

A group of approximately 25 people, including children and adults, are standing in a circle on a snow-covered path in a dense forest of tall, thin trees. They are wearing colorful winter jackets and hats. The scene is bright and snowy. In the center of the image, there is a white oval with a black border containing text.

**ГБОУ ДОД ДТ
«Фонтанка-32»
Комплекс
методических
разработок**

**«Снежный
поход с
подростками»**

Цели внедрения продукта в деятельность ОУ: создание и обеспечение насыщенной образовательной здоровьесберегающей среды для подростков на каникулах, привлечение большего количества ребят к участию в загородных мероприятиях в зимний период.

Формы обучения:

Образование – культура – здоровье являются фундаментальной основой здоровьесберегающей системы, стратегической целью которой является формирование гармонично развитой личности. Опыт работы педагогов туристского отдела показал, что концептуальные позиции по формированию культуры здоровья подростков хорошо реализуются в туризме, а в частности, в программе «Снежного похода»:

- приобретение и усвоение знаний о том, как сохранить свое здоровье и предупредить его нарушение (курс «Основы здорового образа жизни»);
- формирование духовно-нравственных качеств личности (ответственности, честности, доброты, милосердия) – вечерние встречи;
- развитие умений и навыков безопасной и здоровой жизни; воспитание культуры здоровья (поведения, питания, общения, быта, труда, отдыха и т. д.) – весь процесс в походе в целом, вечерние встречи;
- воспитание трудолюбия, духовной культуры, патриотизма, национального самосознания, толерантности – программа вечерних встреч, курс «Мастер жизни, или практическая логотерапия»;
- формирование устойчивого иммунитета и негативного отношения к табаку, алкоголю, наркотикам и влиянию деструктивных религиозных культов и организаций;
- воспитание гуманистических ориентиров поведения, исключающих жестокость, насилие над личностью – вечерние встречи, курсы «Активизация внутренних ресурсов подростка», тренинги;
- воспитание потребности в занятиях физической культурой, закаливании и совершенствовании физических способностей и возможностей организма человека – игра «Снежный квест», ориентирование, зарядки, лыжная часть Снежного похода;
- формирование культуры взаимодействия с природой, окружающим нас миром – лыжная часть похода;

Обоснованные результаты эффективности продукта:

Каждая встреча отдельного курса является уникальной авторской разработкой, созданной специально для «Снежного похода» с учетом особенностей конкретных подростков, на которых направлен данный курс. В то же время все курсы занимают свое место в целостной системе похода, в создаваемой там образовательной среде. Проведенный на послепеходной встрече опрос ребят, участвовавших в «Снежном походе», показал, что практически для всех он оказался ярким воспоминанием, связанным не только с отдельными достижениями, приобретенными знаниями, но и со всем походом в целом. Практически все подростки, для многих из которых это был первый поход, выразили желание заниматься в наших туристических объединениях дальше, участвовать в других походах и встречах в городе, которые тоже являются частью образовательной системы.

Этапы подготовки и формы реализации продукта:

1 этап.

Подготовительный (декабрь 2012). В подготовке «Снежного похода» участвовали 15 педагогов туристского отдела и помогающие им старшие воспитанники (студенты и ученики старших классов, прошедшие обучение по программам «Юные инструктора туризма» и «Младшие инструктора туризма»). Также был выделен руководитель похода, в задачу которого входила координация деятельности по подготовке и проведению мероприятия. При таком большом количестве педагогов и их помощников роль руководителя-координатора похода очень важна. Он готовит подготовительные координационные встречи организаторов, ведет запись и учет обсуждаемых вопросов, корректирует предполагаемый план мероприятия. Каждый участник держит в голове максимально точный образ похода, сверяет свои действия с этим образом при подготовке похода и в процессе его проведения.

Для выполнения этого положения необходимо выполнить три условия:

1. Идеальный образ похода должен быть создан,
2. Им должны обладать все участники группы,
3. Действия участников должны координироваться согласно этому идеальному образу.

Задача руководителя - облегчить для группы выполнение этих 3-х пунктов.

Работа руководителя разбивается на две части: при подготовке похода и сам поход. До похода нужно выполнить первые два условия, а в походе - третье.

Также нужно понять, что значит облегчить?

- ✓ При подготовке похода совместными усилиями создать идеальный образ похода, затратив при этом минимум энергии и времени.
- ✓ Сделать так, чтобы этот образ был ясным, максимально конкретным и общепринятым.
- ✓ Осуществлять координационную деятельность в процессе похода.

2 этап.

Базовая часть «Снежного похода» (3.01 – 6.01.2013). Проходила на базе ДОЛ «Огонек» рядом с поселком Ильичево Ленинградской области.

На подготовительном этапе совместными усилиями педагогов был разработан четкий план каждого дня:

Время	<u>03.01.2013</u>
12.30	Встреча на Финляндском вокзале (13:04- отправление)
15:30	ПОЛДНИК
16:00	Групповой тренинг - Открытие похода
19:00	Вечерний променад
20:00	УЖИН
21:00	Вечер №1: кинозал
23:00	Отбой

04.01.2013

10:00	Подъем, умывание, зарядка
11:00	ЗАВТРАК
11:30	Комплекс тренинговых занятий: «Курс молодого бойца», «Желаний и целей», «Младших инструкторов»
13.00	ПОЛДНИК
13:30	Снежные забавы: лыжная прогулка, игры на воздухе, ориентирование в корпусе
16:00	ОБЕД
17:00	Курсы "ЗОЖ" и "Командообразование" (для ребят первого года обучения); Курс "Активизация внутренних ресурсов"(для ребят второго года обучения); Курс "Постановка жизненных целей" (для ребят третьего и более годов обучения)
19:30	Вечерний променад
20:00	УЖИН
21:00	Вечер №2
23:00	Отбой

05.01.2013

10:00	Подъем, умывание, зарядка
11:00	ЗАВТРАК
11:30	Снежный квест: затравка
12:30	ПОЛДНИК
13:00	Снежный квест: игра
16:00	ОБЕД
17:00	Курсы "ЗОЖ" и "Командообразование" (для ребят первого года обучения); Курс "Постановка жизненных целей" (для ребят второго года обучения); Курс "Активизация внутренних ресурсов" (для ребят третьего и более годов обучения)
19:30	Вечерний променад
20:00	УЖИН
21:00	Вечер №3
23:00	Отбой

06.01.2013

10:00	Подъем, умывание, зарядка
11:00	ЗАВТРАК
11:30	Завершающий тренинг
13:00	Сборы, начало лыжной части похода

Некоторые его части, например, «вечерний променад» (полчаса до ужина), отдавались на откуп самим участникам – они могли либо провести время в помещении, либо на улице в соответствии с собственными желаниями. Подробнее о курсах и других мероприятиях каждого дня можно узнать из разработок, входящих в комплект методических материалов .

3 этап.

