**МБОУ вечерняя (сменная) средняя общеобразовательная школа г.Пушкино**

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Черняховская О.В.

21.11.2014

**План работы педагога-психолога**

**в рамках профилактической акции «Здоровье – твое богатство!»**

**24-28 ноября 2014 года**

Цель акции: формирование здорового образа жизни обучающихся и профилактика вредных привычек и наркомании.

Цель работы педагога-психолога: формирование и сохранение психологического здоровья обучающихся вечерней школы.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дата проведения** | **Тема мероприятия** | **Участники** |
| 24.11.14 | Коллаж «На защите своего здоровья!!!» | обучающиеся 8-12 классов |
| 25.11.14 | Выпуск листовок «Психология здоровья!» | все участники образовательного процесса |
| 25.11.14 | Постановка и показ сказки на новый лад «Колобок» | обучающиеся 8-12 классов |
| 26.11.14 | Занятие с элементами тренинга «Стрессоустойчивость – залог психологического здоровья!» | обучающиеся 10-12 классов |
| 27.11.14 | Занятие с элементами тренинга «Я хозяин своей жизни!» | обучающиеся8-9 классов |
| 28.11.14 | Беседа «Эмоциональное благополучие подростков в процессе учебной деятельности» | педагоги, родители |
| В течение недели | Социально-психологическое тестирование  | обучающиеся 15-18 лет |
| В течение недели | Психологическая гостиная для учителей «Положительное эмоциональное состояние – залог психического здоровья» | педагоги |

**Составил: педагог-психолог Цыганкова Наталья Юрьевна**

**План-конспект мероприятий с обучающимися школы в рамках профилактической акции «Здоровье – твое богатство»**

**24-28 ноября 2014 года**

**Коллаж «На защите своего здоровья!»**

**Дата**: 24.11.14

**Место проведения:** МБОУ вечерняя СОШ г.Пушкино

**Участники:** обучающиеся школы 8-12 классов

**Средства:** ватман, журналы, ножницы, клей, фломастеры, карандаши.

**Форма работы:** групповая.

**Составил:** педагог-психолог Цыганкова Наталья Юрьевна

**Цель:** выражение своего отношения к защите здоровья, свои мысли, свои взгляд, свое понимание темы.

**Ход занятия**

Педагог-психолог дает инструкцию: «Все наши мысли материализуются. Мыслительный процесс — это процесс созидания нашего будущего, поэтому к нему нужно относиться очень серьезно.

Коллаж «На защите своего здоровья!» — это своего рода карта выражения отношения к собственному здоровью. Коллаж помогает четко сформировать образ здоровья и способов его защиты. Таким образом, наше подсознание наводится на определенную цель – следить за собственным здоровьем.

Коллаж – это творческий продукт. Вы будете работать в группе, т.е. проблему здоровья осознавать и переносить на бумагу в совместной работе.

Картинки для коллажа можно вырезать из глянцевых журналов, или распечатывать из интернета, а затем приклеивать на бумагу клеем ПВА. Также коллаж можно сделать в программе фотошоп или программе фотоколлаж, тогда у Вас получится единая картина.

Для того, чтобы коллаж работал и приносил те результаты, которых Вы хотите, нужно знать некоторые правила его составления.

Итак, что же нужно знать, составляя коллаж:

1. Во-первых, нет точных требований по оформлению коллажа! И это просто прекрасно!
2. Определитесь со списком методов защиты здоровья. Напишите все пришедшие в голову способы на бумагу и по мере того, как Вы будете собирать изображения, дорабатывайте этот список.
3. Размер изображения должен быть адекватен. А именно должны соблюдаться пропорции по принципу: самое важное – крупный объект, менее важное – объект поменьше.
4. Заполняйте все пространство коллажа. Не оставляйте пустого места.

Приступаем. Творческих успехов»

**Вывод.** После завершения работы, группы представляют свои коллажи.

**Рефлексия.** Обсуждение.

**Домашнее задание:** разработка критерий листовки «Психология здоровья!»

**План-конспект мероприятий с обучающимися школы в рамках профилактической акции «Здоровье – твое богатство»**

**24-28 ноября 2014 года**

1. **Выпуск листовок «Психология здоровья!»**

**Цель:** информирование участников образовательного процесса о важности психологического здоровья и пропаганда здорового образа жизни.

Собирается инициативная группа из желающих обучающихся. Актив школы анализирует и систематизирует разработки критериев листовки у ребят по школе (домашнее задание). И выпускает единую информационную листовку (проспект) о психологии здоровья.

Эти листовки распространяются среди всех участников образовательного процесса.

1. **Постановка и показ сказки «Колобок» на новый лад, или я выбираю спорт как альтернативу пагубным привычкам»**

**Дата:** 25.11.14

**Место проведения:** МБОУ вечерняя СОШ г.Пушкино

**Участники:** обучающиеся школы 8-12 классов

**Средства:** сценарий; реквизит: сигарета, бутылки из-под пива и водки, стаканы, магнитофон, костюмы, олимпийские атрибуты.

**Форма работы:** групповая.

**Составил:** педагог-психолог Цыганкова Наталья Юрьевна

**Цель:** профилактика тобакокурения и алкоголизма; пропаганда здорового образа жизни.

**Ход работы**

***Организационный момент:*** *24.11.14 по школе принимаются заявки на участие в сказке. Участникам раздаются слова для подготовки к выступлению. Постановка сказки.*

***Основной этап:*** *25.11.14 показ сказки на общешкольном мероприятии.*

 *(Действующие лица: ведущий, Колобок, заяц, медведь, волк, лис-спортсмен)*

**Педагог-психолог:** «Добрый день! Мы приглашаем на просмотр мини-постановки сказки «Колобок» на новый лад. Актеры молодые, очень переживают, поэтому мы надеемся на вашу поддержку. Ну что же! Приступаем.»

**Сценарий сказки**

**Ведущий:**

Жил да был Колобок - подрумяненный бок.

Жил себе он, не тужил, с дедом, с бабою дружил.

Никогда не горевал и куплеты напевал.

Но однажды в жизнь дорога

Позвала его с порога.

И отправился он в путь,

Чтоб на этот мир взглянуть.

Долго ль, коротко ль катился.

На поляне очутился.

Видит – странная картина-

Вся в дыму вокруг долина.

Не туман всё это, нет,

Это дым от сигарет.

*(сидит заяц за пеньком и «курит»)*

Смотрит - зайка за пеньком

Тайно курит с огоньком.

