

Сборник классных часов

(в помощь классному руководителю)

Введение.

Для человека нет ничего более интересного в мире, чем люди.
Вильгельм Гумбольдт

Классный руководитель неизбежно задает себе вопрос: «Как сделать свою работу интересной, полезной детям?». Практика показывает, что классные часы эффективны лишь тогда, когда они посвящаются не только подведению итогов успеваемости, но и обсуждению актуальных жизненных проблем. На таких классных часах обсуждение успеваемости не самоцель, а мостик к той или иной жизненной проблеме. С 1993 года я использую материал курса «Возможности человека» для проведения классных часов.

Характеристика курса «Возможности человека».

Как ни привлекательные естественные науки, важнейшей, коренной наукой остается и останется навсегда наука о человеке.

Н.Г. Чернышевский

Традиционная схема развития человека включает три компонента. Первый из них - среда, второй - наследственность. Третий источник человеческого роста - сила саморазвития личности, самосозидательный труд. Естественное желание найти свое истинное призвание в жизни затрудняется нередко слабой осведомленностью юношей и девушек не только о будущей профессии, но и возможностях человека вообще и своих личных резервах в частности. Это сказывается на осуществлении стремлений и попыток улучшить свои личностные качества, развивать способности, воспитывать волю и характер. Многие учащиеся зачастую просто не знают, как работать над собой, как заниматься созиданием. Для полного развития своих творческих потенциальных возможностей человеку необходимо, по крайней мере, три условия:

1. Человек должен знать о неограниченных потенциальных возможностях личности.
2. Человек должен захотеть развивать эти возможности и способности.
3. Человек должен обладать волей, необходимой для претворения в жизнь своих планов. (Л. И. Рувинский, С. И. Хохлов «Как воспитать волю и характер» // Москва: «Просвещение», 1988)

Курс «Возможности человека» ориентирован на выполнение этих условий. Цель курса - развитие личности ребенка. Общая задача - оказать содействие человеку в определении и совершенствовании его отношения к самому себе, окружающим людям, миру, деятельности. Сложность постановки задач перед

курсом, на мой взгляд, хорошо подмечена в высказывании: «Главная трудность жонглирования в том, что шар летит туда, куда его бросают». Поэтому, очень важно направление броска.

Частные задачи курса «Возможности человека»:

- Показать разнообразие способностей человека.
- Заинтересовать учеников изучением себя и своих способностей. Люди говорят: «Лучший на свете педагог - наш собственный интерес».
- Дать сведения по гигиене человека.
- Расширить представления учеников об окружающем мире.
- Улучшить взаимоотношения учащихся в классе.
- Воспитание потребности активно познавать мир.
- Формирование самооценки.
- Развитие коммуникативных и поведенческих навыков.
- На основании знаний о своих достоинствах и недостатках стараться улучшить успеваемость.
- Помочь в выборе будущей профессии.

Логика курса:

Изучать возможности человека вообще - изучать свои возможности - развивать способности и возможности - использование.

Курс состоит из десяти блоков:

1. «Узнай себя».
2. «О себе».
3. «Игра».
4. «Учеба».
5. «Контакт».
6. «Психика».
7. «Опасность №1»
8. «Здоровье».
9. «Пища».
10. «Жизнь».

Каждый блок - группа занятий, относительно обособленная от остальных групп. Неизменная часть курса состоит из названия блоков и частных задач для каждого блока. Изменяемая часть курса состоит из набора занятий. Она зависит от задач, которые ставит перед собой учитель, от степени подготовки и заинтересованности данной темой учителя и учеников, а также от возраста учащихся. В каждом блоке есть занятия разные по сложности восприятия. На практике можно подобрать тему занятия для данного класса, возраста, степени заинтересованности. В среднем звене должен быть расширен блок «Игра». В старших классах большой акцент делается на блоки: «О себе», «Контакт», «Жизнь». Занятия из блока «О себе» проводятся только по желанию ученика и при полном доверии ученика к учителю. По ходу изучения курса заполняется газета, в которую заносятся результаты занятий. Ученики ведут личные записи. Родители знакомятся с задачами и построением курса. Родители поддерживают идею проведения занятий по этому курсу, часто материал классных часов используется при проведении родительских собраний. Для индивидуальной работы с родителями

(только в разрешения ученика) используется материал занятий: «Нарисуй свою жизнь», «Я - самый, самый...», «Своя характеристика».

При подготовке занятия огромную помощь в изготовлении наглядности могут оказать школьники. Это еще одно дело, объединяющее учителя и учеников.

Курс «Возможности человека» помогает в создании классного коллектива. Учитывается мнение школьников при выборе актива класса, улучшаются взаимоотношения учащихся между собой. Школьники становятся более активными, ответственно относятся к поручениям. Складывается по-настоящему уважительное отношение к учителям, работающим в классе.

Конечно, данная работа не дает и не может дать ответы на все вопросы. В связи с этим я говорю себе: «Лучше зажечь одну единственную свечу, чем проклинать темноту».

1 БЛОК «Узнай себя»

*Пока человек существует, он
будет себя открывать.*

Е.М. Богат

Занятие №1 «Введение».

Задача: Ознакомить учащихся с потенциальными возможностями человека.

Содержание: Лекция о потенциальных возможностях человека.

Литература:

- Рувинский Л.И., Хохлов С.И. Как воспитать волю и характер. - М., 1998.

Я знаю, как на мед садятся мухи,
Я знаю смерть, что рыщет, все губя.
Я знаю книги, истины и слухи,
Я знаю все, но только не себя.

Ф. Вийон

За много веков до нашего времени мудрец сказал глубоко и просто: «Познай себя!». Но как подступиться к себе, как ухватить свое многоликое Я, с чего начать это начало?

Изучению человека посвящен курс «Возможности человека». Человек сможет, если захочет.

1. Память человека способна вместить столько информации, сколько ее имеется в хранилищах самой крупной библиотеки.
2. Художник Н.Н. Ге, посмотрев один раз комнату в одном из Петербургских дворцов, точно воспроизвел ее на картине.
3. Композитор М.А. Балакирев точно воспроизвел мелодию П.И. Чайковского, услышанную два года назад.
4. Моцарт обладал феноменальной памятью. Отец взял маленького Моцарта в Ватикан, где исполнялось секретное духовное сочинение композитора Аллегри. Утром Моцарт сказал отцу: «Отец, этот подарок мы пошлем нашей

Нинель. Она будет первым человеком после папы, имеющим ноты Аллегри».

5. А. Македонский знал в лицо каждого из 30 тысяч своих солдат.
6. Ученый А.Ф. Иоффе по памяти пользовался таблицей логарифмов.
7. Э Гаон помнил 2500 книг. Мог воспроизвести любой отрывок из книги.
8. Шерешевский не умел забывать, обладал образной памятью. Закрывал глаза и просто считывал информацию с имеющегося в его памяти образа. Цифры и буквы воспринимал образно, например: А - белое длинное, И - уходит вперед, Ю - острое, 1 - гордый, стройный человек, 2 - веселая женщина, 3 угрюмый человек, 6 - человек с распухшей ногой, 87 - полная женщина и человек с усами.
9. Лина По, потеряв зрение, на ощупь создала более 100 скульптур.
10. Генрих Шлиман за 6-8 недель мог освоить иностранный язык.
11. А. Алехин мог играть вслепую на 40 досках.
12. Венгерский шахматист Янош Флеш в 1960 году установил рекорд, играя по памяти на 52 досках. Потерял в весе 6 килограмм, игра продолжалась 13 часов, 31 партию выиграл, 18 - свел вничью, 3 - проиграл.
13. Текстильщики замечают до 100 оттенков черного цвета.
14. Ольга Ивановна Скороходова в детстве полностью потеряла зрение и слух. При помощи дактильного алфавита и рельефно-точечного шрифта было организовано обучение по всем предметам. Ольга Ивановна написала книгу «Как я воспринимаю окружающий мир».

Далеко не все известные люди смогли раскрыть свои способности в школе, и только благодаря упорному труду впоследствии смогли добиться успеха.

1. Шведского ученого-натуралиста Карла Линнея в школе считали тупицей. Карл в 20 лет закончил школу. Однако доктор Ротман заметил склонность Линнея к естественным наукам. Используя интерес Линнея к ботанике, доктор Ротман однажды принес ему книгу Плиния на латинском языке. Линнею пришлось выучить латинский.
2. Отец считал Чарльза Дарвина бездарным: «У тебя только и есть интерес, что к стрельбе, возне с собаками и ловле крыс. Ты будешь позором для себя и своей семьи». Фундаментальный труд «Происхождение видов...» принес Ч. Дарвину мировую славу.
3. Н.В. Гоголь писал посредственные сочинения.
4. Дядя Якоб успокаивал А. Эйнштейна: «Ничего, Альберт, не все становятся профессорами, и ты кем-нибудь станешь».
5. Демосфен страдал дефектом речи, имел слабый голос. Чтобы избавиться от картавости, он говорил, набрав в рот мелких камушков, часами декламировал стихи на берегу моря.

Говорят, что гений - 1% вдохновения и 99% потения. Выше перечисленные примеры доказывают нам, что это на самом деле так. Для полного развития своих способностей человек должен знать о неограниченных потенциальных возможностях, должен захотеть реализовать эти возможности, должен обладать стойким характером.

Занятие № 2 «Книга рекордов».

Задача: Продолжить знакомство учащихся с возможностями человека.

Содержание: История создания книги рекордов. Что такое рекорд? Рекорды, которые поставили люди.

Оформление наглядного материала в виде газеты.

Литература:

- Книга рекордов Гиннеса. - М., 1988.

В субботу 10 ноября 1951 года сэр Хью Бивер охотился в местности Северная грязь у реки Слэни (Ирландия). Была упущена возможность подстрелить несколько золотистых ржанок. В тот же вечер, собравшись в Камбридж Хаус, охотники вдруг поняли, что ни один справочник не дает ответа на вопрос, является ли золотистая ржанка самой быстрой птицей Европы среди охотничьей дичи. Сэр Хью, управляющий директор издательства Гиннес, подумал, что подобные вопросы волнуют многих, и что книги о рекордах, которая помогла бы разрешить споры, просто нет. Первый экземпляр книги вышел 27 августа 1955 года. К 1987 году было продано более 57 миллионов книг, или 163 стопы, сложенные из книг, каждая высотой с Эверест.

Рекорд - действие или событие, превосходящее другие того же вида.

Великаны:

Роберт Першинг Уодлоу (США, 1918-1940) имел рост 272 см, размах рук - 288 см, вес - 222,7 кг, обувь - 47 см, длина ладони - 32,4 см.

Другой великан - Габриэль Эставао Моньяне (Мозамбик, родился в 1944 г.) имеет рост 245 см, вес 189 кг.

Карлики:

«Принцесса Полин» - Полин Мастерс (Голландия, 1876 - 1895) имела рост 59 см, вес 3,4 кг.

Колвин Филлипс (США, 1791 - 1812) имел рост в 19 лет 67 см, вес с одеждой - 5,4 кг.

Толстяки:

Ион Бровер Миннока (США, 1941-1983) имел рост 185 см. В 1963 г. весил 181 кг, в 1966г. - 317 кг, 1976г. - 442 кг, в марте 1978 г. - 625 кг. Чтобы повернуть его на кровати, требовалось 13 человек.

Самый тяжелый живущий - Кент Николсон. Имеет вес 407 кг, объем груди 305 см, талии - 294 см, бедер - 178 см, шеи - 75 см.

Рекорды набора веса: Ион Бровер Миннока в 1981 году в госпитале Вашингтона в Сиэтле за 7 дней поправился на 91 кг.

Рекорды похудения. Уильям Кобб, борец, за 32 месяца похудел с 364 кг до 105.

Цирковая толстуха Челеста Гейер за 14 месяцев похудела с 251 кг до 69 кг.

Долгожители:

Самую длинную документально подтвержденную жизнь в 120 лет 237 дней прожил Шигечийо Изуми из Японии (1865 - 1986). В среднем 1 человек из 2 миллиардов 100 миллионов доживает до 115 лет. Среди долгожителей 20% мужчин.

Самое большое количество детей - 69! было у первой из двух жен Федора Васильева (наблюдения 1782 г.), крестьянина из деревни Шуя, 241 км от Москвы. Рожала 27 раз: 16 двоен, 7 троен, 4 четверни.

В настоящее время самое большое число детей имеет Леонтина Альбина (Чили, родилась в 1925 г.) В 1981 году (56 лет) родила пятьдесят пятого ребенка.

Рекорд числа новорожденных при одних родах принадлежит Джеральдине Бродрик (Австралия); в 1971 г. она родила 5 мальчиков и 4 девочек.

Наибольший вес ребенка при рождении (Италия, 1955 год). Мать - Сиг Кармелина Феделе, вес новорожденного 10,2 кг.

Наименьший вес ребенка - Мэриан Таггарт (1938-1983) родилась весом 283 г. и ростом 31 см.

Самый быстрорастущий - Джеймс Уэйр (1819 - 1821) весил 50,8 кг в возрасте 13 месяцев, имел рост 101 см, объем талии 99 см.

Наследники: Адам Борнтрейгер (США, умер в 1984 г.). В возрасте 96 лет имел 707 наследников: 11 детей, 115 внуков, 529 правнуков, 20 праправнуков.

Титул «самого превосходно сложенного мужчины» имеет А. Шварценнегер (Австрия, 1948 г.р.), рост 185, вес 107 кг, объем груди 145 см, объем бицепса 55,8 см.

Самая узкая талия XX века: Полер (1881-1939) и Эффель Грэнджер (1905 - 1982) имели объем талии 33 см.

Самая длинная шея у женщин Бирманского племени падаунг - до 40 см.

Самое большое число пальцев зафиксировано в Лондоне 16 сентября 1921 года. У мальчика было 14 пальцев на руках и 15 на ногах.

Наименьшее число пальцев у людей из племени вадомо в долине реки Замбези. «Страусиные люди» имеют по 2 пальца на ноге.

Самые длинные ногти имеет Шридхару Чиллару (1937 г.р.) Общая длина ногтей на левой руке 401,3 см (ноготь на большом пальце - 94 см)

Самая длинная борода Ганс Н. Лангсет (Норвегия 1846 - 1927) имел бороду длиной 5,33 м.

Икота. Чарльз Осборн (США, 1984) икал 65 лет. В июле 1986 г. икал 20-25 раз в минуту.

Чихание. Донна Гриффите (1969 г.р) чихала 977 дней.

Душевнобольная в возрасте 42 лет пожаловалась на боли в животе (1927). Было извлечено 2533 предмета, в том числе 947 булавок!

В 1980 г. Шакунтала Деви умножила два тринадцатизначных числа за 28 секунд.

Датчанин Виллем Клейн извлек квадратный корень 13 степени из числа из 100 цифр.

Занятие № 3 «Знакомство».

Задачи: Создать условия для ознакомления учащихся друг с другом. Установить контакты. Заинтересовать учащихся изучением себя и других.

Содержание: Заполнение газеты 1. Общий рост и вес класса. 2. Сколько мальчиков и девочек. 3. Цвет глаз. 4. Цвет волос. 5. Размер обуви. 6. группа крови. 7. Скорость чтения. 8. Сила правой руки (необходим динамометр). 9. У кого в

семье живут животные, растения. 10. Клички животных. 11. Кто умеет складывать язык трубочкой и т.д.

Занятие № 4 «Большие полушария».

Задачи: Дать сведения о роли больших полушарий головного мозга. Функция коры.

Содержание: Сообщение учителя о больших полушариях головного мозга. Проведение теста. Сообщение о результатах тестирования - по желанию учащихся.

Литература:

- Жариков Е., Крушельницкий Е. Для тебя и о тебе. - М., 1991.

Попробуем для начала составить о себе самое общее представление. Важнейшую роль в жизни человека играют большие полушария головного мозга. Поверхность больших полушарий образована серым веществом - корой. Кора отвечает за высшую нервную деятельность - речь, сознание, мышление, внимание, память. Большие полушария состоят из левого и правого полушарий. Левое полушарие в большей степени отвечает за логическое, абстрактное мышление, словесное восприятие. Правое полушарие отвечает за образное восприятие и мышление, эмоции. Считают, что левое полушарие «направлено к людям», а правое полушарие «направлено к природе». Жизнь отчетливо указывает на существование двух категорий людей: художники (писатели, музыканты, живописцы, скульпторы и т.д.), у которых преобладает правое полушарие, и мыслители, у которых преобладает левое полушарие (логический тип мышления). Асимметрия полушарий является результатом умственной работы. Зная особенности своего головного мозга, можно прогнозировать успехи в определенных областях человеческой деятельности. Как же узнать, какое полушарие у нас ведущее? Разработан метод экспресс-анализа характера, основанный на четырех врожденных признаках. Эти признаки не меняются до конца жизни.

1. Переплетите пальцы рук и вы заметите, что сверху всегда оказывается один и тот же палец; если это левый - вы человек эмоциональный. Правый - у вас преобладает логический склад ума.
2. Попробуйте «прицелиться», глядя на мишень через карандаш. Правый ведущий глаз говорит о твердом, настойчивом, даже агрессивном характере, левый - о мягком и уступчивом.
3. Если при переплетении рук на груди наверху оказывается левая рука, то вы склонны к кокетству, правая - склонны к простоте и простодушию.
4. Если при аплодировании удобнее хлопать правой рукой, можно говорить о решительном характере, левой - вы часто колеблетесь, прежде чем принять решение.