Лыжная часть «Снежного похода» (6.01 – 8.01). Лыжная часть проходила по красивейшим местам Карельского перешейка – от базы «Ильичево» вдоль озера Бол.Симагинского и Черных озер до поселка и ж.д.станции «Комарово». Задача лыжной части – закрепить приобретенные на базовой части умения, начиная от лыжной техники и заканчивая навыками бесконфликтного и

дружеского общения в минигруппах, на которые делится большая туристская группа для удобства передвижения и взаимодействия. Также продолжалась линия гуманитарного исследования на вечерних встречах.

4 этап.

Подведение итогов, оформление методических материалов (январь 2013). Как уже было сказано, в послепоходном опросе выявился высокий рейтинг и хорошая результативность «Снежного похода для подростков». За поход было накоплено большое количество фото и видеоматериалов, творческих работ подростков. Каждый педагог, проводящий свою часть походной системы, оформил методический материал. Все материалы сложились в представляемый здесь комплект методических материалов. Также по итогам похода был выпущен третий номер нашей туристской газеты «Карабинчик».

Эффекты, достигаемые при использовании инновационного продукта:

- создание стойкой мотивации у подростков на посещение занятий, походов и других мероприятий туристского отдела;
- приобретение и укрепление знаний о здоровом образе жизни у подростков;
- формирование и укрепление гуманистической культуры поведения подростков;
- создание сплоченной команды из прежде даже не знавших друг друга ребят, повышение уровня общегрупповой сплоченности;
- внедрение духовно-нравственных культурных идеалов в картину мира ребят.

Тренинг-открытие в начале похода. «Образ похода».

Автор: Зверлов Ю.В., педагог доп.образования

Цель: Совместно создать образ похода

Задачи:

- Познакомиться
- Создать рабочую безопасную атмосферу и исследовать условия ее возникновения
- Выработать правила поведения учитывающие права каждого участника похода
- Включиться в процесс похода

Организационные требования:

1) Организация пространства:

- Помещение, рассчитанное на количество участников похода (73 участника)
- Свободно передвигающиеся стулья и скамейки

2) Минимальные требования к оборудованию:

- Большой ватман или доска
- Маркер для рисования или мелки
- Видеопроектор
- Экран для проектора
- Аудио техника

3) Время тренинга:

- Продолжительность 2,5 часа (150 минут).

Содержание:

1. Разминка:

1.1. Упражнение «Опустить занавес» (Фопель, Сплоченность и толерантность в группе, 48 стр.)

Из всего круга выбираются две группы добровольцев. Ведущий и помощник поднимает занавес. Команды располагаются по обе стороны занавеса.

Каждая команда выбирает участника, который становится лицом к занавесу. Ведущий по команде опускает занавес. Оба участника, которые оказываются нос к носу, пытаются как можно скорее выкрикнуть имя противника. При этом команды сохраняют молчание.

Тот, кто первый назвал имя оппонента, забирает этого игрока в свою команду.

1.2. Упражнение «Земля, Вода и Воздух»

Ведущий в произвольном порядке называет имя человека из группы и называет один из элементов: земля, вода или воздух. Задача выбранного человека, как можно скорее, назвать животное, относящееся к этой стихии. (Вода – живущее в воде, Воздух – любое летающее существо, земля – любое существо, передвигающееся по земле.)

2. Основная часть:

2.1. Дискуссия на тему, зачем нужна рабочая атмосфера в походе, в классе...и т.п. в жизни.

Ведущий задает открытый вопрос для всей группы: зачем нужна рабочая атмосфера?

Все ответы фиксируются на доске (на ватмане)

2.2. Упражнение «Разные атмосферы»

Группа, сидя в общем большом кругу, закрывает глаза. Ведущий задает различные места и ситуации (например: рынок, перемена в школе, на

футбольном матче, в библиотеке и т.д.). Задача группы, не сходя с мест и используя все возможные вербальные средства передать атмосферу места заданного ведущим. Важно обратить внимание, чтобы общий фон не переходил в крик.

Т.о. группа сможет «телесно» прочувствовать здесь и сейчас различные атмосферы.

2.3. Дискуссия на тему:

Ведущий задает открытый вопрос для всей группы: чем отличается рабочая и не рабочая атмосфера, какие характеристики?

Все ответы фиксируются на доске (на ватмане).

В конце задания формулируются 7 правил способствующих созданию рабочей атмосферы в походе.

3. Завершение. Создание картины группы.

3.1. Упражнение «картина группы».

В финальном упражнении перед группой ставится задача: создать общую картину, где каждый участник будет элементом этой картины с «функциональной ролью».

Каждый участник называет элемент (это может быть все что угодно, радуга, зверек, дом и т.д.) и его расположение на картине. Каждый элемент, должен иметь какое-то значение – роль. Например, зонтик – защита от дождя; дом – уют; варежки могут символизировать теплоту и т.д. («Я бы хотел отвечать за поддержку ребят, которые поехали первый раз в поход, поэтому в нашей общей картине я буду руками»). Ведущий зарисовывает все элементы по очереди. Таким образом, прямо на глазах у всей группы «здесь и сейчас», образуется общая картина группы с различными ролями.

В конце обсуждение по мини-группам (в парах) того результата, который получился.

Курс «Я и Другие. Командное взаимодействие»

АВТОРЫ: ПАХОМОВ А.Е., ЕВДОКИМОВ Д.М.

Цели курса:

- Наладить взаимодействие между участниками
- Дать почувствовать, что командное взаимодействие может быть успешным
- Развитие доверия между участниками
- Развитие “эмоциональной палитры” участников
- Развитие навыков эмпатии, вчувствования
- Разрядка накопившейся усталости и напряжения

1. Разминка:

Важно, чтобы разминка прошла успешно, так как она закладывает фундамент настроения участников на все занятие. Разминка данного занятия должна быть лёгкой, непринуждённой, привлекательной, но при этом настраивала на основную «волну» встречи. Разминке можно посвятить до 1/3 всей встречи.

Упражнение: “Минута шума и минута тишины”

Цель: сбросить лишнее напряжение, дать на время волю чувствам, настроиться на работу.

Описание упражнения: ведущий объявляет, что следующие две минуты нашего общего времени будут необычными. В первую минуту можно делать практически все, что угодно – кричать, стучать ногами, петь, издавать различные звуки – это будет минутой шума. Затем настанет следующая минута, в которой не должно быть произнесено ни одного слова, ни единого звука. Таким образом, мы настроимся на всю дальнейшую работу.

После выполнения упражнения ведущий может провести небольшое обсуждение с такими вопросами:

- Что для вас было сложнее делать – шуметь или быть в тишине? Почему?
- Удалось ли вам разрядиться в первую минуту и настроиться во вторую?

Упражнение: “Киллер”

Цель: включиться в общую командную работу, настроить своё внимание на происходящее, начать налаживание контакта с окружающими.