И, увидев колобка,

Зайка наш не дал стречка.

*(заяц предлагает сигарету колобку)*

Предлагает подымить.

Сигаретку закурить.

Колобок в ответ ему:

**Колобок:**

«В толк никак я не возьму,

Для чего тебе курить,

Ведь здоровьем дорожить

Должен каждый с юных лет,

И тогда не будет бед!

Зайка, ты меня послушай,

От куренья пухнут уши!

Этот дым от сигарет

Лёгким – яд, страшнее нет.

Чем себя губить, курить,

За здоровием следить

Тебе надо. Заниматься

Спортом, утром закаляться,

Избежишь ты многих бед,

Ну, пора мне, всё, привет».

**Ведущий:**

Так сказал и покатился,

Мимо речки и мосточка

На поляне, где цветочки

Очутился наш герой

И услышал странный вой.

*(выходят медведь и волк с магнитофоном, песни орут, водку (пиво) пьют)*

То ли песня, то ли пляска

Волк с медведем в нашей сказке

На поляне водку пили

*(медведь и волк к себе зовут колобка)*

И герою предложили

Выпить за компанию,

Уделить внимание.

*(колобок осуждающе покачал головой)*

Отказался колобок,

Подрумяненный бок.

**Колобок:**

«Враг здоровью – алкоголь,

Сердце, печень уничтожит.

Он свести в могилу может.

Вместо градусов в крови

Лучше бегать до зари

По траве лесной в росе,

Чтоб здоровы были все!»

**Ведущий:**

Так сказал, и - был таков-

Не догонят сто волков.

Был спортсменом колобок

Подрумяненный бок.

В Сочи Олимпийский

Путь держал неблизкий.

*(выходит лис)*

Вдруг случайно на тропинке

Встретил лиса на разминке.

Этот лис не тот, что в сказке.

Колобку не строил глазки.

Не хитрил и не юлил.

Он со спортом в дружбе жил.

И бегун, и лыжник был,

И на всё хватало сил.

*(рукопожатие лиса и колобка)*

Познакомился с героем

Продолжают в Сочи двое

Колобок и лис свой путь.

Добегут когда – нибудь.

Тут пророчь ил ь не пророчь им-

На олимпиаде в Сочи

Будут побеждать, конечно,

Знаем, выступят успешно.

Спорт и мужество подмогой

Будут верной в той дороге.

*(все участники вместе)*

А кто слушал сказку эту,

Должен помнить,

Что на свете

Лучше пагубных привычек

Спорта мир,

Он безграничен,

С ним здоровым сможешь быть,

Жизнь на много лет продлить,

Быть счастливым! Всё, конец,

А кто слушал – молодец!

**Педагог-психолог:** «Вот и конец сказки. Как вы думаете (обращение к зрителям) о чем повествовала сказка? И как вы относитесь к спорту?

Мы предлагаем устроить здесь сейчас мини-олимпиаду, чтобы поддержать ваш спортивный дух. Необходимо разделиться на две команды: команда «Колобка» и команда «Лисы» (количество может быть различным».

1 конкурс: «бросание колец». Переворачивается стул ножками вверх, выдаются кольца в равном количестве командам. Необходимо кольцом с определенного расстояния попасть на ножку стула. Выигрывает так команда, у которой меньше всего промахов.

2 конкурс: «дарц». Каждой команде предлагается дротиками за 3 попытки лопнуть шарики на стене. Выигрывает та команда, у которой больше попаданий.

1. конкурс: «сумашедший бадминтон». Играют 4 игрока, по 2-е с каждой команды (игра парная). Вместо валанчика необходимо отбить воздушный шарик (внутри с пластилином, что создает непредвиденную траекторию движения). Выигрывает команда, которая имеет меньше промахов.
2. Конкурс «Твистер». Популярная игра. Развивает гибкость, выдержку и сообразительность. С каждой команды приглашается по 3 игрока. Играем на выбывание. Выигрывает самый стойкий и несет победу своей команде»

**Зрители проходят конкурсы.**

Педагог-психолог: «Теперь можно подвести смело итоги: победила ДРУЖБА. Самая лучшая и надежная номинация! Все участники конкурса награждаются конфетами для восполнения потраченной энергии и информационными листовками о работе спортивных клубов у нас в городе. Обратите внимание, что существуют и бесплатные секции.

Спасибо большое за внимание и активное участие.

Крепкого здоровья вам и высоких достижений в учебе и спорте».

***(участники благодарят зрителей и дарят всем конфетки и раздают листовки (приложение 1) с адресами спортивных клубов в районе)***

**План-конспект мероприятий с обучающимися школы в рамках профилактической акции «Здоровье – твое богатство»**

**24-28 ноября 2014 года**

**Занятие с элементами тренинга «Стрессоустойчивость – залог психологического здоровья!»**

**Дата:** 26.11.14

**Место проведения:** МБОУ вечерняя СОШ г.Пушкино

**Участники:** обучающиеся школы 10-12 классов

**Средства**: старые газеты или что-то подобное; клейкая лента (веревка).

**Форма работы:** групповая.

**Составил:** педагог-психолог Цыганкова Наталья Юрьевна

Формирование стрессоустойчивости является залогом психического здоровья и непременным условием социальной стабильности. Нарастающие учебные нагрузки влияют на нервную систему и психику подростков, приводят к формированию эмоционального напряжения, которое выступает одним из главных факторов развития различных заболеваний. В настоящее время на передний план выходит забота о сохранении психического здоровья и формирование стрессоустойчивости. На этом пути важно познавать особенности своей психики, что позволит не только предупреждать возникновение болезней, укреплять здоровье, но и совершенствовать самих себя и свое взаимодействие с внешним миром.

Исходя из этого, **актуальность данной темы** определяется следующими обстоятельствами:

1. В условиях перехода вечерней школы в общеобразовательную увеличилась учебная нагрузка у обучающихся, которая приводит к высокой нагрузке на психику.

2. Эмоциональное напряжение формируется на фоне ситуации экзамена по причине введения дополнительного обязательного экзамена по филологии «Сочинение».

**Цель занятия:** коррекция эмоционального и физического состояния в ситуациях сильного напряжения (таких как проверочные контрольные работы, экзамены, сложные межличностные взаимоотношения и т.д.)