Обозначьте левый глаз - Л, левая рука - Л, и т.д.; правый глаз - П, правая рука - П, и т.д.

Расшифруем записи.

ПППП - для вас характерен консерватизм, ориентация на общепринятое мнение. Не любите конфликтовать и спорить.

ПППЛ - определяющая черта характера - нерешительность.

ППЛП - характерны кокетство, решительность, чувство юмора, артистизм. Очень контактный тип характера, у женщин встречается наиболее часто.

ППЛЛ - редкий тип характера. Близок к предыдущему, но мягче. Некоторое противоречие между нерешительностью и твердостью характера.

ПЛПП - сочетание аналитического склада ума и мягкости. Чаще встречается у женщин - тип «деловой женщины». Медленное привыкание, осторожность, терпимость и некоторая холодность.

ПЛЛЛ - слабый и самый редкий тип характера. Беззащитны, подвержены влиянию (как правило, женщины).

ЛППП - распространенный характер. Основная черта - эмоциональность, сочетающаяся с недостаточной настойчивостью. Поддаются влиянию. Счастливы в друзьях, легко сходятся с людьми.

ЛППЛ - тип «маленькой королевы», характерны мягкость, наивность.

ЛЛПП - присущи дружелюбие и простота, некоторая разбросанность интересов. Склонность к самоанализу.

ЛЛПЛ - преобладают простодушие, мягкость, доверчивость. Очень редкий тип, практически не встречается у мужчин.

ЛЛЛП - эмоциональность, энергичность, решительность. Часто принимают решения наспех. Очень важен дополнительный тормоз. Мужчины менее эмоциональны.

ЛЛЛЛ - антиконсервативный тип характера. Способны на старые вещи взглянуть по-новому. Эмоциональны, эгоистичны, упрямы, иногда замкнуты.

ЛПЛП - самый сильный тип характера. Вас трудно в чем-либо убедить. Вы с трудом меняете свою точку зрения. Энергичны, упорно добиваетесь поставленной цели.

ЛПЛЛ - настойчивы, склонны к самоанализу, с трудом находят себе новых друзей. Устойчивые люди.

ПЛЛП - легкий характер. Вы счастливо умеете избегать конфликтов, любите путешествовать. Легко находите друзей. Часто меняете свои увлечения.

ПЛЛЛ - непостоянство. Независимость, желание все сделать самому. Способность анализировать помогает вам успешно решать сложные задачи. Вы кажетесь мягким. Но становитесь требовательным, когда речь идет о деле.

Результаты теста заносятся в газету. Учащиеся с удивлением обнаруживают, что в классе есть и другие, имеющие похожий тип характера. И, безусловно, нужно помнить, что не бывает плохих характеров, бывают лишь лучше или хуже воспитанные люди.

Занятие № 5 «Темперамент».

Задача: Дать сведения о темпераменте человека.

Содержание: Сообщения учащихся о темпераментах человека. Определение своего темперамента. Заполнение газеты.

Литература:

- Жариков Е., Крушельницкий Е. Для тебя и о тебе. - М., 1991.

Характер - стержень личности, вырабатывается и изменяется в течение жизни человека. Характер во многом зависит от темперамента. Выделяют четыре вида темперамента.

Сангвиник - жизнерадостный человек, живой, подвижный, увлекающийся. Повышенный уровень притязаний, лидер, стремящийся к общению, неконфликтен, активен, решителен, богатство эмоций. Процессы активности и торможения уравновешены.

Холерик - человек, которого как бы разъедает, стимулирует желчь. Он энергичен, повышенно возбудим, страстен. Необуздан, плохо переключается, вспыльчив, работает по настроению, общение затруднено, не стремится к лидерству, не гнушается сарказма, усугубляет конфликты, но верный друг. Такой человек пусть лучше прокричится, если ему нужно.

Флегматик. Для него характерно: «Я никого не трогаю, не трогайте ради Бога меня». Человек хладнокровный, равнодушный, редко раздражающийся, настойчивый, с медленной восприимчивостью. Мало общителен, вялые жесты, движения, мимика. Хорош своей сдержанностью. Объективен в отношении других. Добросовестен. Нужна тихая, спокойная работа.

Меланхолик. Для него характерны: склонность к угнетенному настроению и мрачным мыслям, грусть, замедленность движений, затрудненность течения мысли. Слабый тип темперамента. Очень сложное общение; очень точно дает характеристику любому; плаксивен, капризен. Может учиться хорошо, если чувствует внимание, робок. Не умеет снимать конфликты и сам не конфликтует. Не понимает шуток.

У каждого типа темперамента есть свои яркие представители. Сангвиник - А.И. Герцен, холерик - Наполеон, флегматик - И.А. Крылов, Меланхолик - Н.В. Гоголь. Обычно у человека типы темперамента не проявляются в чистом виде, поэтому мы можем говорить о преобладании какого-либо типа темперамента. Для успешного восприятия материала характеристики темперамента выписывают на отдельных листах ватмана. Учащиеся определяют свой преобладающий тип темперамента. Полученные данные заносятся в газету.

Занятие № 6 «Полет на планету Зирда».

Задачи: Выявить лидера, его помощников. Выяснить дружеские связи, «отверженных», неформальных лидеров.

Содержание: Игровая анкета. Учитель читает текст, по ходу повествования ученики отвечают на вопросы анкеты. Результаты анкеты используются при выборе актива класса. Результаты заносятся в газету.

Оборудование: самодельные рисунки для каждого этапа путешествия.

Сейчас 2096 год. Звездолет «Альграб» находится на пути к планете Зирда. Недобрые величественные звезды в отражательных экранах совершают дикие скачки. До Земли 50 миллионов километров. На борту «Альграба» 10 Б класс в полном составе погружен в анабиоз (спят). Не спят двое - классный руководитель и его помощник.

ВОПРОС №1. Кто помощник классного руководителя?

Звездолет «Альграб» летит на каникулы к любимой учительнице, которая улетела на Родину, потому что школа № 16 летом не работает.

ВОПРОС №2. Написать фамилию любимой учительницы.

Странное тревожное ощущение пробежало по нервам классного руководителя. «Альграб» начал раскачиваться. В 2096 году вдруг отказал электронный мозг корабля. В рубке начал собираться 10 Б класс. Ученики и ученицы еще сонные ничего не могли понять. «Можно подвести итоги, - сказал классный руководитель, - мы вынуждены приземлиться на ближайшую планету, если нам позволят планетарные двигатели». «Ой!» - вдруг воскликнул он и сел в кресло.

«Радикулит скрутил его окончательно», - сказал кто-то из учеников. Пока корабль попадал на неизвестную планету, был выбран новый, достойный командир корабля.

ВОПРОС №3. Кто стал новым командиром корабля? Кому можно доверить жизнь людей?

В помощь новому командиру были выбраны три помощника.

ВОПРОС №4. Кто стал помощниками капитана?

Оглушительный вой сотряс корпус «Альграба». Посадка окончилась. Первоочередной задачей была разведка, на которую должны отправиться самые смелые.

ВОПРОС №5. Написать фамилии двух разведчиков.

Результаты разведки были вполне утешительными. На планете можно было жить. В бездонную даль космоса был послан сигнал «SOS». Необходимо было строить жильё.

Вопрос № 6. С кем из друзей вы будете жить в космическом доме?

Спустя неделю прилетел директор и всех выручил.

Занятие № 7 «Жаворонки и совы».

Задачи: Ознакомить учащихся с классификацией людей по их активности в течение дня.

Содержание: Сообщение учителя о существовании «жаворонков», «голубей», «сов». Проведение теста. Полученные данные заносятся в газету.

Литература:

- Владимирова Е. Предчувствие портрета. - Екатеринбург: ЛАДЪ, 1992.

Всех людей можно разделить на 3 категории: «жаворонки», «голуби» и «совы». Жаворонки рано встают и рано ложатся, пик их активности днем. Совы поздно встают и поздно ложатся, наиболее активны вечером и ночью. Голуби - золотая середина.

Кто же вы?

1. Вам трудно рано вставать? а) да - 3б. б) иногда - 2б. в) редко - 1б. г) крайне редко - 0 б.
2. Когда вы обычно ложитесь спать? а) в час ночи - 3б. б) около 23 часов 30 минут - 2б. в) около 22 часов - 1б. г) до 22 часов - 0 б.
3. Какой завтрак вы предпочитаете утром? а) обильный - 3б. б) менее плотный - 1б. в) бутерброд или вареное яйцо - 2б. г) чай или кофе - 0б.

4. В какое время происходят у вас ссоры? а) в первой половине дня - 1б. б) во второй половине дня - 0 б.
5. От чего вам легче отказаться? а) от утреннего чая или кофе - 2б. б) от вечернего чая - 0б.
6. Насколько легко рушатся ваши привычки, связанные с приемом пищи во время каникул? а) очень легко - 0б. б) достаточно легко - 1б. в) трудно - 2б. г) остаются без изменения - 3 б.
7. Если ранним утром предстоят важные дела, на сколько раньше вы ложитесь спать по сравнению с обычным распорядком? а) более чем на 2 часа - 3б. б) на 1-2 часа - 2б. в) меньше чем на час - 1б. г) как обычно - 0 б.
8. Насколько точно вы можете оценить промежуток времени, равный минуте? Попросите кого-нибудь помочь вам в этом испытании. а) меньше минуты - 0 б. б) больше минуты - 2б.

Подведем итог: 0-7 баллов - вы «жаворонок», 8-13 - «голубь», 14-20 - «сова». Полученные результаты занесем в газету. Простой совет: если вы «жаворонок», не оставляйте самые сложные дела на вечер. Если вы «сова» и утром у вас все валится из рук, не огорчайтесь - впереди целый вечер.

Специалисты подсчитали: «жаворонок» - 20-25 %, «сов» - 30-40 %, остальные «голуби».

Воздадим хвалу «жаворонкам» и попытаемся найти что-то хорошее у «сов». По некоторым данным, люди типа «сов» менее других подвержены панике. «Сове» присущи качества, необходимые людям «критических» профессий: космонавтам, летчикам, пожарным. Но «сова» чаще страдает язвой желудка, гипертонией. Среднесуточный выброс гормонов у сов в 1.5 раза выше, чем у «жаворонок». Этот допинг не проходит для организма бесследно.

Занятие № 8 «Визуалы, аудиалы, кинестетики».

Задачи: Ознакомить учащихся с тремя основными системами восприятия и переработки информации.

Содержание: Лекция учителя о «визуалах», «аудиалах», «кинестетиках». Ученики определяют свой преобладающий способ восприятия информации. Результаты заносятся в газету.

Литература:

- Гобова Е.С. Понимать детей дело интересное. - М.: А+, 1997.

На городском празднике было много детей. Они столпились около десятиметровой надувной матрешки, которая стояла в центре площади. Одна из девочек сказала: «Пойдем, посмотрим поближе». Подружка девочки добавила: «Давай спросим, что это такое?» А Мальчик предложил: «Надо ее потрогать, и все станет ясно!» Высказывания этих детей очень четко выделяют три основные системы переработки информации.

Визуалы (зрительно-ориентированные) опираются преимущественно на зрение. Аудиалы (слухо-ориентированные) опираются на слух. Кинестетики, для их сознания наибольшее значение имеют ощущения тела, движения, запахи, вкусы, прикосновения.

У каждого человека информация сохраняется в памяти в виде слуховых, зрительных или кинестических образов. Визуалы в момент вспоминания могут увидеть обстановку того места, цвета предметов. Аудиалы в момент вспоминания могут вспомнить чей-то голос, определенную фразу и через слуховой образ вспомнить все остальное. Кинестетики могут вспомнить, как они двигались, что делали, что чувствовали.

Характеристика визуала.

Тихий, задумчивый, «себе на уме», мало разговорчив, друзей почти нет. Контакты завязывает с трудом. В детстве предпочитает общаться со взрослыми. Послушен. Легко и с удовольствием учится. Часами может просиживать у телевизора. Страстью может стать компьютер. Любит рассматривать картины, марки, фотографии. К животным равнодушен, хотя не прочь полюбоваться ими. Гулять не любит. Предпочитает телевизор и компьютер прогулке и общению с друзьями. В одежде разборчив, красота на первом месте. Цирк, театр, все зрелища производят на него сильное впечатление, но рассказывает о впечатлениях мало. При переживании стресса замыкается в себе, ведет себя отчужденно, переживает все внутри себя. Если конфликт с родителями сильный, может убежать из дома. Трудности в общении. Нет внутренней мотивации для общения с ровесниками. Может производить впечатление холодного и отчужденного, не любит ласкаться, не любит, когда его тормозят, «тискают». В школе учится успешнее всех других типов, нет проблем с дисциплиной. Во время перемен предпочитает остаться там, где тише. Темп речи ускоренный, все описания визуалов будут «вращаться» вокруг таких слов, как «представляете», «видите», «видимо», «посмотрите».

Характеристика аудиала.

К двум годам во всю говорит, к четырем болтает без умолку, если нет собеседника, разговаривает сам с собой. Без труда вступает в контакты с детьми и взрослыми, с удовольствием говорит со всеми. Речь хорошо развита. Легко отгадывает загадки, легко воспринимает информацию на слух. Очень любит слушать, когда ему читают. При освоении алфавита долго не может запомнить буквы. Непослушен. Возражает на замечания взрослых. В ответ на какое-нибудь требование от него можно услышать сто слов - контраргументов. Равнодушен к одежде и зрелищам. Любит слушать песни, легко запоминает мелодии. При стрессе постоянно срывается на крик, обижается на любое изменение интонации голоса. Может изводить родителей, бесконечно повторяя одну и ту же фразу. Трудности: неспособность сосредоточиться, непрерывная болтовня, склонность к угадываниям. Если захочет записать домашнее задание, скорее переспросит соседа по парте, что записано на доске. Часто узнает домашнее задание по телефону. На перемене хочет власть наговориться. Рассказ аудиала подчинен только ему понятной логике. Он вслушивается в произносимые им звуки, потому что ему это доставляет удовольствие.

Характеристика кинестетика.

Необычайно подвижны. Пятнадцатиминутное сидение за столом - подвиг. После такого подвига наступает утомление, может начать капризничать. Все делают сами, трогают руками, придумывают забавы и шутки. Если находятся без дела, портится настроение. Самостоятельны и талантливы. Про кинестетика можно вообще забыть (если у него нет идей по поводу вас). Он будет лепить, рисовать,

заниматься конструктором, пойдет в кино, организует поход в лес, будет делать опыты - главное ему не мешать. Доставляет беспокойство родителям и учителям. Кинестетикам надо все потрогать, у них на руках «липучки» - они не могут спокойно слушать, рассматривать, им надо вскакивать, тормозить, бегать и прыгать. Хорошо воспринимают запахи, вкус. Очень любят животных, которых они гладят, к которым прижимаются. На перемене разминаются, двигаются, играют в подвижные тигры, его возбужденный голос перекрывает все другие голоса. На уроке отвечает медленно, с трудом подбирая нужные слова, голос при ответе низкий, приглушенный. Любимый ответ: «Я не знаю» и пожимание плечами, глаза в пол.

У учащихся старших классов каналы восприятия информации выравниваются, поэтому можно говорить лишь о частном преобладании какого-либо канала.

Занятие № 9 «Кругозор».

Задачи: Предоставить возможность ученику оценить свой кругозор.

Содержание: Учащиеся письменно отвечают на вопросы. Результаты работы заносят в газету.

Вопросы:

1. Первый российский император.
2. Собственноручная надпись, сделанная знаменитостью на книге, фотографии, в альбоме коллекционера.
3. Причиняет гораздо больше горя, чем радости, хотя употребляют его ради радости.
4. Русский художник, иконописец, автор Троицы (10-20-е гг. 15 века).
5. Общественное книгохранилище.
6. Центральный храм Акрополя в Афинах (архитекторы Иктин и Калликрат 447-438 гг. до н.э.)
7. Звуковая эмблема государства. Во время исполнения все встают, мужчины обнажают головы, военные отдают честь.
8. Ничем не ограниченная власть, опирающаяся на силу господствующего класса.
9. Политический деятель, оратор, писатель Древнего Рима (106-43 гг. до н. э.) Ему принадлежит высказывание «Познай самого себя».
10. Объективная реальность, существующая вне и независимо от человеческого сознания. Вещество, из которого состоят физические тела.
11. Своеобразное мнение, остроумное суждение, расходящееся с общепринятыми представлениями, противоречащее (иногда только внешне) здравому смыслу.
12. Искусство писать четким красивым почерком.
13. Бывают свои, чужие, библиотечные.
14. Знак любви. Марлен Дитрих советует: «не тратьте их понапрасну, но и не подсчитывайте».
15. Единственные люди, для которых мы никогда не станем взрослыми.

