

Улыбнись жизни!

В ГБОУ «Гимназия № 1528 имени Героя Советского Союза И.В. Панфилова» прошла интерактивная акция позитива «Улыбнись жизни, и жизнь улыбнется тебе в ответ!» Сценарий акции представляет ее разработчик, педагог-психолог Анастасия Васильевна Мохова.



С детством, полным любви, можно вынести всю жизнь.

Г. Песталоцци

Интерактивную акцию позитива «Улыбнись жизни, и жизнь улыбнется тебе в ответ!» готовит педагог-психолог совместно с учениками добровольческой команды «1528Вместе». В течение четырех-пяти занятий разрабатывается сценарий, изготавливается наглядный раздаточный материал. Волонтеры обучаются технологии проведения психологических игр.

Проводится акция в течение учебной недели во время больших перемен и после уроков.

На совещании педагогов информируют о предстоящем мероприятии, дают рекомендации по его организации. На стендах гимназии вывешивается анонс акции. В холле первого этажа организуются интерактивные площадки. В период

проведения акции на переменах звучит музыка.

Цель акции – позитивная профилактика антивиталяного, суицидального поведения подростков и взрослых в образовательной среде.

Задачи:

1. Способствовать формированию позитивного мышления, оптимистичного отношения к жизни, оптимистического настроения у всех участников образовательного процесса.

2. Содействовать профилактике депрессивного состояния у подростков и взрослых.

3. Создавать единое позитивное пространство для взаимодействия подростков и взрослых.

4. Привлекать внимание подростков и взрослых к вопросам психического здоровья.

5. Оптимизировать позицию педагогов по вопросу сохранения психологического здоровья под-

ростков, профилактики антивиталяного поведения.

Уровень: первичная профилактика.

Организатор: педагог-психолог.

Ведущие: подростки, входящие в команду добровольцев «1528 Вместе!»

Обращение

– Дорогие педагоги, учащиеся и родители!

Мы подготовили для вас акцию позитива под названием «Улыбнись жизни, и жизнь улыбнется тебе в ответ!» Участие в ней – прекрасная возможность сделать свою жизнь и жизнь окружающих еще ярче, радостнее, светлее! Более подробную информацию об этом вы можете узнать из радиопередачи и пресс-релиза! Если у вас абсолютно случайно оказалась с собой толика свободного времени, крошечка желания и 5 граммов детского задора, то приглашаем вас на больших переменах в холле первого этажа присоединиться к нашей акции.

День первый

1. Открытие акции – радиопередача «Улыбнись жизни, и жизнь улыбнется тебе в ответ!»

В унылое утро
Унылые люди
Шагают уныло
В унылые будни.
И смотрят устало
В унылые окна.
А время сменяет
Пейзажи в их стеклах.
И жизнь их проходит
В обыденной спешке,
А время уходит
Как будто в насмешку...

Надежда Юрьева

– Наверное, каждый из вас задумывался, как много существует различных трудностей в его жизни, которые кажутся непреодолимыми. Разве не так? Ссоры с близкими людьми, непонимание в школе, безответная любовь, предательство друзей, чувство одиночества, нелюбовь к себе, неприятие себя и других людей, серые будни, цейтнот в учебе и работе, нехватка времени

на отдых и другие типичные проблемы современного общества. Эти проблемы угнетают нас, мы превращаемся в пессимистов, впадаем в уныние. Но хорошенько подумайте, стоит ли это делать. Согласно многочисленным исследованиям, вред от плохого настроения сравним с вредом от курения.

По данным медиков, постоянное плохое настроение снижает иммунитет, ускоряет течение любой болезни, способствует старению организма, провоцирует язву и сердечно-сосудистые заболевания. Что же делать?! Как поднять себе настроение?

– Есть один верный способ!

– Какой?

– Улыбка! Да, да, вы не ослышались, просто улыбка! Искренняя, заразительная улыбка! И смех!

– Вспомните, когда последний раз вы улыбались и смеялись по настоящему? А?

– А теперь попробуйте искренне улыбнуться своим одноклассникам, учителям, первому встречному! Получилось? Отлично!

– Да, я читала, что улыбка и смех продлевают жизнь! А еще укрепляют иммунную систему.

– Справляется со стрессом и болью за счет того, что способствует выработке гормона счастья – эндорфина.

– А еще улыбка и смех тренируют легкие. Во время смеха мы делаем более длинный и глубокий вдох и менее короткий выдох. Таким образом, мы как бы тренируем легкие, заставляем их расправляться, высвобождая больше воздуха. А также улучшаем кровоток в легких.

– Улыбка и смех помогают худеть. Профессор Уильям Фрай из Стэнфордского университета заметил, что продолжительный смех дает организму физическую нагрузку, сопоставимую с 10 минутами занятий на тренажере. Чем чаще вы смеетесь, тем быстрее происходит обмен веществ, а значит, и сжигание калорий. 15-минутный смех сжигает такое количество калорий, какое содержится в плитке шоколада.