В соответствии с целью определены **основные задачи занятия**:

1. Сформировать теоретическое представление о стрессе;
2. Дать определение стрессоустойчивости;
3. Познакомить с основными способами снижения тревожности в стрессовой ситуации.
4. Сформировать навык эффективного выхода из стрессовой ситуации с помощью различных психокоррекционных методов.

**Ход занятия.**

1. **Приветствие.**

Поприветствовать друг друга любым легким физическим контактом (рукопожатие, касанием плеч и т.п.) «передай другому».

1. **Теоретическая часть.**

В литературу по медицине и психологии слово «стресс» попало больше полувека назад. В 1936 году в журнале «Nature», в разделе «Письма к редактору», было опубликовано короткое сообщение канадского физиолога Ганса Селье (тогда еще никому неизвестного) под названием «Синдром, вызываемый разными повреждающими агентами». Еще будучи студентом, Селье обратил внимание на тот факт, что различные инфекционные заболевания имеют сходное начало: общее недомогание, потеря аппетита, температура, озноб, ломота и боли в суставах. Селье предположил, что существует общая неспецифическая реакция организма на любую «вредность», направленная на мобилизацию защитных сил организма. Эту реакцию он назвал стрессом. Учение о стрессе в настоящее время получило достаточно широкую известность. Ещё исследования В. Кеннона (1927,1929) показали, что организм стремится обеспечить постоянство (гомеостазис) своей внутренней среды. Термин «стресс» и его расшифровка первоначально были изложены Г. Селье (1950,1960), который показал независимость процесса приспособления от характера раздражения или нагрузки. Воздействия могут быть самыми различными, но независимо от своих особенностей ведут к цепи однотипных изменений, обеспечивающих приспособление.

Обобщая различные взгляды на природу стресса в современной научной литературе, можно сказать, что термин «стресс» используется, по крайней мере, в трех значениях. Во-первых, понятие стресс может определяться как любые внешние стимулы или события, которые вызывают у человека напряжение или возбуждение. В настоящее время в этом значении чаще употребляются термины «стрессор», «стресс-фактор». Во-вторых, стресс может относиться к субъективной реакции и в этом значении он отражает внутреннее психическое состояние напряжения и возбуждения. В-третьих, стресс может быть физической реакцией организма на предъявляемое требование или вредное воздействие.

Г.Селье отмечает, что слово «стресс», так же как «успех», «неудача» и «счастье», имеет различное значение для разных людей. Поэтому дать его определение довольно трудно, хотя оно и вошло в нашу обыденную речь.

Рассмотрим *схему динамики протекания стресса у человека:*

временной период

AD-уровень фоновой активности в спокойном состояниии.

Данная модель включает в себя три основные стадии:

1. AB - нарастание психологического напряжения.

2. BC – высокий уровень психического напряжения до критического максимума.

3. CD – снижение психологического напряжения.

1-я стадия сопровождается тем, что состояние человека меняется на противоположное по эмоциональному знаку. Спокойный и уравновешенный человек начинает суетиться и раздражаться. Живой и подвижный человек становится внезапно мрачным и неразговорчивым. На данной стадии возможно развитие конфликтных ситуаций. У человека ослабевает самоконтроль: он постепенно теряет способность сознательно и разумно регулировать свое поведение.

2-я стадия начинается в точке В и доходит до наивысшего напряжения (точка С). Человека поглощает деструктивный стресс, происходит полная или частичная потеря сознательного самоконтроля, сопровождаемая аффективным состоянием.

3-я стадия снижение психологического напряжения (от точки С до точки D). На данной стадии человек вновь возвращается к своему исходному состоянию, но проявляется оно в ощущении чувства апатии, безразличия, часто – чувства стыда или вины. Депрессия в таком случае – результат переживания острого кратковременного или длительного хронического стресса. Длительность стрессового «сценария» в целом, и отдельных стадий в частности, обусловлено многими объективными и субъективными факторами, последние из которых часто доминируют. Продолжительность стрессовых стадий колеблется от 2-3 минут до нескольких недель. Индивидуальные особенности переживания стресса могут усвоиться человеком еще в детском возрасте на бессознательном уровне.

1. **Разминка.**

**Упражнение: «Колпак»** Цель этого упражнения - тренировка внимания, умения ориентироваться в стрессовой ситуации.

Ведущий произносит следующий текст: «Колпак мой треугольный. Треугольный мой колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак». Затем вместо слова «колпак» ведущий предлагает учащимся дважды слегка похлопать себя по голове, а само слово не произносить. Далее ведущий предлагает заменить жестом следующее по порядку слово «мой». Вместо слова «мой» предлагается показать на себя. Текст произносится теперь уже с двумя изменениями. Так последовательно меняются на жесты все остальные слова. Причем слово «треугольный» меняется в два приема. Сначала вместо слога «тре» все выбрасывают по три пальца вперед, а потом вместо оставшейся части «угольный» каждый выпячивает локоть. - Поздравляю тех, кто сделал минимальное количество ошибок.

Ну вот, мы немного размялись, у всех приподнятое настроение, мы отработали приемы волевой мобилизации и настроились на работу.

**Упражнение: « 9 точек »**

**Цель упражнения – активизация мыслительных процессов, настрой на работу.**

\* \* \*
\* \* \*
\* \* \*

Перед вами 9 точек. Требуется зачеркнуть все точки четырьмя линиями, не отрывая карандаш от листа бумаги, и, не следуя по ранее начертанной линии.

1. **Основная часть.**

**Упражнение «Эксперимент»**

Цель: научить самообладанию в стрессовых ситуациях.

Каждому участнику выдаются карточки (приложение 2), на которых написаны тексты с хаотичным на первый взгляд набором букв, и дается задание прочитать текст.

Психолог: «Вам необходимо за 30 секунд прочитать три последовательных отрывка:

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮ

НоКАКТеперьВернутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕнестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННоГоРЕБЕНКаВБеЗОПаСНОемЕсТО

наКОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБег УщиХ ног»

Дискуссия:

- Сразу ли вы справились с заданием?

- Что понадобилось вам для его быстрого выполнения?

- В чем заключается, на ваш взгляд, самообладание?

Психолог: «В сложных условиях учебной деятельности, например во время контрольных работ, экзаменов, физической подготовки, часто возникает необходимость осуществить волевую мобилизацию. В этом случае могут оказаться удобными в применении экспресс-методы, которые позволят решить какую-то частную задачу. Эти приемы волевой саморегуляции взяты из школ восточных единоборств».

