**ИГРОТЕКА**

|  |
| --- |
| ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ  ***Цели:***  — формирование позитивного отношения к здоровому образу жизни;  — выработка у участников осознанной социальной позиции по отношению к социальным явлениям «здоровой/нездоровой» жизни.  ***Состав группы:***учащиеся 10–11-х классов в количестве 16 человек (желательно равное соотношение участников мужского и женского пола).  ***Время на игру:*** около четырех часов.  **I ЭТАП**  **Упражнение «Многоликая универсальность»**  *Материалы:* листы бумаги формата А4, ручки, карандаши по числу участников.  *Время:* 50 минут.  ***Ведущий.*** Множество культур за время существования человеческой цивилизации пытались объединить природные богатства и человеческие возможности. Само духовное начало коренится в единстве человека с природой. И неизменно в культурах присутствовали символы, которые отражали единение людей и природных сил.  http://psy.1september.ru/2008/02/46-1.jpgНапример, четыре стороны света соответствовали четырем временам года: Восток — это весна; Юг — лето; Запад — осень; Север — зима. Кроме того, эти пары связаны с представлениями о типах людей, чьи особенности предопределяют их отнесение к соответствующим сторонам света и временам года.  Я прошу вас буквально несколько секунд подумать, прочувствовать, к какой стороне света (и соответственно — времени года) вы сами можете себя отнести… А сейчас разойдитесь по разным сторонам нашей комнаты: здесь будет Север, здесь — Юг, здесь — Запад, а вот здесь — Восток.  *Для дальнейшей работы удобней будет, если участники окажутся разделены на четыре равные группы. Если в какой-то группе оказывается значительно больше участников, необходимо попросить членов этой группы подумать, с какими сторонами света они еще могут соотнести себя, и перейти в ту или иную группу для выравнивания численности состава групп. Чтобы избежать подобной ситуации, можно просто разделить участников на четыре равные группы путем расчета: «Юг, Восток, Север, Запад...».*  Участники получают карточки: Север, Запад, Юг, Восток.  ***Ведущий*.** Таким образом, у нас определились четыре группы, и вы теперь являетесь представителями разных народов! В течение пяти минут я попрошу вас подумать над тем, что именно может служить символом вашей стороны света. И какой девиз может разнестись над вашими просторными землями?  *(Участники в группах обсуждают символ своей стороны света и девиз. Рисовать символ и записывать девиз в данном случае необязательно.)*  Но ведь у всех народов есть свои особенности, тем более в разных частях света. Климатические и географические условия той местности, где вы живете, различаются и накладывают определенный отпечаток на ваш образ жизни, на вашу внешность, на ваш организм, на ваше здоровье. Какая же она — здоровая жизнь вашего народа и чем здоровье одних народов отличается от других?  Теперь у вас есть возможность познакомиться с этими различиями.  Мы сделаем это особым образом. Всем известно, что у каждого народа есть свои предания, легенды, мифы, сказки и тому подобное. Разумеется, все это есть и у ваших народов. Я предлагаю каждой группе представителей разных народов рассказать нам в одном из этих жанров — мифа, легенды или сказки — об особенностях здоровой жизни своих народов. На эту работу у вас есть двадцать минут. Приступайте!  *(Участники приступают к выполнению задания. Тексты записываются на отдельных листах.)*  **Ведущий.** А теперь я попрошу представителей каждого народа рассказать свой миф, легенду или сказку, а остальных участников — слушать внимательно и отмечать для себя, что говорят представители других народов, потому что чуть позже нам понадобится эта информация.  *Группы начинают представлять созданные ими произведения. Когда все четыре народа озвучат свои мифы, легенды и сказки, организуется обсуждение, основная тема которого — различные проявления и формы здоровья, необходимого для полноценной жизни того или иного народа.*  ***Перерыв 15 минут.***  **II ЭТАП**  **Упражнение-разминка «Рельеф страны»**  *Время:*15 минут.  ***Ведущий.