



ОТКРЫТОЕ ЗАНЯТИЕ

«Праздность и досуг — два совершенно разных понятия»



Подготовила
Воспитатель
Гребенникова В.Н.

Цель занятия: прививать умение правильного расходования времени и разумного проведения досуга.

Задачи:

- расширить знания о детской и подростковой беспризорности и безнадзорности;
- познакомить детей с ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;
- формировать знания детей о вредном влиянии сотовых телефонов, аудио- и МПЗ – плееров на здоровье людей;
- познакомить с нестандартными видами проведения досуга;
- воспитывать потребность в организованном проведении досуга подростками;
- развивать ответственное отношение к проведению свободного времени.

Оборудование и материалы: мультимедийное оборудование, презентация по теме занятия, футбольные мячи, теннисные шарики и ракетки, скакалки, обручи, кроссворды.

Ход занятия.

Воспитатель: Ребята, сейчас я вам прочту стихотворение, а вы должны будете отгадать тему нашего занятия.

Ведут часы секундам счет,
Ведут минутам счет.
Часы того не подведут,
Кто время бережет.
Кто жить умеет по часам
И ценит каждый час,
Того не надо по утрам
Будить по десять раз.
И он не станет говорить,
Что лень ему вставать,
Зарядку делать, руки мыть
И застилать кровать.
Успеет он одеться в срок,
Умыться и поесть,
Успеет встать он за станок,
За парту в школе сесть.
С часами дружба хороша!
Работай, отдыхай,
Уроки делай не спеша
И книг не забывай.

Чтоб вечером, ложась в кровать,
Когда наступит срок,
Ты мог уверенно сказать:
"Хороший был денек".

Ну что догадались, о чем пойдет речь на нашем занятии? (Ответы детей).
-- Верно, сегодня мы будем говорить о разумном расходовании времени, а еще точнее – свободного времени.

Природа поступила справедливо, отмерив для каждого из нас одинаковое количество времени в сутках. Она наделила возможностью каждого распоряжаться своим временем, а возможности у всех разные. От того, какой монетой мы платим времени, зависит многое в жизни человека.

Чем заняться в свободное время? Этот вопрос, наверное, волнует каждого подростка в современном обществе.

Как правильно организовать свой досуг, как избежать влияния вредных привычек — вот об этих проблемах и пойдет сегодня речь на нашем занятии.

Но сначала, я предлагаю внимательно прослушать некоторые высказывания великих людей и высказать свое мнение: как вы понимаете каждое изречение?

«Счастье, по-видимому, заключается в досуге» (Аристотель).

«Праздность и досуг — два совершенно разных понятия» (Бенджамин Франклин).

«Досуг без духовных занятий — гибель для человека» (Артур Шопенгауэр).

«Характер человека всего больше выражается в том, какого рода отдых легче и приятнее для него» (Н.Г. Чернышевский).

«Человек так создан, что он отдыхает от одной работы, лишь взявшись за другую» (Анатоль Франс).

(Возможные рассуждения ребят.)

Воспитатель: Вы правильно понимаете, какой смысл вложили великие люди в свои изречения. Действительно, личный досуг каждого из нас — это не просто часовое лежание на кровати, а занятие своим любимым делом или увлечением, физическое и духовное совершенствование личности.

К сожалению, во многих уголках нашей страны большинство ребят вашего возраста не могут правильно организовать свое свободное время - это многочасовые пустые разговоры в дворовой компании, созерцание происходящего вокруг — витрин магазинов, уличных происшествий, это «глазение» в телевизор. Такое времяпрепровождение трудно назвать увлечением, но оно очень характерно для большей части подростков. Именно в их среде возникают основные проблемы, связанные с азартными играми, противоправным поведением, ранней алкоголизацией, токсикоманией наркоманией.

Значительная часть таких подростков бесцельно бродит по улицам и, не замечая этого, становится бродягами. Это страшное явление.

Ребята, вы должны знать, что в нашей стране существует ряд законов, которые направлены на профилактику подростковой безнадзорности.