**Упражнение: «Волевое дыхание»**

Психолог: «Примите исходное положение стоя, расслабьтесь, установите глубокое ровное дыхание. Затем, выдыхая ровно и спокойно, одновременно поднимите обе руки до уровня груди ладонями вверх, согните их в локтях и отведите локти назад.

После этого сделайте спокойный выдох с одновременным медленным опусканием рук ладонями вниз. Во время выдоха последовательно напрягаются мышцы рук, плечевого пояса, живота, ног. Можно представить, что опускающиеся руки прессуют находящийся в легких воздух и направляют его вниз в землю. По окончании выдоха напряжение мышц прекращается.

Упражнение повторяется до появления уверенности в своих силах и готовности организма действовать с максимальной отдачей»

**Упражнение: «Приятно вспомнить»**

Упражнение основано на использовании такого механизма психической саморегуляции, как самоубеждение. В случае неуверенности в своих силах при решении какой-либо задачи рекомендуется представить и проанализировать опыт успешного решения аналогичных проблем в прошлом. В конце концов, нужно твердо сказать себе: «Я решал задачи и посложнее, решу и эту!»

Эти все упражнения, с которыми вы познакомились в ходе занятия, желательно использовать каждый день в процессе подготовки к занятиям в школе, при подготовке к экзаменам.

**Упражнение «Снежки»**

Цель: снятие напряжения и усталости после занятия.

Материалы: старые газеты или что-то подобное; клейкая лента (веревка), которой можно будет обозначить линию, разделяющую две команды.

Психолог: «Возьмите каждый по большому листу газеты, как следует скомкайте его и сделайте из него хороший, достаточно плотный мячик. Теперь разделитесь, пожалуйста на две команды, и пусть каждая выстроится в линию так, чтобы расстояние между командами составляло примерно четыре метра. По моей команде вы начнете бросать мячи на сторону противника.

Игроки каждой команды стремятся как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на их стороне, на сторону противника. Услышав команду «Стоп!», вам надо будет прекратить бросаться мячами. Выигрывает та команда, на чьей стороне оказалось меньше мячей. И не перебегайте, пожалуйста, за разделительную линию».

1. **Завершение.**

Обсуждение пройденного на занятии.

- Сразу ли вы справлялись с заданиями?

- Что было легко, а что сложно?

- В чем заключается, на ваш взгляд, стрессоустойчивость?

- Как развить самообладание?

- Можно ли, на ваш взгляд, использовать эти методы регуляции психического состояния в обычной повседневной жизни?

**Прощание.** Все участники по кругу дарят друг другу воображаемый подарок.

**План-конспект мероприятий с обучающимися школы в рамках профилактической акции «Здоровье – твое богатство»**

**24-28 ноября 2014 года**

**Занятие по профилактике ПАВ и вредных привычек**

**«Я хозяин своей жизни»**

**Дата:** 27.11.14

**Место проведения:** МБОУ вечерняя СОШ г.Пушкино

**Участники:** обучающиеся школы 8-9 классов

**Средства:** кубики, конструктор, пластилин, бумага, карандаши, коробка, ведро.

**Форма работы:** групповая.

**Составил:** педагог-психолог Цыганкова Наталья Юрьевна

**Цель:** формирование потребности в здоровом образе жизни.

Задачи:

1. Предоставить информацию о положительных и отрицательных сторонах привычек, а также научиться, самостоятельно противостоять своим привычкам с наименьшими психическими потерями для себя и окружающих.
2. помочь почувствовать и пережить ситуацию зависимости, выработать аргументированную позицию и навыки отказа.

**Ход занятия**

**Упражнение «Страна привычек»**

Участникам предлагается закрыть глаза. Психолог предлагает представить Волшебную страну привычек, так как будто они видят её с высоты птичьего полёта:

«Там, внизу, мы могли увидеть горы... Какие они? А вот мы пролетаем над дремучими лесами... Мы видим огромные луга и поля с необычными растениями... Мы видим реки, озёра и болота... И вот перед нами город, город, где живут привычки со всего мира... мы спускаемся ниже, и видим уже дома, улицы и самих жителей... Какие они? Мы приземляемся. И давайте попробуем при помощи кубиков, конструктора и других вещей создать то, что только, что мы представили».

Психолог предлагает участникам вспомнить, какой они представляли страну и, используя предлагаемые материалы всем вместе построить Волшебную страну привычек. Участники на ковре строят вместе.

*Обсуждение* мы создали свою страну, и каждый вложил в общую работу свою частичку души. Возможно, кто-то захочет отметить, что представлял страну не такой, какой увидели её другие (здесь важно сделать акцент на том, что все образы разные, разные и все здесь присутствующие).

**Упражнение «Дом привычек»**

Участникам предлагается нарисовать дом из Волшебной страны привычек. Здесь участники могут использовать любую технику и изображать дом для одной или нескольких привычек. Главное показать в рисунке особенности данной привычки.

*Обсуждение.*

**Упражнение «Табу»**

Психолог ставит в центре круга небольшую шкатулку или коробочку, в которой лежит неизвестный предмет. «Там лежит то, что нельзя», - говорит психолог. Затем он предлагает каждому как-то проявить себя в отношении этого предмета. Участники могут вставать или оставаться на месте, выражая отношение мимикой или жестами; они могут подходить к шкатулке, брать ее в руки, заглядывать внутрь, - каждый поступает так, как считает это нужным. Даже если кто-то останется на месте, ничего не предпринимая, - это тоже будет способом реагирования на ситуацию. При выполнении упражнения важно помнить, что это упражнение действия, а не объяснений, поэтому, если кто-то будет пытаться просто рассказать словами о своей позиции, задача психолога побудить его «показать» свое отношение.

Цель упражнения: помочь участникам понять, как они относятся к разного рода запретам и ограничениям. Нередко любопытство или желание изведать запретный плод или стремление продемонстрировать свою смелость руководят подростком в его поступках. Хорошо, когда он знает, какие чувства им управляют, это позволяет сделать осознанный выбор.

**Портрет алкоголика**

Участникам раздается бумага и карандаши. Психолог объявляет задание: «Нарисуйте «портрет алкоголика». Это не обязательно должно быть изображение человека, просто постарайтесь в рисунке те чувства, которые возникают у вас, когда вы вспоминаете об алкоголиках». После того как участники закончат работу, рисунки раскладываются внутри круга и участники делятся своими впечатлениями.