Описание упражнения: участникам раздаются карточки с названием роли; одному из игроков достаётся роль киллера. Ему предстоит «перестрелять» всех жителей мирного города, делает он это с помощью подмигивания. Кому он подмигнёт одним глазом (незаметно для остальных), тот считается убитым, после этого «труп» складывает руки «крестом» на своей груди. Игрокам «мирным жителям» предстоит найти киллера. При этом должны соблюдаться условия:

Обнаружив «киллера» свидетель поднимает руку, заявляя: «Я свидетель», после чего ждёт следующего свидетеля.

Обвинение возможно при двух и более свидетелях

После на счёт ведущего, на счёт три свидетели не сговариваясь должны показать на одного человека:

- оба игрока называют одного и того же человека-киллера, т.е. версии оказались верными. В этом случае киллер «умирает», побеждают жители.
- оба игрока показывают на разных людей. В этом случае умирают (складывая руки) сами правдоискатели, даже если один из названных действительно был киллером (о чем знает и сам ведущий).
- любое воздействие на игру «умерших», должно строго пресекаться.

После разоблачения город «засыпает», а бывший «киллер» выбирает себе преемника, два раза дотронувшись до плеча. Сам он на следующую игру становится ведущим.

Обсуждение:

- Удавалось ли не выключаться из процесса поиска «киллера»?
- Что вам помогало в поиске «киллера»?
- Сложно ли удерживать внимание на большом количестве людей одновременно?
- Какие чувства испытывает человек, делающий признание и не уверенный до конца в своей правоте?

Упражнение: “Бабушкины ключи”

Цель: научиться работать в команде, научиться самоконтролю, потренировать внимание.

Описание упражнения: один игрок берет на себя роль бабушки. Он становится в углу комнаты и поворачивается лицом к стене. За бабушкой, прямо возле её ног, лежит маленькая связка ключей, которую можно спрятать в одной руке.

Остальные игроки становятся на расстоянии, по меньшей мере, 6 метров позади бабушки. Обозначьте с помощью ленты линию старта, чтобы «воришки ключей» знали, куда им возвращаться.

Каждый раз, когда бабушка оборачивается, остальные участники должны замереть. Если бабушка заметит движение какого-нибудь игрока, он должен будет вернуться на стартовую линию. Бабушка оборачивается без предупреждения.

Цель игры заключается в том, чтобы взять ключи и принести их обратно на линию старта. При этом бабушка не должна видеть ключей. Они должны оставаться только в руке игрока.

Когда игрок захватил связку ключей, он должен дотронуться: до каждого игрока, прежде чем достигнет линии старта.

Если бабушка увидит связку или заметит, как движется игрок с ключами, то ключи возвращают бабушке. Попавшийся игрок отправляется на линию старта.

Ход игры трудно предсказать. Возможно, остановить через заранее определенное время, например, через 15 минут. Однако если игроки получают большое удовольствие, продлите время до тех пор, пока они не «обманут бабушку».

Обсуждение:

- В какой роли было сложнее – участника или «бабушки»? Почему?
- Чему учит эта игра?
- Удавалось ли слаженно работать всей команде? Если да, то почему? Если нет, то почему?

2. Основная часть:

Важно, чтобы ребята почувствовали переход от разминочной части занятия к основной.

В этой части происходит главный труд по пониманию другого человека и выстраиванию вместе с ним доверительных, сплочённых отношений.

Важно, чтобы ведущий своими действиями, вопросами углублял происходящее на занятии, вместе с ребятами расставлял акценты на особенно важных моментах.

Упражнение: “Эмоциональный крокодил”

Цель: создать положительный эмоциональный фон, получить опыт «вчувствования» в другого человека, расширение эмоциональной палитры.

Описание упражнения: это игра-пантомима. Для того, чтобы успешно выполнить задание, нужно весьма неплохо владеть собственным телом и мимикой. Участники делятся на две команды. Первая команда загадывает слово, обозначающее определённую эмоцию или чувство, и сообщает его представителю соперников. Это – избранный, который должен изобразить слово-эмоцию (чувство) с помощью пантомимы своей команде. Изображающий говорить не может, но участники его команды могут задавать ему вопросы, перечислять появляющиеся варианты. Кивать головой «да» или «нет» изображающему слово разрешается – но не больше!

Обсуждение:

- Что помогало /мешало вам показывать загаданные слова?
- Какие эмоции (чувства, состояния) вам было особенно тяжело показывать/отгадывать? Почему?
- Понравилось ли вам это упражнение? Почему?
- Какие выводы вы для себя сделали?

Упражнение: “Слепой в лабиринте”

Цель: тренировка самоконтроля, работы в команде, «вчувствование» в другого человека.

Описание упражнения: ведущий заранее подготавливает место для работы команды. Необходимо выложить-разметить (можно использовать бумажный скотч) на полу небольшой лабиринт. Команда выбирает человека, который будет его проходить. Ему завязывают глаза, он становится к началу. Остальные участники становятся вокруг лабиринта в одну линию. Каждый по очереди даёт команду как идти. Одно слово (правее, левее, иди, стоп и т.д.). Все остальные стоят молча. Человек должен пройти лабиринт до конца, не заступая за линии. Если в один и тот же момент произносится два и более слов, «слепца» возвращают в начало.

Обсуждение:

- Было ли трудно объяснять «слепцу» как идти? В чем состояла трудность?
- Было ли у вас ощущение, что вся команда работает как хорошо отлаженный механизм? Почему?
- Вопрос к «слепцу» -что помогало, а что мешало тебе идти на этом пути?
- Что было важным для вас в этом упражнении? Почему?

Упражнение: “Доверительное падение”

Цель: почувствовать доверие к группе, поддержку группы, преодоление собственного страха, создание доверительной атмосферы в группе.

Описание упражнения: группа выстраивается в две шеренги, которые повернуты лицом друг к другу. Один из участников падает на подставленные руки остальных с более высокой позиции, спиной. Задача группы – его не уронить. Перед падением участник спрашивает: «Страхающие готовы?», на что стоящие внизу отвечают: «Готовы». Падение производится с прижатыми к груди скрещёнными и сцепленными руками с абсолютно прямым телом. С высотой падения можно экспериментировать (минимальная удобная высота – стол, подоконник). Ответственность ведущего – обеспечить безопасность участников. Важно следить за соблюдением правил.

Обсуждение:

- Понравилось ли вам это упражнение? Почему?
- Было ли у вас ощущение доверия к своим партнёрам? Что помогало довериться?
- Что лично вам дал этот опыт?

3. Заключение:

Важно вместе с группой подвести итоги встречи. Дать возможность высказаться всем, кто желает. Ещё раз поделиться впечатлениями.

Стоит спросить: «Что дало вам это занятие? Какой опыт вы получили? Чему научились? Важно ли для вас то, что происходило на занятии».