*** Друзья, мы познакомились с замечательными литературными памятниками ваших народов, но упустили маленькую деталь из вашей жизни. Но прежде всего давайте сядем каждый в своей стороне света *(все рассаживаются).*Что же это за деталь? А вот она: где вы живете? Каков ландшафт вашего места проживания? Давайте восполним этот пробел в наших знаниях. В качестве разминки придумайте за десять минут и изобразите рельеф вашей страны, который необходимо исполнить из ваших тел. Это может быть неподвижная картина, а может — живое изображение, можно представить несколько сменяющих друг друга картин или что-то иное — все, что вы посчитаете нужным.  Участники приступают к подготовке задания, а затем демонстрируют его результаты.  **III ЭТАП**  **Упражнение «Мозаика здоровья»**  *Время:* 1,5 часа.  *Материал:* журналы, карандаши, фломастеры, ножницы, скотч, клей, степлер, скрепки, ватман формата А1 (на каждую подгруппу).  ***Ведущий*.** Вы уже рассказали о некоторых особенностях здоровой жизни своих народов и проделали это отлично. Но, как говорится, лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать. И поэтому следующее наше упражнение направлено на то, чтобы показать и увидеть эти особенности.  Пусть каждая группа посмотрит на другие стороны света, немного подумает и в течение определенного промежутка времени, который я назову, изобразит на листе ватмана черты здоровой жизни каждой стороны света. Располагать изображения на ватмане можно так, как посчитаете нужным. Это могут быть рисунки, фразы, коллажи — любые средства, чтобы охарактеризовать ваших соседей. Помните, что перед вами представители Севера, Запада, Юга, Востока с их особенностями. В вашем распоряжении все имеющиеся на столе материалы: журналы, фломастеры, карандаши, клей, скотч, ножницы, степлер, скрепки. Время на выполнение задания — тридцать минут.  *Работы вывешиваются на стены, и представители народов поочередно рассказывают о группах-соперниках. При этом позволяются ассоциации относительно конкретных участников уже не в контексте стороны света и условного народа, к которому он принадлежит, но и характерные его черты в реальной жизни.*  ***Ведущий.*** Теперь, глядя на эти прекрасные творения ваших рук, вспоминая замечательные особенности каждого из народов, которые вы для себя отметили, давайте обменяемся пожеланиями друг другу: чем бы вы хотели поделиться с каждым из народов и что хотели бы получить взамен.  *Участники говорят хорошие слова в адрес друг друга.*  **IV ЭТАП**  **Деролинг**  ***Ведущий.*** А сейчас нужно вернуться из образов представителей различных народов снова в самих себя. Для этого давайте встанем в общий круг.  Народ Севера хором скажет следующее: «Мы не народ Севера, мы из России, из города... (*по месту проведения*)». Раз, два, три! Раз, два, три!  Теперь — народ Запада: «Мы не народ Запада, мы из России, из города…» Раз, два, три!  Народ Юга: «Мы не народ Юга, мы из России, из города…» Раз, два, три!  И наконец, народ Востока: «Мы не народ Востока, мы из России, из города…» Раз, два, три!  *(Далее идет обсуждение работы, высказывание участников, рефлексия.)*  Спасибо всем за искренние высказывания. Я хотел бы закончить нашу сегодняшнюю игру одной японской притчей.  «Великий японский военачальник по имени Нобунага решил атаковать противника, хотя врагов было в десять раз больше, чем воинов его войска. Он знал, что победит, но солдаты его сомневались.  По дороге он остановился у синтоистской святыни и сказал своим людям:  — После того как я навещу святыню, я брошу монетку. Если выпадет орел — мы победим, если решка — проиграем. Судьба держит нас в руках.  Нобунага вошел в святыню и помолился. Выйдя, он бросил монетку. Выпал орел. Его солдаты так неистово рвались в бой, что, словно ураган, разметали врага и легко выиграли битву.  — Никто не может изменить судьбу! — сказал великому воину его слуга после битвы.  — Конечно, нет, — ответил Нобунага, показывая ему монетку, у которой с обеих сторон был орел».  Я благодарю вас всех за работу, и давайте все вместе поблагодарим друг друга аплодисментами.  ***Александр ТИМАКИН, психолог, Москва*** |