По завершении обсуждения можно провести своеобразный конкурс на то, кто «быстрее распрощается со своим алкоголиком». Для этого в центр круга ставится мусорная корзина. Участники с одинакового расстояния должны попасть скомканным рисунком в эту корзину. При этом если участник не попал – он берет свой комок и отходит на исходную позицию.

Цель упражнения: помочь участникам более глубоко почувствовать и пережить ситуацию зависимости от алкоголя.

**Упражнение «Мечта»**

Психолог: «Запишите список своих желаний и поразмышляйте о планах их успешного достижения. Представьте себя обладающим тем, чего вы хотите в жизни, радостным и счастливым. Помните правило: «Ваше желание должно касаться только вас и приносить радость вам и другим людям».

**Подведение итогов занятия, рефлексия.**

- Что дало мне занятие?

- Что я узнал нового?

- С какими мыслями, чувствами я вышел после занятия?

**План-конспект мероприятий с педагогами школы и родителями в рамках профилактической акции «Здоровье – твое богатство»**

**24-28 ноября 2014 года**

**Беседа «Эмоциональное благополучие подростков в процессе учебной деятельности»**

**Дата:** 28.11.14

**Место проведения:** МБОУ вечерняя СОШ г.Пушкино

**Участники:** педагоги и родители

**Средства:** ИКТ, презентация.

**Форма работы:** групповая.

**Составил:** педагог-психолог Цыганкова Наталья Юрьевна

**Цель:** формирование эмоционального благополучия обучающихся в процессе учебной деятельности, как один из важных факторов сохранения психологического здоровья.

Задачи:

1. Сформировать теоретическое представление о понятии «эмоциональное благополучие»;

2. Дать определение «психологическое здоровье»;

3. Определение основных способов создания эмоционального благополучия в образовательной и домашней среде.

**Ход беседы**

1. **Теоретическая часть**

В последнее время в России наблюдается огромное внимание к проблеме здоровья. Данной проблемой занимаются такие науки как медицина, философия, психология, которая в настоящее время активно исследует проблему здоровья.

И. В. Дубровина вводит в научный лексикон термин «психологическое здоровье». Под психологическим здоровьем понимается - психологические аспекты психического здоровья, т. е. то, что относится к личности в целом, находится в тесной связи с высшем проявлением человеческого духа. Основная функция психологического здоровья - поддержание активного динамического баланса между человеком и окружающей средой, требующих мобилизаций ресурсов личности.

Психологическое здоровье - одна из важнейших характеристик личности человека. Оно отражает особенности генезиса и психического развития. Основой психологического здоровья является полноценное психическое развитие на всех этапах онтогенеза. Следовательно, в определении этого понятия заложена возможность развития человека на всём протяжении его жизненного пути. Необходимо добавить требование гармонии не только между человеком и средой, но и между различными составляющими её личности - рациональным и эмоциональным.

Эмоциональное состояние долгое время недооценивалось в развитии человека, поэтому, осмысливая закономерности эмоционального развития обучающихся, появилась необходимость во введении нового психологического термина - «эмоциональное здоровье» как составляющей психологического здоровья.

Наиболее часто выделяют следующие содержательные характеристики эмоционального неблагополучия:

·доминирование негативных по знаку эмоций - страха, обиды, недовольства, отчаяния;

·присутствие ярко выраженной прямой или косвенной агрессии;

·подавленность;

·отчужденность, изолированность, отсутствие контакта как с внешним миром, так и со своим внутренним миром, в том числе и со своей эмоциональной сферой;

·психическая неуравновешенность, когда любой объект в этот момент воспринимается как раздражитель и преломляется через призму этого неблагоприятного состояния;

·преобладание сильных по характеру переживаний, пронизывающих систему отношений и поведения человека, тормозящих активную деятельность личности, снижающих ее развитие и сужающих поле ее индивидуального проявления.

Эмоционально неблагополучные семьи характеризуются тем, что:

* подростки не испытывают удовольствия от общения с близкими людьми;
* нет ощущения свободы, автономности при общении с родителями;
* подростки не уверенны в своих силах и самодостаточности;
* подростки не видят свои недостатки и не способны просить помощь у окружающих;
* не способны разграничить ошибку и свою личность.

В свою очередь исследования эмоционального благополучия дают следующие содержательные характеристики:

·преобладающий положительный эмоциональный фон;

·доминирующее состояние спокойствия, удовлетворенности и уверенности;

·субъективное переживание счастья;

·направленность на позитивные отношения с другими, пронизанные доверием и заботой и т.д.

Кроме критериев эмоционального благополучия (неблагополучия), которые относятся к качественному анализу (содержанию) самой эмоциональной сферы, можно выделить еще два, которые определяют характер контакта человека со своей эмоциональной сферой:

·осознание человеком переживаемых им эмоций,

·возможность эффективно регулировать любые из своих эмоциональных проявлений (независимо от их знака).

1. **Практическая часть.**

Исследование эмоционального интеллекта с помощью опросника Д.В.Люсина.

1. **Теоретическая часть (продолжение).**

Можно констатировать, что ключевыми моментами, обнаружившими наиболее тесные связи с подростковым психоэмоциональным неблагополучием, оказались:

Со стороны характеристик подростков:

1) непонимание проблем, переживаемых подростками, со стороны родителей;

2) проблемы общения со сверстниками;

3) отсутствие навыков саморегуляции, и, как следствие, эмоциональная нестабильность;

4) неразвитость «Я-морального», неумение ориентироваться в ситуациях, содержащих моральные коллизии.

Со стороны родителей наиболее значимыми для психоэмоционального неблагополучия подростков оказались следующие характеристики:

1) недостаток или полное отсутствие адекватного понимания особенностей подросткового психического развития (в частности, эмоционального развития);

2) доминирование дисгармоничных стилей родительского воспитания, характеризующихся враждебностью и/или непоследовательностью;

3) взаимное недопонимание родите­лей и подростков по вопросам, касающимся ценностей, потребностей и целей подростков.

Со стороны учителей на первый план выступили следующие параметры:

1) аналогично родителям — недостаток или полное отсутствие адекватного понимания особенностей подросткового психического развития (в частности, эмоционального развития);

2) недостаточное или неверное понимание того, каким образом эмоциональное состояние и настроение учителя влияет на психоэмоциональное состояние подростка;

3) эмоциональная нестабильность, отсутствие навыков саморегуляции.