Завершить занятие можно притчей:

«Жил-был один Монах. И в течение большей части своей жизни он пытался выяснить, чем отличается Ад от Рая. На эту тему он размышлял днями и ночами. И в одну ночь, когда заснул во время своих мучительных раздумий, ему приснилось, что он попал в Ад. Осмотрелся он кругом и видит: сидят люди перед котлами с едой. Но какие-то измождённые и голодные. Присмотрелся он получше – у каждого ложка в руках с длиннющей ручкой. Зачерпнуть из котла они не могут, а в рот никак не попадут. Вдруг к нему подбегает местный служащий и кричит: быстрее, а то ты опоздаешь на поезд, идущий в Рай. Приехал человек в Рай. И что же он видит?! Та же картина, что и в аду. Котлы с едой, люди с ложками с длиннющими ручками. Но все весёлые и сытые. Присмотрелся человек – а здесь люди этими же ложками кормили друг друга».

Киноклуб как форма работы с подростками

Автор: Ананьев Ю.С., педагог дополнительного образования

Уже давно существует два противоположных взгляда на самый главный «кулинарный» вопрос педагогики: «Каков на вкус корень учения?» Древние римляне считали, что корень учения горек, но с ними не соглашалось огромное число великих педагогов, которые прославили свои имена человечным и чутким отношением к своим воспитанникам. Вот уже не первый век сторонники «горького корня» в защиту своей позиции приводят весьма весомые аргументы. Обучение должно воспитывать чувство долга, усидчивость, ответственность, дисциплинированность, а увлекательное обучение всему этому не способствует, оно скорее только развлекает учащихся и не приводит к необходимым образовательным результатам. У сторонников «сладкого корня» тоже есть свои аргументы. Их много. Приведу только один. Ротенберг В.С. доказывает в своих исследованиях, что обучение с интересом, с удовольствием от процесса, положительно влияет на все психические процессы и функции человека. Лучше работает память, повышается работоспособность, но особенно велика, отмечает он, «связь интереса с вниманием, в первую очередь с произвольным вниманием». К.Д. Ушинский говорил: «Кто интересуется предметом, у того открыты глаза и уши». Помочь подросткам не только смотреть, но и видеть – это одна из главных задач киноклуба, но на этом я остановлюсь чуть позже.

Как бы ни старалась вся система образования в целом и отдельные учителя школы и преподаватели ВУЗа в частности, но так случилось, что мне в своей жизни довелось попробовать сладкие корни обучения. И теперь мне снова и снова хочется отведать это чудесное блюдо. В периоды такого «сладкого» обучения бывало и так, что я даже не понимал, что чему-то важному в этот момент обучаюсь, я просто жил полной и насыщенной жизнью. И только позже, оглянувшись назад, осознавал, сколь многое мне дало это время. Иными словами, мой шатер стоит в лагере сторонников «сладкого корня».

Не нужно проводить больших социологических исследований, чтобы понять, что для подростков совместное посещение кинотеатров – это одна из главных форм отдыха и совместного времяпрепровождения. Оставим в стороне вопрос о качестве фильмов, которые они смотрят и о том, что поход в кино часто бывает только поводом для встречи. Из своего лагеря «любителей сладкого корня обучения» мне хочется задать совсем другой вопрос: «Если кино так популярно среди подростков, если оно вызывает у них такой живой интерес, почему оно так редко используется в образовательных целях?» Дружеские походы в кинотеатр говорят о том, что у ребят есть потребность в совместном просмотре и даже анализе фильмов. На мой взгляд, подростки способны к восприятию высокохудожественных и в меру сложных фильмов, они вызывают у них живой интерес. А возможность обсудить этот фильм, выразить свою точку зрения, услышать других людей, посмотреть на этот фильм под иным углом зрения, не только добавляет интереса к просмотру, но и позволяет решить большое количество образовательных задач. Киноклуб – это уникальная форма работы с ребятами.

Киноклуб позволяет разрешать огромное количество задач:

- способ донести важные мысли и идеи в метафорической форме;
- совместный просмотр фильма часто объединяет людей (общность чувств), создает неформальную обстановку в обсуждении;
- возможность научиться выражать свою точку зрения, слушать другого, вести дискуссию;
- кино помогает снять стресс, отреагировать какие-то травматические переживания и проблемы;
- расширяет кругозор, открывает новые возможности;
- развивает способность к сопереживанию, может дать тот опыт чувств, которые в реальной жизни подавляются;
- способствует более глубокому пониманию себя, других людей, мира, развивает способности к самоанализу, помогает переосмыслить собственные ценности, взгляды, ориентиры.

Среди этого широкого списка задач нет самой важной для меня. Киноклуб – учит искусству понимания, учит толковать произведение, находить его скрытые знаки и смыслы, учит видеть связи. Можно сказать, что киноклуб учит основам герменевтики. Эта задача мне кажется ключевой и самой главной при организации киноклуба. И здесь мне хотелось бы остановиться подробнее, чтобы пояснить свою точку зрения.

Я часто вижу, как различные художественные произведения используются педагогами для того, чтобы донести какие-то важные истины до своих воспитанников. При таком подходе кино становится красивой обёрткой для тех идей, которые педагог хочет донести до своих ребят. Как стоит себя вести, а как этого делать не стоит. Но «истина должна быть пережита, а не преподана», - говорил Герман Гессе. Человек сам должен ее открыть, и тогда он будет ее считать своей. Так же можно сказать, что трансляция знаний и истин – это не удел искусства. Подлинное художественное произведение скорее вопрошает, оно открывает человеку глаза на самого себя, на мир, в котором он живет, но оно не дает готовый ответ. Поэтому отношение к кино или другим видам искусства как к такой обертке, в которую заложены необходимые знания, на мой взгляд, в корне не верны. Подлинное художественное произведение требует труда понимания, и такого же труда требует вся наша жизнь. Гадамер, один из самых ярких представителей герменевтики, придавал процессу понимания онтологическое значение. Понимание выступает, как универсальный способ существования человека. Поэтому научившись искусству понимания с помощью киноклуба, подростки смогут лучше понимать свою собственную жизнь, относиться к ней с большим вниманием. В этом и заключается для меня главнейшая цель киноклуба.

Конечно, любая форма искусства, кино в том числе, может нести в себе готовые знания, уже проверенные многими поколениями ответы. И одной из целей киноклуба может быть передача этих открытий, но эта цель не должна быть главенствующей. Иначе такое утилитарное отношение к искусству сильно обедняет его, почти полностью закрывает доступ ко всему богатству игры смыслов и мысли данного произведения.

