

Методическая разработка тематического дня по развитию и сохранению психического здоровья учащихся «Полезные перемены»

Цели и задачи мероприятия

Цель – создание условий для сохранения и развития психического здоровья учащихся.

Задачи акции:

- познакомить участников тематического дня со способами преодоления негативных эмоций;
- представить альтернативные способы проведения перемен \ динамических пауз во время учебного процесса;
- способствовать развитию навыков здорового образа жизни через привлечение к занятиям танцами, спортом;
- способствовать снятию напряжения у учащихся во время и после учебных занятий;
- формировать навык самопрезентации;
- формировать позитивный образ классного коллектива;
- пропаганда морально – нравственных основ поведения в школьном сообществе.

Ожидаемые результаты

- учащиеся и работники школы получают возможность узнать о способах психологической разгрузке и преодолении негативных эмоций;
- члены Волонтерского клуба получают возможность усовершенствовать навыки работы с аудиторией;
- участники получают возможность развивать творческие способности (при выполнении творческих заданий);
- классные руководители получают инструментарий для анализа и дальнейшего использования в работе с классным коллективом (упражнение «Портрет класса»);
- классные коллективы получают возможность представить свои достижения перед школьной общественностью
- участники акции (учащиеся начальной школы) получают возможность развить двигательную активность;

Введение

Согласно Федеральному закону от 29.12.2012 №273 «Об образовании в Российской Федерации», Приказа Минобр РФ от 28.02.00г. «О концепции профилактики злоупотребления ПАВ в образовательной среде», Стандарта первичной профилактики злоупотребления ПАВ в образовательной среде от 2005г. образовательные учреждения привлечены к профилактическим

мероприятиям и организуют работу по профилактике употребления ПАВ. В этих целях в воспитательную систему школы включена программа «Здоровье», в рамках которой ведется работа по привлечению детей в различные формы внеурочной деятельности, формированию у детей психологической устойчивости к разного рода негативным влияниям и созданию условий для формирования у учащихся навыков ЗОЖ. С этой целью в школе организована работа волонтерского клуба. Одно из основных направлений деятельности Волонтерского клуба является создание условий для формирования и развития психического здоровья школьников. В рамках работы в данном направлении силами волонтеров, классных руководителей и социального педагога в школе проходит масштабная акция «Неделя психологии». В рамках недели проводятся тренинги, акции, флешмобы, упражнения, направленные на снятие психологического напряжения, формирования навыков саморегуляции, профилактику возможных негативных проявлений со стороны учащихся. Мы убеждены, что спокойный, радостный ребенок будет более устойчив к негативным влияниям извне.

Общие профилактические принципы и подходы:

- Психозэмоциональная саморегуляция;
- Навык коммуникации;
- Дифференциация;
- Легитимность;
- Ассертивное поведение;
- Согласованность;

Сценарный план мероприятия

Тематический день «Все краски радуги» включает в себя 3 этапа: организационный, практический, заключительный. Данная структура необходима для того, чтобы четко отслеживать результативность мероприятий, иметь возможность оценить собственные действия (так как в работу включены дети - организаторы) и результаты мероприятия в целом.

Организационный этап:

Цель этапа: координация действий организаторов мероприятия, планирование тематического дня, подготовка реквизита.

Задачи:

1. Продумать план -сценарий тематического дня;
2. Распределить обязанности среди организаторов – детей;
3. Провести инструктаж с работниками школы по вопросам проведения мероприятий;
4. Подготовить реквизит для проведения мероприятий;

Результаты:

План - сценарий тематического дня по развитию и сохранению психического здоровья учащихся «Все краски радуги»

Начало дня. Встреча учащихся в холле школы. Мини - флешмоб «Улыбайся с нами!»

Задача: создание положительного психологического настроения в начале учебного\ рабочего дня.

Участники старшей группы волонтеров собираются в холле школы.

Форма одежды: майки с логотипами Волонтерского клуба.

Реквизит: распечатанные смайлики на клеевой основе.