– Смех качает пресс. Это не шутка! При смехе мы напрягаем мышцы брюшного пресса. Специалисты Университета штата Мэриленд



даже подсчитали, что 15 минут смеха в день заменяют три получасовые зарядки в неделю.

– Улыбка и смех борются со старением кожи. Многие косметологи называют их «фейс-билдингом» – зарядкой для лица. При улыбке и смехе улучшается кровообращение, что способствует сохранению формы мышц лица. Они укрепляются, что делает кожу моложе и здоровее. Писатель Виктор Гюго говорил: «Смех – это солнце, он прогоняет зиму с человеческого лица».

– Смех помогает отдохнуть. Невропатолог Генри Рубинштейн обнаружил, что после смеха мышцы тела полностью расслабляются, так что 5 минут здорового хохота могут заменить полноценные 30-40 минут отдыха.

– Смех оздоравливает сердце. Укрепляет эндотелий – клетки, вы-

стилающие внутреннюю поверхность кровеносных сосудов и сердца. Установлено, что за 10 минут смеха кровяное давление может снизиться на 10-20 мм.

Вот почему настоящий, искренний смех исключительно полезен для здоровья!

Ты улыбайся, чаще улыбайся!

Тебе идет улыбка, посмотри!

Ты с ней никогда не расставайся, Серьезности печать с лица сотри! Сотри с лица тревогу без причины. Заботы не утрируй и печаль.

Для грусти, пессимизма и кручины Причиной возникать не позволяй! Пускай грядущий день немного зыбок,

С улыбкою в дела лишь окунись, За день получишь тысячи улыбок! Не веришь?

Просто встань и оглянись!

Не веришь? У

лыбнись сегодня миру

Открыто... Очень просто...

Всем вокруг...

Не хмурься, и почувствуй снова силу,

И станут безоружны люди вдруг...

Самуил Фрумович

Так улыбайтесь на здоровье!

2. Игра «Поделись своим настроением»

Оборудование и наглядный материал: ватман, смайлики из цветной бумаги, отражающие три состояния – нейтральное, радость и грусть, клей-карандаш, три конверта.

Инструкция: «Дорогие ребята и взрослые! Мы предлагаем вам поделиться своим настроени-



Радость	Нейтральное	Грусть



ем! Отрадите свои эмоции в виде смайлика и положите в конверт с соответствующим настроением!»

Ведущие акции выдают участникам цветные кружочки и предлагают им отразить в виде смайлика свое настроение. Участники кладут подготовленные смайлики в конверты. По окончании игры ведущие подсчитывают количество смайликов с эмоциями и приклеивают их на плакат. Данное упражнение проводится в начале акции и в конце с целью отслеживания эффективности профилактической работы.

3. Игра «День тайного друга»

Для проведения игры нужны два мешочка. В одном находятся бумажные ленты (наши волонтеры предложили вырезать с помощью специальных ножниц фигурные края), или атласные с именами и фамилиями девочек и номером класса, в другом – ленты с именами и фамилиями мальчиков и номером класса. Инструкция: «Дорогие ребята и взрослые, предлагаем вам поиграть в игру «День тайного друга». Достаньте из мешочка ведущего ленту с именем. Постарайтесь в течение недели оказать какой-нибудь знак внимания этому человеку.

Например, сделайте комплимент, похвалите, окажите поддержку, сделайте небольшой подарок, угостите чем-нибудь вкусненьким и т.д. Главное условие – сделайте это тайно. В конце игры, в пятницу вы можете открыться своему тайному другу. Ваш тайный друг откроется вам, и в ответ скажите ему слова благодарности».

Каждый участник акции не глядя вытягивает из мешочка ленту с именем. В течение недели он должен постараться оказать знак внимания этому человеку.

Если участник вытянул ленту со своим именем, он может ее обменять.

Варианты признания могут быть разными.

Если игра «Улыбнись жизни, и жизнь улыбнется тебе в ответ!» проходит по классам, в каждый класс входят добровольцы команды «1528Вместе» и предлагают вытаскивать ленты с именами их одноклассников.

В конце устраивается игра-упражнение. Детям предлагается угадать, кто был их тайным другом, а потом рассказать, как он догадался. Если не угадал, тайный друг сам признается. И ребенок в ответ дол-

жен сказать ему теплые слова, поблагодарить.

День второй

1. Игра «Подари улыбку миру!»

Оборудование и наглядный материал: фотоаппарат, ватман с заголовком «Подари улыбку миру!», распечатанные фотографии, клей, реквизит для фотосъемки – картонные усы, улыбки, короны, очки, смешные глаза и т.п.

