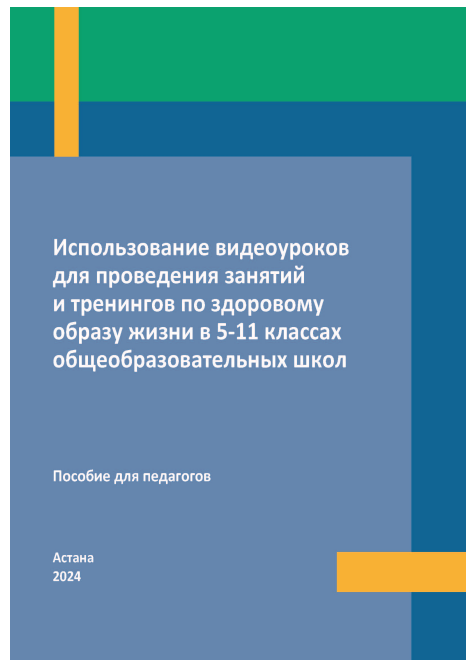


Комплект презентаций к пособию для педагогов

Использование видеоуроков для проведения занятий и тренингов по здоровому образу жизни в 5-11 классах общеобразовательных школ.

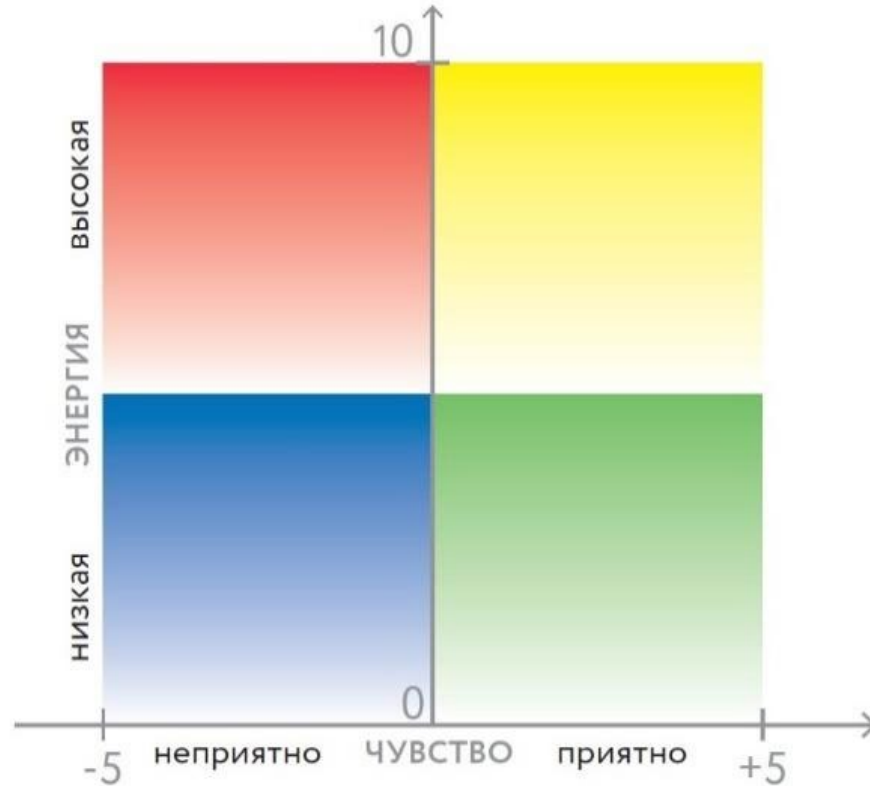


Как управлять эмоциями

Занятие “Управляем своими эмоциями”



Как вы себя чувствуете?



“Ромашка” Плутчика



Эмоции на Квадрате настроения



Диалог: слушаем и понимаем

Занятие “Говорим вежливо”



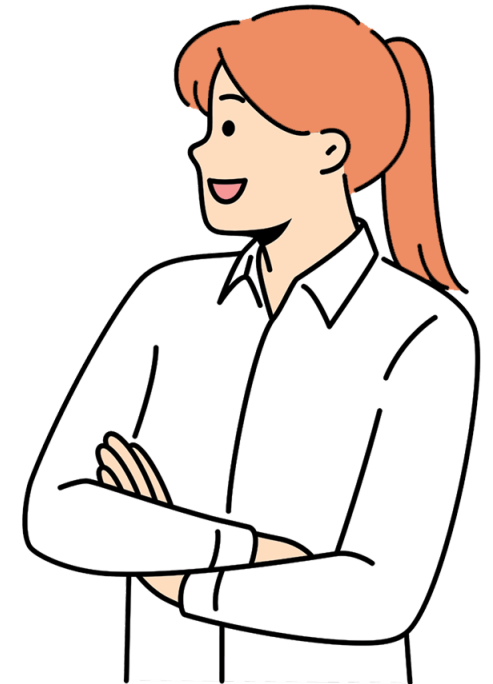
Повторяем позу и наблюдаем за собой

1. Достаточно ли внимательно я слушаю своего собеседника?
2. Хочу ли я делиться своими мыслями и переживаниями с собеседником?
3. Что мне хочется сказать и сделать?
4. О чём можно было бы поговорить в такой ситуации, чтобы не поссориться?



Повторяем позу и наблюдаем за собой

1. Достаточно ли внимательно я слушаю своего собеседника?
2. Хочу ли я делиться своими мыслями и переживаниями с собеседником?
3. Что мне хочется сказать и сделать?
4. О чём можно было бы поговорить в такой ситуации, чтобы не поссориться?



Повторяем позу и наблюдаем за собой

1. Достаточно ли внимательно я слушаю своего собеседника?
2. Хочу ли я делиться своими мыслями и переживаниями с собеседником?
3. Что мне хочется сказать и сделать?
4. О чём можно было бы поговорить в такой ситуации, чтобы не поссориться?



Повторяем позу и наблюдаем за собой

1. Достаточно ли внимательно я слушаю своего собеседника?
2. Хочу ли я делиться своими мыслями и переживаниями с собеседником?
3. Что мне хочется сказать и сделать?
4. О чём можно было бы поговорить в такой ситуации, чтобы не поссориться?



Повторяем позу и наблюдаем за собой

1. Достаточно ли внимательно я слушаю своего собеседника?
2. Хочу ли я делиться своими мыслями и переживаниями с собеседником?
3. Что мне хочется сказать и сделать?
4. О чём можно было бы поговорить в такой ситуации, чтобы не поссориться?



Повторяем позу и наблюдаем за собой

1. Достаточно ли внимательно я слушаю своего собеседника?
2. Хочу ли я делиться своими мыслями и переживаниями с собеседником?
3. Что мне хочется сказать и сделать?
4. О чём можно было бы поговорить в такой ситуации, чтобы не поссориться?



Повторяем позу и наблюдаем за собой

1. Достаточно ли внимательно я слушаю своего собеседника?
2. Хочу ли я делиться своими мыслями и переживаниями с собеседником?
3. Что мне хочется сказать и сделать?
4. О чём можно было бы поговорить в такой ситуации, чтобы не поссориться?



Повторяем позу и наблюдаем за собой

1. Достаточно ли внимательно я слушаю своего собеседника?
2. Хочу ли я делиться своими мыслями и переживаниями с собеседником?
3. Что мне хочется сказать и сделать?
4. О чём можно было бы поговорить в такой ситуации, чтобы не поссориться?



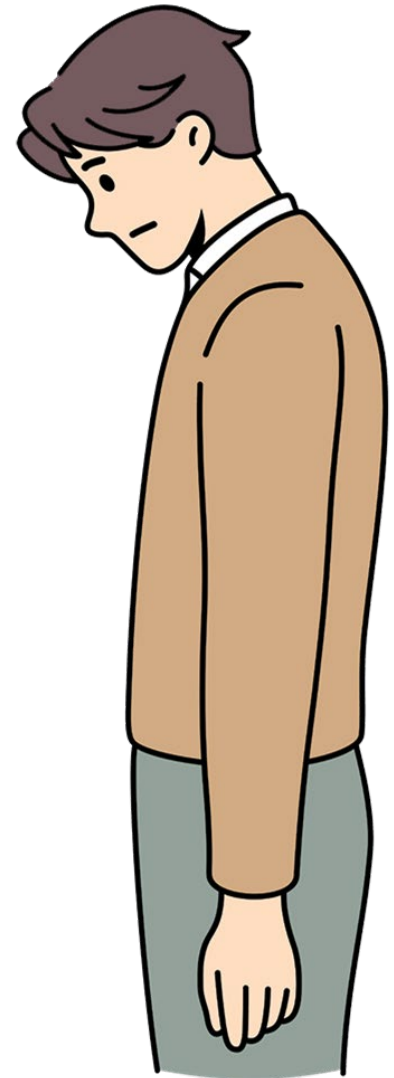
Повторяем позу и наблюдаем за собой

1. Достаточно ли внимательно я слушаю своего собеседника?
2. Хочу ли я делиться своими мыслями и переживаниями с собеседником?
3. Что мне хочется сказать и сделать?
4. О чём можно было бы поговорить в такой ситуации, чтобы не поссориться?