В Статье 2 Закона «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» (Федеральный закон от 24.06.1999 г. № 120-ФЗ, в ред. Федерального закона от 22.04.2005 г. № 39-ФЗ), в частности говорится:

1. Основными задачами деятельности по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних являются:

- предупреждение безнадзорности, беспризорности, правонарушений и антиобщественных действий несовершеннолетних, выявление и устранение причин и условий, способствующих этому;
- обеспечение защиты прав и законных интересов несовершеннолетних;
- социально-педагогическая реабилитация несовершеннолетних, находящихся в социально опасном положении;
- выявление и пресечение случаев вовлечения несовершеннолетних в совершение преступлений и антиобщественных действий.

Воспитатель: Ребята, выскажите свое мнение, почему подростки начинают бродяжничать? К каким последствиям может привести бесцельное проведение свободного времени? Почему так опасны детская беспризорность и безнадзорность?

(Варианты ответов воспитанников.)

Воспитатель: Мы рассмотрели с вами проблему, когда подростки вообще ничем не занимаются в свободное время, просто бродяжничают в поисках приключений.

Но большая часть ребят проводит свободное время с увлечением.

- А какие вы знаете увлечения в подростковом возрасте?

(Ответы детей)

К сожалению, в настоящее время некоторые увлечения подростков становятся вредными для их возраста: популярными стали сотовые телефоны, аудио- и видеоплееры.

Особо мне хотелось бы поговорить **об увлечении подростков сотовыми телефонами**. Для взрослых людей в настоящее время сотовая связь стала просто необходима — она неотъемлемая часть современного делового мира. А вот подростки и некоторая часть молодежи чаще всего используют *мобильники* в качестве игрушек. Молодежь начала XXI века активно переселяется в виртуальную реальность. Все большую популярность получает общение в Интернете, в режиме онлайн.

Итак, самый примитивный вид увлечений — **информативно-коммуникативный**, в которых проявляется жажда получения новой, не слишком содержательной информации, не требующей никакой критической переработки, и потребность в легком общении со сверстниками во множестве контактов, позволяющих этой информацией обмениваться. Глава отделения биофизики Бристольского онкологического центра, Алан Прис, на полчаса

дал телефоны ребятам 10—11 лет. У половины они работали в режиме разговора, у других были отключены. А потом ученый провел нейрофизиологические тесты. У тех, кому доставались включенные мобильники, все реакции оказались замедленными. Другой эксперимент показал, что даже после двухминутной беседы у подростков 11—13 лет меняется биоэлектрическая активность мозга. В норму она! приходит лишь через два часа. Что это значит? У ребенка меняется настроение, он хуже воспринимает материал на уроке, если во время перемены болтал по сотовому телефону.

Будьте осторожны! Многие врачи предупреждают:

1. Трубка — как маленькая микроволновка, которая нагревает мозг. Сигнал мобильного в отличие от микроволновки сложный, модулированный и организм человека реагирует на него острее. Процессы в головном мозге происходят на электрохимическом уровне. Это очень сложный, тонко организованный «компьютер». Во время разговора по мобильнику мы бьем его (мозг) по тонким «проводкам» электромагнитным молотком. Особенно сильно «получает» кора головного мозга. Этот орган воспринимает электромагнитные излучения как глаз — свет, а ухо — звук.
2. По воздействию на нас мобильный телефон нельзя сравнить ни с компьютером, ни с телевизором. Важна не мощность аппарата, а то, что он приложен к уху, — источник электромагнитного поля находится очень близко к мозгу.
3. Мозг реагирует на вмешательство в его нормальную работу. Он сопротивляется, включает механизм компенсации, но в какой-то момент не выдерживает и дает сбой. Долгие разговоры по сотовому телефону или чрезмерное увлечение различными переговорами могут привести к головной боли, рассеянности и плохой памяти.

Следующая информация для размышления. **Увлечение аудио- и MP3-плеерами.** По исследованиям ученых оно привело к ухудшению слуха у трети подростков.

По данным опроса, подростки пользуются плеерами намного чаще взрослых и предпочитают слушать музыку на максимальной громкости. Увлечение громкой музыкой заметно отразилось на слухе подростков: 29 % опрошенных заявили, что имеют привычку постоянно переспрашивать собеседника в ходе разговора, а 17 % пожаловались на постоянный звон в ушах.

