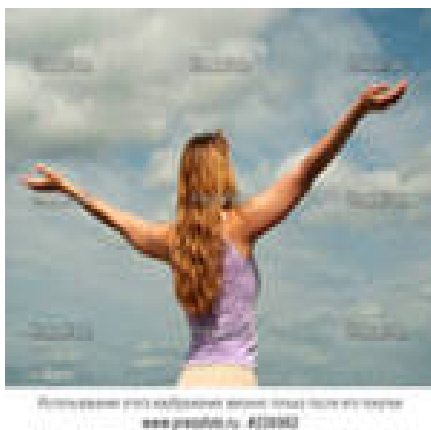


ОГБПОУ
Томский механико-технологический техникум



Сохрани свободу!

Методическая разработка урока психологии

Разработала педагог-психолог
Перевезенцева О.М.

Томск 2020

Тема урока: Сохрани свободу!

Тип урока: комбинированный

Вид урока: урок формирования нового проблемного видения.

Цель урока, его развивающие и воспитательные задачи:

1. К концу урока обучающие будут знать:

- определение понятия свободы как наличия возможности выбора;
- взаимосвязь понятия свободы с такими понятиями как ответственность и осознанный выбор;
- особенности поведения независимого человека.

уметь:

2.«размышлять» и всесторонне рассматривать такие понятия как

«свобода», выбор, ответственность;

-осуществлять осознанный выбор: предвидеть последствия и нести ответственность за

принятое решение;

- аргументировано доказывать свою точку зрения;
- оказывать психологическую поддержку другим людям.

Методическая цель: показать возможность использования диалогической беседы для активизации мыслительной деятельности обучающихся.

Форма организации деятельности обучающихся: групповая.

Материально - дидактическое оснащение:

1. Оборудование для показа слайдов: проектор, ноутбук, экран.
2. Доска, магниты.
3. Приложения:
П-1 Карточки с высказываниями известных людей.

П-2 Упражнение «Мнения и факты».

П-3 Притча «Как не зависеть от чужого мнения».

П-4 Упражнение «Найди свое место в жизни».

Этапы урока

1.Организационный момент.

2. Введение в тему занятия. Показ фрагмента из фильма «Территория безопасности».

Здравствуйте, ребята! Такие категории как свобода, справедливость, честь и достоинство были актуальны и значимы для людей во все времена. Сегодня мы поговорим о свободе. Содержание этого понятия, смысл, вызывают споры и в наше время. Что такое свобода? Какую ценность она представляет? Ответы на эти вопросы нам и предстоит узнать. Начать обсуждение я предлагаю с просмотра фрагмента из фильма «Территория безопасности». Вы стоите на пороге новой взрослой жизни. Становясь взрослыми, вы приобретаете свободу быть самими собой, строить свою жизнь такой, какой вы хотите ее видеть.

Беседа по вопросам:

- 1.Что такое свобода?
- 2.Свобода быть самим собой?
- 3.Можно ли быть свободным в современном мире?
- 4.Кто и что может повлиять на наш выбор?
- 5.Можно ли назвать наркомана свободным человеком?

Предлагаю обратить ваше внимание на высказывания известных людей о свободе. Прокомментируйте, пожалуйста, каждое из них. (Листочки с высказываниями раздаются всем желающим).

Свободен не в том, чтоб не сдерживать себя, а в том, чтоб владеть собой.
(Ф.М Достоевский).

Живет свободно только тот, кто находит радость в исполнении своего долга.
(Цицерон).

Свобода – это выбор. Сделав выбор, мы перестаем быть свободными.
(Абай Садыков).

Каждому человеку присуща свобода совершения любого поступка, т. е того, что он считает наилучшим.

(Г.В. Лейбниц)

Свобода есть осознанная необходимость
(Б.Шоу)

Свобода означает ответственность.
(Б. Шоу).

Обсуждение:

- В каких случаях нам навязывают выбор?
- Когда мы можем поддаваться внушению?
- К чему может привести неправильный выбор?