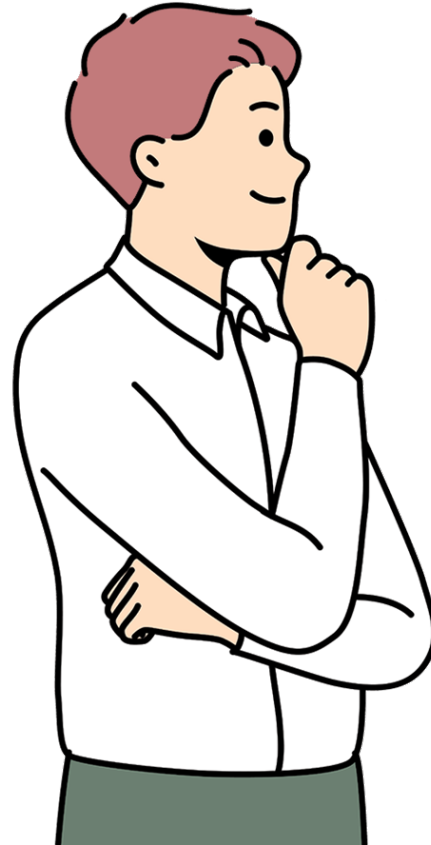
Повторяем позу и наблюдаем за собой

1. Достаточно ли внимательно я слушаю своего собеседника?
2. Хочу ли я делиться своими мыслями и переживаниями с собеседником?
3. Что мне хочется сказать и сделать?
4. О чём можно было бы поговорить в такой ситуации, чтобы не поссориться?



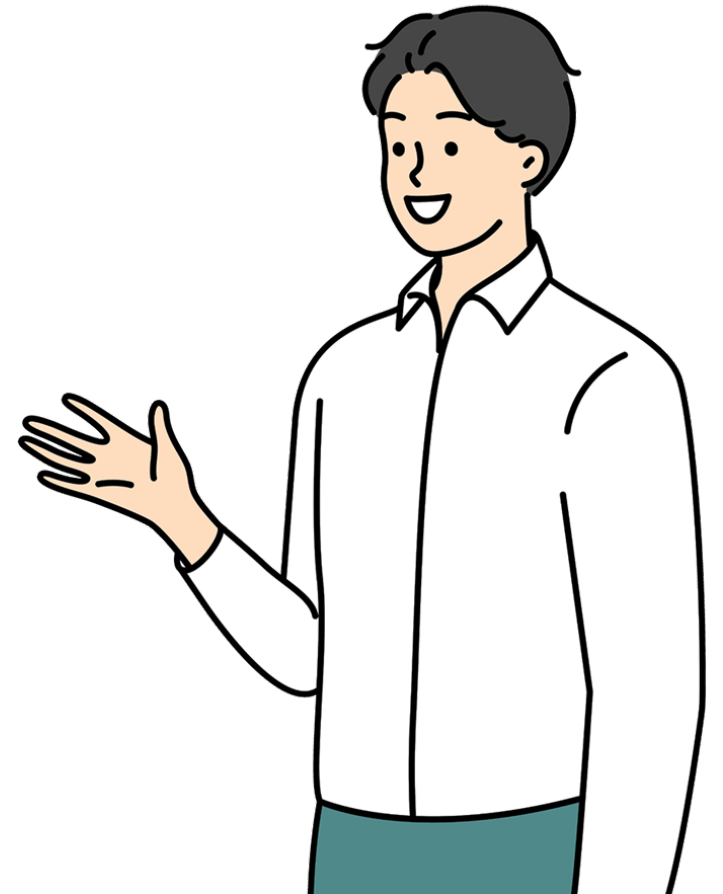
Повторяем позу и наблюдаем за собой

1. Достаточно ли внимательно я слушаю своего собеседника?
2. Хочу ли я делиться своими мыслями и переживаниями с собеседником?
3. Что мне хочется сказать и сделать?
4. О чём можно было бы поговорить в такой ситуации, чтобы не поссориться?



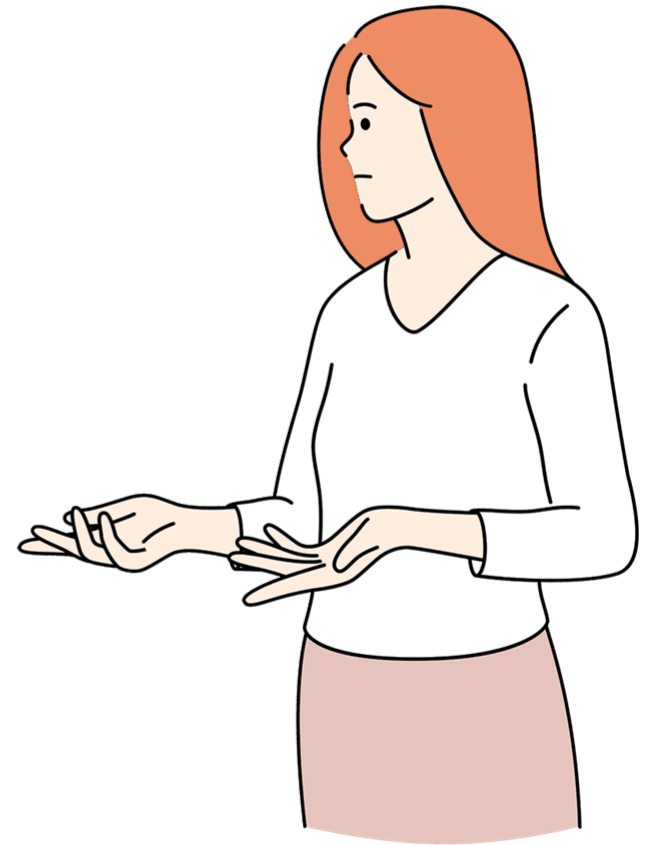
Повторяем позу и наблюдаем за собой

1. Достаточно ли внимательно я слушаю своего собеседника?
2. Хочу ли я делиться своими мыслями и переживаниями с собеседником?
3. Что мне хочется сказать и сделать?
4. О чём можно было бы поговорить в такой ситуации, чтобы не поссориться?



Повторяем позу и наблюдаем за собой

1. Достаточно ли внимательно я слушаю своего собеседника?
2. Хочу ли я делиться своими мыслями и переживаниями с собеседником?
3. Что мне хочется сказать и сделать?
4. О чём можно было бы поговорить в такой ситуации, чтобы не поссориться?



Повторяем позу и наблюдаем за собой

1. Достаточно ли внимательно я слушаю своего собеседника?
2. Хочу ли я делиться своими мыслями и переживаниями с собеседником?
3. Что мне хочется сказать и сделать?
4. О чём можно было бы поговорить в такой ситуации, чтобы не поссориться?



Повторяем позу и наблюдаем за собой

1. Достаточно ли внимательно я слушаю своего собеседника?
2. Хочу ли я делиться своими мыслями и переживаниями с собеседником?
3. Что мне хочется сказать и сделать?
4. О чём можно было бы поговорить в такой ситуации, чтобы не поссориться?



Как мы передаём информацию в разговоре



Заходи ко мне в гости

- Я буду очень рад твоему визиту
- Только попробуй заявиться!
- Я в восторге от тебя и теперь буду мечтать о том, что ты зайдёшь ко мне!
- Да мне всё равно, придёшь ты или нет
- Я умоляю тебя об этом!
- Как же ты мне надоел на самом деле
- Заходи, если не побоишься
- Ты серьёзно готов прийти??
- Ты, конечно, не придёшь, но вдруг?

Я слышу, что ты...

- «Ты ценишь...»
- «Ты заботишься о...»
- «Ты считаешь, что... имеет большое значение»

Как слушать, чтобы слышать

- Полностью присутствовать, не отвлекаясь.
- Сфокусироваться на чувствах, потребностях и ценностях собеседника.
- Показать своё понимание, а заодно и свериться в его правильности.
- Не торопиться с советами. Иногда важнее просто быть рядом.

Что я думаю о себе

Занятие “Как развивать уверенность в себе”



Что я думаю о себе?..

Я могу спокойно
вздыхнуть — я в порядке.

Просто я плохой читатель.

Я никогда не получу по
математике больше тройки!

Будь сильным, успокойся,
сосредоточься на цели
и иди к ней!



У меня никогда ничего не получится.

Я не самый лучший читатель,
но я становлюсь лучше с
каждым днём.

Хоть математика и трудна,
я могу выучить её, если мне
помогут.

Я единственный, кто не
знает, как это сделать.

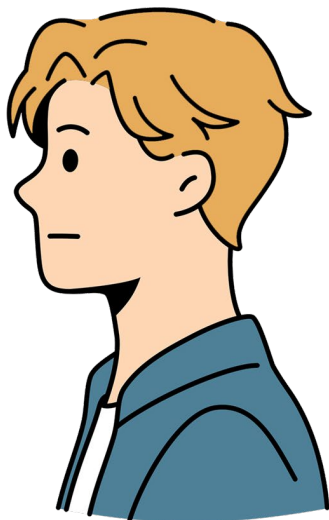
Что я думаю о себе?..

