Конспект занятия « Я и моя безопасность»

**Цель:**

* Актуализация представлений об опасных жизненных ситуациях;
* Развитие представлений о тактике поведения в опасной ситуации, понимания, что многие опасности возникают из-за неправильного поведения подростков, убеждения, что стремление избегать или минимизировать опасность и обращаться за помощью к окружающим является проявлением осмотрительности и зрелости.

**Задачи:**

* Актуализировать личный опыт, который связан с типовыми жизненными опасными ситуациями в жизни подростков, обусловленными как внешними факторами, так и собственным неправильным поведением.
* Развивать стремление избегать или минимизировать опасность, не допускать паники, обращаться за помощью.
* Формировать убеждения, что соблюдение принятых правил поведения может являться гарантией безопасности.
* Осмыслить полученный опыт и отработать алгоритм поведения в опасных ситуациях.

**Оборудование:**мяч, листы бумаги (формат А-4), маркеры, доска, фломастеры, карточки с заданиями для групп КО, листы с надписями, газеты.

***ХОД ЗАНЯТИЯ:***

**Энергизатор.** « Передай мяч»

Цель: повышение позитивного настроя, сплочённости группы, эмоционального и мышечного расслабления.

Сидя или стоя, касаясь локтями друг друга, как можно быстрее передать друг другу мяч, не уронив его. (в одну сторону и в другую.)

***Вед.*** Представление темы занятия.

Выработка правила работы в группе:

1.Каждый имеет право высказаться.

2.Никто никого не критикует.

3.Не перебивай.

4.Уважай мнение другого.

**Мозговой штурм.**

( Доска разделена на 2 части: в одной части доски записано слово « Опасность», в другой – «Поведение и чувства людей во время опасности»)

Вопрос:

1. Назовите, какие ассоциации у вас возникают со словом «опасность»?

**Вед.** Мы с вами видим, и это доказано, что большинство людей испытывают негативное отношение к опасностям.

2.Вопрос: Скажите, как обычно ведут себя или что испытывают люди при возникновении опасности?

**Вывод:**по итогам высказываний подростков.

**Мини лекция:**

Во время опасности человек испытывает страх. Страх – это отрицательная эмоция в ситуации реальной или воображаемой опасности. Как психологическое понятие введено С. Кьеркегором , различившим эмпирический страх - боязнь перед конкретной опасностью и безотчётный метафизический страх - тоску, специфический для человека.

Научно доказано, что дети, независимо от их культурной и национальной принадлежности различают по мимике страх и ужас с 9-10 лет.

А как вы думаете, для чего природа наделила человека способностью испытывать страх, о чём сигнализирует страх?

Страх - это предупреждение , сигнал, который может парализовать волю человека, а может и мобилизовать его ресурсы. Например: в состоянии страха возможности человека могут возрастать - мужчина, спасаясь бегством от разъярённого быка, перепрыгнул 12 метровый ров; женщина подняла автомобиль, под которым оказались её дети и т.д.

А вы сами можете привести примеры, когда чувствовали опасность. Испытывали ли вы при этом страх? Как вы себя вели?

**Вывод:**о том, что есть опасности, возникающие независимо от человека, и те которые являются следствием неправильного поведения самих людей.

**Мини лекция:**

Около половины серьезных травм, получаемых подростками, связано с их собственным рискованным поведением или нарушением ими принятых правил в быту, в школе, на транспорте, на улице и тд.

**Работа в группах кооперативного обучения (КО).**

Разделить участников на 3-4 подгруппы деление произвести по выбору геометрической фигуры: круг, треугольник, квадрат, ромб.

Задание для каждой группы:

* Необходимо предложить варианты того, что является самым главным для человека в случае опасности и что следует спасать в первую очередь.
* Обсудить и предоставить свою версию о том, что можно ли полностью избежать опасных жизненных ситуаций, можно ли их свести к минимуму, есть ли правила поведения в опасных ситуациях.

Заслушать ответы каждой подгруппы ,и обобщив сделать выводы.

**Вед.:**Перед вами 3 листа с различными надписями: «Жизнь и здоровье», «Честь и достоинство», «Деньги и вещи». Задание для подгрупп: разложите листы в соответствии с очерёдностью того, что, по вашему мнению, надо спасать в первую, во вторую и третью очередь при возникновении опасности.