Эмоциональные реакции и поведение подростков не могут быть объяснены лишь сдвигами эмоционального порядка. Они зависят также от социальных факторов и условий воспитания, причём индивидуально-типологические различия сплошь и рядом превалируют над возрастными. Психологические трудности взросления, противоречивость уровня притязаний и образа «Я» нередко приводят к тому, что эмоциональная напряжённость, типичная для подростка, захватывает и годы юности.

Таким образом, в подростковом возрасте наблюдается эмоциональная неуравновешенность, в результате которой подростки отличаются вспыльчивостью, бурным проявлением своих чувств, страстностью: они горячо берутся за интересное дело, страстно отстаивают свои взгляды, готовы «взорваться» на малейшую несправедливость к себе и своим товарищам. Эмоциональное напряжение, проявление агрессии и негативизма снижает адаптивность, уровень психологического здоровья подростков, затрудняет личностное становление, социальную успешность в выстраивании новых отношений.

Эмоции подростков чаще всего проявляются в общении. Личностно-значимые отношения к другим людям определяют как содержание, так и характер эмоциональных реакций и переживаний.

Предпосылкой и необходимым условием поддержания эмоционального благополучия является сохранения психологического здоровья личности как «состояния субъективного, внутреннего благополучия личности, обеспечивающее оптимальные возможности ее эффективного взаимодействия с окружающими объективными условиями, другими людьми и позволяющее ей свободно реализовывать свои индивидуальные ресурсы». На эмоциональное благополучие и психологическое здоровье личности оказывают влияние ряд факторов: объективные факторы среды и субъективные, обусловленные индивидуально-личностными особенностями. Под факторами среды понимают как факторы макроуровня (социально-экономические, культурные, общественные), так и факторы микроуровня (семья, ближайшее окружение). Именно они наиболее значимы для эмоционального благополучия детей и подростков.

Недостаточное внимание к проблеме эмоционального благополучия на ранних этапах становления личности становится фактором риска дезадаптации во взрослом возрасте. Обеспечение эмоционального комфорта позволяет предотвратить неблагоприятные последствия развития. Своевременная и качественная диагностика психологического благополучия детей позволяет осуществлять проведение адекватных коррекционных мер, предотвращающих возникновение нежелательных тенденций в развитии личности, появление различных форм отклоняющегося поведения, трудностей школьной и внешкольной деятельности подростка, в том числе депрессивного состояния. В связи с этим актуальным является изучение субъективного благополучия у подростков из семей группы риска, и в особенности - его эмоционального компонента.

**Пути создания ситуаций эмоционального благополучия на уроках:**

* Направляющее высказывание

Альфа и омега обсуждения - ведущий. Это надо обязательно учитывать: говорящий первым имеет ряд преимуществ. Он может направить тему, определить отношение к ней, высказаться по процедурным вопросам. Именно он задает образ коммуникации. Все последующие участники обсуждения не могут не считаться со сказанным им. Очень часто созданная первым выступающим ситуация становится основанием для построения другими своих действий, структурирует весь разговор.

Направляющее действие первого высказывания таково, что все последующие выступления следуют в его фарватере, даже те, которые содержательно пытаются ему противодействовать. В целом мы можем говорить о регулирующем действии направляющего высказывания, по отношению к которому другие выступают как шлейф. Не всякая взрослая аудитория готова воспротивиться действию этого закона, тем большая осторожность нужна ведущему детской образовательной дискуссии.

* Позиция предписаний

Разумеется, и в преподавательской аудитории первой обозначилась позиция предписаний. Она доминирует в педагогике. Эти целевые указания (что необходимо сделать) и оперативные указания (как следует действовать) - просвещенческое мышление.

В случае принятия участниками этой позиции взаимодействие приобретает принудительный характер. Принудительность здесь двойная: самопринуждение, с одной стороны, с другой - диктат общей цели. Это значит, что как только мы соглашаемся с говорящим, включается весь спектр соответствующих этой коммуникативной задаче правил и видов активности. Будет установлен порядок высказываний, пойдет расслоение мнений на магистральные и маргинальные, поэтому иронию, например, воспримут как неконструктивное действие; а затем - выработка решений, которые всякий присутствующий должен относить и к себе.

* Авторитетное мнение

К непререкаемости своих суждений стремится любой педагог, даже учится этому. Сплошь и рядом мы наблюдаем стремление говорящего учителя к непрерывности и завершенности, к быстрому финалу. «Вот!» - заканчивает он свою речь.

Если мы принимаем такую позицию, то понимаем, что в такой системе общения характер активности участников приобретает вид «высказываний по очереди». Содержательно высказывания тавтологичны и с задачей развития не сообразуются. Они служат подтверждением участия в образовательном ритуале. Воспроизводятся типовые отношения, ролевые структуры, схемы учебного взаимодействия - вся картина традиционного педагогического порядка. Однако если согласиться с тем, что образование сообразуется с изменениями индивида в учебной коммуникации, этот тип коммуникативной регуляции следует трактовать как антиобразовательный. Педагог - и тот, который вовлечен в такое общение, и тот, кто его строит, - оказывается связанным печальной необходимостью довольствоваться формальными показателями взаимного участия в учебном процессе, производить фиктивно-демонстративный продукт и выдавать его за сущность процесса образования.

* Поисковая траектория

Только преобразующие действия выстраивают образовательные отношения. Обстановка «заряжается» высказыванием, которое не ставит точку в разговоре, а только намечает контуры его развития. То есть большая часть сказанного представляет собой намеки, неожиданные повороты, которые способны вызывать разные реакции в том случае, если кто-нибудь из участников придаст им значение.

Как произвести такое высказывание? Указать на реально существующую проблематичность собственной позиции? Если будем исходить из предпосылки неупорядоченности, неопределенности взаимодействия, у нас может что-то получиться. Это на самом деле рискованно, потому что у привыкших к стабильности участников тут же проявляется тревожность, неуверенность, подозрительность, а это служит мотивации избегания.

Когда что-то брошено в надежде на дальнейшее развитие, какой-то пас, провокация, - это призыв к игровому поведению, совместному фантазированию, к подхватыванию тем, развитию намеков, введению новых ассоциаций. В этом суть взаимодействия.