Исследователи предупреждают, что под воздействием громкого звука может возникать временная деградация клеток слуховых рецепторов. В случае частого, долгого и интенсивного воздействия рецепторы теряют способность к восстановлению и поражение становится необратимым.

А вот еще один способ проведения свободного времени — часами просиживать за компьютером, играя в **компьютерные игры**.

При этом мы забываем, что компьютер сильно вредит нашему зрению.

Зрение человека, сформированное в ходе длительной эволюции, оказалось мало приспособлено к зрительной работе с компьютерным изображением. Экранное изображение отличается от естественного тем, что оно:

- самосветящееся, а не отраженное;
- имеет значительно меньший контраст, который еще больше уменьшается за счет внешнего освещения;
- не непрерывное, а состоит из дискретных точек — пикселей;
- мерцающее (мелькающее), т.е. точки с определенной частотой зажигаются и гаснут;

Зрительная нагрузка возрастает из-за необходимости постоянного перемещения взора с экрана на клавиатуру и бумажный текст.

Широкое распространение компьютеров в мире вызвало целый ряд жалоб на здоровье пользователей персональных компьютеров, и наибольшее их количество приходится на заболевания глаз, которое называется «компьютерный зрительный синдром».

Жалобы людей, проводящих длительное время за экраном монитора, можно разделить на две группы: «зрительные» и «глазные».

К первым относятся:

- затуманивание зрения (снижение остроты зрения);
- замедленная перефокусировка с ближних предметов на дальние и обратно (нарушение аккомодации);
- двоение предметов;
- быстрое утомление при чтении.

Ко вторым:

- жжение в глазах;
- чувство «песка» под веками;
- боли в области глазниц и лба;
- боли при движении глаз;
- покраснение глазных яблок.

Ребята, как вы думаете, в чем еще вред длительного проведения времени за компьютером? (*Варианты ответов учеников.*)

Воспитатель: Увлечение компьютерными играми может перерасти в игроманию. *Игромания* - это игровая зависимость. Втягивание в игру происходит быстро, порой за считанные недели. Игроки погружаются в некое виртуальное состояние, полностью теряя счет времени и деньгам. Подобное трансовое состояние сопровождается выбросом гигантского количества нейрогормонов, что обеспечивает получение сильных эмоций, которые трудно получить в реальности. Игровой транс — это психическое состояние, которое сопоставимо с эффектом от сильнодействующих психоактивных веществ, какими являются, в частности, наркотики. Тяга к интерес к реальной жизни.

Под влиянием сильнейшего и непреодолимого влечения игроманы становятся коварными, хитрыми, придумывают самые разные предлоги, чтобы отлучиться и начать игру. Стремление любой ценой раздобыть средства для игры (или приобрести новую компьютерную игру) часто заставляет

подростков идти на преступление. Они влезают в долги и, как правило, совершают кражи; попадают в криминальные группировки. У них происходит расстройство нервной системы и потеря реалий жизни; резкое ухудшение здоровья и появление психических заболеваний.

Воспитатель: Я думаю, эти увлечения, вряд ли можно назвать полезными, а вот следующий вид увлечений приносит огромную пользу.

Спортивный – это увлечение разнообразными видами спорта: (воспитатель начинает перечислять дети продолжают) футбол, волейбол, баскетбол, гандбол, плавание, теннис, хоккей, фигурное катание, бокс, тяжелая атлетика, дзюдо и др.

А сейчас я предлагаю вам ненадолго увлечься спортом, сделать спортивную паузу.

Конкурсы:

1. Кто больше набьет ногой мяч?
2. Кто больше набьет теннисный мяч ракеткой?
3. Кто больше раз попрыгает на прыгалке?
4. Кто дольше покрутит обруч?
5. Кто быстрее допрыгает на мяче?