16. Огромный амфитеатр для гладиаторских боев, построенный в 75-82 гг. в Риме. В плане представляет эллипс, длиной 188 м, шириной 156 м, высотой 50 м.
17. Нужна каждому человеку. И даже не одна, а несколько: для волос, для зубов, для обуви, для одежды.
18. Полководец, которому народ присвоил почетное звание «Маршал Победы».
19. Величайший художник (1452 - 1519), автор портрета Моны Лизы Джоконды.
20. Небесное тело, вращающиеся вокруг Солнца и получающее от него свет и тепло.
21. Автоматическое устройство, действующее по заданной программе и обрабатывающее в кратчайшие сроки большие объемы информации.
22. Автор «Сказки о рыбаке и рыбке», создатель русского литературного языка.
23. Физик-теоретик, один из основателей современной физики. В 40-е годы выступил против применения ядерного оружия. Лауреат Нобелевской премии 1921г.
24. Совокупность движений человеческого общества в производственной, общественной и умственной деятельности.
25. Американский ученый (1894 - 1964), один из «отцов» кибернетики. Ему принадлежат слова: «Мозг писателю нужнее, чем компьютер».
26. Искусство объемного художественного изображения.
27. Развитие от низшего к высшему, от простого к сложному.
28. Автор строк: «тяжело в ученье, - легко в походе»; полководец.
29. Автор картины «Герника», в которой изображена апокалиптическая картина войны, смерти, разрушения; отклик мастера на события гражданской войны в его родной Испании.
30. Шутливое название врача по имени бога врачевания в древнеримской мифологии.
31. Форма общественного сознания, представляющая собой систему наиболее общих понятий о мире, месте человека в нем, теоретическая основа мировоззрения.
32. Процесс создания материальных благ, без которых невозможно само существование людей.
33. Автор романа «Остров сокровищ».
34. Американский промышленник, один из основателей автомобильной промышленности США. Он говорил: «Я никогда не стою, если имею возможность сидеть и никогда не сижу, если имею возможность лежать».
35. Испанский живописец-сюрреалист, автор картины «Остатки автомобиля, дающие рождение слепой лошади, убивающей телефон».
36. Звездная система.
37. Житель древнегреческой колонии. Сибарис - бездельник, проводящий жизнь в роскоши и праздности.
38. Объединение людей, связанных совместной работой, общими целями и интересами.

Ответы: 1. Петр Первый. 2. Автограф. 3. Алкоголь. 4. Андрей Рублев. 5. Библиотека. 6. Парфенон. 7. Гимн. 8. Диктатура. 9. Марк Туллий Цицерон. 10. Материя. 11. Парадокс. 12. Каллиграфия. 13. Книги. 14. Поцелуй. 15. Родители. 16. Колизей. 17. Щетка. 18. Георгий Константинович Жуков. 19. Леонардо да Винчи. 20. Планета. 21. Компьютер. 22. А.С. Пушкин. 23. Альберт Эйнштейн. 24. Культура. 25. Норберт Винер. 26. Скульптура. 27. Эволюция. 28. Александр Васильевич Суворов. 29. Пабло Пикассо. 30. Эскулап. 31. Философия. 32. Производство. 33. Роберт Луис Стивенсон. 34. Генри Форд. 35. Сальвадор Дали. 36. Галактика. 37. Сибарит. 38. Коллектив.

2 БЛОК «О СЕБЕ».

*Самим собою будь!
Бетховен.*

Человеку необходимо иногда остановиться и подумать о себе. Работы из блока «О себе» выполняются по желанию учащихся, можно анонимно. Работы «Нарисуй свою жизнь», «Своя характеристика» вкладываются в папку ученика и вручаются на выпускном вечере. Результаты работы «Я самый, самый...» тоже используются на выпускном - вручаются самодельные медали «Самой доброй», «Самой веселой», «Самому лучшему помощнику классного руководителя» и т.д.

Занятие №1 «Нарисуй свою жизнь».

Задачи: укрепление доверительных отношений между учителем и учениками.

Содержание: Дети рисуют свою линию жизни: рождение, школа, будущее. Линия жизни означает взлеты и падения, успехи и неудачи. На линии жизни делаются сопроводительные рисунки, надписи.

Занятие №2 «Своя характеристика».

Задачи: Формирование умения давать характеристику себе и своим поступкам.

Содержание: Дети дают себе характеристику по плану:

1. Отношение к учебе.
2. Поведение.
3. Помощь классному руководителю.
4. Мышление: а) проблемное (обнаруживает трудности и находит пути их преодоления); б) системное (учитывает все); в) опережающее (предвидит последствия решений); г) гибкое (способен использовать чужие предложения); д) аналитическое (умеет отличать факты и мнения); е) безынерционное (может принимать оригинальные решения); ж) оперативное (быстро реагирует на изменение обстановки); з) методичное (умеет последовательно осмысливать ситуацию).
5. Психические черты (настойчив, способен к разумному риску, терпелив, инициативен, целенаправлен, умеет видеть себя глазами других, может приспособиться, владеет собой, надежен).
6. Этические характеристики (принципиален в конфликтах, требователен к себе, самокритичен, не пользуется сплетнями, вовремя отказывается от неверных решений, оценивает чужие предложения независимо от симпатий, не помнит обид, не любит лести).
7. Отношение к работе (не бросает работу пока не закончит; умеет работать, даже если скучно, не любит бездельничать; делает больше, чем требуется).
8. Умение принимать решения (важные решения обсуждает с другими, ответственность берет на себя, решения принимает быстро).

9. Взаимоотношения с учениками.

Характеристики изучаются учителем только с разрешения каждого ученика.

Литература:

- Жариков Е., Крушельницкий Е. Для тебя и о тебе. - М., 1991.

Занятие № 3 «Я самый, самый...».

Задачи: Продолжить формировать умение давать оценку себе и другим.

Содержание: Работа проводится среди учеников по их желанию, работы не подписываются и детям не показываются. Согласные выполнять эту работу выписывают на отдельном листке фамилии 10-15 человек в классе. Для каждого человека выбирают самую характерную черту (положительную!) по принципу: фамилия - черта характера. Черты характера, свойства человека выписываются на доске (в количестве 50-60 слов) и начинаются словами : «Я самый, самый...»

Учитель собирает работы и самостоятельно суммирует работу всех учеников. Результаты работы сообщаются по желанию учащихся при индивидуальной беседе. Такую работу можно проводить, когда дети доверяют классному руководителю.

Занятие №4 «Какими мы были?»

Содержание: Мини-сочинение на тему по выбору: «Какими мы были?», «Какими мы будем?».

Эту работу предлагается оставить на память классному руководителю. *Разве не интересно само по себе, какими были дети? Разве весь смысл в том, чтобы становиться взрослыми? (В. Леви)*

Занятие № 5 «Рейтинг человеческих качеств».

Рейтинг человеческих качеств для юношей и девушек (выбрать 4 качества в порядке значимости). Девушки выбирают для юношей, юноши для девушек.

1) внешняя красота 2) умение зарабатывать деньги 3) надежность 4) верность 5) доброта 6) радостное расположение духа 7) способность понимать других 8) умение следить за модой 9) быть интересным 10) сила 11) любовь 12) нежность 13) спокойствие 14) внутренняя красота 15) честность 16) порядочность 17) ласка 18) смелость и т. д.

Выбор для юношей: 1) любовь, 2) верность, 3) порядочность, 4) надежность (выбирал 11 класс «Б», школа № 16, 2003 г.).

Выбор для девушек: 1) любовь, 2) красота, 3) верность, 4) доброта

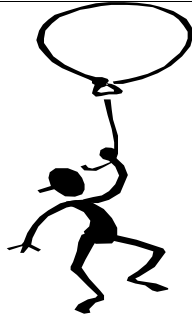
Занятие № 6 «Белые и черные камни».

Экология – наука о взаимоотношениях организма со средой обитания. Таким организмом может быть и человек. Взаимосвязи человека со средой обитания сложны, многообразны, неоднозначны. В данной работе нас интересует лишь одна небольшая часть этих взаимоотношений.

Проведение работы: перед первым уроком каждый учащийся ставится перед выбором – оценить свое отношение к миру на данный момент времени. Учащемуся предлагается выбрать белый или черный камень из сосудов с белыми и черными камнями и переложить этот камень в отдельный сосуд. При этом объясняется – если учащийся выбирает белый камень – у него все нормально, хорошо, или очень хорошо. Если учащийся выбирает черный камень – у него что – то не так («весь мир против него»).

Для лучшего понимания ситуации участникам предлагается проанализировать свои ощущения

| Ощущения положительного спектра | Ощущения отрицательного спектра |
|--|---|
| «Я в согласии с миром» Я в хорошей форме и готов приступить к занятиям. | «Весь мир против меня» «ЧТО – ТО не так» Не выспался Плохое самочувствие Проблемы: в семье, во взаимоотношениях с учителями, одноклассниками, друзьями, знакомыми и т. д. |



Для проведения работы необходим один ученик, например староста класса. Классный руководитель только подсчитывает % отношение черных и белых камней. Работу проводят на относительно большом отрезке времени. Строится график отражающий отношение к миру на протяжении двух недель. Полученные данные хорошо бы сравнить с данными по другому классу, который считается сильнее (слабее) вашего класса.

В конце выполнения данной работы с учащимися проводится письменная (анонимная) работа. Участники должны ответить на вопросы:

1. В чем причина преобладания тех или иных камней?
2. Что нужно сделать, чтобы черных камней было бы меньше?

Вполне вероятно, что ваши ученики сами подскажут вам, в каком направлении планировать воспитательную работу в классе. В любом случае полученная информация даст повод для размышления.

3 БЛОК «ИГРА».

Каков ребенок в игре, таков во многом он будет в работе, когда вырастет.

А.С. Макаренко

Игровая деятельность ребенка есть «нулевой цикл» его будущей личности, путь к познанию ребенком мира и самого себя. В игре осуществляется переход от воспитания к самовоспитанию, к свободной, по внутреннему побуждению, работе над собой. Этот переход обеспечивается игровым интересом, «принципом удовольствия», на котором основаны игры детей. Требования к игре: исключить риск для здоровья (безопасность инвентаря), не унижать играющих.

Рекомендуемая литература: Шмаков С., Безбородова Н. От игры к самовоспитанию: Сборник игр-коррекций. - М.: Новая школа, 1995.

Занятие № 1 «Карты Проппа».

Задачи: развитие фантазии, процесса сочинительства. Развитие процесса общения. Установление человеческих связей через игру.

Содержание: Учащиеся играют в карты В.Я. Проппа - советского ученого-фольклориста. Сочиняют сказку о классе, школе... Каждый вытаскивает из колоды одну карту. Карты пронумерованы (1-20) и содержат ключевую фразу. Выступают согласно номера вытащенной карты.

1 карта - предписание или запрет, 2 - нарушение, 3 - вредительство или недостача, 4 - отъезд героя, 5 - задача, 6 - встреча с дарителем, 7 - волшебные дары, 8 - появление героя, 9 - сверхъестественные свойства противника (соперника), 10 - борьба, 11 - победа, 12 - возвращение, 13 - прибытие домой, 14 - ложный герой, 15 - трудные испытания, 16 - беда ликвидируется, 17 - узнавание героя, 18 - ложный герой изобличается, 19 - наказание противника, 20 - свадьба.

Занятие №2 «Оригами».

Задачи: Изготовление оригами в подарок.

Содержание: Учитель знакомит учащихся с искусством складывания бумаги. Изготовление простейшего подарка, украшение класса.

Литература:

- Оригами, М.: Владос, 1994.

Занятие №3. «Ролевые игры»

Задачи: Создание внутренних копилочек интонаций, движений, жестов, взглядов, поз.

Содержание: Учащиеся играют в ролевые игры по В. Леви.

1. Одно и то же слово произнести: тихо, громко, растянуто, заикаясь, утвердительно, тоном ответственного работника, удивленно, восторженно, задумчиво, вызывающе, скорбно, нежно, иронически, злобно, разочаровано, торжествующе.
2. Прочитайте любой текст («Однажды в студеную зимнюю пору...»): а) шепотом, б) с максимальной скоростью, в) очень громко, г) со скоростью улитки, д) как будто вы страшно замерзли, е) как будто у вас во рту горячая картошка, ж) как будто вас через 10 минут расстреляют, з) как будто его прочел марсианин, и) лошадь, только что научившаяся говорить, к) робот, л) пятилетняя девочка.
3. Посидите как сидят: председатель экзаменационной комиссии; пчела на цветке; кассир на своем рабочем месте; побитая собака; торжествующая собака; кот, имеющий намерение пойти погулять; невеста на свадьбе; наездница; Гамлет, принц датский, преступник на скамье подсудимых; космонавт в скафандре.
4. Походите как: младенец, который только что начал ходить; глубокий старик; лев; пьяный; артист балета; горилла; амеба; солдат прусской армии; Ромео в ожидании свидания.
5. Улыбнитесь как: леди Макбет; очень вежливый японец; собака своему хозяину; кот на солнышке; само солнышко; мать младенцу; младенец матери.

Занятие № 4 «Игры со спичками».

Задачи: Тренировка творческого, нешаблонного подхода к проблеме.

Содержание: Учащиеся решают несколько задач на сообразительность, предложенных психологами Московского университета. Условие задачи учитель пишет на доске.

Литература:

- Жариков Е., Крушельницкий Е. Для тебя и о тебе. - М., 1991.

Занятие № 5 «Китайские головоломки».

Задачи: Тренировка воображения.

Содержание: Учащиеся изготавливают «Китайские головоломки» и играют с ними.

Литература:

- Минский Е. Пионерская игротка. - М.: Молодая гвардия, 1962.

Занятие №6 «Правила выживания».

Задачи: Ознакомиться с «Правилами выживания», составленными в Джайпурском университете.

Содержание: Учитель читает начало правила, учащиеся заканчивают по смыслу хором.

Правила выживания.

1. Если вы откупорили что-либо - ... (закупорьте).

2. Если у вас в руках жидкое - не ... (разлейте), порошкообразное - ... (не рассыпьте), газообразное - ... (не выпустите наружу).
3. Если включили - ... (выключите).
4. Если разобрали - ... (соберите).
5. Если вы не можете собрать - позовите на помощь ... (умельца).
6. Если вы не разбирали - не вздумайте ... (собирать).
7. Если вы одолжили что-либо - ... (верните).
8. Если вы пользуетесь чем-либо - держите в чистоте и ... (порядке).
9. Если вы привели что-либо в беспорядок - ... (восстановите статус-кво).
10. Если вы что-либо сдвинули - верните ... (на место).
11. Если вы хотите воспользоваться чем-либо, принадлежащим другому, попросите ... (разрешения).
12. Если вы не знаете, как это действует, ради Бога не ... (трогайте).
13. Если вас это не касается - не ... (вмешивайтесь).
14. Если не знаете, как это делается, сразу ... (спросите).
15. Если не можете что-либо понять, почешите ... (в затылке).
16. Если все же не поймете, то и не ... (пытайтесь).
17. Если вы горите на работе, постарайтесь чтобы у вас ничего не ... (загоралось).
18. Если у вас что-либо взорвалось, проверьте, остались ли вы ... (живы).
19. Если вы не усвоили этих правил, не входите ... (в лабораторию).

Занятие № 7 «Законы Мерфи» (Законы Эдварда Мерфи, или о неприятностях по-научному).

Задачи: Ознакомить учащихся с законами Мерфи.

Содержание: лекция учителя.

Демонстрация: падение книги на пол.

Литература:

- Первое сентября. Биология. - 1999. - №1.

*Мелкие неприятности в нашей
жизни не случайны: страшная
правда состоит в том, что
Вселенная - против нас.*

Опаздывая на работу и лихорадочно роюсь в ящике комода, Вы не можете найти пары одинаковых носков. На кухне Ваш бутерброд падает на пол - конечно, маслом вниз. В метро или на вокзале очередь к окошку кассы, которую вы выбрали, движется медленнее, чем все остальные. Что это? Простое невезение? Или в устройстве мира есть что-то, обязательно приводящее к неприятностям?

Невезению люди давно пытались найти научное объяснения, и одно из наиболее популярных известно как закон Мерфи: «Если какая-нибудь неприятность может случиться, она случается». Научный подход с использованием методов различных наук показывает, что наиболее известные проявления закона Мерфи действительно являются следствиями законов природы.

Современная версия закона Мерфи родилась в 1949 году, когда по заданию военно-воздушных сил США капитан Эдвард А. Мерфи проводил исследования влияния быстрого торможения на пилотов. Исследования проводились с помощью саней с реактивным двигателем. Добровольцев с укрепленными на них датчиками усаживали в эти сани, сани разгонялись до большой скорости, а затем резко останавливались. Мерфи был озадачен, с каким постоянством аппаратуры отказывалась регистрировать что бы то ни было вовремя испытаний. Мерфи проверил все узлы приборов и обнаружил, что абсолютно все датчики были присоединены неверно. Это наблюдение он обобщил в высказывании: «Если существует два или более способов сделать что-либо и один из них может привести к катастрофе, то кто-нибудь обязательно изберет именно этот способ». Это высказывание трансформировалось в широко известный теперь закон Мерфи.

В 1994 году Р. Мэтьюз обратил внимание на статью в журнале, в которой сообщались результаты наблюдений за падением со стола книг в мягких обложках. В статье утверждалось, что книга, лежащая на столе лицевой стороной обложки вверх, после падения всегда оказывается лицевой стороной вниз. Автор считал, что в этом случае проявляется та же закономерность, что и при падении бутерброда. Первая реакция Мэтьюза была типичной - если опыт повторить достаточное число раз, вероятности падения книги на каждую из сторон обложки должны быть одинаковы. Но, многократно произведя описанные опыты, он пришел к выводу, что поведение книги при падении со стола очень далеко от случайного. Ясно, что книга приземлилась бы по-другому, если бы стол был выше. Так почему же не делают такие столы? Потому, что они должны соответствовать росту человека. Тогда почему люди имеют такой рост? На фундаментальном уровне это зависит от таких постоянных величин, как, например, заряд электрона, гравитационная постоянная и т.п., значения которых зафиксировались еще при Большом взрыве.

Конечно, есть примеры проявления закона Мерфи, которые на деле оказываются либо неверными, либо просто анекдотичными. Например: «Погода в выходные дни всегда хуже, чем в рабочие», или «Автомобиль всегда ломается, когда торопишься на очень важную встречу». Человеку свойственно обращать внимание на неприятности, а когда они повторяются, он уже склонен считать, что так бывает всегда».