**Вывод:** Такие ценности, как честь, достоинство, деньги, собственность имеют смысл только в том случае , если есть сам человек, то есть он смог сохранить свою жизнь и здоровье. Таким образом, надо спасать от опасности - это жизнь и здоровье. Но есть особые ситуации, когда люди жертвуют собственной жизнью во имя других людей или ценностей, но это исключительные и редкие ситуации. (н-р: А. Матросов во время Великой Отечественной войны закрыл своей грудью амбразуру пулемёта, и т.д.)

**Энергизатор: «Путешествие на газете».**

Подростки делятся на команды по 5-6 чел. Каждая команда должна поместиться на газетном листе (это транспортное средство, везущее на отдых). Затем задание повторяется на листе, сложенном вдвое, и т.д. побеждает та команда, которая быстрее и лучше выполнит задание, поместившись всем своим составом на самом маленьком клочке газеты.

**или** **Энергизатор «Электрический ток»**

Участники, встав в круг и взявшись за руки, начинают передавать по кругу рукопожатие, то есть пускают электрический ток.

**Вед.** Скажите, что удалось придумать людям, чтобы свести к минимуму подстерегающие их опасности? **(Мозговой штурм).**

**Вывод**: Это правила поведения и техника безопасности, инструкции по обращению с техническими приспособлениями и т.д.

**Работа в группах кооперативного обучения (КО).**

Разделить участников группы на 3-4 подгруппы .(по названию деревьев)

**Задания для подгрупп:**

Сформулировать технику безопасности и правила поведения, инструкцию использования:

* В компьютерном классе;
* Во время лабораторной работы на уроке химии;
* Во время работы на приусадебном участке;
* Правила дорожного движения и поведения в транспорте.

**Вед.** Бывают случаи, когда подросток сталкивается с опасностью, с которой не может справиться собственными силами. И тогда необходимо обратиться за помощью к окружающим. Как вы думаете, поступает ли он как человек слабый, малодушный или как человек зрелый, понимающий границы своих возможностей?

**Вывод:**стремление получить помощь в опасной ситуации является признаком зрелого поведения.

**Вед.**Итак, невозможно заранее предугадать все жизненные опасности. И мы сейчас постараемся выработать алгоритм поведения в опасной ситуации. (упражнение «Аукцион идей»). Каждая подгруппа составляет алгоритм поведения в опасной ситуации.

**Защита идей.**

**Вед.** Обобщая, можно рекомендовать алгоритм поведения состоящий из трёх шагов: остановись, подумай и действуй.

( в центре круга листы с надписями: «Остановись», «Подумай» и «Действуй» ).

* Обсуждаем, почему необходимо остановиться? Затем лист перевернуть, где имеется инструкция: Если ты почувствовал страх, значит, тебе угрожает опасность, не позволяй страху превратиться в панику, постарайся сохранить спокойствие.
* Обсуждаем второй шаг. Инструкция к нему: Подумай, в чём заключается опасность, прими решение, как её избежать или уменьшить.
* Обсуждаем третий шаг. Инструкция к нему: Приняв решение, сразу приступай к его выполнению.

**Работа в группах кооперативного обучения (КО).**

**Ролевая игра.**

Каждой подгруппе необходимо описать свои действия в соответствии с предложенным алгоритмом и разыграть сцену в типичных для подростков ситуациях с опасностью.

* Незнакомый человек предлагает пойти с ним куда-нибудь.
* Старшие ребята предлагают спиртное или наркотики.
* Твои приятели нашли во дворе какой-то свёрток и зовут тебя посмотреть его, что там внутри.

**Обсуждение игры:**

* Что было самым сложным в игре, какая роль?
* Трудно было отстаивать своё мнение, чтобы избежать опасности?

**Подведение итогов:**

* 1. Встав в круг и передавая друг другу мяч отвечают на вопрос: Расскажите о том, что показалось вам самым важным, интересным и полезным на сегодняшнем занятии?
	2. Заканчиваем занятие упражнением «Вверх по радуге» (цель: регуляция собственного эмоционального состояния). Подростки стоя, закрывают глаза, делают глубокий вдох и представляют, что вместе с вдохом они взбираются вверх по радуге, и выдыхая, съезжают с неё, как с горки.(3 раза).