* Просто профессионально ответственная позиция

Режим коллективной коммуникативной игры, распределенного фантазирования - режим ожидания. Он очень хрупок: всегда найдутся желающие привнести заданность, однозначность и так сломать его. В учебных обстоятельствах, где право на авторитетное суждение делегировано педагогу, именно педагог волен длить, блокировать или перенаправлять течение коллективного фантазирования. Почему он чаще выбирает блокировку? Потому что внешне все это напоминает непритязательный разговор, пустое времяпрепровождение - а как раз времени педагогам всегда не хватает. Тем не менее, смысл такого рода взаимодействия огромный: идет переопределение возможностей каждого, преодоление скованности однозначностью, активное самоэкспериментирование - самые что ни на есть реальные образовательные процессы.

Разговорный процесс живой, он может «втягивать», «захватывать», «огибать», «кружить», «пробивать новые русла», «образовывать старицы», а также давать ощущения исчерпанности, прерванности разговора или недосказанности, а то и обязывающей навязчивости. Это полноценный объект педагогических усилий.

* Живая и мертвая вода

Как показал эксперимент, в преподавательской среде обсуждение периодически стремилось к логике проторенных и зацикленных дорог, поэтому психологически разговор начинал переживаться как бессмысленность, тупиковость, исчерпанность и знакомость. Нужны были специальные усилия ведущего, чтобы там, где традиционный взгляд видит лишь статичные тела и банальность, обнаружились великое многообразие жизни и неисчерпаемые практические возможности.

В результате практику образовательного разговора удалось противопоставить таким имитационным образовательным действиям, как конспектирование и реферирование разнокачественных источников. Участники согласились: задача педагога заключается не в том, чтобы отвечать на заданные вопросы, а в организации места, где эти вопросы и ответы на них могли бы встретиться.

Те учителя, которые эмоционально устойчивы, свободны от излишних страхов и тревог, имеют адекватное самовосприятие, как правило, не испытывают потребности компенсировать свои провалы и защищать свое эго, перенося собственную неадекватность на других, или винить окружающих в своих неудачах. Такие педагоги уверены в себе, они выказывают понимание и одобрение, им можно доверять, они действуют зрело и уверенно. В одном исследовании нескольким ученикам, исключенным из школы, был задан вопрос, что они думают о своих бывших учителях. Учащиеся упоминали о спокойствии как об одном из основных качеств хорошего учителя. Такому учителю, по словам подростков, не надо принижать других, чтобы обеспечить себе чувство уверенности.

Очень благотворно влияет на эмоциональное развитие учащихся, если учитель эмоционально устойчив, умеет противостоять фрустрациям, если у него ровный и доброжелательный характер и он не склонен к крайнему проявлению эмоций или скачкам настроения. Учителя должны быть терпеливы (если не всегда, то, по крайней мере, в основном) и способны к самоконтролю.

Эмоциональная устойчивость позволяет педагогу быть открытым для различного рода вопросов и ответов. Он готов рассмотреть любую точку зрения и разрешает учащимся высказывать свое мнение, не требуя от них непременно «правильного» ответа (то есть такого, который дал бы сам учитель). Такой преподаватель способен проявить гибкость в вопросах составления расписания, администрирования и обучения, он не против нововведений или изменений, вносящих позитивный вклад в учебный процесс. Он в достаточной мере свободен от расовых, этнических, религиозных, политических и прочих предрассудков и предубеждений, честно и объективно воспринимает различные точки зрения по тем или иным вопросам. То есть такого учителя можно по праву назвать терпимым, справедливым и честным.

Эмоциональная зрелость способствует проявлению со стороны учителя доброты, любви, истинного душевного тепла и уважения по отношению к другим людям. Это позволяет ему устанавливать тесные личные связи в собственной жизни и строить взаимоотношения с учениками на основе взаимопонимания. Он в состоянии донести до сознания подростков свою любовь, понимание, радость от общения с ними. Подростки любит учителей вообще по-человечески счастливых, доброжелательных и жизнерадостных.

Несмотря на то, что существует достаточно много «успешных» педагогов, которые являются сугубыми эгоистами, все же лучшие учителя - это люди неэгоистичные, настроенные скорее альтруистически, сориентированные на своих учеников, проявляющие по отношению к ним истинную заботу. Преподаватель должен быть честным, искренним, заботливым, ответственным человеком, который стремится быть для детей хорошим примером; он должен быть восприимчив по отношению к социальным и этическим аспектам той культуры, в которой живет. Следует отметить, что все эти качества предполагают проявление внимания не только к индивидуальной этике, но и к общественной морали.

Кроме того, педагог должен любить и уважать подростков, общаться с ними как с равными. Тем, кто ненавидит молодых, постоянно критикует и отвергает все, что бы они ни сделали, не должно быть места в школе.

Лучшие учителя понимают реальные проблемы и интересы молодежи. Они отдают себе отчет в том, что отношения преподавателя с учениками - это отношения равных людей, взрослого и взрослеющих, основанные на взаимном уважении, заботе, терпимости и дружелюбии. Учитель должен уметь общаться с подростками и с сочувствием относиться к их проблемам и потребностям. Педагоги играют огромную роль в развитии социальной зрелости подростков, и чем лучше отношения между ними - тем сильнее это влияние.

Старшеклассники очень тонко чувствуют, когда они интересны учителю не только как ученики, выполняющие определенные обязанности, но и как личности. Ребята тянутся к тем педагогам, которые видят их человеческие качества: «Я ценю твою настойчивость», «...твою уверенность в себе», «...твои интересы», «...твое трудолюбие», «...то, как ты преодолеваешь трудности»...

...Заинтересованное, внимательное участие - одно из главных условий развития ребенка. Внимание учителя к личностным особенностям ученика подпитывает ученический интерес к учебному предмету. Этот интерес помогает сформировать у ребенка потребность во взаимодействии с учителем и умение договориться со взрослым об общей программе действий.

1. **Заключительная часть. Вывод.**

Итак, обучение в условиях повышенной напряженности, а тем более стресса блокирует мыслительную деятельность. Стресс вызывает желание избегать контакта с незнакомым миром, вместо желания познать его. А это как показывают исследования психологов - первопричина потери интереса к обучению. Помня об этом учитель никогда не должен доводить напряжения в учебе до критического уровня. Его постоянной заботой должно быть создание ситуаций для поддержания у школьников положительного отношения к учебе. «А для этого нужно малопривлекательную учебную деятельность сделать интересной и желанной для учащихся», - как утверждают В. Шаталов, С. Лысенкова и Ш. Амонашвили. Сделать учебу привлекательной могут даже ошибки учащихся, точнее отношение учителя к ним. Нужно извлекать максимум стимулов из ошибок учащихся. Действуйте так, чтобы ошибка казалась легко исправимой, чтобы то, на что вы побуждаете учащихся, казалось им нетрудным. «Спасибо вам, дети, вы мне сегодня помогли», - благодарит после уроков своих учеников Ш. Амонашвили.