Я всё равно не попаду в команду.
Зачем утруждать себя тренировками?

Никто не захочет дружить со мной.

Я такой неудачник.

Я могу поговорить со
своим учителем и
попросить о помощи.



Я провалил этот тест по
английскому языку.
Я просто ничего не могу
сделать правильно.

Родители могут помочь
мне понять, что делать.

Даже если этот парень
не станет моим другом,
найдутся другие.

Я не буду пробовать — все
будут смеяться надо мной.

Я худший игрок в этой
команде.

Что я думаю о себе?..

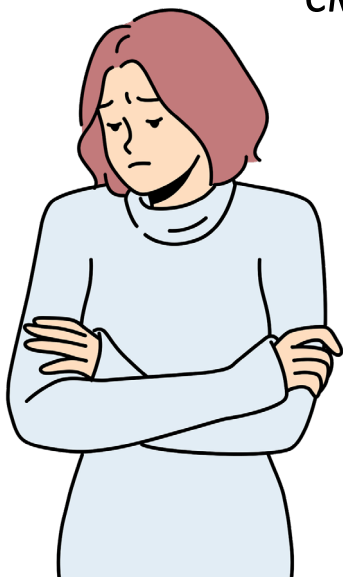
Ой, я забыла свою ручку.
Я всегда всё забываю!

Не могу поверить, что
промахнулся. Я такой неудачник.

Что бы ни случилось,
я справлюсь.

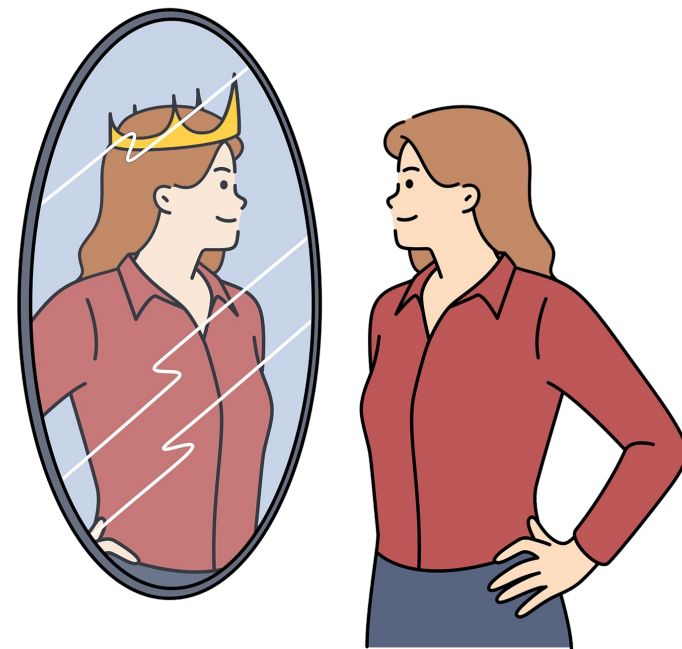
Если я буду заниматься, то
смогу достичь большего.

У меня здесь есть друзья.



На этот раз у меня ничего не
вышло, но я попробовал.

Со мной никто не сядет за одну
парту. У всех больше друзей, чем у
меня.



Не надо так

- У меня никогда ничего не получается
- Никто не хочет со мной дружить
- Я никому не нравлюсь
- Все смеются надо мной
- Мне никогда не достичь успеха
- Всем всё равно, что со мной происходит
- Мне ничего не нравится в нашей школе



Лучше так

- ~~никогда~~ и ~~всегда~~, ~~вечно~~

пока или **иногда**

- ~~никто~~ и ~~все~~

кто-нибудь, кто-то;

- ~~ничего~~

лучше конкретизировать,

что именно ты имеешь

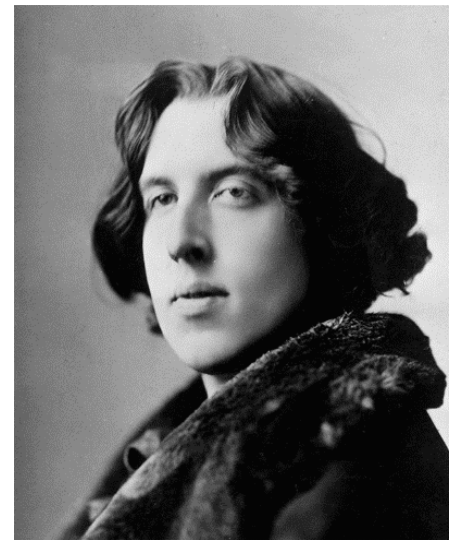
ввиду





*О сколько нам открытий чудных
Готовят просвещенья дух
И опыт, сын ошибок трудных,
И гений, парадоксов друг,
И случай, бог изобретатель...*

Александр Сергеевич Пушкин



*Опыт — это имя, которое
каждый даёт своим ошибкам.*

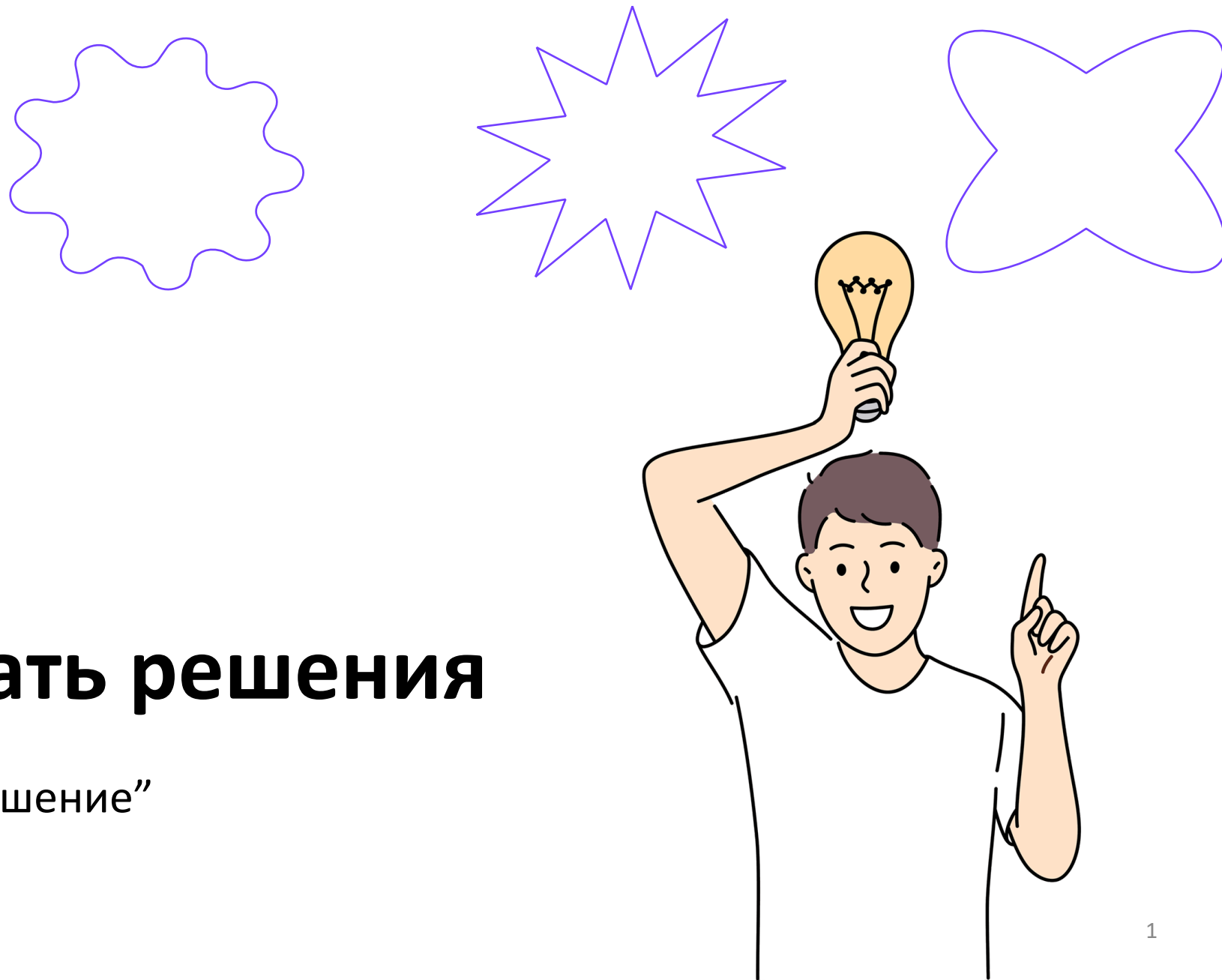
Оскар Уайльд

Народная мудрость об ошибке

- Не ошибается тот, кто ничего не делает.
- Ошибся, что ушибся: вперёд наука.
- Ошибка не обман.
- Огня без дыму, человека без ошибок не бывает.
- Чины людьми даются, а люди могут обмануться.
- Не бойся первой ошибки, избегай второй.
- Отрицание ошибки — двойная ошибка. Страх ошибок опаснее самой ошибки.
- За ошибку у нас хотя и бьют, но с ног не сбивают.
- Ошибка учит людей уму-разуму.
- Ошибки нужно запоминать, чтобы не повторять.
- Осознанную ошибку не повторяй. Кайся, да вперёд не ошибайся.
- Ошибку переднего замечает задний.
- И на солнце есть пятна.
- Заблудиться не хочешь — разглядывай, ошибиться не хочешь — расспрашивай.
- Ошибается хороший — винит себя, ошибается дурной — винит друга.
- Кто не признаёт ошибку — делает другую.