Однако существуют примеры, которые, как и падающий бутерброд, являются проявлением общих законов природы. «Соседняя очередь обычно движется быстрее». Если мы хотим, чтобы наша очередь двигалась быстрее, чем очереди справа и слева, то шансов выбрать такую очередь равняются всего 1/3, т.е. в двух случаях из трех очередь справа и слева будет двигаться быстрее.

Сочетание комбинаторики и теории вероятности позволяет объяснить и закон о непарных носках: «Если непарные носки могут образовываться, они образуются». Случайные потери носков с большей вероятностью приводят к образованию непарных носков, чем к полному исчезновению некоторых пар.

Как мы только что видели, закон Мерфи не лишен объективных оснований. Наиболее же ценное в нем - это то, что он побуждает к поиску нетривиальных причин самых обычных явлений.

Занятие № 8 «Талисман, или круговорот конфет в природе»

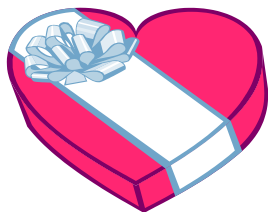
Игра «Талисман».

1. Название игры - «Талисман», или «Круговорот конфет в природе». Талисман. По суеверным понятиям, предмет, приносящий удачу и оберегающий от несчастья. «Милый друг! От преступления, от сердечных ран, от измены, от забвенья сохранит мой талисман!» (А. С. Пушкин).
2. Задачи:
 - установление контактов,
 - разрешение конфликтов,
 - создать условия для первых шагов примирения,
 - тренировка внимательного отношения друг к другу,
 - создание комфортной обстановки в классе.
3. Возраст участников – с 6 по 11 класс. Игра начинается и проводится классным руководителем на своем классе.
4. Оборудование: изготавливается Талисман.
5. Время проведения игры обговаривается заранее; или игра проходит столько дней, сколько учеников в классе.
6. Проведение игры. Во время классного часа классный руководитель рассказывает условия игры. Если учащиеся поддерживают идею проведения игры, игра начинается в тот же день.

В конце уроков учитель тайно передает талисман одному ученику. На следующий день этот ученик одевает талисман. На один день этот ученик является талисманом класса. Ключевое слово для него «согласие». Все желающие могут подарить талисману что –нибудь сладкое, например конфету; талисман не имеет права отказываться от подарка, (дорогие подарки не принимаются!). Конфету дарят, выражая благодарность человеку, за то, что он есть; выражая уважение, ища повод к примирению и т. д. К талисману относятся бережно и внимательно, стараются не потерять его расположения.

К помощи талисмана прибегают при решении конфликтов внутри класса.

Талисман можно передать любому учителю на один урок; не чаще одного раза в день. В конце дня обладатель талисмана тайно передает свои полномочия другому ученику.



пример талисмана.

Занятие № 9 «Капсула времени»

Японский боевой клич «Банзай» в буквальном переводе означает «Живите десять тысяч лет». Понимая это доброе пожелание дословно, японцы решили увековечить память погибших в Токийском землетрясении 1923 года. Вскоре после землетрясения списки жертв были помещены в хрустальные сосуды, которые хранятся в одном из буддийских храмов и могут быть вскрыты только в 11923 году.

В 1935 году профессор Т. Джейкобс, ректор Оглторпского университета в Атланте (США), решил таким способом увековечить память о нашей цивилизации. Он предложил поместить в гранитный саркофаг размером с автофургон различные документы и предметы, которые могли бы рассказать археологам далекого будущего о современном мире. Но срок хранения он предложил не в десять тысяч лет, как японцы, а 6177 лет. Дело в том, что древнейшим египетским документам, известным к 1936 году, было 6177 лет, и профессор счел, что если примитивный древнеегипетский папирус сохранился столь долгое время, то бумага выделки 1936 года тоже проживет до 8113 года.

Джейкобс опубликовал свою идею в журнале с просьбой к читателям предлагать свои списки - что следует отправить в будущее и по возможности присылать сами предметы. За следующие три года на адрес университета пришло множество писем и посылок. Среди них были действующие модели различных машин и механизмов, диорамы известных исторических событий, макеты монументов, микрофильм многотомной энциклопедии. Имелся даже полный набор образцов всех товаров крупного универмага Вулворта. Книги и документы были отпечатаны на особой архивной бумаге, способной вынести долгое хранение, и запаяны в сосуды, заполненные гелием. Сам саркофаг наполнили специально подобранной смесью кислорода с азотом. Саркофаг был помещен в подвал одного из зданий университета. 28 мая 1940 года стальная дверь была намертво заварена. Оглторпская капсула времени остается самой крупной и детальной из заложенных с того времени. Похожие, но меньшие капсулы были заложены во время всемирных выставок.

Подобную капсулу времени предлагается заложить на выпускном вечере в конце 11 класса. Для этого необходимы: сама капсула (в простейшем случае – банка из-под кофе с крышкой, обклеенная цветной бумагой), много листочков бумаги, несколько шариковых ручек, список примерных вопросов, клей. Предлагаемые вопросы:

- пожелания одноклассникам и классному руководителю,
- какими вы хотите стать через пять (десять) лет,
- прогнозы на будущее.

Выпускники заполняют послания и опускают в капсулу. В конце вечера капсула запечатывается и сдается на хранение классному руководителю или старосте класса. Капсулу вскрывают через пять (десять) лет.

4 БЛОК «УЧЕБА».

*Знание - только тогда
знание, когда оно приобретено
усилиями своей мысли, а не
одной памятью.*

Л. Толстой.

*Образование - клад, труд -
ключ к нему.*

П. Буаст

Занятие № 1 «Диалоги с культурой».

Задачи: Поиск ответа на вопрос «Почему некоторые дети не хотят учиться?».

Содержание: Проводится письменный опрос учащихся по этой проблеме. Результаты опроса можно использовать как один из предметов обсуждения с родителями а также при подготовке данного занятия. Обсуждение книжки М.Л. Князевой «Ключ к самосозиданию».

Литература:

- Князева М.Л. Ключ к самосозиданию. - М., 1990.

Занятие №2 «Взаимосвязь чтения и успеваемости».

Задачи: Показать взаимосвязь чтения и успеваемости.

Содержание: Для проведения занятия проводится предварительная работа. Собираются и наглядно оформляются сведения: 1. Какая библиотека дома (большая, небольшая, маленькая). 2. Сколько книг прочитал ученик в школьной библиотеке в этом году? 3. Количество устных ответов у каждого ученика за несколько дней (активность на уроках). 4. Опрос учащихся. Нужно назвать 5 человек, которые обладают способностью правильнее и понятнее выражать свои мысли. 5. Успеваемость. 6. Скорость чтения (измеряется во время занятия). Результаты измерений заносятся в таблицу. По таблице видно, что взаимосвязь между способностью правильно выражать свои мысли, скоростью чтения и успеваемостью действительно существует. Советы учащимся, как улучшить успеваемость.

Занятие №3 «Скорость чтения».

Задачи: Показать значение скорости чтения и понимания прочитанного.

Содержание: Учитель знакомит учащихся с реальными ориентирами скорости чтения, объясняет, как повысить скорость чтения.

Литература:

- Карнеги Д. Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей. - Минск: ООО СЛК, 1996.

Ученикам приходится читать огромное количество текстов, чтобы справиться с учебной программой. Людям надо уметь читать быстро. Навык скорочтения вполне достижим, нужны только методика и тренировка. Средняя скорость чтения взрослого человека 180-250 слов в минуту. Такова же скорость быстрой устной речи. Исследователи считают реальным ориентиром скорости чтения 400-600 слов в минуту. Но суть эффективного чтения все-таки не в скорости как таковой, а в умении изменять манеру и темп чтения в зависимости от поставленных задач. Во время чтения глаза двигаются по строке скачками. Считывание информации происходит только во время фиксации взгляда. От величины этого отрезка, называемого полем зрения, и зависит скорость чтения. У натренированного человека поле зрения равно одному-двум словам. Специальные упражнения помогают увеличить поле зрения до 3-4 слов. Именно столько слов обычно умещается в газетной колонке. Нужно добиться, чтобы взгляд перемещался сверху вниз по центру колонки. Вначале вам придется нелегко, вы ведь хотите изменить стереотип, который существовал годами. Время перестройки стереотипа измеряется часами, днями. Не забывайте, что этот навык без подкрепления постепенно сходит на нет. Субвокализация (внутренняя речь) - еще один недостаток, лишаящий скорости чтения. Взрослый человек обычно проговаривает все, что читает. Таков стереотип. Поскольку скорость проговаривания ограничена, темп чтения низок. Полностью отказаться от проговаривания нереально. Победой над внутренней речью можно считать ее частичное свертывание. Для этого можно пользоваться методом «скоростного давления». Двигаясь взглядом по газетной колонке в умеренном темпе, попробуйте сделать небольшое ускорение. У вас должно возникнуть ощущение, что небольшой участок текста вы поняли, но не успели проговорить. Приучайтесь к движению с переменной скоростью, пытайтесь оторваться от своей внутренней речи на некоторое время. Подведем итог. Для увеличения скорости чтения необходимо увеличить поле зрения (захватывать 3-4 слова) и «свернуть» проговаривание.

Занятие № 4 «Что читать?»

Задачи: Показать взаимосвязь чтения и умения правильно и понятно излагать свои мысли.

Содержание: Знакомство с книгой Д. Карнеги «Как вырабатывать уверенность в себе и влиять на людей, выступая публично». Ответить на вопрос «Что читать?»

Литература:

- Карнеги Д. Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей. - Минск: ООО СЛК, 1996.

«И у Вас и у меня имеется лишь четыре метода контактов с окружающим миром. О нас судят на основании того, что мы делаем, как выглядим, что говорим и как мы это говорим». Эта цитата заслуживает того, чтобы ее, как речь Линкольна, отлили в бронзе. Множество людей находят свой жизненный путь даже не делая попыток обогатить свой запас слов. Нормативный словарь английского языка содержит 450 тысяч слов. Однако средний человек обходится примерно двумя тысячами слов. Не удивительно, что часто люди не могут доступно, ясно выразить свои мысли. Способность правильно выражать свои мысли жизненно необходима. Каким образом можно овладеть словами, чтобы употреблять их красиво и точно? Нужно читать. Даже великие ораторы обязаны чтению книг. Вот в чем секрет! Тот, кто обогащает, расширяет свой запас слов, должен постоянно обращаться к сокровищам литературы. Демосфен 8 раз переписал «Историю» Фукидида, чтобы овладеть величественной и впечатляющей фразеологией этого знаменитого историка. Толстой читал и перечитывал Евангелие до тех пор, пока не выучил большие отрывки наизусть. Линкольн писал: «Единственный путь к успеху состоит в том, чтобы доставать книги и тщательно читать и изучать их».

Какие книги? Когда сэра Генри Ирвинга попросили составить список из ста лучших книг, он ответил: «Прежде чем составить список из ста лучших книг, позвольте мне выучить две - Библию и Шекспира». Сэр Генри был прав. «Скажи мне, что ты читаешь, - заметил Гете, - и я скажу тебе, кто ты».

Еще один секрет, который научит вас правильно выражать свои мысли: читать словарь. Как сумел Марк Твен развить свои способности в употреблении слов? Везде, где бывал Марк Твен был его словарь. Марк Твен хотел сделаться повелителем слов. Линкольн любил сидеть в сумерках и читать словарь до тех пор, пока еще можно было что-то рассмотреть. Эти случаи не являются исключительными, каждый выдающийся писатель и оратор делают то же самое. Читайте со словарем, ищите незнакомые слова.

Подведем итог: 1. Читайте самое прекрасное. 2. Читайте со словарем, читайте сам словарь.

Занятие № 5 «Память».

Задачи: Показать значение памяти для современного человека.

Содержание: Значение памяти. Виды памяти. Законы запоминания.

Литература:

- Рувинский Л.И., Хохлов С.И., Как воспитать волю и характер. - М.: Просвещение, 1986.
- Карнеги Д. Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей. - Минск: ООО СЛК, 1996.

Без памяти процесс общения невозможен. Память обеспечивает процесс единства личности. По мнению ученых, обычный человек использует не больше 10 % своей памяти. В зависимости от того, что запоминается человеком, можно выделить четыре вида памяти. Двигательная память лежит в основе обучения движениям, бытовым, спортивным и трудовым навыкам, письменной речи. У великих спортсменов великолепно развита двигательная память. Образная память помогает запомнить лица людей, картины природы, обстановку, запахи, звуки,

музыку. Образная память хорошо развита у писателей, артистов, художников, музыкантов. Пример образной памяти: однажды во время опытов Шерешевскому предложили послушать тон 50 Гц с силой звука 10 дб. Он увидел коричневую полосу на темном фоне с красными языками; этот звук, по его словам, «имел» кисло-сладкий вкус. Эмоциональная память прочно сохраняет пережитые человеком чувства. О таком виде памяти К.С. Станиславский писал: «Раз вы способны бледнеть, краснеть при одном воспоминании о испытанном, раз вы боитесь думать о недавно пережитом несчастье, у вас есть память на чувствования, или эмоциональная память». Словесная память - запоминание, сохранение и воспроизведение прочитанных, услышанных, произнесенных слов.

Память может быть непроизвольной, когда запоминание идет без усилий, как бы само собой. Непроизвольно запоминается то, что произвело сильное впечатление, имеет важное значение. Память может быть и произвольной, когда человек ставит перед собой цель, принимает волевые усилия. Память бывает долговременная и кратковременная. Законов запоминания всего три: впечатление, повторение, ассоциация. Очень важно впечатление. Нужно получить глубокое, яркое впечатление о том, что вы хотите запомнить. Для этого необходимо: а) сосредоточиться; б) внимательно наблюдать (очень часто дефекты памяти - это плохое внимание); в) получить впечатление при помощи возможно большего количества органов чувств. Например: читать вслух чтобы восприятие было зрительным и слуховым; г) старайтесь получить зрительное впечатление, оно прочнее. Например: Марк Твен не мог запомнить последовательность своих выступлений до тех пор, пока не начал пользоваться рисунками.

Второй закон памяти - повторение. Тысячи студентов-мусульман знают наизусть книгу Коран. Эта книга такого же объема, как Новый Завет, и они достигают этого путем повторения. Запомнив что-либо, мы за первые восемь часов забываем столько же, сколько за следующий месяц. Не повторяйте текст снова и снова, пока он не закрепится. Прочитайте текст два раза, потом бросьте, позднее снова и снова возвращайтесь к нему. Повторение с интервалами позволит вам потратить наполовину меньше времени, чем при запоминании в один прием.

Третий закон памяти - ассоциация. Единственный способ запомнить какой-то факт - это ассоциировать его с другим фактом. Для этого обдумайте новый факт со всех точек зрения. «Почему так?», «Как получилось, что это так?», «Когда это бывает?», «Где это бывает?», «Кто сказал, что это так?». Чтобы запомнить фамилию незнакомого человека, задавайте ему вопросы. Попытайтесь связать его фамилию с его лицом, узнайте, чем он занимается. Чтобы запомнить даты, связывайте их со знаменитыми датами, которые вы знаете. Чтобы запомнить последовательность пунктов выступления расположите их так, чтобы одна тема логически вытекала из другой.

Занятие №7 «С чего начать?»

Задачи: Дать рекомендации по подготовке к экзаменам.

Содержание: 1. Определить цель. 2. Наметить сроки. 3. Составить план подготовки. 4. Придумать стимул. 5. Скажите себе «нет». 6. Учитесь выбирать главное. 7. Скажите себе «пора». 8. Начните с главного. 9. Берегите время. 10. Наметьте тех, к кому нужно и можно обратиться.

Литература:

- Жариков Е., Крушельницкий Е. Для тебя и о тебе. - М., 1991.

5 БЛОК «КОНТАКТ».

*Когда же человек покорит
межчеловеческое
пространство?
Станислав Ежи Лец.*

Занятие №1 «Мозговой штурм».

Задачи: Тренировка умения работать в группе.

Содержание: «Мозговой штурм» проводится при подготовке определенного мероприятия. Участвуют все желающие. Секретарь записывает все идеи. Ведущий классифицирует идеи, отвергает, принимает. Эксперты обсуждают отвергнутые идеи, могут подавать на повторное рассмотрение. Участки мозга (группы) разрабатывают идеи по своему направлению.

Занятие № 2 «Я желаю тебе добра!»

Задачи: Создание комфортной обстановки в классе.

Содержание: Заранее изготавливаются флажки из цветной бумаги (размером 5х3 см). Каждый берет себе нужное количество флажков. На цветной стороне ученик пишет: «Я желаю тебе добра!». На обратной стороне пишется фамилия того, к кому обращаются. Количество пожеланий не ограничивается. Учитель собирает флажки и на следующий день выдает тем, кому они адресованы. Некоторые учащиеся получают до 15 флажков. Флажки вклеиваются в дневник. Работа проводится по желанию учащихся.

Занятие №3 «Приемы убеждения».

Задачи: Облегчить общение учеников в классе.

Содержание: Учитель знакомит учащихся с приемами убеждения по И.Д. Ладанову, Д. Карнеги.

Литература:

- Жариков Е., Крушельницкий Е. Для тебя и о тебе. - М., 1991.