Внушение - определяется как подача информации, воспринимаемой без критической оценки. Путем внушения вызываются ощущения, представления, действия без активного участия личности, без логической переработки информации. Свобода личности заключается в собирании фактов, в анализе информации. Чем больше фактов, тем увереннее мы совершаем выбор и несем за него ответственность.

Резюме:

- **Свобода** – это наличие возможности выбора, вариантов исхода события.

- **Ответственность** - субъективная обязанность отвечать за поступки и действия, а также их последствия.

-**Осознанный выбор** означает:

1. Понимать последствия своего выбора (анализ информации, фактов).
2. Брать на себя ответственность за сделанный выбор.

3.Упражнение « Мнения и факты».

А теперь я предлагаю вам разделиться на три подгруппы. Каждая подгруппа получает по шесть карточек, разберите их по парам: где мнение, а где факт.

Представитель от каждой группы выходит к доске и вывешивает карточки по парам, обосновывая свой выбор.

Мнения	Факты
1. Курение не зависит от уровня образованности людей.	Согласно статистике, курение связано с общим уровнем образованности населения. Среди людей с низким уровнем образования курят 65-84%, среди людей с высшим образованием или ученой степенью курят 10-22%.
2. Картофельные чипсы - это вкусно и совсем не вредно для здоровья.	В обычном пакетике с чипсами доза акриламида (канцерогена, вещества, способствующего возникновению рака) превышает максимально допустимую концентрацию, установленную Всемирной Организацией Здравоохранения для питьевой воды, в 500 раз.
3. Энергетические напитки (Red Bull и др.) поднимают настроение и абсолютно безвредны.	Энергетические напитки содержат психостимуляторы. Идет нарушение сна, колебание давления.
4. Татуировка - это модно и безопасно.	Ученые Вашингтонского университета провели исследование среди 450 студентов, имеющих татуировки и выяснили, что 170 из них имели осложнения после наколки.

5. Проводить за компьютерными играми по восемь часов каждый день - нормальное явление.	Американская ассоциация психиатров в 2007 году включила компьютерную зависимость в официальный список психических заболеваний.
6. Солярий - это модно и безопасно.	Каждые 10 лет активного загораения в солярии на 20 % повышают риск заболевания раком.
7. Йогурты полезны для здоровья, благодаря содержанию в них лакто и бифидобактерий.	При проверке 180 ингредиентов, содержащихся в йогурте, оказалось, что 10 добавок вообще не имеют никакого отношения к пользе, польза же остальных 170 сомнительна.
8. Подсолнечное масло без холестерина не наносит вред здоровью.	Холестерин - это природный жирный спирт, который содержится строго в животных организмах. В подсолнечном масле его быть не может.
9. Пиво - это не алкоголь.	Исследования показали, что в литровой бутылке пива крепостью пять градусов содержится 50 миллилитров чистого спирта - столько же, сколько в половине стакана водки.

Обсуждение:

- *Что помогло вам определить, где мнение, а где факт?*

Каждый раз, совершая осознанный выбор, мы становимся свободнее и независимее. Я предлагаю вашему вниманию первое правило независимого человека: *Свободный человек свободно произносит «нет».*

- Работает над укреплением своей самооценки;
- Понимает свои желания, стремления, расставляет приоритеты.

4. Притча о том, как не зависеть от чужого мнения.

Как- то раз отец со своим сыном и осликом путешествовал по пыльным улицам города. Отец сидел верхом на осле, и сын вел его за уздечку. «Бедный мальчик, - сказал прохожий,- его маленькие ножки едва успевают за ослом, как ты можешь лениво восседать на осле, когда видишь, как мальчишка совсем выбился из сил». Отец принял его слова близко к сердцу. Когда они завернули за угол, он слез с осла и велел сыну сесть на него. Очень скоро повстречался им