Как принимать решения

Занятие “Принимаем решение”



Наши решения определяют



Что важно для тебя?

- Любовь
- Хорошие оценки
- Здоровье
- Друзья
- Принципиальность
- Богатство
- Хобби (какое?)
- Семья
- Доброжелательность
- Учёба
- Красивая внешность
- Хорошие отношения
- Популярность
- Лидерство
- Сила воли
- Саморазвитие
- Творчество
- Честность

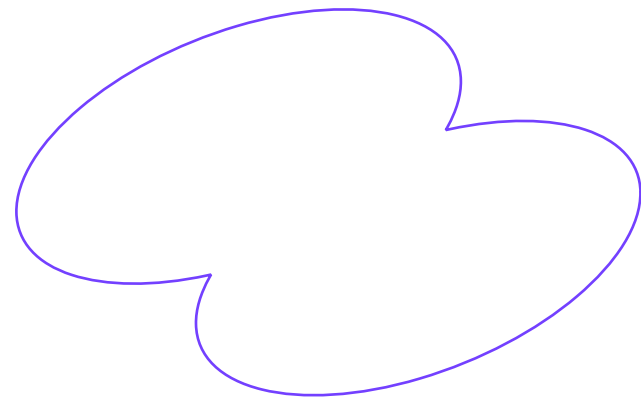
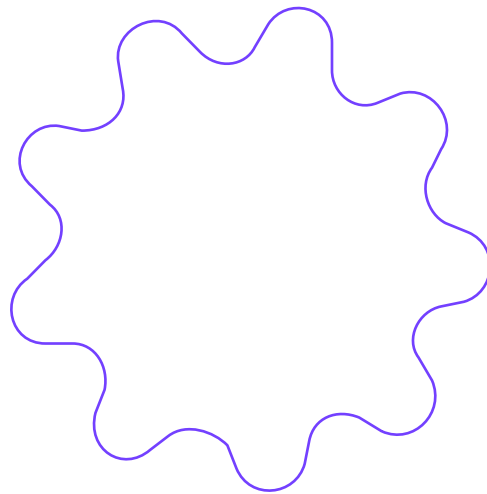
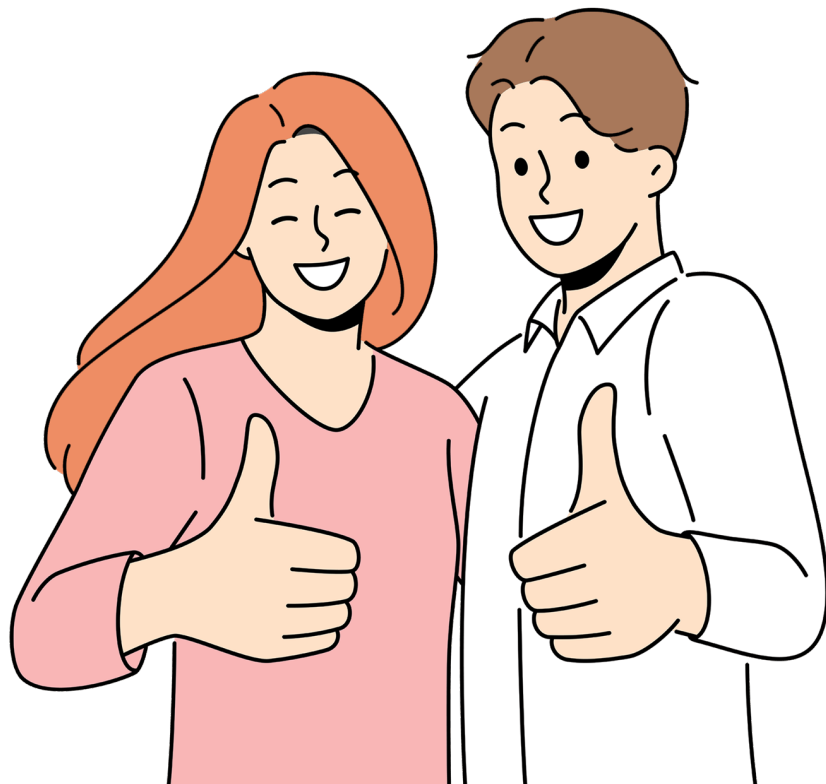
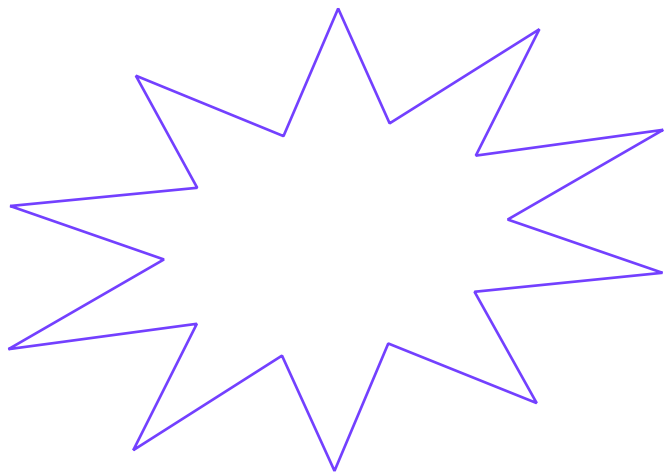


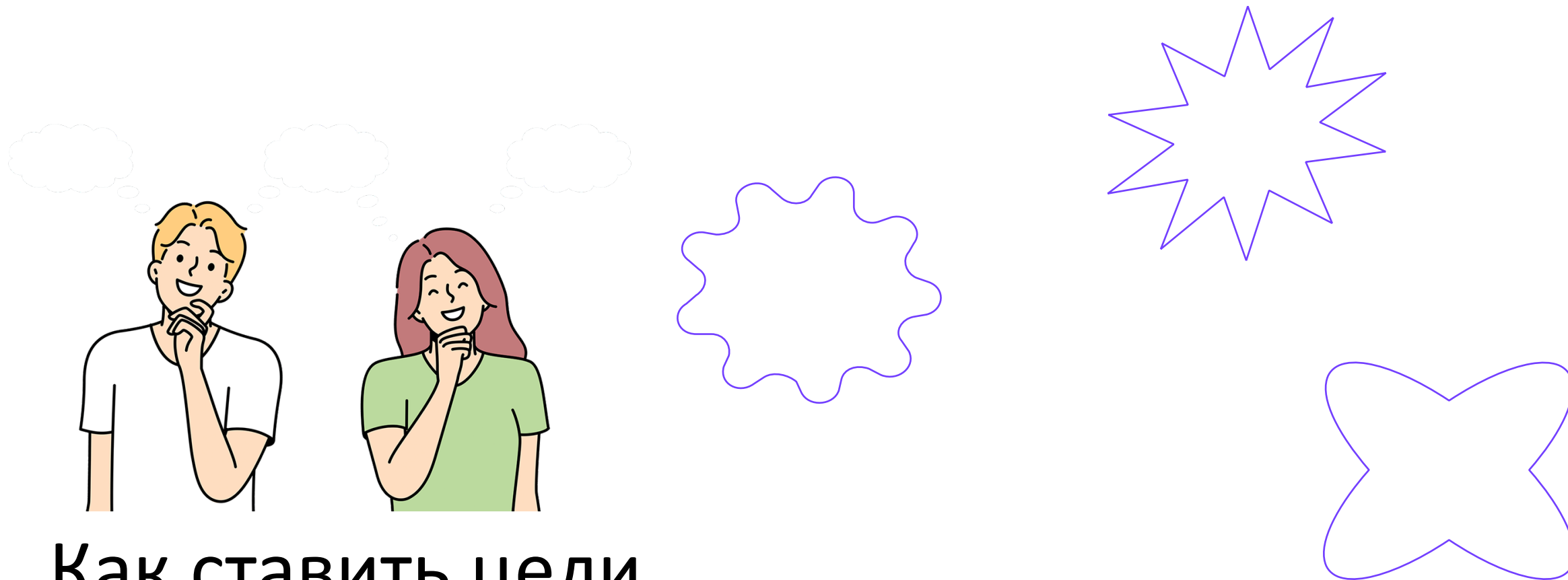
Как поступить?