Один восточный мудрец полагал, что цель красноречия - побудить людей к тому, чего они не хотят, отвратить от того, к чему они стремятся, и при этом создать впечатление, что они действуют по собственной воле. По мнению И.Д. Ладанова, уметь убеждать - значит уметь проводить четыре важные операции:

1. Информировать. Человек должен знать, зачем нужно то, что вы ему предлагаете. Не надо жалеть времени на то, чтобы толково рассказать человеку что к чему.

2. Разъяснять. Для этого вам нужно найти дополнительные аргументы, отобрать наиболее убедительные факты. Не экономьте на доводах: не хватит лишь одного - и вы проиграете.

3. Доказывать. Для этого нужны факты. С такими аргументами как: «Да пойми ты наконец, я же тебе добра желаю», - далеко не уедешь.

4. Опровергать. Занятие это небезобидное, потому что при этом нередко страдает чувство собственного достоинства оппонента. Необходимо проявлять внимание к собеседнику.

Любопытны приемы убеждения, которые предлагает Д. Карнеги.

1. Единственный способ одержать верх в споре - это уклониться от него.
2. Проявляйте уважение к мнению собеседника. Никогда не говорите, что он не прав.
3. Если вы не правы, признайте это быстро и решительно.
4. Держитесь дружелюбного тона.
5. Заставьте собеседника сразу же ответить вам «да», то есть начните свои рассуждения с вопроса, по которому нет разногласий.
6. Пусть большую часть времени говорит ваш собеседник.
7. Пусть собеседник считает, что данная мысли принадлежит ему.
8. Искренне старайтесь смотреть на вещи глазами другого.
9. Относитесь сочувственно к мыслям и желаниям других.
10. Доверяйте собеседнику, обращайтесь к его лучшим качествам.
11. Драматизируйте свои идеи, подавайте их эффектно.
12. Бросайте вызов, задевайте за живое.

Занятие № 4 «Как выступать публично».

Задачи: Ознакомить учащихся с правилами выступления публично.

Литература:

- Карнеги Д. Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей. - Минск: ООО СЛК, 1996.

Занятие №5 «Контакт».

Задачи: Показать многообразие контактов между людьми.

Содержание: «Наличные - не единственная связь человека с человеком».

Учитель раскрывает содержание различных типов взаимоотношений между людьми.

Литература:

- Жариков Е., Крушельницкий Е. Для тебя и о тебе. - М., 1991.

6 БЛОК «ПСИХИКА».

Занятие №1 «Гимнастика чувств и эмоций».

Задачи: Тренировка собственных чувств и эмоций.

Содержание: Учитель знакомит учащихся с гимнастикой чувств и эмоций по А. Бояршинову. Проведение гимнастики.

Литература:

- Иванченко В.А. Тайны русского закала. - М.: Молодая гвардия, 1996.

Ваше здоровье зависит от состояния нервной системы. Древние мудрецы говорили: «Каковы мысли человека, таков и он сам». Нервная система, как и мышцы, поддается тренировке. Одна из самых простых форм - сознательное самоодобрение. Неспроста Сен-Симон велел своему слуге будить его каждое утро словами: «Вставайте, граф, Вас ждут великие дела». Сегодня мы будем заниматься гимнастикой чувств и эмоций. Ее разработал московский актер Бояршинов. Все началось у него с ранения сердца и паралича руки. Потом возник тромбоз ног - человек не смог ходить. Шансов выжить было мало. Однако А. Бояршинов мобилизовал свою волю. Он изучал специальную литературу, делала упражнения, тренировал психику. Наконец стал двигать руками и ногами, а потом даже играть в футбол. Одновременно он создал гимнастику чувств и эмоций. Эта гимнастика проста, доступна, позволяет долго удерживать себя в диапазоне положительных эмоций. Человек должен уметь управлять своим настроением и снимать отрицательные состояния: гнев, страх, неприязнь, отвращение. Делают эту гимнастику обычно вместе с утренней гимнастикой.

Упражнение 1. Встаньте и потянитесь руками вверх, затем опустите руки. Дыхание свободное. Раскройте рот пошире. Остальные упражнения делаются в положении лежа.

Упражнение 2. Представьте, что вы нюхаете приятный цветок. Вдох и выдох в течение минуты. Или можно действительно воспользоваться любимыми духами.

Упражнение 3 - «Зевок». Представьте, что вы только что проснулись. Глаза закрыты, чуть поднимите брови, сморщите нос, поднимите руки вверх. Раскройте рот как можно шире и глубоко зевните. Вдох и выдох - только через нос. Это упражнение стимулирует мозг.

Упражнение 4 - «Слезы радости, счастья». Сморщите нос. Поднимите брови. Представьте плачущего от счастья человека, чтобы внутри у вас тоже появились слезы. Не обязательно, чтобы они показались на самом деле. Главное - сформировать ощущение слезливости, умение изобразить его на лице.

Упражнение 5 - «Внутренняя улыбка». Всем существом почувствуйте улыбку, пусть вас пронзает солнечный поток, вам сразу станет светло и радостно!

Упражнение 6 - «Аппетит». Вспомните что-нибудь вкусное: «Ах, как вкусно!» попробуйте поймать это ощущение. Возможно оно появится в животе, тогда попробуйте продвинуть его вверх. Вам покажется, что у вас текут слюнки. Да, у вас огромный аппетит!

Упражнение 7 - «Сила». Ощутите внутреннюю силу, бодрость, здоровье. Для девушки лучше сочетание силы и нежности. Вы заметите, как в вас приходит бодрость, легкость. Может быть, сначала какие-то упражнения сразу не получатся. Не нужно отчаиваться! Веру в свои силы нужно тренировать так же, как и мышцы.

Занятие №2 «Сила психики».

Задачи: Показать на примере силу и слабость психики человека.

Содержание: учитель рассказывает об упражнениях йогов по выработке «психологического тепла», о системе закалывания П.К. Иванова, приводит

примеры, когда психика не подчиняется воле человека. Феномены психики. Дневник Левы Федотова, заглянувшего в будущее.

Литература:

- Горбовский Н.А. Пророки? Прозорливцы?//Знак вопроса. - 1990. - №1.
- Росциус Ю. Дневник пророка//Знак вопроса. - 1990. - №4.

*Как бы человек ни пытался забыть о ней,
психическая энергия напомнит о себе. И
дело просвещения - научить человечество
обращаться с этим сокровищем.*

Н.К. Рерих

Интересно, до какой степени мы можем подчинить свою нервную систему? Мы не знаем истинных возможностей человеческой психики, но даже то, что знаем, поразительно. В арсенале тибетских йогов имеются упражнения по выработке «психического» тепла. Начинаящий йогин, освоивший эти упражнения, может носить белую рубашку. Вначале йогин приучает себя к минимуму одежды и избегает огня для согревания тела. Также он занимается специальными упражнениями, усиливающими теплопродукцию человека. Подготовленные ученики испытываются в морозную ночь. Во льду на озере пробивается лунка, где ученики намачивают простыни. Каждый ученик закутывается в простыню и принимается сушить ее теплом собственного тела, каждый должен высушить три простыни. Еще одно соревнование йогов. Обнаженные ученики усаживаются в снег. Выигрывает тот, у кого больше снег растаял.

Во время Великой Отечественной войны фашисты пытались убить Порфирия Корнеевича Иванова холодом: голым выставили на тридцатиградусный мороз и несколько суток поливали ледяной водой. Кожа покрылась толщей льда, но человек выжил. Порфирий Корнеевич более 50 лет занимался закаливанием. Многочасовый прогулки по зимнему лесу босиком и в трусах... Обливания ледяной водой десятки минут... Продолжительные ледяные ванны... Полное «погребение» в снегу с последующим откапыванием через несколько часов...

После первой мировой войны в цирках Европы гастролировал артист, называвшийся То-Рама. Он демонстрировал полную власть над болью, прокалывая себе плечи, ладонь и шею толстой иглой. Позднее выяснилось, что он не йог, а австриец. В свое время он был тяжело ранен и испытывал сильные боли. Путем упорнейших тренировок То-Рама победил боль. «Я выработал свою систему победы над самим собой и вообще не испытываю боли, если не хочу ее испытать».

Есть противоположные примеры, когда психика не подчиняется воле человека...

Американка Патриция Магуира спала 18 лет. В январе 1947 года, узнав о гибели жениха, вдруг начала зевать. Родители посоветовали ей лечь отдохнуть. Патриция легла и не просыпалась до 1965 года. Норвежка Лангард Августа с 1919 по 1941 год. За это время ее лицо не изменилось. Когда она проснулась, то начала стареть буквально на глазах. Через пять лет Августа умерла. Англичанин Сидней Эдвард не смыкал глаз более 35 лет. Июльской ночью 1941 года во время воздушного налета погибла его невеста. Сидней был свидетелем его гибели и

больше не мог заснуть. «Я не вижу разницы между днем и ночью. Когда гаснут огни, для меня начинаются настоящие мучения».

Швед Олаф Эрикссон не спал 46 лет. Когда ему потребовалась операция, врачам не удалось его усыпить при помощи наркоза.

Интересным психологическим феноменом является гипноз. «Нет повести печальнее на свете, чем ... повесть о гипнозе и внушении», - так начинал свои лекции гипнолог К.И. Платонов.

Гипноз известен с древности. Загипнотизированный человек всегда вызывал замешательство и настороженность. Часто он был нечувствителен к боли, легко переносил большие физические нагрузки. Нередко после гипноза тяжело больные люди выздоравливали. Началом научного подхода принято считать работы английского хирурга Дж. Бреда и португальского аббата Фариа. Вы знаете этого аббата. Его судьбу описал Дюма-отец в романе «Граф Монте-Кристо». Настороженность к гипнозу оставалась долгое время. Однако всестороннее изучение гипноза позволило говорить о его безвредности. Напротив, он во многих случаях действует на человека положительно.

К феномену психики относятся и сновидения. Во сне Менделеев увидел периодическую таблицу, Карл Гаус - закон индукции, а Нильс Бор - модель атома.

Может ли человек заглянуть в будущее? Ответ на этот вопрос может дать дневник Левы Федотова, московского школьника. За семнадцать дней до начала войны восемнадцатилетний юноша называет дату Великой Отечественной войны, раскрывает смысл и содержание захватнического плана «Барбаросса», дает детальный прогноз будущего. Следует отвергнуть возможность контактов Левы с «информированными кругами». Отец Левы погиб на Алтае до войны. Мать работала в костюмерной московского театра. Остается принять, что дневник Левы Федотова является результатом логического анализа. Дневник велся с 1935 по 1941 год. Лева Федотов был убит под Тулой 25 июня 1943 года.

Как вы видите, еще не скоро будут раскрыты все тайны человека.

7 БЛОК «ОПАСНОСТЬ №1».

Занятие №1 «Наркотики».

Задачи: Показать разрушительное влияние наркотических веществ на организм человека.

Содержание: 1. Просмотр кинофильма по данной проблеме. 2. Сообщение учителя. Группы наркотиков. Влияние наркотиков на организм. Абстиненция.

Литература:

- Коробкина З.В. У опасной черты. - М.: Мысль, 1991.

К 10% ужасного в жизни человека относятся наркотики. Опасность наркотиков в том, что они включаются в обмен веществ человека и нарушают его. Полноценная жизнь человека возможна только при условии полного отказа от применения наркотических веществ. «Наркотик» - в переводе с греческого - «приводящий в оцепенение». Греческое слово «наркомания» означает «Страсть к оцепенению». Наркотики в малых дозах вызывают эйфорию и отрешенность, в

больших - наркотический сон. Наркомания - болезнь общества. Применение наркотиков уходит в глубокую древность. Ни один бедуин не отправлялся в поход, не запасшись бангом - смолой, приготовленной из некоторых растений. Покурив смолы (гашиша), усталый путник приободрялся. Шахтерам Боливии за их каторжный труд платили не только деньгами, но и листьями растения, содержащими кокаин. Их жевали и курили, и это помогало восстановить силы. Моряки всего мира, попадая в притоны Гонконга или Сингапура, курили трубочки, набитые опиумом.

Наркотики можно разделить на три группы:

1. Эйфорические - опиаты (опий, морфин, кодеин).
2. Фантастические - галлюциногены (психодислептики - индийская конопля, мескалин, ЛСД и др.)
3. Психостимуляторы (амфетамин, эфедрин и др.)

Эйфорические наркотики вызывают состояние блаженства. К этим наркотикам относится героин (один из самых страшных). Фантастические вызывают в воображении неземные картины, «божественную» музыку. Появляется уверенность в способности ходить по воде, летать по воздуху (что некоторые и пытаются делать). В 1943 году был получен ЛСД, который оказался «атомной бомбой» по сравнению с другими галлюциногенами. 28 грамм ЛСД может вызвать галлюцинации у 300 тысяч человек. Психостимуляторы временно снимают усталость и сонливость, подавляют чувство голода. Спортивные допинги относятся именно к психостимуляторам.

В чем же вред наркотиков?

Каждые 20-30 минут в США наркоманы кончают жизнь самоубийством и несколько человек ежедневно умирают от отравления ими. Психиатрические больницы заполнены наркоманами, так и не пришедшими в себя. У опийных наркоманов разрушаются все функции мозга, может наступить эпилепсия. Возникает предраковое состояние в легких, изменяется кровь, печень, почки, сердце. Выпадают волосы, угасает половая функция. 2/3 несовершеннолетних наркоманов становятся со временем преступниками. Если у наркомана отнять наркотик, то возникает синдром «абстиненции»: учащенное сердцебиение, обильное слезо- и слюнотечение, потливость, спазмы желудка, кишечника, судороги. Начинается бессонница, озноб, чередующийся с жаром, развивается чувство страха, «накатывают» приступы возбуждения, которые заканчиваются полным изнеможением. Самое тяжелое - боли в костях, суставах. В книге «Моя жизнь» французская певица Эдит Пиаф, многие годы страдавшая наркоманией, правдиво писала о трагедии зависимости от наркотического яда. Нередко прямо на сцене, при первых признаках абстиненции, ей приходилось вонзать иглу шприца с морфием в жаждущее наркотика тело, чтобы не упасть на глазах у публики.

А вот еще пример: «Читаю историю болезни одного наркомана. Курит он давно. Особенно много курил в тот день, когда появилось желание выйти на балкон девятого этажа с грудным ребенком и проверить: «смогу ли держать на вытянутых руках ребенка и не отпускать рук?» Подержал минуту-другую и бросил на мостовую. «Тормоза не сработали!»

Особенно восприимчивы к наркотикам дети. Один наркоман, если он не изолирован, способен вовлечь 10-15 «попутчиков в ад».

Своими впечатлениями делится Катя Р. Она приняла одновременно двадцать таблеток: «... и вдруг вижу: голова моя от шеи отделяется и к форточке плывет. Я за ней, она от меня. У самой форточки моя голова обернулась, показала мне язык и вылетела на улицу. Я кричу: «Стой! Стой!» А дальше ничего не помню». Дальше Кате просто повезло. Прибежала мама и успела снять с подоконника девочку, собравшуюся прыгнуть с девятого этажа.

Занятие №2 «Алкоголь».

Задачи: показать разрушительное действие алкоголя на организм человека.

Литература:

- Ягодинский В.Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя. - М., 1986.

Занятие №3 «Табакокурение».

Задачи: Показать вред курения.

Содержание: Влияние курения на организм человека.

Литература:

- Ягодинский В.Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя. - М., 1986.

На Земле курят $\frac{1}{2}$ мужчин, $\frac{1}{4}$ часть женщин. Каждые 13 секунд от курения умирает человек (ежегодно 2 500 000 человек). Ежегодно в мире пишется 50 тысяч статей о вреде курения, а 85% россиян не знают о вреде курения.

Дедушка Петра I, уличая в курении первый раз, наказывал 60 ударами палок, во второй - отрезал уши и ноздри. В 1697 году Петр I разрешил курить.

В XVI веке французский посол в Португалии доставил королеве Екатерине Медичи листья табака, привезенные из Америки. В то время думали, что нюхательный порошок их табака избавляет от мигрени, которой страдала королева. В разных сортах табака от 0.7 до 6% никотина (сильный яд) Смертельная доза никотина - 80-120 мг. Одна сигарета содержит 3 мг никотина. Кроме никотина в табаке содержится около 30 особо вредных веществ. От курения приобретают болезни - одиннадцать! Болезни сердца (инфаркт миокарда в 12 раз чаще, чем у некурящих), болезни пищеварительной системы (язва желудка, рак пищевода, рак губы), болезни дыхательной системы (на 100 случаев туберкулеза 85 у курильщиков), болезни выделительной системы, - и все это от курения. У женщин чаще происходит прерывание беременности, выкуривание четырех сигарет провоцирует роды. В семье, где курили, 67% мальчиков и 78% девочек позднее начинают курить. Жены курильщиков умирают на 4.1 года раньше. Если вы курите - вычитайте из средней продолжительности жизни 6-8 лет. Одна сигарета на 20-25% снижает прием информации, быстрее наступает усталость. Курение на рабочем месте недопустимо. На своих предприятиях в Детройте Генри Форд запретил курить. Суд поддержал Генри Форда, поскольку он с цифрами в руках доказал, что заботится о здоровье рабочих. После этого производительность труда на заводах Форда выросла на 8%.

Еще один фрагмент. По одному из американских телеканалов показали фрагмент, в котором знаменитый артист Юл Бриннер сказал о вреде курения. Впечатление от его слов было потрясающим: «Теперь, когда я уже мертв, я могу

сказать одно: не курите... Если бы я мог воздержаться от курения, ни о какой раковой опухоли не было бы речи. Я убежден в этом». Эта передача была сделана за несколько часов до его кончины.