другой человек: «Как не стыдно, мальчик сидит на ослике, как султан, а его старый отец идет следом». Мальчик очень огорчился от этих слов и попросил отца сесть на ослика позади него. «Люди добрые, видали вы где-либо подобное, - заголосила женщина, - так мучить животное, у бедного ослика уже прогнулся хребет, старый и молодой бездельники восседают на нем». Не говоря ни слова, отец и сын слезли с ослика, едва они сделали несколько шагов, как встретившийся им человек стал насмехаться над ними: «Чего это ваш осел ничего не делает, не приносит пользы и даже не везет кого-либо из вас на себе?» Отец положил руку на плечо сына и сказал: «Что бы мы ни делали, обязательно найдется тот, кто не согласен. Я думаю, что мы сами должны решать, как нам путешествовать».

Обсуждение:

- Как вы поняли, в чем смысл притчи?

- К каким последствиям может привести зависимость от чужого мнения?

5.Упражнение « Найди свое место в жизни».

Заранее заготавливаются карточки с утверждениями по количеству участников:

1. Курить
2. Ни в чем не отказывать друзьям
3. Давать в долг
4. Не обижаться
5. Доверять людям
6. Быть первым
7. Совершать ошибки
8. Прислушиваться к чужому мнению
9. Просить о помощи
10. Бороться за справедливость
11. Проявлять злость
12. Прощать других
13. Сплетничать

14. Заниматься спортом
15. Врать
16. Строить планы на будущее.

Три карточки должны иметь следующие обозначения: (+), (-), (50%). Перед упражнением положить на пол, чтобы между ними располагать остальные, например: «давать в долг» («однозначно», «скорее 50/50» или «никогда»).

Сейчас я попрошу вас встать и выстроиться в одну линию. Каждый участник по очереди встает перед группой и выбирает одну из предложенных карточек и, не читая, показывает ее ребятам. Задача каждого, указать, куда необходимо положить карточку. Участник самостоятельно определяет выбор ее расположения.

Все карточки оказались на определенных местах. Есть ли среди вас желающие поменять карточки местами и отстоять свой выбор? Желающие по очереди встают возле карточки и защищают свою точку зрения. Остальные ребята, при помощи вопросов, пытаются сделать так, чтобы участник изменил свою точку зрения.

Обсуждение:

- Какие впечатления получили от выполнения этого упражнения?
- Трудно ли было отстаивать свой выбор, нести за него ответственность?

Второй знак свободы – свобода движения.

Движение – как фундаментальная потребность человека, тела. Свобода без движения – ничто.

6. Ролик о спорте.

Обсуждение:

- Что дает спорт этим людям?

- Почему они чувствуют себя свободными?

Третий знак свободы – неограниченность собой:

- Оказание помощи другим.

- Свободно дарить радость окружающему миру.

7. Упражнение « Подари радость».

Как можно подарить, доставить радость другому человеку? Через что это может выражаться: оказание помощи, подарки, слова благодарности, поддержки, комплименты и т.д. Вспомните моменты радости и тех людей, которые вам их подарили. Расскажите об этом. Не обязательно искать повод, чтобы доставить радость, давайте попробуем сделать это прямо сейчас. Кто сможет свободно подарить радость любому человеку, здесь присутствующему?

8. Подведение итогов. Завершая занятие, можно сделать вывод о том, что очень важно делать выбор сознательно, только так мы свободны в принятии своих решений, в понимании того, какие последствия они несут. Сохранить свободу, значит взять ответственность за свой выбор, а значит и за свою жизнь!

Виктор Франкл говорил: «У человека можно отнять все, кроме одного: последней свободы человека – выбирать собственное отношение к любым обстоятельствам, выбирать собственный путь».

9. Обратная связь:

- Какие впечатления, эмоции получили на этом занятии?

- Что нового узнали?

Свободен не в том, чтоб не сдерживать себя, а в том, чтоб владеть собой.

(Ф.М Достоевский).

Живет свободно только тот, кто находит радость в исполнении своего долга.

(Цицерон).

Свобода – это выбор. Сделав выбор, мы перестаем быть свободными.

(Абай Садыков).

