

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Улюкчиканская основная общеобразовательная школа»**

671601 Республика Бурятия, Баргузинский район, с. Улюкчикан, ул. Цыденжапова, 16,
тел. 8(30131) 93-341, e-mail: school_ulukchikan@govrb.ru

**Программа мероприятия
«Позитивное мышление - ключ к счастливой жизни»**

Цель: научить подростков самостоятельно находить и использовать резервы положительных эмоций, позитивные вербальные и действенные формы общения в трудные моменты жизни.

Форма проведения: классный час

- «Зачем важно позитивное мышление?»

Здравствуйте, дорогие ребята! Рада вас видеть сегодня на нашем классном часу, посвященном позитивному мышлению. Сегодня мы погрузимся в жизнь, наполненную оптимизмом, и узнаем, как позитивный подход может прокладывать путь к вашему успеху. Давайте начнем с очень важного вопроса: почему позитивное мышление является такой важной частью нашей жизни?

Основная часть

Понимание позитивного мышления.

- Обсуждение определений и различных аспектов позитивного мышления.
- Примеры из жизни известных персон, достигших успеха благодаря позитивному мышлению.

Задание для учащихся:

Поделитесь с другом историей о том, как позитивное мышление помогло вам или кому-то из ваших знакомых преодолеть трудности.

Позитивное мышление – это не просто мода, это жизненная философия, которая помогает нам быть сильными даже в самые тяжелые времена. Теперь давайте поделимся своими примерами.

Практика позитивного мышления.

Упражнение «Комплименты»

- Участники записывают три вещи, за которые они благодарны каждое утро.
- Обсуждение, как это влияет на общее настроение и восприятие.

Задание для учащихся

В течение 10 минут запишите, за что вы благодарны сегодня. После этого мы соберемся в группы и поделимся своими записями.

Записав свои комплименты, мы не только улучшаем свое настроение, но и начинаем видеть положительные аспекты жизни. Давайте поделимся тем, за что мы сегодня благодарны.

Групповая работа

- Участники делятся на группы по 4-5 человек.
- Задание: «Найди позитив». Каждая группа получает список из 5 негативных ситуаций, связанных с учебой или работой, и должна переосмыслить их в положительном ключе.

Теперь мы перейдем к групповому заданию. Ваша задача – взять негативные ситуации и превратить их в позитивные. Это отличная практика, чтобы увидеть, как можно подходить к трудностям с другой стороны.

Заключение

- Каждая группа представляет свои выводы.
- Обсуждение итогов. Как встраивать позитивное мышление в повседневную жизнь.
- Общие рекомендации и советы по практике позитивного мышления.

Мы все сделали шаги к более позитивному подходу и, как следствие, к успеху. Я надеюсь, вы будете применять полученные знания и навыки и продолжите свой путь к позитивной жизни.

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Улюкчиканская основная общеобразовательная школа»**

671601 Республика Бурятия, Баргузинский район, с. Улюкчикан, ул. Цыденжапова, 16,
тел. 8(30131) 93-341, e-mail: school_ulukchikan@govrb.ru

Программа семинара «Мы – за здоровый образ жизни!»

Цель семинара: Обучить участников основам здорового образа жизни, предложить способы его достижения и поддержания.

Добро пожаловать на наш семинар, посвященный здоровому образу жизни! Сегодня мы обсудим, что такое здоровый образ жизни, какие его составляющие, а также как мы можем достичь и поддерживать его в повседневной жизни. Здоровый образ жизни — это не просто диета или физические нагрузки, это гармоничное сочетание множества факторов, включая питание, физическую активность, психологическое здоровье и правильный режим сна.

Задание для участников:

Подумайте о том, что для вас означает здоровый образ жизни. Запишите три ключевые аспекта, которые вы считаете наиболее важными. В конце занятия мы обсудим ваши мысли.

Питание

Первый шаг на пути к здоровому образу жизни — это питание. Правильное питание обеспечивает наш организм всеми необходимыми веществами. Как же мы можем наладить свой рацион? Важно включить в него больше овощей, фруктов, цельных злаков и качественных источников белка. Также стоит следить за количеством потребляемого сахара и соли.

Задание для участников:

Разделитесь на группы по 4-5 человек. Каждая группа должна разработать пример здорового меню на один день, учитывая: завтрак, обед, ужин и перекусы. Постарайтесь включить различные группы продуктов, чтобы обеспечить сбалансированность.

Физическая активность

Физическая активность — еще один важный элемент здорового образа жизни. Она помогает не только поддерживать физическую форму, но и улучшает настроение, снижает уровень стресса и укрепляет иммунитет. Для достижения хороших результатов достаточно заниматься физической активностью. Это может быть как спорт, так и просто прогулки на свежем воздухе.

Задание для участников:

Каждой группе предложите разработать план физической активности на одну неделю, включая разные виды тренировок. Подумайте о том, как сделать занятия интересными и разнообразными, чтобы они не превращались в рутину. Не забудьте учесть, что важен не только сам процесс, но и желание заниматься.

Психологическое здоровье

Забота о психическом здоровье — не менее важная часть здорового образа жизни. Стресс, тревога и депрессия могут сильно влиять на наше благополучие. Важно находить время для отдыха, заниматься любимыми хобби, практиковать медитацию и учиться справляться со стрессом. Поддержка от близких также играет огромную роль."