Для первого вечера на базовой части Снежного похода был выбран художественный фильм «Трасса-60». Этот фильм относится к жанру «роад-муви», то есть «фильму дороги». Как во многих русских сказках, герой следует по предначертанному пути, чтобы выполнить задание или поручение. На его пути встречаются различные препятствия и соблазны (как и на жизненном пути), и герой их успешно преодолевает. Благодаря этому преодолению герой развивается и к концу пути приходит уже совершенно иным – помудревшим, много понявшим о себе и своей жизни. Путь – это метафора не только жизни, но и туристического похода, к концу которого каждый участник группы тоже

приходит изменившимся – повзрослевшим и помудревшим, в испытаниях понявшим то, что бесполезно объяснять в лекционной форме. По ходу просмотра ведущий данного вечера останавливал воспроизведение и задавал специально подготовленные вопросы, призванные подтолкнуть ребят к размышлениям над различными ситуациями из фильма. Например, там был сюжет, как герой вместе со случайной попутчицей попадают в город, где легализован специально созданный синтетический наркотик – «эйфория». Все, кто попробовал его хоть раз, становятся навсегда зависимыми от него и готовы выполнять там самую черную и грязную работу за порцию наркотика. Герой, которому тоже предлагают приобщиться, этот соблазн преодолевает. Минут 10 мы обсуждали эту ситуацию с ребятами. Этот «легкий» соблазн, надеюсь, в жизненных ситуациях будет этими ребятами также преодолен.

Для третьего вечера мы выбрали фильм «К 2», более близкий к походной тематике. Два друга взбираются на один из самых неприступных восьмистысячников – гору К 2. На спуске один из друзей ломает ногу, но второй не бросает его, а помогает спуститься до того места, где их ждет вертолет. В этом фильме герои тоже преодолевают различные препятствия – не только физические, но и морально-нравственные. Но их настоящая дружба помогает все их преодолеть. На таких ярких примерах ребята напрямую воспринимают духовно-нравственные ценности и понимают, как они реализуются в жизни.

**Тема занятия в «Снежном походе 2013»:
«Адаптация организма человека в зимнем походе»**

Авторы: Городской Г.А., Белокопытова П.И., педагоги дополнительного образования

Цели:

1. Введение в тему: «Адаптация организма человека в зимний период времени».
2. Дать знания о понятии: холод, гипотермия, переохлаждение. Как с этим бороться?

Задачи:

1. Разобрать вопрос гипотермии в походе.
2. Способы улучшения самочувствия в зимних походах.
3. Сборка рюкзака и вопросы личного снаряжения.

План:

№	Содержание	Материалы	Время
1	Пытливые умы: «Можем ли мы спать как медведи?»	видео	6 мин 20 сек
2	«Холод» (нарезка)	видео	15 мин 53 сек
3	«Бег Грелз: Выжить любой ценой. Сибирь»	видео	30 мин
4	Обсуждение		15 мин
5	Эссе на 4 вопроса	Ручка, бумага	20 мин
6	Гипотермия в походе		20 мин
7	Рефлексия занятия		10 мин

Содержание:

1. *Видео: «Пытливые умы: Можем ли мы спать как медведи?»*

2. *Видео: «Холод»*

3. *Видео: «Бег Грелз: Выжить любой ценой. Сибирь»*

4. *Обсуждение:*

- ✓ *Как услышанная информация из видео-отрывков может помочь ребятам справиться с холодом в зимний период времени, в походе?*
- ✓ *Как организм адаптируется к зимним условиям похода?*
- ✓ *Что такое холод?*
- ✓ *Гипотермия?*

Холод — физиологическое ощущение, обычно возникающее вследствие того, что температура окружающей среды значительно ниже того уровня, при котором организм ощущающего может успешно функционировать. Для человека таковой уровень обычно близок к двадцати градусам Цельсия. Его не следует путать с собственной температурой человеческого тела, которая обычно равняется 36,6 по Цельсию.

Время адаптации к условиям Субарктики и Арктики не аналогична адаптации человека к холоду даже в условиях его повседневного воздействия на организм, например при холодом закаливании или производственной работе, хотя контакты с природой имеют большое значение. Например, в условиях Арктики

многие исследователи наблюдали у местных жителей повышение уровня основного обмена. Однако это повышение скорее было связано с ношением тяжелой одежды, чем с непосредственным воздействием холода на терморцепторы. Тем не менее, у человека основной обмен может повышаться под влиянием длительного охлаждения в условиях Арктики у лиц, постоянно работающих на открытом воздухе. У людей, не работавших на открытом воздухе, основной обмен в таких суровых климатических условиях не изменялся.

Помимо низких температур в северных регионах также может наблюдаться недостаток ультрафиолета (так называемое «световое голодание») и сильные магнитные бури, не способствующие удовлетворительному самочувствию. Нарушающийся световой режим, например, приводит к бессоннице. Другие возможные неприятные моменты — потеря аппетита, быстрая утомляемость, сонливость в течение дня. Чтобы облегчить акклиматизацию стоит соответствующим образом организовать питание, употребляя более калорийную пищу, чем привычно (на 15–25%). Не помешает постоянное употребление аскорбиновой кислоты и других витаминов. Конечно, отдельно стоит позаботиться о теплой и не продуваемой одежде. Алкоголем же в холодном климате баловаться не рекомендуется — здесь он только мешает акклиматизации.

В противоположность условиям жаркого климата, когда перегруженный внешним теплом организм человека требует его усиленной отдачи, условия холодного климата вызывают большую потерю тепла организмом и ставят задачу его сохранения для поддержания постоянной температуры тела. Поэтому в терморегуляции коренных жителей Севера процессы отдачи тепла (физическая терморегуляция) отходят на задний план, а ведущую роль приобретают процессы образования тепла (химическая терморегуляция). Холод вызывает усиление обмена веществ, связанное с увеличением трат энергии на поддержание постоянного уровня температуры тела, необходимого для гомеотермного организма. Это выражается, прежде всего в изменении основного обмена, уровень которого возрастает. Более подробно на изменениях основного обмена мы остановимся в дальнейшем.

Источниками дополнительного образования эндогенного тепла в организме являются:

1. Произвольные сокращения скелетных мышц. Общеизвестно, что на холоде согреваются, подпрыгивая и похлопывая руками, и что, выполняя физическую работу, человек переносит мороз, который не выдержал бы, оставаясь неподвижным.

2. Непроизвольные сокращения мускулатуры в виде дрожания.

3. Усиление обменных процессов в мышцах и внутренних органах, так называемый несократительный термогенез. Приспособление деятельности мускулатуры к холоду проявляется и в перестройке метаболизма мышечного сокращения. В результате увеличивается образование тепла при каждом сокращении (К. П. Иванов, 1972).

Электромиографические исследования показали, что электрическая активность скелетных мышц при длительном действии холода вначале возрастает, а потом снижается, хотя образование тепла остается повышенным (Е. Селлерс, Дж. Скотт, Н. Томас, 1954). В этом, очевидно, проявляется переход от сократительного к несократительному термогенезу. При мышечном дрожании происходит значительная внешняя механическая работа, и почти вся развиваемая при этом энергия переходит в тепло. Интенсивная холодовая дрожь может увеличить частоту сердечных сокращений и образование. Влияние вызванной холодом дрожи на частоту сердечных сокращений у человека (Дж. Баркрофт, 1937) тепла в организме человека. Теплообразование возрастает в 2 - 3 раза, а на короткое время — в 4 — 5 раз больше, чем его образуется в покое на уровне

основного обмена. Основные теплообразовательные процессы происходят главным образом в тонически работающей мускулатуре, поддерживающей позу, например в мышцах шеи или спины (А. Д. Слоним, 1971). Теплообразование в мышцах конечностей менее эффективно, так как через большую их поверхность выработанное тепло легко теряется. Определенное участие в образовании тепла принимает жевательная мускулатура. Эти мышцы включаются в термогенез при значительном охлаждении тела, и когда они начинают дрожать, у человека «зуб на зуб не попадает».