Сегодня мировая медицина утверждает: из-за пьянства каждые третий мужчина умирает до срока, каждый пятый - из-за курения. Пристрастие к курению табака соответствует понятию наркотик! Курящий человек психически и физически зависит от курения. Зачем люди курят? На этот вопрос исчерпывающе ответил один психиатр: «Люди курят не потому, что хотят курить, а потому, что не могут бросить». Сколько курят? На каждого жителя нашей страны (включая детей) приходится в год 1,55 кг табака. Один человек выкуривает в Индии 170 сигарет в год, в Пакистане - 760 сигарет в год, в Канаде - 3450 сигарет в год. Но есть и другие факты. Сингапур поставил задачу - стать первой нацией некурящих.

8 БЛОК «ЗДОРОВЬЕ».

*Здоровье - мудрых гонорар.
Пьер Жан Беранже.*

*Природа не знает
сострадания.
Поль Брегг.*

Занятие №1 «В здоровом теле...»

Задачи: Показать, что уход за своим телом важная часть правильного образа жизни.

Содержание: Выступление учителя. «Природа не знает сострадания». Уход за своим телом - важная часть правильного образа жизни. Листок самоконтроля. Тест. Знакомство с гимнастикой.

Литература:

- Иванченко В.А. Секреты вашей бодрости. - М.: Знание, 1988.

Как герой твоих мечтаний - артист, спортсмен или ученый - перед стартом мобилизует свою волю и возможности, так и ты в свои 12-16 лет находишься на старте. На самом важном для тебя рубеже: ты стартуешь во взрослую жизнь. И встретить ее ты должен во всеоружии, хорошо подготовленным физически и морально. Твое тело - твой верный помощник. Доктор Брегг утверждает: «Природа не знает сострадания». Она может наказать болезнью уважаемого человека, который ее ослушался и пощадить подлеца, ведущего правильный образ жизни. Каждый знает, что хорошее самочувствие - верный признак здоровья. Но субъективные признаки - аппетит, тонус - недостаточно полно говорят о состоянии вашего тела. Неплохо завести листок самоконтроля, в котором следует фиксировать субъективные признаки, оцененные по пятибалльной системе и объективные данные: массу тела, частоту пульса, дыхания, давление крови и др.

Небольшой тест позволит очень быстро определить состояние вашего организма.

1. Наклоните голову к правому, затем к левому плечу. Если нет напряжения и боли - отлично!

2. Наклонитесь вперед. Достаньте руками пальцы ног.

3. Гибкость рук проверяется соединением их вместе ладонями и попыткой согнуть пальцы назад под углом 90° по отношению к ладоням.

4. Лежа или сидя следует попробовать разогнуть пальцы ног хотя бы до угла 70°.

Выполнение трех тестов - «хорошо», двух - «удовлетворительно». Тем, кому удается выполнить только один тест, необходимо серьезно призадуматься о своем здоровье, заняться тренировкой. Можно порекомендовать зарядку фараонов, ее разработал и неуклонно выполнял древнеегипетский врачеватель и жрец Гермес Трисмегист. Когда ученые впервые обнаружили папирусы Гермеса, они были поражены физиологической обоснованностью и высокой эффективностью упражнений (В.А. Иванченко Секреты вашей мудрости. - М.: Знание, 1988).

Можно попробовать китайскую гимнастику - бодуаньцзинь (восемь шелковых нитей, ведущих к здоровью). Она печаталась в журнале «Здоровье» за 1990 год. В Древнем Китае говорили: «Каждый должен избрать свой собственный путь, даже если это очень скромный путь».

Огромное значение при выполнении упражнений имеет дыхание. В молодости резкие напряжения и задержки дыхания могут вызвать перегрузку. Оказывается, в дыхании есть свои секреты. Один долгожитель сказал: «Все стараются как можно больше вдохнуть, а я стараюсь как можно больше выдохнуть». «Дышать ртом так же неестественно, как и принимать пищу носом». На Востоке все начиналось с дыхания. Один из старейших трактатов так описывает процесс дыхания: «Дыхание должно быть непрерывным, ненапряженным, спокойным и тонким, как будто его нет, но оно есть, нужно быть радостным тогда, когда дыхание станет тише и тоньше, а настроение - ровным и спокойным».

Современные ученые считают, что систематические тренировки дыхания вырабатывают иммунитет к большинству «болезней цивилизации», конечно, наиболее эффективно защищая дыхательную систему.

Занятие №2 «Закаливание».

Задачи: Показать значение закаливания для сохранения здоровья.

Содержание: Выступления учащихся о важнейших способах закаливания.

Литература:

- Иванченко В.А. Тайны русского закала. - М.: Молодая гвардия, 1986.

Зачем закаливаться? Н.М. Карамзин в «Истории государства Российского» писал о русских: «Они были быстрыми, сильными, неутомимыми. Презирая непогоду, они удивляли своей быстротой, с чрезвычайной легкостью всходили они на крутизну, спускались в расселины, смело бросались на опасные болота и глубокие реки». Северных поморов принимали на корабли лишь тогда, когда человек мог по часу без обуви стоять на льду. Детей начинали парить в бане и купать в холодной воде сразу после рождения. Даже при каждом нездоровье и

каждом крике. Все это не о нас, а о наших предках. Сегодня ситуацию можно сравнить с тем, как если бы 60-80% вашего тела находилось в огне, а вы об этом ничего не знали и не подозревали. Каков же выход?. Выход один - закаливание. В толковом словаре В. Даля записано: «Закаливать человека - значит приучать его ко всем лишениям, нуждам, непогоде, воспитывать в суровости». Принципы закаливания: постепенность, регулярность, соизмерять нагрузки и собственные возможности. И в наше время есть долгожители, которые занимаются закаливанием. Порфирий Корнеевич Иванов в 85 лет мог часами гулять без обуви и одежды на сильном морозе. Все свои болезни он лечил, окунаясь в прорубь или обливаясь холодной водой из колодца.

Закаливание солнцем. Ученые установили, что солнце усиливает иммунитет, укрепляет нервную систему, стимулирует обмен веществ и кроветворение. Солнце сверх меры вызывает перенапряжение надпочечников, снижает иммунитет. Следовательно, загорать нужно с умом. Нельзя загорать легковозбудимым людям, выздоравливающим, женщинам в определенные дни. Нельзя загорать после бани, умывания лица с мылом (резко усиливается вероятность ожога). В возрасте 11-16 лет загорают с 3-5 минут в день до 1.5-2 часов. При этом полезно сочетать солнечные ванны с игрой в волейбол, футбол и т.д.

Как определить свою биологическую суточную дозу?

Откройте на солнце часть живота. Эту часть мысленно разделите на 6 частей (полос). Каждые 5 минут закрывайте одну полосу. Результаты будут видны через 5-6 часов, когда появится покраснение на одной из полос. «Пошедшее» по нее время - ваша биодоза. Для хорошего загара достаточно половины биодозы.

Закаливание воздухом.

Закаливание воздухом спасает от сквозняков. При данном закаливании на человека действуют: атмосферное электричество, скорость движения воздуха, температуры. Начинают закаливание с воздушных полуванн, затем принимают полные воздушные ванны при комнатной температуре до 10 минут. Ежедневно прибавляя по 5 минут, доводят до 40 минут в день. Затем переходят на открытый воздух. По мнению специалистов, человек должен быть обнажен не менее 2 часов в день.

Закаливание водой.

В действии холодной воды можно отметить три фазы:

1. Кожа бледнеет (резкое сужение кровеносных сосудов).
2. Через некоторое время сосуды расширяются, появляется ощущение тепла, порозовение кожи.

3. Если холодная вода продолжает действовать - застой кожи, кожа синееет. Для закаливания используют первые две фазы. Кратковременные (2-3 минуты) прохладные водные процедуры повышают возбудимость. Также действуют кратковременные (1-2 минуты) очень горячие процедуры. Теплая вода понижает мышечное напряжение, вызывает сон. В порядке возрастающей интенсивности водные процедуры делятся на умывания, обтирания, души, ванны, купания. Высшая степень - обливание ледяной водой и моржевание. О том, как стать «моржом» рассказано в книге А.Н. Колгушкина Путь к зимнему плаванию. - М.: Физкультура и спорт, 1993. А теперь советы к началу купального сезона:

1. В воду заходите не сразу, войдя по грудь два раза окунитесь и плывите.
2. Нельзя купаться разгоряченным и охлажденным.
3. Выйдя из воды, разотритесь полотенцем до потепления.
4. После купания не загорайте сразу, это снимает закаливающий эффект.
5. Не ходите и не лежите в мокром купальнике - это приводит к болезням тазовых органов и поясницы.

Закаливание паром.

Еще Л.Н. Толстой говорил: «Без бани нам, как телу без души». Главный секрет бани - ее закаливающий эффект. Великий полководец А.В. Суворов считал баню лучшим способом закаливания. Современники вспоминали: «В бане Суворов выдерживал ужасный жар, после чего на него выливали ведер десять холодной воды и всегда два ведра вдруг». На Руси победителям в соревнованиях дарили веники. Березовый - при боли в мышцах, для заживления ран, для курильщиков. Дубовый - для успокоения и людей с жирной кожей. Липовый - лучший при простуде. Ольховый - при ломоте в мышцах. Пихтовый - при радикулитах. Крапивный - при боли в мышцах.

Что же дает веник?

1. Массаж, усиливающий кровообращение, усиление обмена веществ.
2. Фитонциды веника убивают микробы.
3. Эфирные масла препятствуют старению. Не зря в народе говорят: «Который день паришься, тот день не старишься».

Закаливающий массаж.

В одной легенде приводится любопытный факт. Как-то обрабатывая поле, крестьянин случайно ударил себя по ноге. Неожиданно головную боль, от которой он страдал постоянно, как рукой сняло. С тех пор жители окрестных деревень, почуввав головную боль, специально ударяли себя камнем, палкой, кулаком. Давно замечено, что воздействуя на кожу, можно снять усталость, улучшить самочувствие. Еще в Древнем Египте рабы делали массаж фараонам. В Древней Греции существовали специальные массажисты (педотрибы), которые натирали спортсменов до и после соревнований. В древнем Риме массаж применяли в медицине, спорте, повседневной жизни. Древние славяне растирали уставшие руки и шею квашеной капустой, кислым тестом. На кожу действуют пальцами, палочками, катушками, скребницами. Русский богатырь И.М. Поддубный делал массажер из веревки. Он брал несколько веревок, завязывал из них 5-6 узлов. Этот массажер давал прекрасную зарядку, хорошо восстанавливал силы. При проведении массажа учитывают, что наши внутренние органы связаны с определенными участками кожи на теле, со слизистой оболочкой рта, ушной раковиной, ладонями, подошвой, лицом. Широко известен точечный массаж. Говорят: «Найди точку - и ты будешь властелином всего организма». Их насчитывается несколько сотен. Их знают специалисты, именно они должны заниматься иглоукалыванием. Дело в том, что воздействие на точку может быть разным: успокаивающим или тонизирующим; коротким или длительным; днем или ночью; в разное время года. И эффект во всех случаях будет разным.

Закаливание запахом.

Попробуйте женщину заставить употреблять духи, которые ей не нравятся. Сделать это невозможно. Почему? Обонятельный анализатор действует на весь

организм. Родиной парфюмерии, по-видимому, является Египет; благовония, мази, курительницы использовались в храмах. С начала прошлого века запахи используются для лечения (аромотерапия). По данным А.М. Гродзинского вдыхание эфирных масел мяты, лаванды, аниса улучшают мозговое кровообращение, повышает иммунитет. Все запахи можно разделить на 3 группы:

1. Стимулирующие - гвоздика, лавровый лист, черный перец, кофе, смородина, рябина.
2. Успокаивающие - апельсин, мандарин, валерианы, герань душистая, лимон, роза.
3. Нормализующие состояние мозга - мята.

Француз Жанн Валмэ рекомендует для повышения и интеллекта - гвоздику, лук, розмарин. Так что очень тщательно выбирайте для себя духи и одеколон!

Закаливание нервной системы.

Советы:

1. Сознательное самоодобрение.
2. Стремиться к душевному спокойствию (в мире есть лишь две абсолютные ценности: чистая совесть и здоровье).
3. Избегать отрицательных эмоций.
4. Стремиться к великой Общей цели (великие ставят себе цели, остальные живут желаниями).
5. Тренировать доброжелательность.
6. Надеяться, верить, любить. Все эти качества обладают лечебной ценностью.
7. Бороться со стрессом движением.
8. Заниматься творчеством.
9. Переделать характер из эгоиста в альтруиста (лучше жить здоровым для людей, чем умереть больным ради себя).
10. Юмор!

Тайны русского закала. Мокроступы - липовые лапти, в которые вкладывали листья одуванчика, мать-и-мачехи, подорожника, ольхи. Свежий сок рассасывал старые мозоли, массажировал. В мокроступах ходили по болоту и не болели. Для профилактики переохлаждения натирали себя маслом можжевельника. Русские стрельцы закаляли нервы «стрелебной водой» - чаем из пустырника». При переходе через Альпы Суворов применил закаливающую пищу - приказал солдатам пить чай из девясила высокого. Отправляясь в походы дальние пили живичное молоко: настой сосновой смолы в молоке. Спали на подушках из чабреца. Фитонциды растения убивают микробы на расстоянии. Чтобы привыкнуть к сырости, закутывались в листья ольхи, сверху укрывались рогожей, потом обливались водой. Чтобы загореть на Севере пили чай из зверобоя (повышает чувствительность кожи). Когда уставали ноги, делали «Пояс Нептуна». На нижнюю часть туловища надевали влажную повязку с настоем трав. Зубы чистили берестой, веточками ели, корнями лапчатки прямостоячей. Весной ели пшеничный ил - проросшее зерно пшеницы. Для закаливания горла делали «чепучину». Тесную деревянную камеру заполняли распаренными травами и дышали внутри.

Занятие №3 «Рука формирует человека».

Задачи: Показать значение тренировки рук.

Содержание: Взаимосвязь руки и здоровья. Знакомство со схемой Ф.Б. Кандарова. Проведение теста, позволяющего определить физическое состояние рук. Упражнения для рук.

Литература:

- В.А. Иванченко Секреты вашей бодрости. - М.: Знание, 1988.
- В.А. Иванченко Тайны русского закала. - М.: Молодая гвардия, 1986.

Говоря о тренировке тела, необходимо особо остановиться на тренировке рук. Формирование руки связано с трудовой деятельностью (рука приобрела необходимую подвижность). Одновременно формировала рука человека. Почему? На руках представлены различные зоны, органы тела человека (схема Ф.Б. Кандарова). Рука постоянно массируется, таким образом массируются и внутренние органы. Женщины давно заметили - регулярный массаж рук очень полезен. Руки становятся красивыми, пальцы - стройными. Если вы не занимаетесь физической работой, массаж рук тем более необходим. Развитие руки связано с развитием мозга. Замечено, если ребенок много играет с мелкими предметами (под наблюдением родителей!), он быстрее начинает говорить. Люди, имеющие хорошо развитые руки, дольше живут. Прослеживается связь между частями руки и внутренними органами. Большой палец отвечает за головной мозг, тонизирует весь организм. Указательный - укрепляет желудок, средний - кишечник, мизинец - сердце. Специалисты предупреждают: «Нельзя переутомлять руку!»

Простой тест поможет нам определить функциональное состояние наших рук. Попробуем максимально отклонить кисть другой рукой. Если угол между кистью и предплечьем 90° - отлично. $90-120^\circ$ - недостаточно, больше 120° - очень слабое физическое развитие.

Вот упражнения, позволяющие укрепить руки.

1. Прodelать 5-6 раз по 100 сгибаний кисти.
2. Согнули пальцы в кулак, сгибание пальцев назад.
3. «Буфер». Поднять ладони рук с раздвинутыми пальцами и сложить их вместе. Задержать дыхание - прижать пальцы, чтобы они прогибались в обратную сторону. Это упражнение укрепляет нервы и сердце.
4. После сна, при усталости - потереть руки друг о друга (хорошо тонизирует).

И. Кант говорил: «Рука - вышедший наружу головной мозг». Анаксагор из Древней Греции говорил: «Рука каждого человека... таит в себе чудодейственную силу излечения болезней».

Занятие №4 «Красота - меч, разрубающий жизнь» (по И.А. Ефремову).

Задачи: Рассмотреть научное понимание законов прекрасного.

Содержание: Красота - наивысшая степень целесообразности.

Литература:

- Ефремов И.А. Полное собрание сочинений в 6 т. Том 4. - М.: Современный писатель, 1993.