Инструкция: «Обладатели самых обаятельных, самых широких, самых доброжелательных, самых милых, самых искренних улыбок! Только сейчас и только для вас! Фото вашей улыбки на нашем стенде! Поделись улыбкой своей, и она еще не раз к тебе вернется! Подходи! Фотографируйся! Улыбайся! Не стесняйся!»

На переменах ведущие акции фотографируют всех желающих, обязательное условие – улыбка. Фотографировать можно улыбку отдельного человека, можно в паре или небольшой группе. Участники акции предупреждаются добровольцами заранее о том, что фото их улыбок будут размещены на стенде с названием «Подари улыбку миру!».

2. Игра «День тайного друга» (повтор).

День третий

1. Игра «Краски жизни»

Оборудование и наглядный материал: лист ватмана «Краски жизни!», задание, правила участия, стихотворение.

Инструкция: «Дорогие ребята и взрослые! Всем, всем, всем, кто умеет видеть прекрасное вокруг себя, ценить красоту мира и может поймать ее в объектив своего фотоаппарата, предлагаем участвовать в создании фотоколлажа «Краски жизни!».



Правила участия:

1. Сделай фото. На нем могут быть запечатлены прекрасные моменты жизни, природа, животные и т.д.

2. Распечатай фото.

3. Найди для фото подходящее место на плакате «Краски жизни!» и приклей.

Стихотворение для плаката:

В нас перемешаны все краски,
Лишь тот, кто видит красоту,
Пройдет свой путь он не напрасно,
Поверив раз в свою мечту.

2. Игра «Лучик солнца и добра»

Оборудование и наглядный материал: плакат с приклеенным на нем большим солнцем и маленькими солнышками, лучики солнца из бумаги, фломастеры, клей-карандаш.

Инструкция: «Дорогие ребята, родители, педагоги, предлагаем вам написать на лучике пожелание добра своим друзьям, близким и знакомым и приклеить его на плакат».

3. Игра «Прогноз вашего настроения»

Оборудование и наглядный материал: мешочек, бумажные ленты с жизнеутверждающими высказываниями.

Инструкция: «Дорогие ребята и взрослые, предлагаем вам узнать прогноз вашего настроения на предстоящую неделю! Опустите руку в мешочек под названием «Гидрометцентр» и достаньте заветную ленту с прогнозом вашего настроения».



4. Игра «День тайного друга» (повтор).

День четвертый

1. Игра «Цветик-семицветик»

Оборудование и наглядный материал: плакат с приклеенной на нем сердцевинкой цветка, лепестки цветка из цветной бумаги с фразой, повышающей настроение.

Инструкция: «Дорогие ребята и взрослые, взгляните сюда! Это волшебный цветок, цветик-семицветик. Он исполняет желания! Мы предлагаем вам забрать с собой то, что вам нужно для того, чтобы хорошее настроение было всегда вместе с вами!»

Участники акции отрывают лепестки с надписями и забирают себе.

Фразы на лучах солнца: удача, счастье, улыбка, дружба, хорошая оценка по предмету, высокая зарплата, любовь, встреча с другом, здоровье, встреча с любимым, встреча с любимой, хорошая пого-

да, солнечная погода, путешествие на Мальдивы, сбывшаяся мечта, собственный коттедж, автомобиль Porsche Cayenne, поступление в выбранный вуз, голубое небо, успех, подкова на счастье, тепло родных рук, обнимашки, поцелуй, спокойствие, гармония, APPLE IPHONE 6S, понимание, внимание близких и дорогих тебе людей, вкусняшка, новые серии любимого сериала, билет на концерт любимой группы, принятие себя, таким, каков ты есть, принятие других людей, такими, каковы они есть, встреча с кумиром.

2. Игра «Путеводная звезда»

Оборудование и наглядный материал: фломастеры, звезды из цветной бумаги, ватман, клей-карандаш.

Инструкция: «Дорогие ребята и взрослые, напишите на звездочках пять черт характера, которые помогают создать атмосферу хорошего настроения. Приклейте звезду на ватман «Путеводная звезда».

Примеры: общительность; жизнерадостность; умение выходить из конфликтных ситуаций; умение принимать других, такими, каковы они есть; умение принимать себя, таким, каков ты есть; умение видеть прекрасное в жизни; умение радоваться мелочам и т.д.

3. Игра «День тайного друга» (повтор)

День пятый

1. Игра «Краски жизни» (повтор)

2. Игра «День тайного друга» (повтор)

День шестой

1. Флешмоб «Радуга нашей жизни»

Оборудование и наглядный материал: пальчиковые краски, маркеры, фломастеры, ватман.

Под веселую музыку участникам предлагается оставить след своей ладошки на ватмане.

2. Игра «День тайного друга» (повтор)

3. Игра «Поделись своим настроением». Количество смайликов с улыбками увеличилось, что и демонстрирует второй плакат.