- Новый друг или подруга приглашает вас на веселую вечеринку за городом на даче, но вы понимаете, что родители вряд ли одобряют, если вы туда пойдете. Как поступить?
- Вы познакомились с потрясающим, на ваш взгляд, человеком, но родители не разделяют вашего восторга и выступают категорически против вашей дружбы. Как поступить?
- Пару месяцев назад вы взяли у одноклассника книгу, которую обещали вернуть ему ещё на прошлой неделе, и он каждый день напоминает об этом. Сегодня вы опять забыли её дома и вспомнили об этом уже по дороге в школу, когда до звонка оставалось 5 минут, и шансов вернуться за книгой и успеть на урок не было. Как поступить?
- Вы слышите, как одноклассники, ваши добрые приятели, зло шутят над новенькой в классе, которая сильно заикается, чувствует себя очень неуверенно, не может ответить “шутникам” и постоять за себя. Как поступить?



Тебе решать!





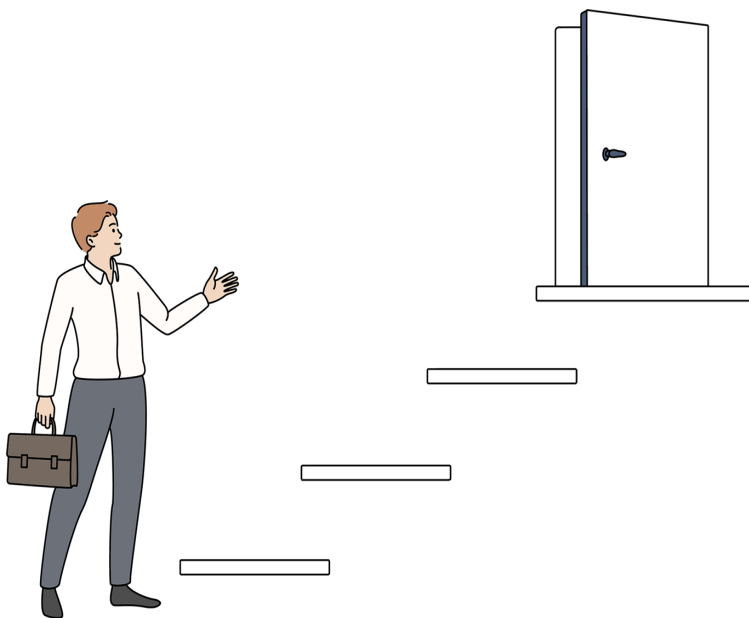
Как ставить цели и поддерживать себя на пути к ним

Занятие “Как ставить цели и добиваться успеха”

Карта постановки цели

Ставьте свою личную цель	Как она соотносится с вашей мечтой? Сверьте её со своими ценностями. Сформулируйте от первого лица
Обозначьте первый этап	Найдите и сформулируйте самую близкую цель, достижение которой будет первым шагом к большой цели
Опишите точку старта	Оцените реальное положение дел относительно своей цели
Назначьте дату старта	Обозначьте конкретную дату
Проведите ревизию своих ресурсов	Ресурсы могут быть внешние и внутренние. Внутренние ресурсы – это ваши личные качества, умения, знания, навыки, а внешние – это помощь других людей, материальные ресурсы и т. д.
Подстелите соломку	Подумай о возможных трудностях, а также о том, как ты будешь их преодолевать

Составьте свою карту!



Ставьте свою личную цель	Я хочу стать ... / научиться ... / реализовать ... / получить ... и т. п.
Обозначьте первый этап	Для этого я должен... / мне необходимо ... / я могу...
Опишите точку старта	На сегодняшний день я умею..., знаю..., могу...
Назначьте дату старта	Я начну (дата) ...
Проведите ревизию своих ресурсов	Я обладаю такими-то качествами, которые мне помогут в достижении цели
Подстелите соломку	Мне может помешать... Тогда я сделаю...

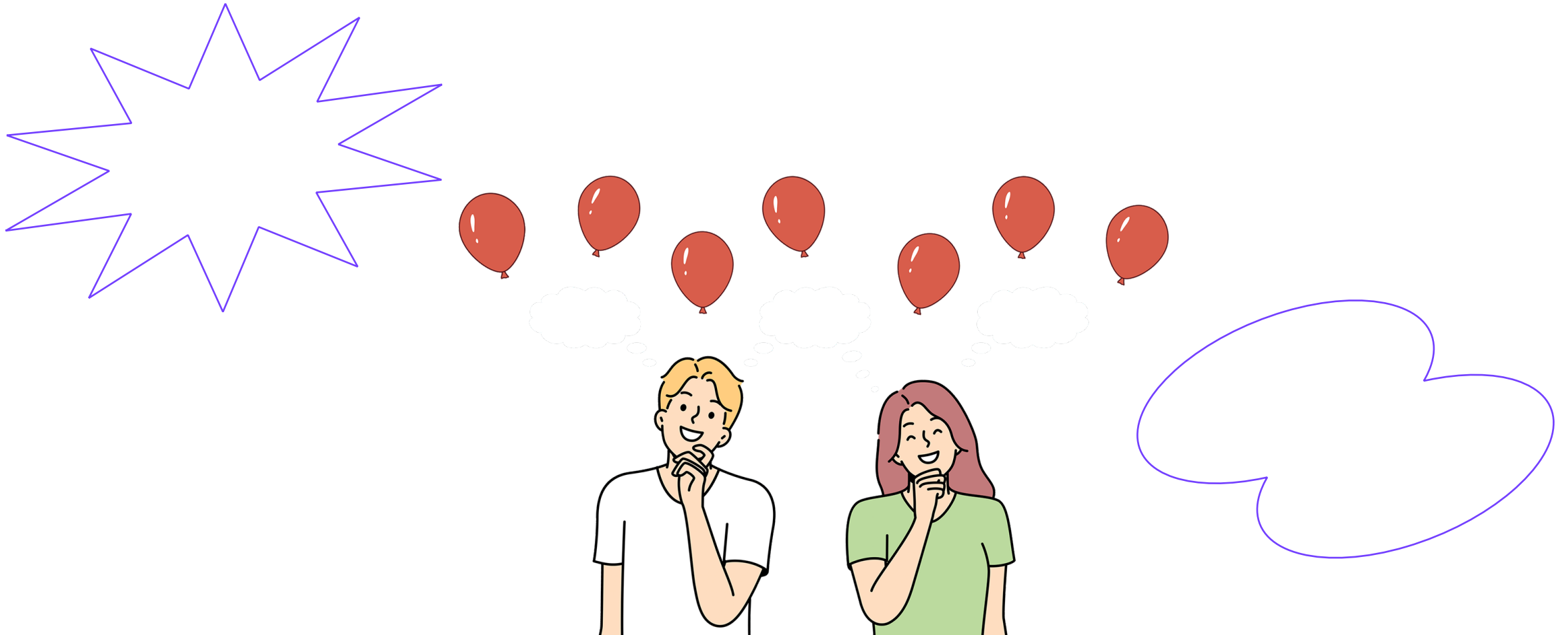
Метод помидора



- Запланируйте задачу
- Поставьте таймер на 25 минут
- Работайте, не прерываясь и не отвлекаясь, до звонка
- После первого раунда сделайте перерыв в 3–5 минут
- После каждого четвёртого раунда отдохните 15–30 минут

