**МУНИЦИПАЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «ХИБИНЫ» Г. КИРОВСКА» (МАОДО ЦДТ «Хибины»)**

VII областной открытый фестиваль

**«КАЛЕЙДОСКОП МЕТОДИЧЕСКИХ ИДЕЙ»**

Номинация «Сценарий»

# «Молодежь за здоровый образ жизни!»

Городской двухдневный марафон

Автор - составитель –
Овчинникова Екатерина Васильевна

Кировск,
2016 год

## Пояснительная записка

Одно из главных направлений государственной политики – забота о здоровье населения, в частности - подрастающего поколения. Бурное развитие ИКТ-технологий в последние годы накладывают определенный отпечаток на развитие личности современного ученика. Вместе с положительным эффектом компьютеризации следует отметить негативные последствия этого процесса, влияющего на физическое и психологическое здоровье детей и подростков. Одно из них - компьютерная зависимость.

Психологи классифицируют эту вредную привычку как разновидность эмоциональной «наркомании», вызванной техническими средствами. Погружаясь в виртуальный мир, человек как бы отгораживается от реальности, перестает интересоваться окружающим. И особенно уязвимы в этом плане дети и подростки, которые еще не сформировались как личности и легко поддаются пагубному влиянию.

Общение со сверстниками – это очень важный специфический канал информации, по нему подростку узнают многие необходимые вещи, которых им не сообщают взрослые. Единственным способом не дать подростку оказаться в зависимости от компьютерных игр - это привлечь его в процессы, не связанные с компьютерами, чтобы электронные игры и процессы не стали заменой реальности. Показать растущему человеку, что существует масса интересных способов свободного времяпровождения помимо компьютера, которые не только позволяют пережить острые ощущения, но также тренируют тело и нормализуют психологическое состояние. Нет смысла игнорировать компьютерные возможности, необходимо их использовать по мере необходимости, а развлечения в виде компьютерных игр, необходимо сопрягать с реальными активными действиями в реальном мире.

**Цель марафона**: профилактика компьютерной зависимости.

**Задачи марафона:**

- в интерактивной форме провести рефлексию информированности о причинах, проявлениях и последствиях компьютерной зависимости;
- развитие критичности как свойства мышления, рефлексии собственных действий;
- воспитание ответственности за свой выбор.

**ПРОГРАММА**

Городского двух-дневного марафона

«Молодежь за здоровый образ жизни!»