Таким образом, для того чтобы обучающийся захотел и смог учиться, в первую очередь нужно вызвать интерес к данной деятельности, а затем создать побуждающий к ее выполнению мотив. И тогда, и только тогда обучение будет посильным и обязательно способствовать развитию личности ребенка.

**Литература**

 Ананьев, В. А. Психология здоровья / В.А. Ананьев. - СПб.: Речь, 2006. – 368 с.

 Григорьева, М. В. Субъективное благополучие личности как результат школьной адаптации в разных условиях обучения / М.В. Гргорьева // Психологическая наука и образование. - 2009. - № 2. - С. 41-45.

 Прихожан, А. М. Психология тревожности / А.М. Прихожан. - СПб.: Питер, 2007. - 192 c.

 Хухлаева, О. В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции / О.В. Хухлаева. - М. : Академия, 2001. - 208 с.

 Шамионов, Р. М. Психология субъективного благополучия личности / Р.М. Шамионов. - Саратов : Изд-во Саратовского ун-та, 2004. - 268 с.

**Организация психологической гостиной для учителей**

**«Положительное эмоциональное состояние – залог психического здоровья»**

**в рамках профилактической акции «Здоровье – твое богатство»**

**24-28 ноября 2014 года**

В учительской организуется зона психологической разгрузки:

1. звучит приятная спокойная музыка;
2. создана чайная зона;
3. предлагается комплекс упражнений на снятие эмоционального напряжения с помощью техник песочной терапии:

- нарисовать на песке «картину» (индивидуальная форма работы);

- сделать с песком все, что пожелаете (индивидуальная работа или работа в парах).

Приложение 1

**Листовка «Спортивные секции пушкинского муниципального района»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| C:\Users\vadim\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\TBUVT50Z\MC900321036[1].jpg | **Шахматный клуб «Лабиринт»**Московская область, Пушкино, Ярославское шоссе, д. 6 | **C:\Users\vadim\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\B23E48G0\MC900303561[1].wmf** | **Баскетбольный клуб «Россиянка»**Пушкино, ул. Первомайская, д. 11, корп. 8 |
| **C:\Users\vadim\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\B23E48G0\MC900199899[1].wmf** | **Открытые теннисные корты на туристической базе**Пушкино, ул. Писарева, д. 12 | **C:\Users\vadim\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\TBUVT50Z\MC900437052[1].png** | **Бильярдный клуб «Green Dog»**Пушкино, Ярославское шоссе, д. 64 |
| **C:\Users\vadim\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\EKZB92MG\MC900333128[1].wmf** | **C:\Users\vadim\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\TBUVT50Z\MM900395744[1].gifГребля на байдарках и каноэ для детей и подростков**Пушкино, ул. Набережная, д. 15а | C:\Users\vadim\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\EKZB92MG\MC900241905[1].wmf | **Волейбол в СК «Россиянка»****ОФП (общая физическая подготовка) в СК «Россиянка»**Пушкино, ул. Льва Толстого, д. 20а |
| **C:\Users\vadim\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\EKZB92MG\MC900079253[1].wmf** | **Спортивный клуб «АНТЫ»**Пушкино, ул. Октябрьская, д. 26Спортивное самбоДзюдо Тайский боксТанцы для взрослых и детей с 6 лет | **C:\Users\vadim\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\RCHT6X0O\MC900282448[1].wmf** | **Айкидо в Московском центре федерации Айкидо Айкикай**Пушкино, ул.Оранжерейная, д.19 |
| **C:\Users\vadim\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\B23E48G0\MC900241899[1].wmf** | **Федерация плавания Московской области**Пушкино, ул. 50-летия Комсомола, д. 26 | **C:\Users\vadim\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\TBUVT50Z\MC900310426[1].wmf** | **Физкультурно-оздоровительный комплекс «Акулово»****C:\Users\vadim\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\TBUVT50Z\MM900395744[1].gif**Москва, посёлок Акулово, д. 27Бокс для подростков 14-17 летНастольный теннис для подростков 14-18 летКаратэ для подростков 14-17 летОбщая физическая подготовка для подростков 14-17 летОбщая физическая подготовка для подростков 14-17 летАэробика и степ-аэробика для подростков 14-17  |
| C:\Users\vadim\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\RCHT6X0O\MC900408004[1].wmf | **Дворец спорта «Пушкино»**Пушкино, ул. Набережная, д. 8Спортивный клуб "Гибкий путь боевых искусств"Баскетбол для всех желающихДзюдо для всех желающихСпортивные танцы для детей с 5 летИспанское фламенко для взрослых и детейВосточные танцы для всех желающихУшу для всех желающихШахматный клуб в ДС "Пушкино"Мини-футбол для всех желающихЙога для всех желающихКаратэ киокусинкай для всех желающихКиокусинкай каратэ-до в спортивной школе "Файт-спорт"ОФП для детей и взрослыхПилатес для всех желающих | C:\Users\vadim\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\EKZB92MG\MC900285850[1].wmf | **C:\Users\vadim\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\TBUVT50Z\MM900395744[1].gifДетско-юношеская спортивная школа Управления образования Пушкинского района**Пушкино, Московский проспект, д. 29Гимнастика художественная в ДЮСШ Гребля на байдарках и каноэ в ДЮСШ Спортивный туризм в ДЮСШ Футбол в ДЮСШ Водное поло в ДЮСШ  |
| C:\Users\vadim\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\B23E48G0\MC900088752[1].wmf | **Физкультурно-оздоровительный клуб инвалидов «Старт»**Пушкино, ул. Чехова, д. 16аГиревой спорт ДартсНастольный теннисОздоровительное плавание Шахматы Шашки Аквааэробика | **C:\Users\vadim\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\TBUVT50Z\MC900446492[1].wmf** | **КДЮСШ по биатлону и другим видам спорта им.А.М.Елизарова**Пушкино, пос.Правда, Степаньковское шоссе, д.36 |

Источник: <http://kartasporta.ru/sport/v_pushkino/dlya_podrostkov/>

Приложение 2

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮ

НоКАКТеперьВернутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕнестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННоГоРЕБЕНКаВБеЗОПаСНОемЕсТО

наКОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБег УщиХ ног