

Конспект воспитательного занятия

Тема: «Жизнестойкость как необходимая личностная характеристика кадета» с акцентом на развитие личностного потенциала

Цель занятия: Развитие жизнестойкости как одного из важных навыков конструктивного поведения в проблемных жизненных ситуациях.

Планируемые результаты:

1. Ученик должен понимать, что такое жизнестойкость
2. Уметь правильно принять решение в трудной жизненной ситуации
3. Научится находить выход из любых жизненных ситуациях.

Материалы: Бланки вопросов, текст, ватман, интерактивная доска.

Технологическая карта урока

| № п/п | Ориентировочное время выполнения, мин | Задание | Задачи |
|-------|---------------------------------------|---|---|
| 1 | 5 | Что такое жизнестойкость, в каких сферах жизнедеятельности человека применяется | Создать представление у учащихся о жизнестойкости, как и в каких сферах жизни человека применяется жизнестойкость |
| 2 | 15 | Разбор жизненной ситуаций. | Создать у обучающихся представление погружения в данную жизненную ситуацию. Создание условий для проживания и осмысления нового опыта, новых ситуаций жизнедеятельности и обобщения; приобретение |

| | | | |
|---|-------|---|--|
| | | | новых знаний, новых умений и навыков. |
| 3 | 30 | Просмотр х/ф «Цирк Бабочки» | Показать, как важно верить в себя и оставаться стойким к жизненным невзгодам; Раскрыть собственные ресурсы жизнестойкости Актуализировать чувство сострадания и уважения к людям-инвалидам, достигшим больших результатов Обсудить впечатления |
| 4 | 10 | Упражнение «Чемодан» | Создание благоприятного образа собственной жизнестойкости, повышение самооценки. |
| 5 | ----- | Задание для самостоятельного выполнения | Проверить уровень своей жизнестойкости, изучив все слабые и сильные стороны своей личности в жизненных ситуациях. |

Ход занятия:

Часть первая: Вводная беседа с учащимися на тему жизнестойкости

Жизнестойкость, как черта личности, характеризуется мерой преодоления личностью заданных обстоятельств. С другой стороны, эта личностная черта определяется мерой прилагаемых усилий по работе личности над собой и над обстоятельствами своей жизни. Жизнестойкость человека связана с возможностью преодоления различных стрессов, поддержанием высокого уровня физического и психического здоровья, а также с оптимизмом, самоэффективностью и удовлетворенностью собственной жизнью. Она является ключевой личностной переменной, опосредующей влияние

стрессогенных факторов на соматическое и психологическое здоровье, а также на успешность деятельности.

Жизнестойкость – система убеждений, позволяющая человеку воспринимать даже негативные события как опыт и успешно справляться с ними. Она включает три компонента: вовлеченность (убеждение в том, что только благодаря своей активности человек находит в мире интересное), контроль (убежденность в контролируемости мира и своей способности добиться результата) и принятие риска (готовность действовать вопреки неопределенности ситуации и угрозе и извлекать опыт из любых ситуаций).

Проявления жизнестойкости в повседневной жизни

Здоровье. Жизнестойкость помогает преодолеть порою даже серьезные недуги; там, где пессимист предвидит лишь фатальный исход, жизнестойкий человек находит надежду.

Экстремальные ситуации. Любовь к жизни и внутренняя энергия помогают жизнестойкому человеку достойно выйти даже из экстремальных ситуаций.

Воинская служба. Жизнестойкость – одно из качеств, необходимых каждому воину для успешного прохождения службы

Вопросы для обсуждения: Как вы поняли, что такое жизнестойкость?

Приведите примеры своих жизненных ситуаций в которых у вас проявлялась жизнестойкость?

Часть вторая: Разбор текста

Участникам предлагается разделится на 4 группы, каждая группа получает текст. Задачей каждой из группы является проанализировать предложенный текст и дать ответы на вопросы

«Авторитет у друзей»:

Семёна в классе не любили: обзывали, прятали и портили его личные вещи, смеялись над ним, когда он отвечал на уроке и.д. Семёну очень хотелось подружиться с авторитетными ребятами в классе, которые делали ему пакости, стать «своим» среди них. И он решил подражать Артёму и Коле, своим главным обидчикам. Они уже были известны всей школе своими «подвигами» и вели себя как настоящие «крутые парни»: свободно выходили из класса во время урока, пинали двери, ломали цветы в коридоре, били одноклассников и младших, откровенно хамили учителям. Семён присоединился к Артёму и Коле и делал все, что они ему говорили: прогуливал школу, покупал новым «друзьям» сигареты и спиртные напитки, воруя деньги у родителей. Домой он

стал приходить редко, постоянно ссорился с родителями. Через полгода его поставили на учет в полицию за кражу.

Вопросы:

В какую ситуацию попал Семён?

Кто были обидчиками Семёна?

Почему Семён решил стать «другом» Артёма и Коли?

Как вы понимаете слова «стать своим» у друзей?

Какие способы выбрал Семён, чтобы «стать своим» у друзей? Удалось ли Семёну стать их другом?

Считали ли Артём и Коля Сергея своим другом?

Попробуй составить прогноз дальнейшего развития их дружбы, предскажи возможные последствия поведения Семёна.

Как нужно было поступить Семёну, чтобы не столкнуться с такими проблемами?

Часть третья: Просмотр х/ф «Цирк Бабочки»

На примере героя х/ф «Цирк Бабочки» Ника Вуйчича показать, как важно верить в себя и оставаться стойким к жизненным невзгодам; Вначале следует рассказать в целом о Нике Вуйчиче – наш современник, сын священника, родившийся без рук и без ног. Он смог не только выжить с данными условиями, но и стал примером жизнестойкого человека для людей во всем мире. В Интернете множество роликов о нем. Его жизненное кредо – «Нет рук, нет ног – нет проблем» Недавно на экраны вышел художественный фильм с участием Ника Вуйчича «Цирк бабочки».

Детям предлагается посмотреть данный фильм. После просмотра (длится около 20 минут) необходимо обсудить впечатления.

Вопросы для обсуждения.

Каким вы увидели главного героя?

Что помогло ему справиться с неприятностями?

Можете ли вы отнести его к жизнестойким людям?

Часть четвертая: Упражнение «Чемодан»

На доску крепится ватман с нарисованным чемоданом который нужно собрать в дорогу. Ученикам предлагается на листочках написать итоги нашего занятия, опыт который они приобрели сегодня и пожелания для остальных участников. И прикрепить данный листочек на чемодан.

Вопросы для обсуждения:

Что на данном занятии произвело на вас больший эффект?

Какой главный вывод можно сделать ?

Почему вы считаете себя жизнестойким человеком?

Часть пятая: Задание для самостоятельного выполнения

Ученикам предлагается пройти тест жизнестойкости Мадди.

Проанализировать полученные результаты и выявить слабые стороны своей личностной жизнестойкости. Подумать над способом развития данной проблемы.