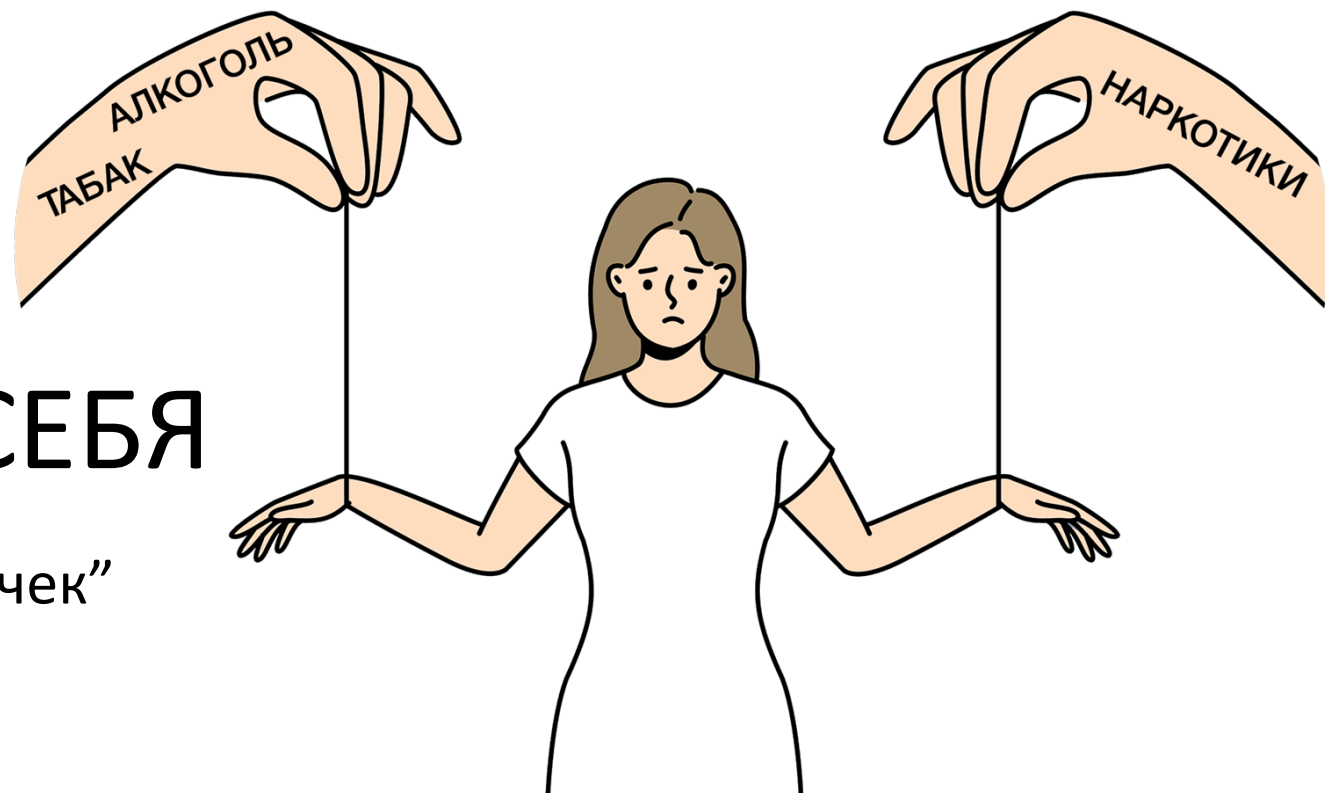
ПОМИДОР СЕГОДНЯ ЕЛ — ПЕРЕДЕЛАЛ КУЧУ ДЕЛ!

Вперёд к своим целям!

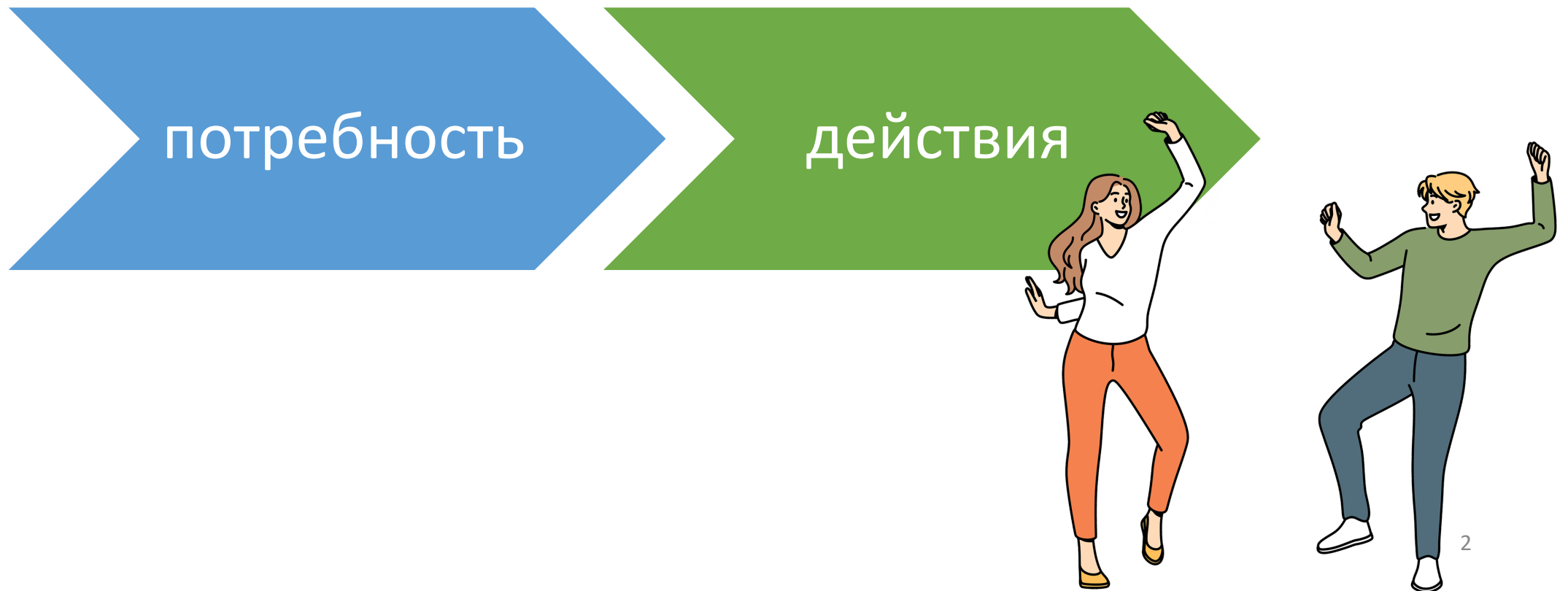


КАК СКАЗАТЬ «НЕТ», ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ СЕБЯ

Занятие “Профилактика вредных привычек”



От потребности к действию



От потребности к действию



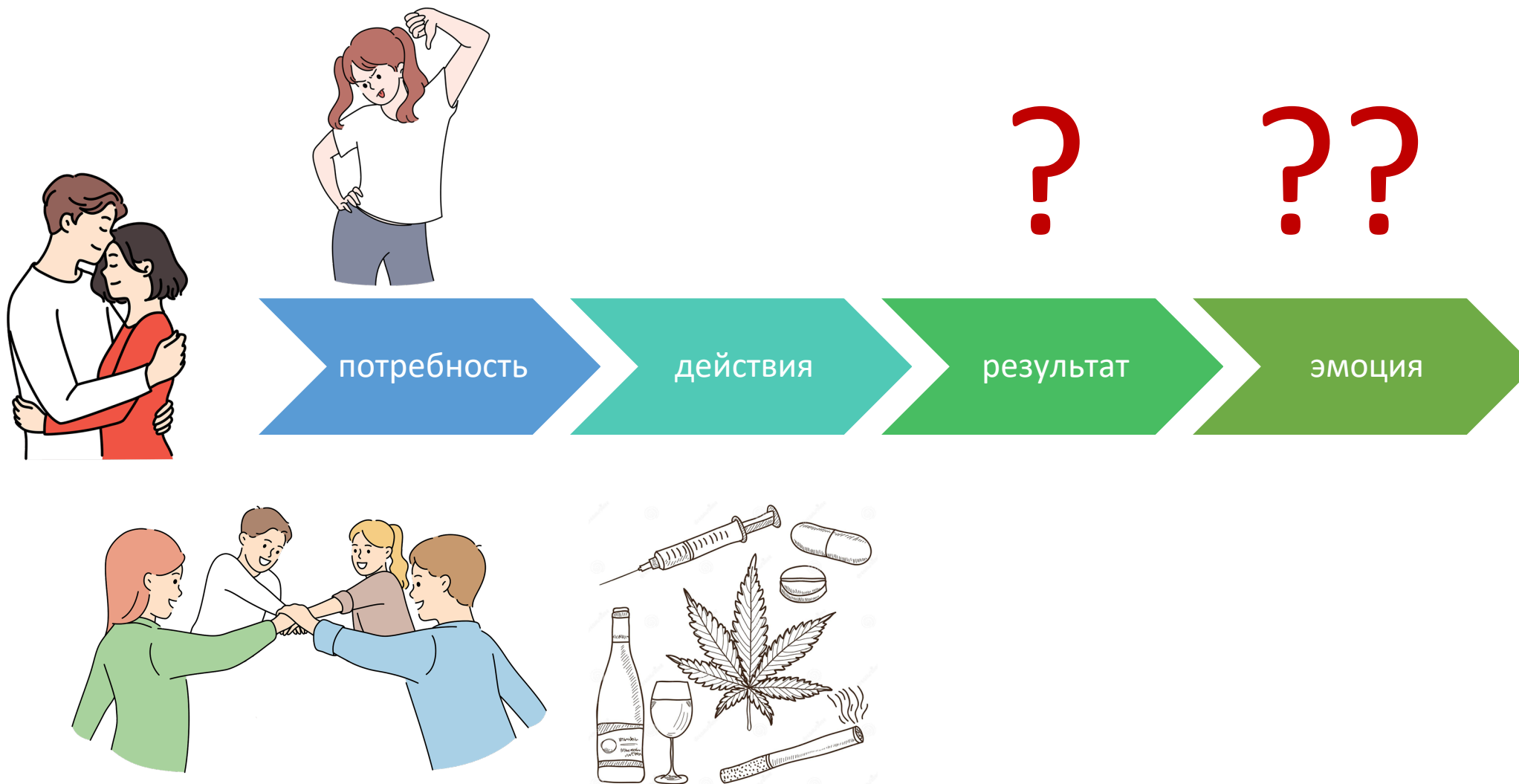
?