Задумка: Встреча учащихся, пожелания хорошего дня и распространение смайликов (если у Вас хорошее настроение, прикрепите смайлик «Улыбайся с нами» на одежду)

Психологическая пятиминутка перед началом уроков.

«Не зли других и сам не злись!»

Задача: в нетрадиционной форме познакомить учащихся и работников школы со способами преодоления негативных эмоций

Реквизит: мультимедийный проектор, экран, ноутбук, колонки

Задумка: демонстрация через мультимедийный проектор на экране в школьной рекреации скрайбинг - презентаций на тему «Как бороться со стрессом», «Если тебя обидели» (в приложении)

1 перемена «Самый лучший я? И мои друзья!»

Упражнение «Комплимент другу»

Для учителей: упражнение «40 способов похвалить ребенка» (проводит организатор в учительской)

Задача: дать возможность учащимся почувствовать свою значимость, необходимость школьному коллективу.

Реквизит: 3 листа ватмана, маркеры

Задумка: волонтеры расположились в разных частях школы рядом с листами ватмана и предлагают всем желающим сделать 1 комплимент себе и 2 комплимента другим людям (одноклассникам, учителям, маме). Волонтеры следят за тем, чтобы никто не остался без внимания.

РЕЗУЛЬТАТ: 51 учащийся и 7 преподавателей приняли участие в упражнении. 10 учителей приняли участие в создании памятки «40 способов похвалить ребенка». Памятка осталась на стенде в учительской.

2 перемена. «Расскажи мне о себе»

Создание коллажа «Моя страничка радости»

Задача: способствовать формированию позитивного восприятия происходящего и уже произошедшего; положительного восприятия жизни учащимися.

Реквизит: канцтовары

Задумка: Создать свою страничку радости, где описать (нарисовать\обозначить) радостные моменты, **которые произошли в недавнем прошлом.**

РЕЗУЛЬТАТ: По окончании работы собирается общая «Книга радости школы», которая будет храниться в школьной библиотеке.

47 учащихся и 4 учителя приняли участие в создании Книги радости школы.

3 перемена. «Наш класс – просто КЛАСС!!!».

Упражнение «Портрет класса»

Задача: дать возможность классным коллективам почувствовать себя единым организмом; собрать для классных руководителей диагностический инструментарий для исследования и дальнейшей работы.

Реквизит: листы формата А-3, цветные карандаши, маркеры, фломастеры
Каждому классу предлагается нарисовать портрет класса. В портрете должны быть части от каждого ученика (Нос – Ивана, губы – Светланы и т.д.)

РЕЗУЛЬТАТ: По окончании работы оформляется галерея классных портретов
11 классных коллективов приняли участие в обсуждении и создании портрета класса

4 перемена «Школа – мой дом родной»

Игра – кругосветка на знание родной школы

Задача: обратить внимание школьников на окружающий мир (в данном случае, школу). Дать возможность лучше узнать место, где ты учишься.

Реквизит: листы-задания, ручки.

Задумка: волонтеры придумывают задания на знание школьного пространства, делают Маршрутные листы и собирают результаты. Работа может быть как коллективная, так и индивидуальная.

РЕЗУЛЬТАТ: 40 учащихся приняли участие в игре - кругосветке

5 перемена. «50 способов для радости»

Создание коллективного коллажа

Задача: рассказать о том, чему можно радоваться в обычный, пасмурный день. Формирование стрессоустойчивости, умения позитивно смотреть на происходящее.

Реквизит: рулон обоев, канцтовары

Задумка: Волонтеры раскладывают на полу в школе рулон обоев и предлагают всем желающим найти несколько поводов для радости. Полученный коллективный коллаж размещается на стене школы и остается на несколько дней.