Гипотермия, переохлаждение — состояние организма, при котором температура тела падает ниже, чем требуется для поддержания нормального обмена веществ и функционирования. У теплокровных животных, в том числе, человека, температура тела поддерживается приблизительно на постоянном уровне благодаря биологическому гомеостазу. Но, когда организм подвергается воздействию холода, его внутренние механизмы могут оказаться не в состоянии пополнять потери тепла.

При гипотермии скорость обмена веществ в организме снижается, что приводит к уменьшению потребности в кислороде. Это обстоятельство используется в медицинской практике, когда применяют искусственную местную или общую гипотермию. К местной гипотермии прибегают для лечения кровотечений, травм и воспалений. Общую гипотермию организма применяют при операциях на сердце, при лечении черепно-мозговой травмы, внутрочерепных кровоизлияниях.

Состояние гипотермии является противоположностью гипертермии, которое приводит к тепловому удару.

4. Эссе на 4 вопроса. Участникам предлагается поразмышлять над четырьмя вопросами и записать свои размышления на бумаге.

- *Что такое здоровье?*
- *Что такое образ?*
- *Что такое жизнь?*
- *Что такое здоровый образ жизни?*

Цель этих вопросов уточнить информацию о том, как ребята относятся к здоровью, к жизни, к здоровому образу жизни. Какое представление о этих словах есть у ребят, как они это понимают, какими словами пользуются для обозначения предложенных слов и словосочетаний

Гипотермия в походах. Способы улучшения самочувствия в зимних походах.
При обсуждении этой темы мы касаемся вопросов гипотермии в зимних походах. Делимся личным опытом улучшения самочувствия в зимнее время года и выживания в зимних походах. Разбираем на примерах некоторых ситуаций самоконтроля и осознания правильного поведения при — температурах. Выбатываем правильное поведение в походе, а так же занимаемся разбором сборки рюкзака и личного снаряжения.

Рефлексия занятия

Подведение итогов занятия. Высказывания ребят как о значимости, важности полученной информации, так и о самом занятии. Пожелания, комментарии, дополнительные вопросы от самих ребят и ведущих.

Организация и проведение игры «Снежный квест 2013»

Смирнова О.В. педагог доп. Образования

Как известно, детям нравится играть, потому что в игровой ситуации они могут попробовать себя в различной деятельности, посмотреть, на что способны, проверить свои возможности. В этой игре большое внимание уделялось физической составляющей участников, поскольку это та сфера, которая в наше время забывается, и ей уделяется немного внимания. Но развитие физической выносливости, способности реагировать быстро в изменяющихся обстоятельствах достаточно важные умения для здоровья. Так же большое влияние на здоровье, оказывает психологический климат в группе, умение взаимодействовать, помогать друг другу справляться с задачами. В этой игре также эта сфера разрабатывалась. Квест проводился на 3 день базовой части похода. За первые дни участники успели немного разогреться и потренироваться в прохождении некоторых этапов.

Задачами квеста были:

1. Повысить интерес к физическим нагрузкам
2. Выработать навыки работы в команде в условиях ограничения времени
3. Развивать умение работать в стрессовой ситуации, используя технику мозгового штурма.
4. Улучшить психологический климат в группе
5. Потренировать умение планировать свои действия в условиях стресса.
6. Потренировать умение справляться с разного рода задачами в условиях ограничения времени

Организация игры:

Игра была специально рассчитана так, чтобы подросток задействовал разнообразные способности и умения, мог проявить себя в работе в команде. Вначале все собрались на поляне и разделились на команды. Далее выполнили несколько объединяющих заданий.

1. Каждая из образовавшихся команд придумала название и представила его всем остальным.
2. Команда представляла свой символ, то, что им будет помогать, давать силы, объединять.

Основная часть игры состояла из 4 этапов. Порядок этапов у каждой команды был разным. Это было сделано для удобства организации и проведения игры. На каждом этапе были главные судьи, которые отвечали за проведение этапа. Там встречались по 2 команды через каждые 30 минут. Командам была выдана карточка со временем каждого этапа.

Снежный Квест 2013!

Карточка команды

Расписание этапов

Название этапа	Время	Валы	Примечания



Игра началась особым сигналом хлопшек.

1. Ориентирование в закрытом помещении

Задачи

1. Повысить интерес к физическим нагрузкам

2. Потренировать умение планировать в условиях стресса

Ориентирование было поставлено в двухэтажном помещении на базе Огонек . При организации были использована ориентировочная система SFR. Участники выбегали по одному, отмечаясь на каждом контрольном пункте с помощью чипа . Любопытный или не по порядку взятый пункт означал снятие участника. В конце каждый получал распечатку со своим результатом.

2. Биатлон с элементами лазертага.

Этот этап проходил на улице. Здесь ребята должны были на время пробежать небольшой круг на лыжах в быстром темпе, а потом точно выстрелить в мишень. При организации использовались 2 винтовки для лазертага и система мишени.

Задачами этого этапа были :

1. Повысить интерес к физическим нагрузкам

2. Потренировать умение справляться с разного рода задачами в условиях ограничения времени

Данный этап был интересен своей новизной и возможностью проверить себя в стрессовой ситуации.

3. Техника лыжного туризма

Этот этап проходил также на улице недалеко от базы.

Здесь участники должны были работать как единая команда и выполнять задания по технике лыжного туризма. Этап включал в себя : хождение по прямой на лыжах, спуск лесенкой подъем лесенкой , спуск траверсом , подъем траверсом.

Задачами этого этапа стали:

1. Повысить интерес к физическим нагрузкам и технике лыжного туризма.

2. Выработать навыки работы в команде в условиях ограничения времени

3. Потренировать умение справляться с разного рода задачами в условиях ограничения времени

4. Что? Где? Когда?

Этап проходил в условиях помещения, где ребятам были заданы определенные вопросы. Их задача состояла в том, чтобы, посоветовавшись, дать ответ, с которым согласна вся команда.

Задачами этапа были:

1. Выработать навыки работы в команде в условиях ограничения времени

2. Развить умение работать в стрессовой ситуации, используя технику мозгового штурма. Данный этап хорош тем , что одновременно идет и работа в команде, и тренировка генерирования идей, и затем выбор какой то одной с учетом всех «за» и «против».

И, в заключение, все собрались на одной снежной поляне и выполнили еще одно задание. Им нужно было придумать номинацию для своей команды, в которой они считают, что отличились.