Каждому человеку присуща свобода совершения любого поступка, т. е того, что он считает наилучшим.

(Г.В Лейбниц)

Свобода есть осознанная необходимость

(Б.Шоу)

Свобода означает ответственность.

(Б. Шоу).

Мнения	Факты
1.Курение не зависит от уровня образованности людей.	Согласно статистике, курение связано с общим уровнем образованности населения. С низким уровнем образования курят 65-84%, число курильщиков с высшим образованием или ученой степенью всего лишь 10-22%.
2.Картофельные чипсы-это вкусно и совсем не вредно для здоровья.	В обычном пакетике с чипсами доза акриламида (канцерогена, вещества, способствующего возникновению рака) превышает максимально допустимую концентрацию, установленную Всемирной Организацией Здравоохранения для питьевой воды, в 500 раз.
3.Энергетические напитки(Red Bull и др.) поднимают настроение и абсолютно безвредны.	Энергетические напитки содержат психостимуляторы. Идет нарушение сна, колебание давления.
4.Татуировка - это модно и безопасно.	Ученые Вашингтонского университета провели исследование среди 450 студентов, имеющих татуировки и выяснили, что 170 из них имели осложнения после наколки.
5.Проводить за компьютерными играми по восемь часов каждый день - нормальное явление.	Американская ассоциация психиатров в 2007году включила компьютерную зависимость в официальный список психических заболеваний.
6.Солярий-это модно и безопасно.	Каждые 10 лет активного загораения в солярии на 20 %повышают риск заболевания раком.
7.Йогурты полезны для здоровья, благодаря содержанию в них лакто и бифидобактерий.	При проверке 180 ингредиентов, содержащихся в йогурте, оказалось, что 10 добавок вообще не имеют никакого отношения к пользе, польза же остальных 170 сомнительна.
8.Подсолнечное масло без холестерина не наносит вред здоровью.	Холестерин - это природный жирный спирт, который содержится строго в животных организмах. В подсолнечном масле его быть не может.
9.Пиво - это не алкоголь.	Исследования показали, что в литровой бутылке пива крепостью пять градусов содержится 50 миллилитров чистого спирта - столько же, сколько в половине стакана водки.

Притча о том, как не зависеть от чужого мнения.

Как- то раз отец со своим сыном и осликом путешествовал по пыльным улицам города. Отец сидел верхом на осле, и сын вел его за уздечку. «Бедный мальчик, - сказал прохожий,- его маленькие ножки едва успевают за ослом, как ты можешь лениво восседать на осле, когда видишь, как мальчишка совсем выбился из сил». Отец принял его слова близко к сердцу. Когда они завернули за угол, он слез с осла и велел сыну сесть на него. Очень скоро повстречался им другой человек: «Как не стыдно, мальчик сидит на ослике, как султан, а его старый отец идет следом». Мальчик очень огорчился от этих слов и попросил отца сесть на ослика позади него. «Люди добрые, видали вы где-либо подобное, - заголосила женщина,- так мучить животное, у бедного ослика уже прогнулся хребет, старый и молодой бездельники восседают на нем». Не говоря ни слова, отец и сын слезли с ослика, едва они сделали несколько шагов, как встретившийся им человек стал насмехаться над ними: «Чего это ваш осел ничего не делает, не приносит пользы и даже не везет кого-либо из вас на себе?» Отец положил руку на плечо сына и сказал: «Что бы мы ни делали, обязательно найдется тот, кто не согласен. Я думаю, что мы сами должны решать, как нам путешествовать».

Упражнение «Найди свое место в жизни»

1. Курить
2. Ни в чем не отказывать друзьям
3. Давать в долг
4. Не обижаться
5. Доверять людям
6. Быть первым
7. Совершать ошибки
8. Прислушиваться к чужому мнению
9. Просить о помощи
10. Бороться за справедливость
11. Проявлять злость
12. Прощать других
13. Сплетничать
14. Заниматься спортом
15. Врать
16. Строить планы на будущее.