**1-й день**

| **Время** | **Программа марафона** | **Реквизит** | **Кто проводит** |
|---|---|---|---|
| 16.00 | Регистрация участников | Регистрационный лист, ручка | |
| 16.15 | **Игра на знакомство «Камень, ножницы, бумага»** Все присутствующие делятся на 2 группы. (первый, второй) первые номера образуют внутренний круг, вторые внешний). Начинают двигаться по часовой стрелке. Громко называют свое имя, играют в камень ножницы бумагу. У кого совпали обозначения – обнимаются, у кого не совпали – здороваются за руку. | Большое помещение | |
| 16.25 | Игра разминка<br>**«Человек, домик, землетрясение»**<br>Участники делятся на группы по трое и образуют фигуры. Двое из каждой тройки берутся за руки и поднимают их. Это «дом». Третий участник – «человек», заходит под руки двух первых, в «дом». Руки опускаются, закрывая «человека» внутри «дома» и защищая его. Дома необходимо образовать по количеству троек. Один игрок, «ведущий» стоит в центре, окруженный «домами».<br>Задача ведущего – сказать «дом», «человек» или «землетрясение». Если ведущий говорит «дом», то игроки, образующие дом, поднимают руки, выпускают одного «человека» и пытаются найти себе другого. Если ведущий говорит «человек», то все «люди» выходят из «домов» и пытаются найти себе новые «дома». Тогда все игроки, которые изображают дома, должны поднять руки, так чтобы «люди» могли «заходить» и «выходить». Если ведущий, стоящий в центре, говорит: «землетрясение», все «дома» «рушатся» и надо «строить» их по-новому, из новых игроков. Ведущий, который до этого говорил «дом», «человек» или «землетрясение» теперь тоже включается в игру и становится «домом» или «человеком». Игрок, оставшийся один, и не | Большое помещение | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | ставший ни «человеком», ни «домом», становится в центр и ведет игру дальше.<br>Эту игру необходимо сыграть несколько раз прежде, чем все поймут ее смысл, и разберутся, что они должны делать. Но когда все поймут правила и втянуться, игра станет динамичной и веселой. | | |
| 16.35 | **Общая сессия**<br>**Инфо блок по компьютерной зависимости. Что это такое?** Приложение 1 | Приложение 1<br>Ватман, маркер, скотч | |
| | **Делимся на малые группы.**<br>- Проведем упражнение «Деление по признакам»(По цвету глаз, размеру обуви)<br>- Деление на группы. Игра «Ноутбук, мобильный, планшет» Просим участников поделиться на команды по 3 человека, которые хорошо знакомы между собой. После этого спрашиваем, кто кем будет в команде. И распределяем по малым группам, в которых они будут работать. | | |
| 16.45 | **1 малая группа.**<br>**Представление волонтеров.**<br>**Ожидания.** Как вы думаете, с какой целью вас пригласили на этот марафон? Что мы будем здесь делать? Что бы вы хотели получить в ходе марафона?<br>**Принятие правил работы**. Ведущий кратко объявляет правила работы и объясняет их значение. Возможные правила: 1) говорящего может прервать только ведущий или куратор, никто из участников не перебивает говорящего; 2) правило поднятой руки; 3) критикуя-предлагай; 4) не давать оценок другим участникам; 5) вся личная информация, сообщенная на тренинге, является закрытой<br>**Игра на знакомство в группе «снежный ком»**<br>Играют 10-30 человек, незнакомых друг другу. Первый человек называет свое имя. Второй человек называет имя первого, затем свое. Третий - имя первого, второго, свое. И так до последнего человека (он должен обладать хорошей памятью!) Игру можно сделать интересней, если к каждому имени добавлять прилагательное на первую букву имени. Например: артистичная | Маркеры, ватман, скотч<br><br>Помещение | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Аня, таинственная Таня, Ленивый Леша и т.д.<br>**АЛЕКСЕЙ, АПЕЛЬСИН, АМСТЕРДАМ**<br>Тип: игра-знакомство<br>Незамысловатая и весёлая игра-знакомство для тренинга, позволяющая создать легкую атмосферу, без труда выучить имена, развить ассоциативное творческое мышление.<br>Каждый из участников по очереди представляет себя группе с помощью триады, в которой:<br>**первое слово – его имя,**<br>**второе – блюдо (желательно – которое он любит!),**<br>**заключительное слово – название города.**<br>Закавыка в том, что все три слова начинаются с той же буквы, что и имя участника, к тому же за весь круг нельзя ни разу повторить названия блюд и городов, прозвучавших ранее!<br>**Тест по компьютерной зависимости ПРИЛОЖЕНИЕ 2**<br>**Плюсы и минусы интернета (интерактив)** Лист ватмана делится на 2 части (+ и -). Группа пишет плюсы и минусы. Потом обсуждение в малых группах.<br>**ПРИЛОЖЕНИЕ 3**<br>**Упражнение «Мутация»** Группа изображает или пишет качества независимого от компьютера человека. Дается ситуация, в результате которой в человеке происходят изменения. На другой стороне ватмана рисуют изменения исходя из ситуации.<br>**ПРИЛОЖЕНИЕ 5**<br>Ситуация №1 Игромания (расписывается ситуация)<br>Ситуация №2 Соцсети<br>Ситуация №3 Онлайн игра | Приложение 2, ручки<br>Ватман, маркеры, скотч<br><br>Ватманы, маркеры, фломастеры | |
| 17.45 | **Общая сессия.** Обсуждение упражнения «Мутация». На общей сессии участники малых групп представляют свое видение человека «независимого» и изменения, которые в нем происходят исходя из предложенных ситуаций. | Ватман, маркер | |
| 17.45 | **Перерыв** | | |
| 18.00 | **Общая сессия.** | Бумажки с | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Задание для малых групп «Творческий номер». На бумажках ведущие вытягивают название творческого номера. | заданиями музыкальное оформление. | |
| 18.30 | **2 Малая группа.**<br>- Обсуждение и подготовка творческого номера.<br>- Рефлексия(подведение итогов). Свеча. Салютики. | Свечи | |