РЕЗУЛЬТАТ: 32 учащихся приняли участие в создании коллажа;

72 участника могут ознакомиться с результатами коллективного творчества

6 перемена «Мы не прощаемся»

Подведение итогов

Упражнение «Смайлик на память»

Задача: подвести итоги, провести рефлексию

Реквизит: ватман, сладости, сертификаты для активных участников тематического дня

Задумка:

1. Вывешивается ватман, на котором предлагается приклеить смайлик (его выдавали в начале дня) тем, кому понравился сегодняшний день и написать, что больше всего запомнилось.

2. Собирается общешкольная линейка, волонтеры и преподаватели высказываются по поводу проведенных мероприятий. Отмечают лучших, награждают сертификатами. По рядам пускается «Мешочек радости» с конфетами-леденцами. Каждый желающий берет себе столько, сколько захочет.

3. Реклама нашего волонтерского клуба;

4. Общешкольный танец. (присоединяются все желающие)

Как самые активные участники тематического дня были награждены 15 учащихся и 2 педагога.

65 смайликов вернулось к нам. Это означает, что основной части ребят день понравился.

Запомнились: скрайбинг-презентации, портрет класса, флешмоб «Танцевальный».

Результаты:

- Итоги мероприятия были подведены на очередном заседании Волонтерского клуба. За основу была взята стенгазета «Смайлик на память», отзывы работников школы. Организаторы из числа детей остались довольны проведенными мероприятиями, активностью ребят;
- Волонтеры рассказали о каждом из этапов проведения мероприятия, отметили заинтересованность ребят в работе, активность и творческий подход во время выполнения заданий на переменках, а также выразили желание организовать подобное мероприятие (только с другим наполнением) на следующий день здоровья.

Список использованной литературы:

- Брошюры по профилактике наркомании. Авт. Сотрудники ПСМПС «Дельфин». Г. Болотное. В рамках реализации социально – значимого проекта «День единой антинаркотической акции «НЕТ! Спасибо!»»
- Закон Новосибирской области от 02.07.08г. №249 – ОЗ «О профилактике наркомании в Новосибирской области»
- Классные часы и беседы по профилактике наркомании / Под ред. В. Аршинова. – М.: ТЦ Сфера, 2004.
- Маронов П. Наркомания. Обратный эффект профилактики. – М., 2011.
- Николаева Л.П., Колесов Д.В. Уроки профилактики наркомании в школе. – М.: МПСИ, 2009.
- Приказ Минобр РФ от 28.02.00г. «О концепции профилактики злоупотребления ПАВ в образовательной среде»
- Стандарт первичной профилактики злоупотребления ПАВ в образовательной среде от 2005г.
- Пайвина Е.Ю. Профилактика аддиктивного поведения подростков: теория и практика. – Ижевск, 2010.
- Периодика на тему антинаркомании среди молодежи.
- Профилактика наркомании в общеобразовательном учреждении. Система работы, методические рекомендации, разработки мероприятий / Под ред. Ю. Науменко. – М.: Глобус, 2009.
- Профилактика наркомании и здоровый образ жизни. – М., 2011.
- Рожков М.И. Профилактика наркомании у подростков. – М.: Владос, 2003.
- Титов В.А. Социальная педагогика. – М., 2010

Приложения

Приложение 1[/u]

Игра «СЛЕДОПЫТЫ».

Ваша задача: Ответить правильно на предлагаемые вопросы как можно быстрее.

Победителей ждет приз!

Листы с ответами отдать ЛИЧНО в руки волонтерам

1. Сколько лет нашей школе? _____
2. Сколько всего дверей в школе ? _____
3. Сколько всего часов висит в школе? _____
4. Как зовут второго сына-----.? _____
5. Сколько лет -----.? _____