По отношению к человеческой красоте всех людей можно разделить на две группы. Для нормального большинства красота тела - большая радость и духовное наслаждение. Говорить о красоте и быть красивым совершенно не оскорбительно. Вторая группа - люди со скрыто поврежденной психикой. У этих людей красота вызывает неосознанную злобу. Они стремятся оскорбить и унижить красоту. Даже разговоры о красоте вызывают раздражение. Чаще всего - это результат неудачного жизненного опыта. Красота существует помимо нас в природе. Какие критерии есть для определения красоты? Вот вы встретили такой тип красоты, который вам нравится. А я встретил другой тип красоты. Кто из нас прав? Каковы критерии красоты? Красота - наивысшая степень целесообразности. Каждая красивая линия, форма, сочетание - это целесообразное решение, выработанное за миллионы лет эволюции. Есть, конечно, и другая красота - это личные вкусы каждого. Вопрос в том, насколько ваше представление о красоте совпадает с красотой, существующей в природе. Чаще всего хороший вкус и чувство прекрасного - все это освоенный подсознанием опыт жизни миллионов предыдущих поколений. Значит, эволюция органического мира - миллионы лет накопления целесообразности, красоты. Глубинные основы красоты человека - анатомическая целесообразность. Какие общие отправные точки нашего заключения - этот человек красив? Кожа блестящая, гладкая, тонкая. Волосы - густые, глаза - ясные, чистые. Губы - яркие. Все это показатели общего здоровья, хорошего обмена веществ, отличной жизнедеятельности. Красивая осанка, распрямленные плечи, внимательный взгляд, высокая посадка головы - это признаки активности, энергии, хорошо развитого тела. Актеров, танцовщиц, манекенщиц специально обучают алертной (подтянутой) позе. В какой позе наиболее красивы лошади, собаки, кошки? В момент высшей алертности животное поднимается на ногах, настораживает уши, напрягает мускулы. В эти моменты наиболее резко выступают признаки активной энергии тела.

Красивый, идеально здоровый человек не плюется, не сморкается, обладает слабым запахом. Это досталось нам от далеких предков. По запаху и следам слюны человека могли выследить хищники. Красивы большие глаза, широко расставленные, но не слишком выпуклые и не чересчур впалые. Чем больше глаза, тем лучше зрение. Чем шире расставлены, тем больше объемность изображения. Положение глаз внутри глазных впадин говорит о точности гормональной регуляции организма. Очевидно, среднее положение - наилучшее. Красивы ровные, плотно посаженные зубы, изогнутые правильной дугой. Такая дуга отличается наибольшей прочностью. Красивы длинные ресницы - они лучше защищают глаза. Нам они кажутся красивее, если изогнуты кверху. Загнутые вверх кончики не дают ресницам смерзаться и слипаться. Подсознательно мы понимаем красоту черт, характерных для разных полов. Выступающие мышцы красивы для мужчин, но не для женщин. Женщина всегда имеет более развитый жировой слой, чем мужчина. Это резервный месячный запас пищи на случай внезапного голода, тепловая и противоударная изоляция для вынашиваемого ребенка. В то же время

этот подкожный слой жира создает мягкие линии женского тела. Стройная длинная шея у женщины очень красива. Женщина по своей природе - страж, а длинная шея дает быстроту движений головы, гибкость. Длинная шея у мужчины воспринимается как нечто болезненное. Широкие бедра у женщины красивы, а у мужчины прямо безобразны. Древние греки, обращаясь к женщинам, говорили: «Красуйтесь бедрами!» Почему? Прямохождение ведет за собой сближение головок бедренных костей. Таз становится в виде чаши. Поэтому процесс родов у человека гораздо более мучителен. Налицо противоречие: чтобы ходить - нужен узкий таз, для рождения ребенка - широкий.

Поэтому, чтобы нанести меньше повреждения мозгу ребенка при родах, мать должна быть широкобедрой. Тонкая, гибкая талия - компенсация широких бедер, для подвижности и гибкости всего тела. Для мужчин тонкая талия противопоказана. Чтобы носить тяжести, на животе должна быть целая стена мышц. В этом месте мужчина должен быть шире, чем в бедрах. Таким образом, вторая ступень красоты - разрешение губительных противоречий. Красота, как лезвие бритвы, качается между этими противоречиями. Почему женщины носят каблуки? Даже высокая женщина в обуви на высоких каблуках выглядит лучше. Зрительно изменяются пропорции ноги (голень становится длиннее). Такое соотношение голени к бедру - приспособление к бегу, что было раньше залогом успешной охоты. Длинные волосы женщин закрепились в нашем чувстве прекрасного, когда люди еще не знали одежды. Возможность прикрыть себя и своего ребенка от ночного холода - это смысл длинных волос. У европейцев красивым считается прямой нос: в нем лучше прогревается воздух. Красивые брови должны быть густыми, но не очень. Брови отводят пот со лба, но они не должны быть очень широкими, чтобы в них не скапливалась грязь и не заводились паразиты. В этом секрет узких и густых бровей. Длинные ногти на руках у женщин зрительно удлиняют палец и тоже кажутся красивыми. Что заставляет злого быть самым злым, доброго - самым добрым, смелого - самым смелым? Красота.

И последнее. Было бы хорошо, если бы красота физическая сливалась с душевной красотой.

Занятие №5 «Несимметрическая гимнастика».

Задачи: Ознакомить учащихся с несимметрической гимнастикой.

Содержание: Выполнение гимнастики.

Литература:

- Михайлов В.С, Палько А.С. Выбираем здоровье. - М.: Молодая гвардия, 1987.

Мышцы быстро устают при однообразной работе. Эту усталость помогают преодолеть движения, но движения иные - гимнастические упражнения. Очень интересна несимметрическая гимнастика. Основой для нее послужили несимметрические движения, которые характерны для народных плясок. Исследования показали, что систематические занятия гимнастикой улучшают координацию движений, снимают скованность. Чтобы определить, насколько человек владеет раздельными движениями, выполняют тест-комплекс, который

состоит из 5 упражнений: 5 баллов - отлично, 4 балла - удовлетворительно, 4 - нужна тренировка не реже 2-3 раз в неделю.

Упражнение №1.

Руки вытянуты в стороны на уровне плеч. Одна вращается по часовой стрелке, другая - против часовой.

Упражнение №2.

Правая рука описывает круг перед корпусом, левая - вертикальную линию.

Упражнение №3.

Руки на уровне груди согнуты в локтях ладонями вниз. Одна вращается по часовой стрелке, другая - против часовой.

Упражнение №4.

Одной вытянутой рукой производят вращение перед грудью, второй - очерчивают равнобедренный треугольник.

Упражнение №5.

Выполняется как упражнение №4, но стоять на одной ноге, вторая нога очерчивает квадрат.

Несимметрическая гимнастика - средство укрепления нервной системы.

9 БЛОК «ПИЩА».

*В кастрюле можно
смешивать все, кроме луны и
ее отражения.*

Поговорка.

Есть поговорка: «Мы копаем себе могилу вилкой и ножом». Выбирая себе пищу, вы становитесь на тот или иной путь. В каком же направлении вы собираетесь копать? Или закапывать?

Занятие №1 «Кулинария».

Задачи: Ознакомить учащихся со значением здоровой пищи и правильного питания.

Содержание: Как и чем питались люди в прошлом. Русская кухня. Основы современного питания.

Литература:

- Михайлов В.С, Палько А.С. Выбираем здоровье. - М.: Молодая гвардия, 1987.

Занятие №2 «Помощники здоровья».

Задачи: Ознакомление учащихся с помощниками здоровья - растениями.

Содержание: «Если отец болезни неизвестен, то мать ее всегда - питание». Использование растений в пищу. Витамины. Примеры питания долгожителей.

Литература:

- Свиридонов Г.М. Родники здоровья. - М.: Молодая гвардия, 1986.

- Малахов Г.П. Очищение организма и правильное питание. - СПб.: АО Комплект, 1998.

10 БЛОК «ЖИЗНЬ».

*Жизнь - это улыбка
даже тогда, когда по лицу
текут слезы.*

Моцарт

Занятие №1 «Предупреждение».

Задачи: Показать необходимость жить по силам.

Содержание: Возможности человека огромны, но не безграничны. Уважение к своему организму - искусство жить по силам.

Литература:

- Князева М.Л. Ключ к самосозиданию. - М.: Молодая гвардия, 1990.

Идея «рекордов», сверхвозможностей человека стала своего рода верой, еще одной религией XX века. Из человеческого организма принялись добывать и выкачивать эти самые сверхвозможности. Вспомните олимпийские рекорды. В Программе по спасению человечества, составленной в конце 60-х годов Римским клубом, в числе шести самых серьезных задач под номером два выставлено: «Изучение внутренних пределов человечества...» Возможности человека огромны, но не безграничны. XX век воспекает нарушение нормы. Сверхчеловек, сверхскорости, сверхвозможности, сверхнапряжение. Если работа в науке - то упоенная, самозабвенная, безрассудная... Если жизнь в искусстве - то восторженная, опьяняющая. XX век - век перегрузок, перенапряжений. Да, природа заложила в нас огромный запас прочности. Человек «задуман» как «сверхпрочное» существо, он демонстрирует поистине феноменальную приспособляемость. Все это достойно не только удивления, но и уважения. Уважение к своему организму - это искусство жить по силам. Если вы не уважаете свой организм, перегрузка превращается в повседневность, дает сначала отрицательные психоэмоциональные, а затем и биологические последствия. Поколения людей, растущие в атмосфере перегрузок, приобретают тревожные психические, социальные и даже интеллектуальные отклонения. Поэтому, кроме возможностей человека (их пределов), крайне необходимо изучать «норму».

Несколько примеров. Человек немолодой уже, научный сотрудник, поверил, что можно легко по особой методике стать полиглотом. Увлекся этой целью. За месяц-два он осваивал новый язык. Выучил пять-семь... И ослеп. Организм человека не выдержал перенапряжения, своими мерами пресек его.

Девушка шестнадцати лет, московская школьница, поставила задачу: в короткий срок перечитать мировую литературу. Рассчитала нагрузку: читать по 14-16 часов в день, на уроки и все остальное - еще 4 часа, спать по 3-4 часа в день.

Полгода прожила в таком режиме, выпивая в день до 50 чашек кофе. Результат - она попадает в Московскую клиническую психиатрическую больницу имени Кащенко с тяжелым нервным расстройством. Одним из первых признаков надвигающейся катастрофы стала полная потеря сна. Лечение девушки заняло в три раза больше времени, чем сам эксперимент.

Такие и подобные рывки к сверхвозможностям нередко приводят к тяжелым травмам, к трагедиям. Сегодня как никогда стало ясно: если мы не научимся соизмерять перегрузки с внутренними возможностями человека, человечество обречено. Очень скоро оно превратится в скопище неврастеников. Сохранить духовное здоровье человечества - задача не менее острая, чем прокормить его или уберечь от массовых болезней. Живите по силам...

Занятие №2 «Куда идешь, человек?»

Задачи: Ознакомить учащихся с полярными оценками человека, его сущности и предназначения.

Содержание: Действительно ли человек - «властелин природы»? Суждения о человеке.

Литература:

- Гуревич П.С. Куда идешь, человек? //Знак вопроса - 1991. - №7.

Вершиной нидерландского Ренессанса было творчество Питера Брейгеля старшего (1525/30-1569). Одним из последних произведений Брейгеля была картина «Слепые». Пять обреченных судьбой страшных калек, не понимая, что с ними происходит, летят в овраг вслед за оступившимся вожаком. «Слепые», несомненно, имеют символическое значение. Природа вечна, как вечен мир, а путь слепых - это жизненный путь людей.

Человек стал размышлять о том, кто он, собственно, такой, едва научившись выражать свои мысли и чувства. Действительно ли он властелин природы? Существуют полярные оценки человека, его сущности и предназначения. Первая группа суждений о человеке - безупречные комплименты («венец природы»). Примеры суждений первой группы. Один из персонажей великого немца Томаса Манна говорил: «... тело излучает великое и божественное сияние, это святое и дивное явление формы и красоты...». Древние эллины создали культ человеческого тела. Они славили его прекрасные черты, восхищаясь этим удивительным созданием природы. Греки были убеждены в том, что нет ничего прекраснее человека. Протагор говорил: «Человек есть мера всех вещей». Немецкий философ Иммануил Кант утверждал: «Есть два чуда - звездное небо над нами и нравственный закон внутри нас». Философ Возрождения Пико делла Мирандола указывал на то, что человек способен поверить в себя, открывать в себе новые свойства. Человек созидатель? Все это так, но существует и вторая группа суждений о человеке - тотальное развенчание человека (Артур Кестлер: «Человечество - раса душевнобольных»). Примеры второй группы. Первые слова Джума Джумаев сказал в 10 лет. Но родным языком для него навсегда остался волчий. Мальчика нашли в песках под Ташаузом в Туркмении в 1957 году, он жил в стае волков. Как это случилось, никто не знает. Пять лет мальчик провел в стае. Остальные годы - среди людей, но в психиатрической лечебнице. Журналист

спрашивает Джуму, нашел ли он среди людей такую нежность и ласку, как среди волков? В глазах Джумы - боль. «Нет», - отвечает он и рассказывает о маме-волчице и о папе-волке. Другой пример. В 1824 году Делакруа выставляет картину «Резня на Хиосе» - группы умирающих и еще полных жизнью мужчин и женщин. На заднем плане - турок, топчущий и рубящий людей. Природа безучастна к резне, насилиям, безумствам человечества. И человек, в свою очередь, ничтожен перед этой природой.

Между тем человек - всего лишь нагое животное, как горько признался король Лир.

Касирер полагал, что человек производит философию и поэзию точно также, как шелковичные черви сплетают свои коконы, а пчелы строят соты.

По мнению Ницше, человек - это «еще не установившееся животное».

Чарлз Дарвин, наблюдавший во время своего путешествия туземцев Огненной Земли, пишет: «Зимой, побуждаемые голодом, огнеземельцы убивают и поедают своих старых женщин...» Дикари убивают и поедают старух раньше, чем собак; когда м-р Лоу спросил мальчика, почему они так поступают, тот ответил: «Собачки ловят выдр, а старухи - нет».

Вспомните последние войны, если вы считаете себя цивилизованным человеком.

Нет оснований идеализировать и обожествлять человека. Тем более незачем рисовать его «кошмары» щедрой кистью Гойи. Человек - не бог, не злодей. Он - продукт длительного биологического и социального развития, содержит в себе не только осмысленность, но и животное начало. Ему предопределено быть частью природы и одновременно быть выделенным из нее, быть ни там ни здесь. Человек, разорвав естественные связи, вынужден искать новый диалог с природой, должен искать утраченную гармонию. Идея человеческой природы - идея незавершенной возможности. Куда идешь, человек?

Занятие №3 «Мысль - орудие».

Задачи: Показать огромный человеческий опыт, накопленный в выражениях, пословицах, поговорках.

Содержание: Огромный запас житейской мудрости и человеческого опыта содержится в крылатых выражениях великих людей. Я периодически вывешиваю в кабинете очередную поговорку, крылатое выражение. Если все ученики класса принесут Вам по одному выражению великого человека, у Вас будет огромная копилка человеческих мыслей. А показать мир человеческих мыслей очень интересно. Можно написать эти крылатые выражения на отдельных листках и сделать выставку. Ученики ставят свою фамилию под тем выражением, которое больше понравилось. детям приятно увидеть свою фамилию под фамилией известного человека.

Литература:

- Великие мысли великих людей, в 3 т. - М.: Рипол классик, 1998.

Занятие №4. «Программа жизни по В.И. Вернадскому»

Задачи: Ознакомить с «программой жизни» Владимира Ивановича Вернадского.

Содержание: Проблема определения себя и своего места в обществе. Выбор направления броска.

Литература:

- Князева М.Л. Ключ к самосозиданию. - М.: Молодая гвардия, 1990.

*Наша жизнь - путешествие, идея
- путьеводитель. Нет
путьеводителя, и все
останавливается. Цель утрачена,
и сил как ни бывало.*

В. Гюго

*Искусство жить всегда
слагалось в основном из умения
глядеть вперед.*

Л. Леонов

«Главная трудность жонглирования в том, что шар летит туда, куда его бросают». Так и в жизни. Нужно правильно выбрать направление броска. Тогда вы сумеете вместить в одну судьбу десять, а то и двадцать человеческих жизней, как это сделал Владимир Иванович Вернадский. За свою долгую, до последних дней полную плодотворного труда жизнь (он прожил 82 года, 60 из них - с 22 лет - занимался наукой) Вернадский сумел стать ведущим ученым в шести науках, три из которых - геохимию, биогеохимию и радиогеологию - он сам основал. Вернадский создал около десяти научно-исследовательских институтов, организовал несколько важнейших научных комиссий. Еще юношей он сформулировал программу и представление о своей будущей жизни. Ему был двадцать один год, когда он написал в дневнике: «Я, например. нахожу, что наибольшей возможностью ставить жизнь по-своему или, вернее сказать, быть в ней самостоятельным, я буду обладать, когда буду возможно могущественнее умом, знаниями, талантами, когда мой ум будет наивозможно разнообразно занят... Итак, необходимо приобрести знания, развивать ум... Первое дело: выработка характера. Преимущественно следует откровенность, не боязнь высказывать и защищать свое мнение, отброс ложного стыда, не боязнь доводить до конца свои воззрения, самостоятельность. Выработка речи. 2. Образование ума: а) знакомство с философией, б) знакомство с математикой, музыкой, искусствами. Задача человека заключается в доставлении наивозможной пользы окружающим».

Свой нравственный идеал Вернадский сумел пронести через всю свою жизнь. Он был верен ему в молодости и до конца своих дней. Он точно знал, чего бы хотел от себя и как понимать счастливо и полно прожитую жизнь. Этот идеал Вернадский назвал «идеалом личной святости». Он видел его в труде - делать как можно больше хорошего, честного, высокого, чтобы, умирая, можно было сказать: «Я сделал все, что мог сделать. Я не сделал никого несчастным. Я постарался,

чтобы после моей смерти к той же цели на мое место стало больше таких же, нет - лучших работников, чем каким был я». Вернадский сполна выполнил свою жизненную программу. Он творил титаническое дело, он нес счастье своим близким, он никого не сделал несчастным. Он нес в себе колоссальную положительную, созидательную энергию.