Задание для участников:

Напишите краткий план, как вы могли бы улучшить свое психическое здоровье. Это могут быть конкретные практики, такие как медитация, занятия на свежем воздухе, ведение дневника благодарности или обучение новым навыкам. Поделитесь своими планами с соседями по группе.

Режим сна

Правильный режим сна играет критически важную роль в здоровье. Без достаточного сна наш организм не может эффективно работать, а это может привести к различным заболеваниям и проблемам. Стремитесь спать не менее 7-8 часов в сутки, соблюдайте режим: ложитесь и поднимайтесь в одно и то же время.

Задание для участников:

Каждый участник должен оценить свой текущий режим сна. Запишите, сколько часов вы спите в среднем, и как вы можете улучшить качество своего сна. Уже на этой неделе попробуйте внедрить одну из предложенных практик.

Заключение и общее обсуждение

Мы подошли к финалу нашего семинара. Как мы видим, здоровый образ жизни — это комплексный подход, который включает в себя правильное питание, физическую активность, заботу о психическом здоровье и качественный сон. Хочу услышать ваши мысли и впечатления. Какие новые идеи и практики вы планируете внедрить в свою жизнь?"

Задание для участников:

Каждый участник делится одним осознанием или практикой, которую он намерен использовать после этого семинара. Это поможет закрепить материал и мотивировать друг друга на изменения.

Заключительное слово

Большое спасибо всем за активное участие! Я надеюсь, что вы получили полезные знания и вдохновение для изменения своего образа жизни. Помните, что каждый шаг имеет значение, и даже небольшие изменения могут привести к большим результатам. Берегите себя, и до новых встреч!

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Улюкчиканская основная общеобразовательная школа»**

671601 Республика Бурятия, Баргузинский район, с. Улюкчикан, ул. Цыденжапова, 16,
тел. 8(30131) 93-341, e-mail: school_ulukchikan@govrb.ru

Программа мероприятия «Профилактика суицидального поведения среди молодежи»

Цель: Образование участников о суицидальном поведении, его признаках и факторах риска, а также разработка практических навыков для предотвращения суицидальных мыслей и действий среди молодежи.

Введение

Добро пожаловать на наш педагогический совет, посвященный крайне важной и сложной теме - профилактике суицидального поведения среди молодежи. Каждый год многие молодые люди сталкиваются с трудностями и не могут найти выход, что в некоторых случаях приводит к серьезным последствиям. Сегодня мы обсудим факторы риска, признаки суицидального поведения и, что наиболее важно, способы, с помощью которых мы можем помочь. Давайте активно участвовать в обсуждениях и предложениях по этому важному вопросу.

Понимание суицидального поведения

Для начала мы рассмотрим, что такое суицидальное поведение. Это термин охватывает разные действия, включая суицидальные мысли, намерения и попытки. Важно понять, что суицид не является решением проблемы; это завершение жизни, которая все еще может измениться к лучшему.

Каждый участник должен записать свои мысли на вопрос: «Что, по вашему мнению, может приводить молодежь к суицидальным мыслям и действиям?» После этого необходимо поделиться своими ответами в парах.

Факторы риска и предупреждающие знаки

Суицидальное поведение часто развивается на фоне множества факторов. К ним относятся психологические, социальные, экономические и культурные аспекты. Хорошо осознавать предупреждающие знаки: изменения в поведении, средствах общения, эмоциональном состоянии. Например, кто-то может стать более замкнутым или проявлять выраженное безразличие к жизни.

Интерактивная часть:

Показать несколько видеороликов, демонстрирующих случаи, когда человек может показывать признаки суицидального поведения. После каждого ролика следует обсуждение по вопросам: "Какие признаки вы заметили?" и "Как бы вы отреагировали?"

Составьте список предупреждающих знаков, которые вы заметили в роликах и которые могли бы свидетельствовать о суицидальных мыслях.

Как помочь

Мы обсудили факторы риска и признаки суицидального поведения. Но как мы можем помочь тем, кто в этом нуждается? Первое, что нужно сделать — это внимательно слушать. Поддержка и понимание могут иметь огромное значение. Важно не осуждать и не давить, а предложить свою помощь и поддержку.

В ходе ролевых игр участники разделяются на группы по 4-5 человек. Один из участников играет роль человека, который находится в кризисной ситуации, остальные — тех, кто пытается оказать помощь. Каждая группа выбирает сценарий и проводит небольшую инсценировку (10 минут на подготовку и 5 минут на представление).

Ресурсы и стратегии поддержки

Существуют различные ресурсы и стратегии, которые могут помочь молодежи преодолевать трудные времена. Это могут быть как профессиональные, так и неформальные источники поддержки. Группы поддержки, горячие линии, специальные учреждения — все это может оказать помощь. Важно знать, где искать ресурсы в трудной ситуации.

Заключение и общее обсуждение

Мы приближаемся к завершению нашего семинара. Профилактика суицидального поведения — это команда работа, и каждый из нас может внести свой вклад. Я предлагаю обсудить, что было наиболее полезным в нашем семинаре и какие практические шаги вы планируете предпринять. Каждый должен озвучить одно осознание, которое он получил на семинаре, и один конкретный шаг, который он хочет сделать для поддержки других или для улучшения своего психического здоровья. Спасибо всем за активное участие и откровенные разговоры. Мы поговорили о важной теме, и я надеюсь, что теперь у вас есть идеи и инструменты, чтобы помочь себе и окружающим.