**2 день**

| время | Программа марафона | реквизит | Кто проводит |
|---|---|---|---|
| 13.00 | **Общая сессия**<br>**Взбодрячок .**<br>Выбрать из готовых.<br>**Игра «Кто там?»** Участники делятся на 2 группы и расходятся в разные стороны. Между ними натягивается покрывало, с каждой стороны от него ставится стул. По команде ведущих покрывало натягивается с каждой стороны на стул садятся по одному человек от каждой команды. На «раз, два, три» покрывало отпускают, сидящие должны назвать сидящего напротив. Кто правильно назвал, в ту команду переходит игрок.<br>**- упражнение «Жизнь с болезнью»**<br>Цель: осознание участниками проблем, связанных с компьютерной зависимостью, игроманией; изменение взглядов на проблему<br>У каждого участника по ___ листочков. На них ведущий просит написать: название любимых блюд, название любимых занятий, близких людей.<br>Когда все участники готовы, ведущий говорит: «Давайте поставим себя на место человека, который попал в зависимость от компьютерной игры, для того, чтобы лучше понять, что может происходить в его жизни. Итак, человек выбрал удовольствие, которое получает в процессе игры. За любое удовольствие надо платить…и не только деньгами. Поэтому прошу мне отдать по 1-ой карточке с любимым занятием, блюдом, человеком», далее зависимость требует следующих жертв, и участники отдают еще по 1му листочку. После этого ведущий проходит по кругу и забирает сам по одному | Покрывало<br><br>Стикеры.<br>ручки | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | листочку у каждого участника. Это символизирует то, что зависимый не может контролировать ситуацию. Все, что осталось у участников – это возможный вариант того, что зависимость (любая) делает с человеком и его жизнью.<br>Обсуждение: как себя чувствовали участники во время игры? Как себя чувствуют сейчас? С чем (кем) труднее было расставаться?<br>После игры проводится эмоциональная разгрузка, для того, чтобы вывести участников из игровой ситуации. Ее текст может быть таким: « То, что здесь произошло сейчас, было только игрой. Я надеюсь. Что это никогда не коснется вас и ваших близких. Я надеюсь, никто из вас не столкнется с этим в своей жизни.» После этого участники делятся пережитыми чувствами. | | |
| 13.30 | **1 малая группа**<br>- Взбодрячок.<br>- Вспомнить + – компьютерной зависимости с прошлого занятия<br>- **игра «Кораблекрушение»** | таблички со списком на участников | |
| 14.15 | **Общая сессия**<br>- просмотр и обсуждение соцроликов<br>- мозговой штурм (сценарный план соцролика по комп.зависимости) | | |
| 14.45 | **2 малая группа**<br>- подведение итогов в малых группах (рефлексия)<br>- репетиции творческих номеров | Аппаратура, 3 флешки | |
| 15.15 | **Итоговая сессия**<br>- представление номеров (и от волонтеров)<br>- заключительное слово<br>Наше обсуждение подошло к концу. И завершить его я хотела бы словами одного писателя. Он обсуждал в Интернете проблему компьютерной зависимости и в заключение написал: «Я пишу эти размышления на компьютере, отправляю их электронной почтой через мировую сеть, черпаю информацию из Интернета. Все эти факты свидетельствуют о том, что я ни в коей мере не являюсь компьютерофобом. Более того, я очень люблю этот | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | маленький ящик, который помогает мне жить. Но моя любовь закончится в тот момент, когда, или если, я пойму, что не я владею им, а он мной*.<br>**Памятки участникам!**<br>**- награждение** | Памятки<br>Сертификаты | |

Источники:

1. Еляков А. Д. Благо и зло : жгучий парадокс Интернета. Философия и общество. - 2011. - N 2 (62). - С. 58-76.

2. Войскунский А. Е. Развивается ли агрессивность у детей и подростков, увлеченных компьютерными играми? Вопросы психологии. - 2010. - N 6. - С. 133-143.