От действия к результату



От действия к результату



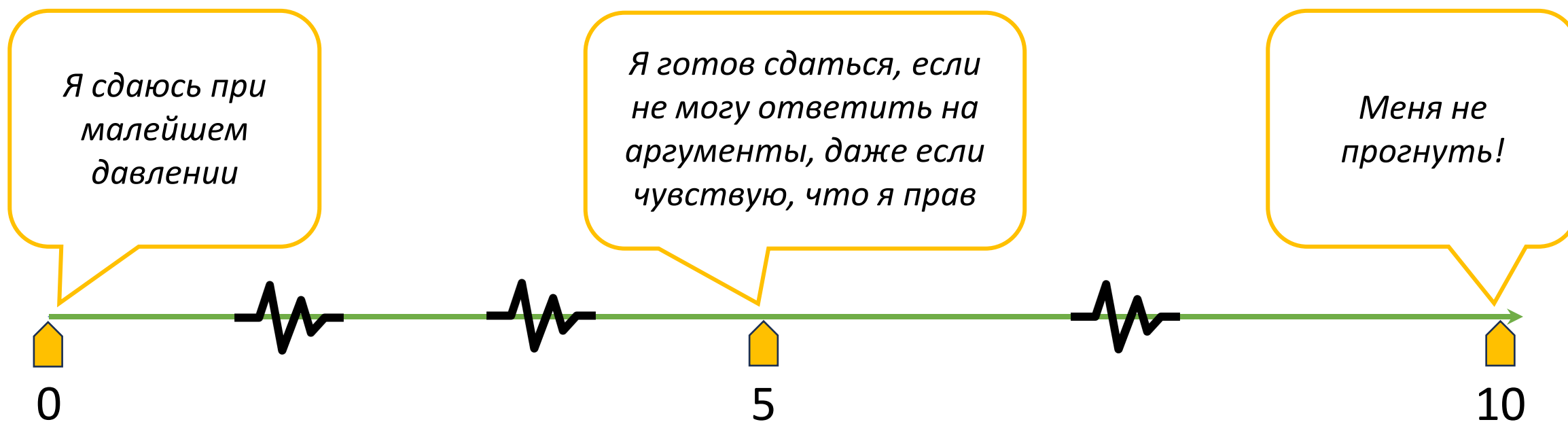
От действия к результату



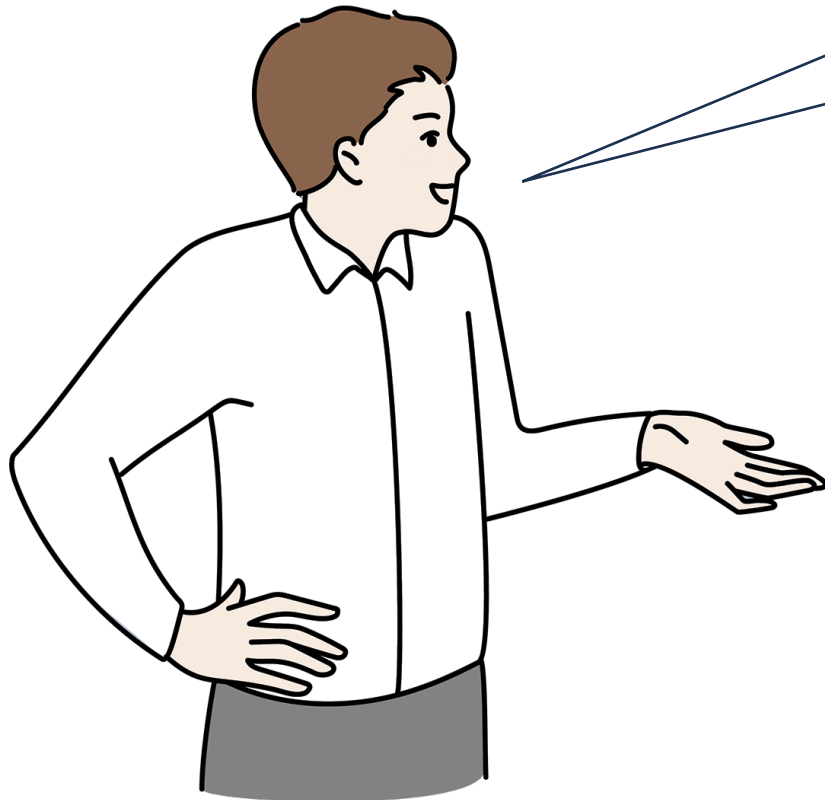
От действия к результату



Моя сила сопротивления давлению



Если бы вашей задачей было
уговорить друга/подругу
попробовать алкоголь, вейпы,
сигареты или наркотики, то что бы
вы сказали?



Я бы сказал...

Как сказать

- Бывает, что достаточно просто не торопиться с ответом, оттянуть, и собеседник отстанет.
- На помощь может прийти юмор.
- «Спасибо, что беспокоишься обо мне, но я найду другой способ. Так что нет»
- В ответ на «Если хочешь, чтобы мы тебя уважали, то...» можно ответить: «Если ты меня уважаешь, то тебе должно быть важно моё мнение»
- Взять паузу «Я должен подумать. Дай мне время»

НЕТ!



Подумай!

*Что именно круто?
Круто ли это для меня?
Для кого я хочу стать
крутым?*

Это круто!



Подумай!

*В чём сила?
В том, что я позволю другим
людям, вредным веществам
управлять своим состоянием,
перестану быть хозяином своей
жизни?*

*Только слабак
откажется!*



Подумай!

*Да, не хуже, и мне тоже можно,
но я выбираю от этого
отказаться – в этом моя воля
и свобода выбирать*

*Им же можно,
значит и тебе
тоже! Ты не хуже!*



Подумай!

*Хочу ли я быть в этом
коллективе, где люди не
заботятся ни о себе, ни о других?*

*Что я здесь получаю,
чего не нахожу в другом месте?
Как иначе я могу это получить?*

*Будь как все!
Не откалывайся
от коллектива!*



Подумай!

*Да, таких ощущений я, может быть, и не испытаю,
но вопрос в цене: а стоит ли оно того?*

*Совершая выбор, мы всегда что-то получаем, а что-то теряем.
Здесь я получаю какие-то новые ощущения на ограниченное время
и постоянную тягу к ним, которая будет управлять мною
всю дальнейшую жизнь.*

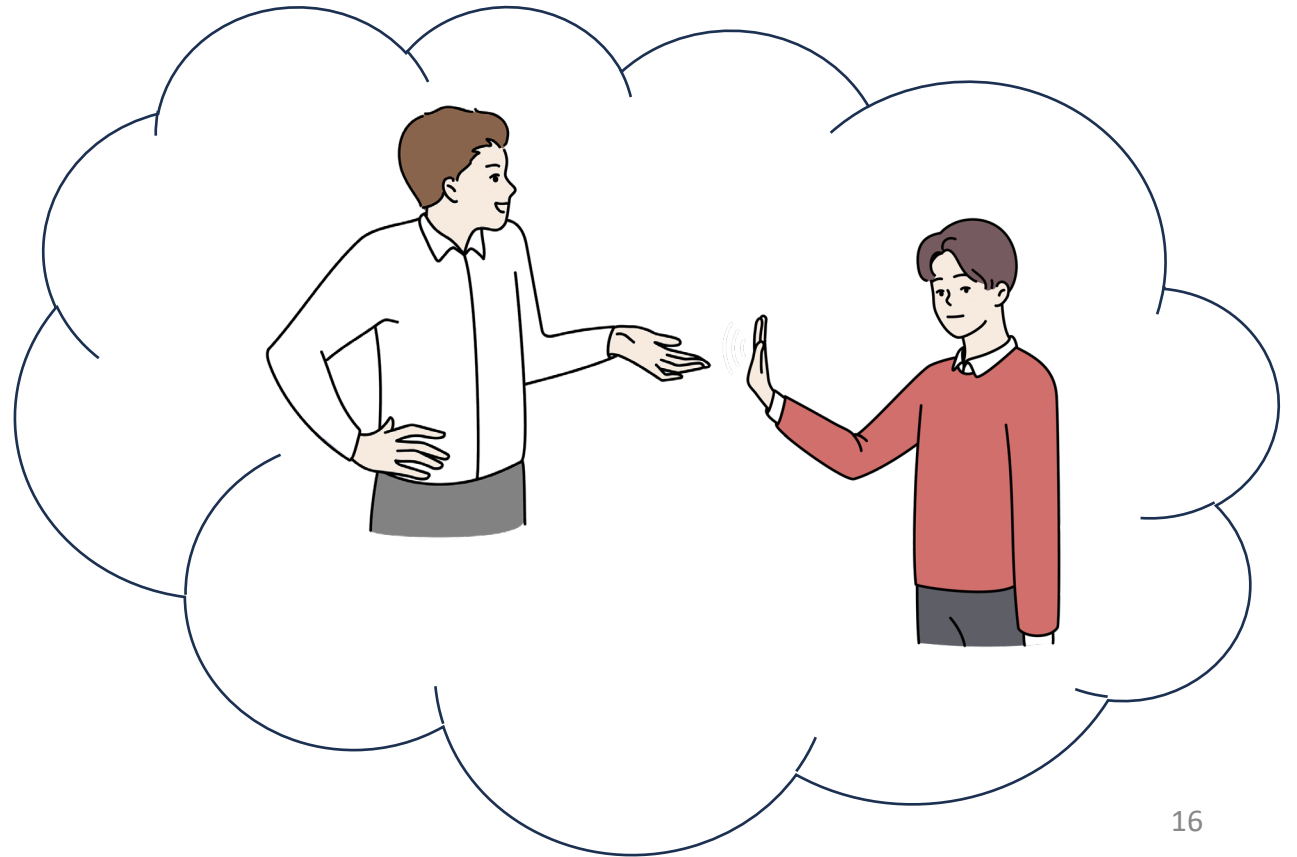
*Теряю независимость в принятии решений, здоровье,
хорошие отношения... Точно стоит подумать.*

Это прикольно!