Красивым бумажным разноцветным фейерверком игра закончилась. Вечером после ужина мы наградили команды вкусными призами в выбранной ими самими номинации. *Например:* в номинации «Самые скромные» победила такая-то команда. В игре она набрала столько-то баллов. Баллы по всей игре так же были подсчитаны и вписаны в грамоту. Так что каждый мог посмотреть, какое в итоге место заняла его команда в общей игре. Так же посчитали и личные результаты в биатлоне и ориентировании. В конце поблагодарили всех организаторов аплодисментами.

Результаты:

1. В данной игре получилось с азартом проходить все этапы
2. Эмоционально и физически разогреть всех участников
3. Получить опыт работы в команде
4. Ребята получили опыт работы в стрессовой ситуации и в условиях ограниченного времени.
5. Получить опыт генерирования идей в команде.

Встреча в Снежнике 2013 «Активизация внутренних ресурсов подростка»

Автор: Мацкевич Е.С., педагог дополнительного образования.

На предлагаемом занятии — совокупность рисуночных заданий, тестов, психогимнастических упражнений, экспериментов, цель которых — помочь подросткам освоить разные виды осмысленного, творческого времяпрепровождения.

Выбор арт-технологий неслучаен: что, как не художественное творчество, способно раскрыть созидательную сторону человеческой личности, пробудить в человеке Творца, активизировать его личностные ресурсы и показать ему самому его индивидуальность и неповторимость. Именно с помощью творческих заданий можно удовлетворить потребность подростка в «путешествиях», в стремлении найти другой мир, где его понимают, любят и принимают, мир, в котором он герой, способный преодолеть боль и вынести тяготы жизни.

На занятии изучение подростком других миров начинается с познания такого близкого, но такого незнакомого мира — самого себя. Главное в работе психолога — формирование у подростка осознанности, осмысленности самого себя и бытия. Со-бытие, т. е. групповые занятия, дает возможность заглянуть не только в собственный мир, но и посетить другие миры, не только познать свое время и «расширить» его, но и побывать в «другом» времени — времени другого человека.

Задачи:

- формирование идентичности, определение границ своего «Я»;
 - развитие внутренних критериев самооценки;
 - формирование интереса к себе и к другим;
 - развитие творческого самовыражения;
 - тренировка навыков самоконтроля и постановки цели;
 - накопление положительного эмоционального опыта и повышение внимания к происходящим изменениям в себе и в других;
 - формирование убеждения в необходимости самопознания;
- развитие вариативности мышления.

Данная встреча проводилась у двух групп подростков. Первая группа была сформирована из ребят, которые занимаются в группах туристского отдела 1-2 года, вторая – из ребят, которые занимаются более двух лет.

1. Шуточный тест «Китайская рулетка».

Участникам предлагается закончить предложения:

Если бы я был деревом, то хотел бы быть...	...не хотел бы быть...
Если бы я был одеждой, то хотел бы быть...	...не хотел бы быть...
Если бы я был животным, то хотел бы быть...	...не хотел бы быть...
Если бы я был машиной, то хотел бы быть...	...не хотел бы быть...
Если бы я был напитком, то хотел бы быть...	...не хотел бы быть...
Если бы я был писателем, то хотел бы быть...	...не хотел бы быть...
Если бы я был цветком, то хотел бы быть...	...не хотел бы быть...

Если бы я был игрушкой, то хотел бы быть...	...не хотел бы быть...
Если бы я был киногероем, то хотел бы быть...	...не хотел бы быть...
Если бы я был взрослым, то хотел бы быть...	...не хотел бы быть...
Если бы я был деревом, то хотел бы быть...	...не хотел бы быть...
Если бы я был одеждой, то хотел бы быть...	...не хотел бы быть...
Если бы я был животным, то хотел бы быть...	...не хотел бы быть...
Если бы я был машиной, то хотел бы быть...	...не хотел бы быть...
Если бы я был напитком, то хотел бы быть...	...не хотел бы быть...
Если бы я был писателем, то хотел бы быть...	...не хотел бы быть...
Если бы я был цветком, то хотел бы быть...	...не хотел бы быть...
Если бы я был игрушкой, то хотел бы быть...	...не хотел бы быть...
Если бы я был киногероем, то хотел бы быть...	...не хотел бы быть...
Если бы я был взрослым, то хотел бы быть...	...не хотел бы быть...
Если бы я был деревом, то хотел бы быть...	...не хотел бы быть...
Если бы я был одеждой, то хотел бы быть...	...не хотел бы быть...
Если бы я был животным, то хотел бы быть...	...не хотел бы быть...
Если бы я был машиной, то хотел бы быть...	...не хотел бы быть...
Если бы я был напитком, то хотел бы быть...	...не хотел бы быть...
Если бы я был писателем, то хотел бы быть...	...не хотел бы быть...
Если бы я был цветком, то хотел бы быть...	...не хотел бы быть...
Если бы я был игрушкой, то хотел бы быть...	...не хотел бы быть...
Если бы я был киногероем, то хотел бы быть...	...не хотел бы быть...
Если бы я был взрослым, то хотел бы быть...	...не хотел бы быть...

Можно изучить животных, о которых написал испытуемый, сравнить способы защиты данного животного и данного человека, а также рассмотреть их положительные качества. В группе старших подростков по предложению ребят мы разнообразили задание – если с первой группой мы просто читали по кругу каждый пункт, то со второй мы сложили вместе все тесты и поменялись ими. Каждый зачитывал вслух чей-то тест, потом всей группой мы пытались догадаться, кто автор данного теста. Тут было несколько сюрпризов. Несмотря

на то, что все ребята из второй группы давно знакомы друг с другом, мы нашли много такого, что мы друг о друге не знали.

2. Путешествие на планету «Творчество»

Ведущий выдвигает гипотезу: «Изменение восприятия — способ попутешествовать, узнать другие миры, уйти от действительности. Люди-путешественники свое стремление превращают в профессию: актера, художника, музыканта и т. п.

Вселенная творчества огромна: музыкальные миры; мир театра, кино, живописи, скульптуры; мир танца, пластики; мир самой природы и еще много-много разных миров. Давайте организуем наше первое путешествие на планету «Творчество». Каждый из вас нарисует по одному материка, даст ему название, нанесет контуры ландшафта (горы, реки, озера, долины, города, замки и т. п.) и придумает для всего названия. Обязательно нужно проложить путь по материкам, выделив начало и конец этой дороги».

Участникам дается лист А-4, из которого они вырезают материк любой формы. В заключение все материка размещаются на нарисованной заготовке планеты, участники представляют свой материк и отвечают на вопросы: «На какой материк ты хотел бы попасть?», «Как выдумаете, где может находиться эта планета?»

Данное упражнение очень хорошо прошло и у первой, и у второй группы. Все участники активно рисовали свои материка. Из этих рисунков можно было узнать о личностных особенностях каждого участника.