Ребята, выскажите свое мнение, что полезного в подобном проведении досуга подростками? (*Варианты рассуждений воспитанников.*)

Экстремальный спорт. За последние десятилетия родилось много новых видов спорта, таких как

- сноубординг - это увлечение молодежи катанием на специальных досках по снежным склонам или по гладким поверхностям (на асфальте, в сноупарке);
- скейтбординг - фигурно - экстремальное катание на скейте;
- трюки на велосипедах;
- становится модным испытать прилив адреналина, прыгая с парашютом с высотных домов, вышек, совершать прыжки в [пропасть](#);
- или увлечение «прыгать по крышам», через различные барьеры и препятствия, называемое паркур.

Но подобные экстремальные виды спорта, особенно на начальных стадиях, чреваты травматизмом, а порой просто опасны для жизни.

Ребята выскажите свое мнение по поводу экстремальных видов спорта. (Высказывания детей).

Интеллектуально-эстетический вид увлечения - это чтение книг, сочинение стихов, посещение театров, разгадывание кроссвордов, занятия в творческих кружках (рисования, вышивания, оригами, цветоводства и др.).

Я предлагаю вам ненадолго увлечься разгадыванием кроссвордов. Итак, интеллектуальная пауза.

- Интересно вам было заниматься разгадыванием кроссвордов? Как вы думаете полезное ли это увлечение? (Ответы детей)

Художественное направление молодежной арт-культуры называется — граффити. Слово «граффити» происходит от итальянского «graffito», т.е.

«нацарапанный». Это популярное увлечение некоторой части молодежи разрисовывать стены баллончиками краски. Наиболее профессиональные граффитисты порой выполняют даже заказы по росписи стен в новом арт-стиле. Граффити — это множество направлений и течений — от считающихся ныне уже немодными «надувных» букв мастеров «старой школы» до невероятно изощренного, требующего немалого мастерства и сноровки «wild style», в котором причудливые письмена сплетаются по прихоти автора в невероятно сложные узоры. Мастерство в граффити достигается порой годами. Иногда подростки организованно, в специально отведенных для этого местах, проводят соревнования по искусству росписи на любой поверхности с помощью баллончиков, это привлекает внимание многих прохожих. Но вот расписанные стены домов и заборов в любом населенном пункте страны вряд ли обрадуют взрослого человека. Скорее всего, подобные действия «экстрималов» граффитчиков граничат с преступлением — порчей общественного, личного имущества или с вандализмом.

Ребята, выскажите свое мнение, что полезного в подобном проведении досуга подростками, а что здесь противоречит общественным нормам или попросту противозаконно?

(Варианты рассуждений воспитанников.)

Музыкальные увлечения — это занятия пением, танцами, музыкой. Предлагаю сделать музыкальную паузу и послушать замечательную песню «Апрель» в исполнении сестер Милюковых.

Но современной молодежи это все кажется немного скучноватым и они изобрели новые увлечения.

Музыкально – спортивные — это рэп, хип – хоп, брейкинг. Музыкально-спортивное увлечение *брейкеров* захлестнуло многих подростков и молодежь в современном мире. Брейк (от англ. Bgeak-dance) — особый вид танца, включающий разнообразные спортивно-акробатические элементы, которые постоянно сменяют друг друга, прерывая начавшееся было движение. Есть и другое толкование — в одном из значений брейк означает «изломанный танец» или «танец на мостовой». Да, это спорт, это красиво, но порой это опасно, да и появление групп брейкеров в людных местах не всегда приятно окружающим.

Воспитатель: Ребята, выскажите свое мнение по поводу увлечения подростками брейкингом.

Предлагаю сделать музыкально – спортивную паузу. Приглашаю всех на ритмическую гимнастику.

Воспитатель: Ребята, мы с вами поговорили о некоторых увлечениях подростков. Сейчас я раздам вам таблички, которые вы заполните, а потом мы с вами это обсудим.

Мое свободное время	
Полезные увлечения	Вредные увлечения

Обсуждение полученных результатов.

Подведение итогов.

Один афоризм звучит: "Кто хочет что-нибудь сделать, ищет средства. Кто не хочет делать ничего, ищет причины".

Тот, кто ищет причины поваляться в постели и назвать это досугом, разве сравним с тем, кто свой досуг делает полезным.

Чем богаче человеческая личность, тем шире круг его досуга.