6. Как зовут любимого кота -----.? _____
7. Во сколько приходит на работу школьный повар? _____
8. Сколько женщин по имени Татьяна работает в школе? _____
9. Какой породы пес у дочери учителя истории и обществознания -----? _____
10. Сколько установили новых окон в школе? _____
11. Сколько лет самому старшему девятикласснику? _____
12. Любимое место отдыха -----, учителя русского языка и литературы? _____
13. В какую сторону открывается дверь в столовую- от себя или на себя? _____
14. Где отдыхала прошлым летом ----- учитель русского языка и литературы? _____
15. Сколько цветов в горшках в кабинете технологии? _____
16. Сколько всего компьютеров в школе? _____
17. Какой размер обуви у -----? _____
18. Какой номер телефона у -----.? _____
19. Какую школу заканчивал -----? _____
20. Какого цвета глаза у нашего повара -----.? _____
21. Любимые цветы-----? _____
22. Сколько стульев в кабинете искусств? _____
23. Какого цвета журнал 5 класса? _____
24. Сколько парт в кабинете биологии? _____
25. Чьи портреты висят в кабинете литературы? _____
26. Сколько всего стендов в школе _____
27. Сколько ступеней на главной лестнице? _____
28. У кого из мальчиков в школе самая длинная прическа? _____
29. У кого из девочек самые длинные волосы? _____
30. На какие вопросы нужно было ответить на плакате в понедельник и вторник (в рамках Недели Психологии) ? _____

Анализ достижения запланированных результатов и достигнутых эффектов.

Ученик заходит в школу. Что его ждет там? Хорошая оценка или «двойка»? Будет ли ругать его учитель за забытую тетрадь? Интересно, что я получил за контрольную работу?

Большинство мыслей учащихся не такие уж и радостные, и пусть мы – заложники «пятибальной» системы оценивания, где очень сложно создать каждому ученику ситуацию успеха, но мы можем поднять ему настроение между и после уроков. Дать возможность высказаться, почувствовать себя нужным и важным, сделать свой вклад в историю школы. Наши «Полезные переменки» позволяют не только с пользой провести время, отведенное на «пробежки» по коридору и «ничегонеделание», но и познать себя, своих друзей, соседа по парте и учителей. Взаимодействие участников образовательного процесса вне системы «парта - доска» позволяет снизить порог тревожности у учащихся, дает возможность переключиться и отдохнуть от учебных занятий.

Итак, промежуточные результаты:

Начало дня. Встреча учащихся в холле школы. Мини - флешмоб «Улыбайся с нами!». Результат: 70 участников. Никто не отказался от участия в мини-флешмобе. Положительный настрой в начале учебного\рабочего дня.

Психологическая пятиминутка перед началом уроков. «Не зли других и сам не злись!». Результат: 72 участника пятиминутки познакомились с методами борьбы со стрессом, обидой.

1 перемена «Самый лучший я? И мои друзья!». Упражнение «Комплимент другу». Для учителей: упражнение «40 способов похвалить ребенка» (проводит организатор в учительской). Результат: 51 учащийся и 7 преподавателей приняли участие в упражнении. 10 учителей приняли участие в создании памятки «40 способов похвалить ребенка». Памятка осталась на стенде в учительской.

2 перемена. «Расскажи мне о себе». Создание коллажа «Моя страничка радости». Результат: 47 учащихся и 4 учителя приняли участие в создании Книги радости школы.

3перемена. «Наш класс – просто КЛАСС!!!». Упражнение «Портрет класса». Результат: 11 классных коллективов приняли участие в обсуждении и создании портрета класса.

4 перемена «Школа – мой дом родной». Игра – кругосветка на знание родной школы. Результат: 40 учащихся приняли участие в игре – кругосветке.

5 перемена. «50 способов для радости». Создание коллективного коллажа. Результат: 32 учащихся приняли участие в создании коллажа. 72 участника могут ознакомиться с результатами коллективного творчества

6 перемена «Мы не прощаемся». Подведение итогов. Упражнение «Смайлик на память». Результат: Как самые активные участники тематического дня были награждены 15 учащихся и 2 педагога. 65 смайликов вернулось к нам. Это означает, что основной части ребят день понравился. Запомнились: скрайбинг-презентации, портрет класса, флешмоб «Танцевальный».

Подобного рода мероприятия помогают учащимся переключиться на позитивный лад. Неуспешным в учебе учащимся – проявить себя в творческих заданиях и почувствовать себя успешным и сопричастным к общему делу.