Просто сказать: «Нет!»

Это нужно постараться сказать спокойно и чётко, желательно глядя на собеседника. Иногда помогает усилить отрицание жестом



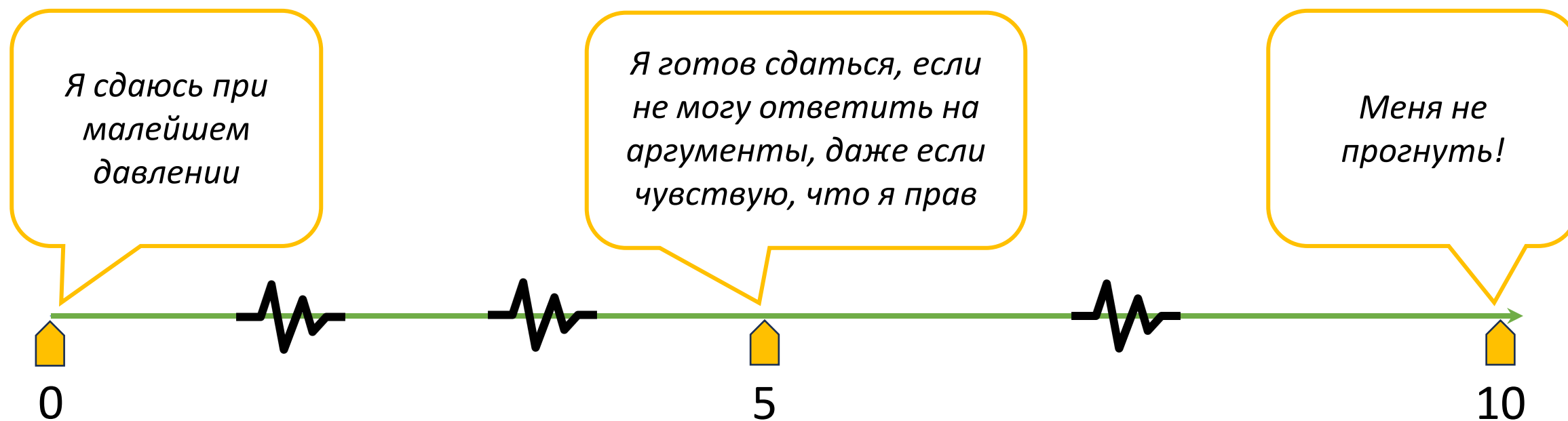
Как сказать

- Бывает, что достаточно просто не торопиться с ответом, оттянуть, и собеседник отстанет.
- На помощь может прийти юмор.
- «Спасибо, что беспокоишься обо мне, но я найду другой способ. Так что нет»
- В ответ на «Если хочешь, чтобы мы тебя уважали, то...» можно ответить: «Если ты меня уважаешь, то тебе должно быть важно моё мнение»
- Взять паузу «Я должен подумать. Дай мне время»
- Просто сказать «нет»
- Будьте настойчивы в своём решении, в конце концов скажите, что будете вынуждены обратиться за помощью

НЕТ!



Моя сила сопротивления давлению



КАК НЕ ДОПУСТИТЬ НАСИЛИЯ



Занятие “Насилие и травля. Как не допустить и как защититься”

КЛИМ

На прошлой неделе в наш класс пришёл новенький, и я чувствую, что ему пока трудно вписаться в наш коллектив.

В первый день он пришёл в школу в странной одежде.

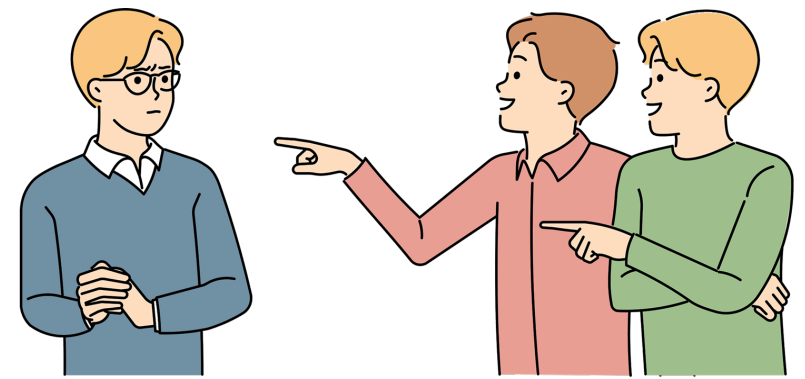
У нас большинство ходит в джинсах и футболке, поэтому его вид вызвал у многих смех. А некоторые решили, что он хочет казаться круче всех, поэтому так оделся.

На перемене он упал, зацепился за свой развязавшийся шнурок на ботинке, а в обед не решился сесть за общий стол, потому что ребята подсмеивались над ним.

Вся эта ситуация мне жутко не нравится, я бы, наверное, хотел с ним подружиться. Но боюсь, что, если я это сделаю, ребята начнут издеваться надо мной. Что мне делать?

Вопросы для размышления

- В чём сложность ситуации?
- Как вы думаете, что чувствует новый ученик?
- Как вы думаете, что чувствует Клим?
- Какие у Клима есть варианты действий?
- Каковы возможные положительные или отрицательные последствия этих действий?
- Как вариант выбираете вы и почему?



ОВОА

В нашем классе есть мальчик, он немного странный и большинство ребят смотрит на него косо. С ним постоянно что-то происходит, что вызывает смех. Вчера на уроке он умудрился споткнуться и упасть, когда выходил к доске, а в столовой пролил на себя апельсиновый сок. В общем, он частенько становится предметом дурацких шуток. Мне плохо, когда я оказываюсь свидетелем всего этого.

Я бы даже хотел подружиться с ним, но боюсь, что, если я это сделаю, одноклассники могут начать смеяться и надо мной, а то и издеваться. Что мне делать?

Вопросы для размышления

- В чём сложность ситуации?
- Как вы думаете, что чувствует новый ученик?
- Как вы думаете, что чувствует Оова?
- Какие у Оовы есть варианты действий?
- Каковы возможные положительные или отрицательные результаты этих действий?
- Как вариант выбираете вы и почему?



ВАН ЛИ

Меня зовут Ван Ли, мой папа — китаец.

И я действительно горжусь своими китайскими корнями, но боюсь говорить об этом в школе, потому что я недавно перешёл сюда, и ребята смотрят на меня как будто с недоверием. Я мог бы рассказать много интересного про Китай, его культуру, и, возможно, моим одноклассникам было бы это интересно. Но я опасаясь, что я и моя семья с её китайскими традициями и особенностями покажутся всем странным никто не захочет со мной общаться. Тогда останусь совсем без друзей в новой школе. Что же мне делать?

Вопросы для размышления

- В чём сложность ситуации?
- Как вы думаете, что чувствует Ван Ли?
- Какие варианты выхода из ситуации есть у мальчика?
- Каковы возможные положительные или отрицательные результаты этих действий?
- Как вариант выбираете вы и почему?
- А что бы вы посоветовали новым одноклассникам Ван Ли?



АННА

В нашем классе появился новый ученик — Руслан. Мы с ним очень похожи: любим одних и тех же животных, играем в одни и те же компьютерные игры и читаем одинаковые книги! Я думаю, что мы могли бы стать лучшими друзьями! Но мои друзья сказали, что я не должна дружить с Русланом, потому что он немного отличается от нас — он пользуется инвалидным креслом. Но я вовсе не считаю это препятствием для дружбы. Руслан рассказал мне о том, что его мышцы работают немного по-другому и его инвалидное кресло помогает ему передвигаться, точно так же, как мои ноги помогают мне. Я действительно хочу, чтобы мы все могли дружить и играть вместе. Но мои друзья, к сожалению, этого пока не понимают. Я чувствую, что они не очень-то вежливы. Что мне делать?

Вопросы для размышления

- В чём сложность ситуации?
- Как вы думаете, что чувствует Анна? А Руслан?
- Какие варианты выхода из ситуации есть у Анны?
- Каковы возможные положительные или отрицательные последствия этих действий?
- Как вариант выбираете вы и почему?