Имей цель всей жизни, цель для известной эпохи твоей жизни, цель для известного времени, цель для года, для месяца, для недели, для дня и для часа и для минуты...

Л.Н. Толстой

Таблица к занятию «Программа жизни по В.И. Вернадскому»

| Что я люблю | Что я умею | Смогу ли я в этом добиться вершины | Как это связано с будущей профессией | Способствует ли это занятию сохранению здоровья |
|-------------|------------|------------------------------------|--------------------------------------|---|
| 1. | 1. | | | |
| 2. | 2. | | | |
| | | | | |

Занятие №5. «Смысл жизни по Е.А. Ефремову»

Задачи: ознакомить учащихся со «Смыслом жизни» по И.А. Ефремову

Содержание: Какое будущее мы хотели бы видеть? Каким должен быть человек будущего? «Смысл жизни» - «увеличение красоты и счастья на Земле». Режим ограничений и самосовершенствования. «Лезвие бритвы» - сложная дорога к красоте и счастью.

Литература:

- Ефремов И.А. Собрание сочинений в 6 т. Том 5, М.: Советский писатель, 1993.

С тех пор, как существуют человек и общество, человек задает себе вопрос: «Зачем я живу?» Здесь приводятся две зарисовки о людях и обществах (по И.А. Ефремову).

Первое общество. Там на улицах бешенство автомобилей и мне кажется, что все они дышат злобой к пешеходам, а пешеходы злятся на них. В спешке суетятся толпы безымянные и безликие, огромные дома набиты людьми, скученными в низких душных комнатах, согнувшись над столами и станками в монотонной и нудной работе. А вечером начинается погоня за развлечениями, раздаётся грохот воющей музыки, призраки кино, экраны телевизоров сочатся голубым ядом. Сотни тысяч людей пропитаны алкоголем, умеряющим нервный спазм нетерпения, ожидания чего-то лучшего, что не приходит, да и не может прийти. Незаметно жизнь ухудшается и нищает, человек, стремящийся к успеху, видит, что он обманут. Квартира, которую он ждал столько лет, оказывается дешевой

комнатушкой, заработок не обеспечивает исполнения даже скромных желаний. Дети становятся не радостью и опорой, а обузой и обидой. И тогда перед человеком встает колоссальный вопросительный знак - зачем?

Второе общество. Сначала земляне показались слишком серьезными и сосредоточенными. Их немногословие, нелюбовь к остротам и полное неприятие всякого шутовства, постоянная занятость и сдержанное выражение чувств казались скучными, лишенными подлинно человеческого содержания. Лишь потом стало понятно, что эти люди полны беспечной веселости, порожденной не легкомыслием, а сознанием собственной силы и неослабной заботы всего человечества. Простота и искренность землян основывались на глубочайшем сознании ответственности за каждый поступок и на тонкой гармонии человеческой индивидуальности в соответствии с обществом и природой. Здесь не было искателей слепого счастья и потому не было разочарованных, разуверившихся во сем людей. Отсутствовали психологически слабые люди, остро чувствующие свою неполноценность и вследствие этого отравленные злобой и ненавистью. Не было ни одного побежденного скукой человека. Оставались одни для размышлений, переживаний, для отдыха... Но временная неподвижность и глубокий покой были готовы мгновенно смениться могучим действием мысли и тела.

Какое будущее мы хотели бы видеть? То, где человек - стойкий, любознательный, активный деятель жизни, идет по жизни сам, создает жизнь сам. В конечном итоге, смысл жизни человека - в увеличении красоты и счастья на Земле. Дорога к этой цели - как лезвие бритвы, трудна и сложна (по кромке идти можно только быстро и только вперед). Какими же мы должны стать, чтобы идти к этой большой цели? Необходим режим ограничений и самосовершенствования (режим человека XXI века). Выбора нет - иначе деградация и отупение. Режим ограничений накладывает: общество, природа внутренняя сущность человека. Для полной жизни и здоровья необходима полная нагрузка для мозга, для эмоций, для тела. А у нас то тело нагружено, а голова пуста, то голова занята - тело бездействует. А без эмоций нам грозит полное равнодушие. Вы скажете - сколько болезней бывает от перегрузки! Все дело в том, какая перегрузка. Если выровнять три линии нагрузки, получится большой подъем, который сделает весь организм невосприимчивым не только к усталости, но и к болезням. Пример: Доктор Линдеман проплыл в одиночку на пироге от Западной Африки до Гаити за 119 дней. Линдеман утверждает, что моральный фактор не менее важен, чем все физические усилия. Опасность - в самом человеке, если он становится жертвой душевного надлома. Но помните, нельзя требовать от жизни абсолютного приближения к идеалу и цели. Жизнь намного сложнее чем идеал или цель. Китайские мастера, если какая-нибудь ваза выходила особенно хорошей, нарочито неискусно охлаждали изделие, и глазурь покрывалась сеткой мелких морщин и трещин. Изделие теряло совершенство и ему более не угрожала гибель от зависти богов. Так и с людьми. Боги не любят человеческого совершенства.

Занятие №6. «Как перестать беспокоиться...»

Задачи: Показать вред болезненного беспокойства. Помочь найти выход из этого состояния.

Содержание: Вред болезненного беспокойства. Нежелание быть собой является причиной многих неврозов, психозов и скрытых комплексов. Не подражайте другим, найдите себя и будьте собой.

Литература:

- Карнеги Д. Как завоевать друзей и оказывать влияние на людей. - Минск: ООО СЛК, 1996.

Занятие №7. «Как быть счастливым?»

Задачи: Показать пути к счастью по Д. Карнеги.

Содержание: Относительность представлений о несчастье. Сказочные богатства, которыми владеют люди. Сколько стоят два глаза? Ведите счет своим удачам, а не неприятностям.

Литература:

- Карнеги Д. Как завоевать друзей и оказывать влияние на людей. - Минск: ООО СЛК, 1996.

Великий философ Марк Аврелий, который правил Римской Империей, выразил ответ на этот вопрос в девяти словах: «Наша жизнь есть то, что мы думаем о ней». В самом деле, если мы думаем о счастье, мы чувствуем себя счастливыми, если нас посещают печальные мысли, мы грустим, если в наших мыслях присутствует страх, мы боимся, если мы думаем о болезнях, мы можем заболеть. Наше спокойствие и радость бытия зависят исключительно от нашего умонастроения. В журнале «Тайм» была опубликована статья о сержанте, который был ранен на войне. осколок снаряда попал ему в горло, после этого сержанту семь раз переливали кровь. Он написал записку врачу, спрашивая: «Я буду жить?» Врач ответил: «Да». Сержант написал другую записку: «Я смогу говорить?» Ответ врача снова был утвердительным. Тогда раненый написал следующую записку: «Так какого же черта я беспокоюсь?» В нашей жизни 90% хорошего и 10% ужасного. Если мы хотим быть счастливыми, то для этого нужно сосредоточить свое внимание на 90% хорошего. Если вы хотите болеть, надо сосредоточиться на 10% плохого. Джонатан Свифт, автор «Путешествий Гулливера», был одним из самых безнадежных пессимистов в английской литературе. Он так сожалел, что родился на свет, что каждый год в день своего рождения надевал черное и постился. Однако даже этот пессимист говорил: «Лучшие доктора в мире - доктор Диета, доктор Покой, доктор Веселье».

Счастье не зависит от материального благополучия. Наполеон достиг всего, к чему стремятся люди - славы, власти и богатства, но он сказал, находясь на острове Св. Елены: «В моей жизни никогда не было хотя бы шести счастливых дней». Однако слепоглухонемая Элен Келлер утверждала: «Моя жизнь прекрасна!» Вы, наверное, не поверите, что даже мытье посуды в кухонной раковине может вызвать состояние экстаза. Если вам интересно узнать об этом, прочитайте книгу «Я хотела видеть», ее написала Боргильд Даль. Эта женщина была слепой 50 лет. У меня был только один глаз и он был весь покрыт рубцами. Я могла видеть только сквозь крошечное отверстие в левой части глаза. Боргильд Даль не позволяла жалеть себя. Она стала бакалавром искусств Миннесотского университета, стала профессором журналистики и литературы, преподавала в течение 13 лет. Когда ей было 52 года, после операции она стала видеть в 40 раз лучше, чем раньше. Сейчас

перед ней открылся удивительно прекрасный мир. Вот что она пишет: «Я играю с белой мыльной пеной в миске для мытья посуды, я погружаю руки и набираю пригоршню крошечных мыльных пузырьков и рассматриваю их при ярком свете и в каждом различаю переливающиеся цвета маленькой радуги».

Мы должны сосредоточить свое внимание на сказочных богатствах, которыми мы владеем. Вы бы продали свои два глаза за миллиард долларов? Какую сумму вы бы потребовали за свои две руки, две ноги? Вы поймете, что вы не отдали бы то, что имеете, за все богатства мира. Логан Пирсалл Смит сказал: «В жизни следует ставить перед собой две цели. Первая - осуществление того, к чему вы стремитесь. Вторая - умение радоваться достигнутому. Только самые мудрые люди способны к достижению второй цели».

Уильям Джеймс - известный специалист в области практической психологии. Он нам подскажет, как мгновенно изменить наши эмоции с отрицательных на положительные. Простой трюк, который в самом деле помогает! Он воздействует как пластическая операция! Попробуйте испытать это на себе. Прежде всего улыбайтесь широко, весело и от всей души, расправьте плечи, дышите глубже и попробуйте спеть куплет из какой-нибудь веселой песенки. Не умеете петь - свистите, не можете свистеть - мурлыкайте себе под нос. Вы сразу же поймете, что имел в виду Уильям Джеймс. Ведь физически невозможно оставаться унылым и подавленным, если вы надели на себя маску счастливого человека. Вы невольно воспрянете духом.

Занятие № 8 «Ученик (ученица) года».

Ученик (ученица) года.

Выбирается в классе ежегодно.

Критерии выбора: 1. качество знаний 2. человеческие качества 3. участие в жизни класса



ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---|--|
| ВВЕДЕНИЕ | |
| 1 БЛОК «УЗНАЙ СЕБЯ» | |
| Занятие № 1 «ВВЕДЕНИЕ»..... | |
| Занятие № 2 «КНИГА РЕКОРДОВ»..... | |
| Занятие № 3 «ЗНАКОМСТВО»..... | |
| Занятие № 4 «БОЛЬШИЕ ПОЛУШАРИЯ»..... | |
| Занятие № 5 «ТЕМПЕРАМЕНТ»..... | |
| Занятие № 6 «ПОЛЕТ НА ПЛАНЕТУ ЗИРДА»..... | |
| Занятие № 7 «ЖАВОРОНКИ И СОВЫ»..... | |
| Занятие № 8 «ВИЗУАЛЫ, АУДИАЛЫ, КИНЕСТЕТИКИ»..... | |
| Занятие № 9 «КРУГОЗОР»..... | |
| 2 БЛОК «О СЕБЕ» | |
| Занятие № 1 «НАРИСУЙ СВОЮ ЖИЗНЬ»..... | |
| Занятие № 2 «СВОЯ ХАРАКТЕРИСТИКА»..... | |
| Занятие № 3 «Я САМЫЙ, САМЫЙ...»..... | |
| Занятие № 4 «КАКИМИ МЫ БЫЛИ?»..... | |
| Занятие № 5 «РЕЙТИНГ ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ КАЧЕСТВ»..... | |
| Занятие № 6 «БЕЛЫЕ И ЧЕРНЫЕ КАМНИ»..... | |
| 3 БЛОК «ИГРА» | |
| Занятие № 1 «КАРТЫ ПРОППА»..... | |
| Занятие № 2 «ОРИГАМИ»..... | |
| Занятие № 3 «РОЛЕВЫЕ ИГРЫ»..... | |
| Занятие № 4 «ИГРЫ СО СПИЧКАМИ»..... | |
| Занятие № 5 «КИТАЙСКИЕ ГОЛОВОЛОМКИ»..... | |
| Занятие № 6 «ПРАВИЛА ВЫЖИВАНИЯ»..... | |
| Занятие № 7 «ЗАКОНЫ МЕРФИ» (ЗАКОНЫ ЭДВАРДА МЕРФИ, ИЛИ О НЕПРИЯТНОСТЯХ ПО-НАУЧНОМУ)..... | |
| Занятие № 8 «ТАЛИСМАН, ИЛИ КРУГОВОРОТ КОНФЕТ В ПРИРОДЕ»..... | |
| Занятие № 9 «КАПСУЛА ВРЕМЕНИ»..... | |
| 4 БЛОК «УЧЕБА» | |
| Занятие № 1 «ДИАЛОГИ С КУЛЬТУРОЙ»..... | |
| Занятие № 2 «ВЗАИМОСВЯЗЬ ЧТЕНИЯ И УСПЕВАЕМОСТИ»..... | |
| Занятие № 3 «СКОРОСТЬ ЧТЕНИЯ»..... | |
| Занятие № 4 «ЧТО ЧИТАТЬ?»..... | |
| Занятие № 5 «ПАМЯТЬ»..... | |
| Занятие № 7 «С ЧЕГО НАЧАТЬ?»..... | |
| 5 БЛОК «КОНТАКТ» | |
| Занятие № 1 «МОЗГОВОЙ ШТУРМ»..... | |
| Занятие № 2 «Я ЖЕЛАЮ ТЕБЕ ДОБРА!»..... | |
| Занятие № 3 «ПРИЕМЫ УБЕЖДЕНИЯ»..... | |
| Занятие № 4 «КАК ВЫСТУПАТЬ ПУБЛИЧНО»..... | |
| Занятие № 5 «КОНТАКТ»..... | |
| 6 БЛОК «ПСИХИКА» | |
| Занятие № 1 «ГИМНАСТИКА ЧУВСТВ И ЭМОЦИЙ»..... | |
| Занятие № 2 «СИЛА ПСИХИКИ»..... | |
| 7 БЛОК «ОПАСНОСТЬ №1» | |
| Занятие № 1 «НАРКОТИКИ»..... | |

ЗАНЯТИЕ №2 «АЛКОГОЛЬ»
ЗАНЯТИЕ №3 «ТАБАКОКУРЕНИЕ».....

8 БЛОК «ЗДОРОВЬЕ».....

ЗАНЯТИЕ №1 «В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ...»
ЗАНЯТИЕ №2 «ЗАКАЛИВАНИЕ».....
ЗАНЯТИЕ №3 «РУКА ФОРМИРУЕТ ЧЕЛОВЕКА».....
ЗАНЯТИЕ №4 «КРАСОТА - МЕЧ, РАЗРУБАЮЩИЙ ЖИЗНЬ» (ПО И.А. ЕФРЕМОВУ).
ЗАНЯТИЕ №5 «НЕСИММЕТРИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА».....

9 БЛОК «ПИЩА».....

ЗАНЯТИЕ №1 «КУЛИНАРИЯ».....
ЗАНЯТИЕ №2 «ПОМОЩНИКИ ЗДОРОВЬЯ».....

10 БЛОК «ЖИЗНЬ».....

ЗАНЯТИЕ № 1 «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ».....
ЗАНЯТИЕ № 2 «КУДА ИДЕШЬ, ЧЕЛОВЕК?»
ЗАНЯТИЕ № 3 «МЫСЛЬ - ОРУДИЕ».....
ЗАНЯТИЕ № 4. «ПРОГРАММА ЖИЗНИ ПО В.И. ВЕРНАДСКОМУ».....
ЗАНЯТИЕ № 5. «СМЫСЛ ЖИЗНИ ПО Е.А. ЕФРЕМОВУ».....
ЗАНЯТИЕ № 6. «КАК ПЕРЕСТАТЬ БЕСПОКОИТЬСЯ...».....
ЗАНЯТИЕ № 7. «КАК БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ?»
ЗАНЯТИЕ № 8 «УЧЕНИК ГОДА».....

. Разве не интересно само по себе, какими были дети? Разве весь смысл в том, чтобы становиться взрослыми? (В. Леви)

ЛИТЕРАТУРА

1. Л. И. Рувинский, С. И. Хохлов «Как воспитать волю и характер» // Москва: «Просвещение», 1988
2. Книга рекордов Гиннеса.
3. Е. Жариков, Е. Крушельницкий «Для тебя и о тебе» // Москва: «Просвещение», 1991
4. Е. Владимирова «Предчувствие портрета» // Екатеринбург: «Ладъ», 1992
5. Н. П. Аникеева «Психологический климат в коллективе» // Москва: «Просвещение», 1989
6. А. Б. Добрович «Воспитателю о психологии и психогигиене общения» // Москва: «Просвещение», 1987
7. «Оригами» // Москва: «Владос», 1994
8. Е. Минский «Пионерская игротка» // Москва: «Молодая гвардия», 1962
9. М. Л. Князева «Ключ к самосозиданию» // Москва: «Молодая гвардия», 1990
10. Д. Карнеги «Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей...» // Минск: ООО «СЛК», 1996
11. В. А. Иванченко «Тайны русского закала» // Москва: «Молодая гвардия», 1986
12. З. В. Коробкина «У опасной черты» // Москва: «Мысль», 1991
13. В. Н. Ягодинский «Школьнику о вреде никотина и алкоголя» // Москва: «Просвещение», 1986
14. В. А. Иванченко «Секреты вашей бодрости» // Москва: «Знание», 1988
15. И. А. Ефремов, собрание сочинений // Москва: «Современный писатель», 1993
16. В. С. Михайлов, А. С. Палько «Выбираем здоровье!» // Москва: «Молодая гвардия», 1987
17. Г. М. Свиридонов «Родники здоровья» // Москва: «Молодая гвардия», 1986