3. Техника «Круг воли»

Участники отвечают на вопросы о том, как они понимают, что такое сила воли, какой он — безвольный человек. Затем даются определения волевых качеств, после чего предлагается заполнить бланк техники «Круг воли» (см. приложение 1 ниже)

4. Упражнение «Моя вселенная»

Ведущий говорит о том, что «звездная карта» каждого показывает, что у нас много возможностей — много того, что делает человека уникальным, и того, что всех объединяет. Участники заполняют готовую «звездную карту» (Приложение 5). Предлагается по желанию добавить звезды и планеты с собственными характеристиками.

Упражнения 3 и 4 успели сделать только на занятии с первой группой, потому что со второй мы много времени потратили на Китайскую рулетку и рисование Планеты Творчества.

5. Рисунок «Психологический портрет».

Участники разбиваются на пары и в дальнейшем изображают друг друга. Перед ними ставится задача создать психологический портрет своего партнера. Рисунок выполняется, молча, в течение 15—20 минут. Можно предложить участникам прислушаться к ассоциациям, которые вызывает у них данный человек, или создать его абстрактный образ, или передать его внутренний мир через какой-либо реальный предмет, а может быть, узор, орнамент, рисунок, композицию из цветочных пятен. Предлагается почувствовать и представить образ души данного человека: ее музыку, форму, поверхность, материал. После завершения работы рисунки выставляются на всеобщее обозрение для последующего обсуждения чувств, вызванных процессом создания «портретов».

Данное упражнение использовалось в конце встречи в качестве некоей обратной связи друг к другу.

В целом, встречи проходили очень оживленно и позволили подросткам узнать о себе и о других много нового.

Курс «Мастер жизни» или практическая логотерапия.

Автор: Ананьев А.С., педагог дополнительного образования

Когда участник группы перестает быть новичком, пройдя все походы годового цикла, перед ним встает вопрос о смысле. Для кого-то это очень конкретный вопрос: в чем смысл моего пребывания в группе, моего участия в конкретном походе? Для кого-то этот вопрос звучит в более общей форме: а в чем смысл всей моей жизни, зачем она мне дана? Активизировать самостоятельный поиск ответов на последний вопрос помогают многие наши занятия с подростками, направленные на расширение кругозора, развитие критического мышления, знакомство ребят с достижениями мировой художественной культуры. С первым же, очень конкретным вопросом, ежедневно каждого из нас сталкивает жизнь. Мало кто учит подростков искать смысл в сложившейся жизненной ситуации. Часто смысл либо навязывается извне, либо человек отказывается от поиска, ведомый сиюминутными влечениями. Логотерапия переводится как лечение смыслом. И в этом направлении психологической помощи, разработанном Виктором Франклом, есть много ценных идей и методов, которые, как показал этот курс, могут помочь ребятам лучше ориентироваться в своей жизненной ситуации. Вот некоторые из них:

- смысл нельзя навязать или выдумать, его можно только найти;
- смысл надо не просто искать, порой за него надо бороться, и эта борьба бывает тяжелой;
- не человек ставит вопрос о смысле, а жизнь ставит перед человеком этот вопрос, и он отвечает, но не словами, а действиями;
- смысл всегда находится вне человека, и он создает то необходимое для человека поле напряжения, без которого он перестает быть Человеком...

Мы только прикоснулись к этим идеям, и уже от ребят было много положительных отзывов: «Курс попал в точку!» А значит, вопрос о конкретном смысле жизненной ситуации актуален для многих подростков. Я понял, что для меня есть смысл продолжать этот курс в городе, к чему и готовлюсь в настоящее время.

Вечернее занятие у костра в лыжной части Снежного похода-2013

Автор разработки:

Ильмурадова Антонина Витальевна,
педагог дополнительного образования

Общие сведения:

Формат: 3.5 часа

Возраст участников: нет ограничений

Количество участников: 45 человек

Целью занятия является развитие высших устремлений у подростков.

Задачами являются:

-развитие ассоциативного мышления;

-активизация памяти;

-погружение в художественный классический текст и размышление над ним.

Разминка (20мин)

Игра «Угадай мелодию»

Всем участникам предлагается отгадать мелодии из кинофильмов и мультфильмов - современных, классических, отечественных и зарубежных.

Отгадавшему мелодию вручается поощрительный приз.

Помимо активизации памяти во время этой игры происходит эмоциональная раскочка группы, подготовка к восприятию интеллектуальной части занятия. Ребята поют, подтанцовывают, азартно участвуют в отгадывании мелодий.

Основная часть(3 часа)

Блок упражнений на развитие ассоциативного мышления

• «Имаджинариум»

Во время упражнения используются карточки с картинками из одноименной настольной игры.

Каждому участнику раздается 2-3 карточки с картинками, на которых изображены различные образы, нестандартные ситуации, предметы, иллюстрации к фантастическим рассказам. Некоторое время участники вглядываются в картинки и ловят проходящие в голову образы. Далее предлагается спонтанно поделиться с другими участниками группы этими образами.

Задачи:

-раскрепощение сознания;

-вербализация образов;

-общение с другими участниками группы.

Форма проведения: спонтанное движение участников по кругу под музыку и объединение в пары, в тройки, в команды

Разнообразие картинок дает возможность вдоволь пофантазировать. Также такая форма проведения помогает каждому заметить каждого, проявить интерес друг к другу.

• Упражнение «Ассоциации»

Работа происходит в мини-группах по 6-8человек. Водящий (вызывается добровольно) выходит, остальные участники группы загадывают кого-то из оставшихся игроков. Водящий по ассоциациям должен угадать того, кто загадан группой. Для этого он задает вопросы. На что или на кого похож тот, кого загадали:

- на какое время суток;

- на какую погоду;
- на какой цвет радуги;
- на какой день недели.

Ограничений на вопросы нет. Задание надо выполнять так, чтобы не задеть, не оскорбить того, кто был загадан.

Помимо развития ассоциативного мышления в данном упражнении производится тренинг понимания другого.

Интеллектуальная часть

Текст ведущего:

Художественный текст, который я сегодня предлагаю послушать, является глубоким потрясением моего юности. После его прочтения для меня открылись двери в серьезную литературу, будто она стала для меня родной. Это произведение Александра Солженицына «Матренин двор». Прежде чем мы приступим к путешествию в жизнь Матрены, я предлагаю послушать разговор на радио с Валентином Непомнящим, известным пушкинистом, писателем, чье имя хорошо известно в нашей группе среди тех, кто занимается не первый год.

- Отрывок из радиопередачи с В. Непомнящим о Солженицыне;
- Отрывок аудиоспектакля «Матренин двор». Год выпуска: 2011; издательство: Радио Культура; исполнитель: Борис Плотников.
- Обсуждение в командах

Заключительная часть(10 минут)

Подведение итогов похода. *Упражнение «На что похож наш поход?»*

- ✓ Предлагается в большую группу высказать свою ассоциацию на пройденный поход. Внимательное слушание всех участников.
- ✓ Занятие позволило задуматься над «бытийными» вопросами для каждого человека о жизненных ценностях, судьбе, смерти, смысле жизни.