



РЕСУРСНЫЙ  
УЧЕБНО-  
МЕТОДИЧЕСКИЙ  
ЦЕНТР

## ОБРАЗОВАНИЕ БЕЗ ГРАНИЦ – 2021

материалы заочного межрегионального конкурса учебно-методических разработок в области инклюзивного образования

ВЫПУСК

1

КУРГАН, 2021

ББК 74.244.6  
О 23

Образование без границ – 2021: материалы заочного межрегионального конкурса учебно-методических разработок в области инклюзивного образования: / ред. кол.: М. А. Ефимова. – Курган, 2021. – 72 стр.

Серия «Инклюзивное профессиональное образование: региональные практики»

Данный сборник создан на основе материалов участников заочного межрегионального конкурса учебно-методических разработок в области инклюзивного образования «Образование без границ – 2021», который был проведен Ресурсным учебно-методическим центром по обучению инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья ГБПОУ «Курганский педагогический колледж» с целью создания условий для профессионального саморазвития и самореализации педагогов в области инклюзивного образования, выявления и отбора педагогического опыта преподавателей, поддержки деятельности педагогов инклюзивного образования, содействия изданию и тиражированию учебно-методических разработок, создания банка учебно-методических материалов.

В сборнике материалов воспроизведен авторский текст учебно-методических материалов педагогов.

ББК 74.244.6  
О 23

## СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПРОГРАММА ТРЕНИНГА «СТРЕСС В НАШЕЙ ЖИЗНИ: ПОНИМАНИЕ ЕГО ПРИЧИН И РАЗВИТИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ» В РАМКАХ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**  
*Беляева Татьяна Ивановна, методист, педагог-дефектолог Базового центра поддержки инклюзивного профессионального образования ОГБПОУ «Костромской машиностроительный техникум» ..... 4*
- 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «МАТЕРИАЛОВЕДЕНИЕ» ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ ПО ПРОФЕССИИ 19601 ШВЕЯ**  
*Рева Дарья Михайловна, мастер производственного обучения ГБПОУ «Курганский техникум сервиса и технологий» ..... 30*
- 3. СБОРНИК ДИДАКТИЧЕСКИХ ИГР ПО МАТЕМАТИКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5 КЛАССА С ОВЗ (С РЕКОМЕНДАЦИЯМИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ АВТОРСКОГО ПРИЁМА «ИГРОВАЯ СПИРАЛЬ»)**  
*Веретенникова Наталья Александровна, преподаватель ГБПОУ «Варгашинский образовательный центр» ..... 40*
- 4. ЧАС ОБЩЕНИЯ «ВСЕ МЫ РАВНЫЕ»**  
*Осалихина Юлия Александровна, преподаватель ГБПОУ «Мишкинский профессионально-педагогический колледж» ..... 60*
- 5. ВНЕУРОЧНОЕ ВОСПИТАТЕЛЬНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ «ОСНОВА»**  
*Кузнецова Елена Витальевна, преподаватель ГБПОУ «Шумихинский аграрно-строительный колледж» ..... 66*

## ПРОГРАММА ТРЕНИНГА «СТРЕСС В НАШЕЙ ЖИЗНИ: ПОНИМАНИЕ ЕГО ПРИЧИН И РАЗВИТИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ» В РАМКАХ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

**Беляева Татьяна Ивановна**

ОГБПОУ «Костромской машиностроительный техникум»

Номинация «Я – методист»

В современном обществе человек живет в окружении разнообразных проблем, связанных с его социальной жизнью, материальным положением, межличностными отношениями и многими другими.

И современную жизнь сегодня трудно представить без стрессов, также, как и невозможно найти человека, который бы ни разу не столкнулся с воздействием стрессовых факторов.

Проблема взаимодействия человека со стрессовыми факторами, несмотря на длительное время изучения, продолжает оставаться в центре внимания врачей, психологов, психотерапевтов.

Несомненно, одно: каждый человек уже имеет ресурсы преодоления сложной жизненной ситуации, необходимо лишь активизировать поиск стратегий успешности и необходимых ресурсов для этого.

Однако, говоря об обучающихся с инвалидностью и/или ограниченными возможностями здоровья необходимо обратить внимание на то, что у них, зачастую, могут отсутствовать необходимые знания и навыки, позволяющие им эффективно действовать в стрессовых ситуациях.

Поэтому, **целью** нашей программы является активизация процесса самопознания человека с целью обнаружения им собственных ресурсов для преодоления воздействия стрессовых ситуаций.

### **Задачи:**

1. Научиться воспринимать и понимать себя.
2. Научить участников группы отслеживать признаки стресса и последствий у себя и других людей.
3. Обучение участников методам самопомощи и саморегуляции, которые могут быть использованы в ситуациях, если давление стресса максимальное или длительное.

### **Оборудование и материалы для тренинга:**

- 1) Светлое просторное помещение, в котором без стеснения разместятся все участники тренинга;
- 2) Стулья для участников (по количеству участников);
- 3) Фломастеры и цветные карандаши (2-3 набора по 5-6 основных цветов);
- 4) Белые чистые листы бумаги формата А4 – 200 шт.;
- 5) Магнитофон/ноутбук и аудиозаписи, требующиеся для занятий (шум воды, современная музыка);

- 6) Пластилин- по количеству участников;  
7) Резиновые гимнастические коврики-по количеству участников.

**Тренинг рассчитан на 12 часов и состоит из 4 занятий:**

- 1 занятие длительностью 2 часа 20 минут;  
2 занятие длительностью 2 часа 10 минут;  
3 занятие длительностью 2 часа 40 минут;  
4 занятие длительностью 2 часов 40 минут.

**Примечание:** оставшееся время (2 часа 10 минут) оставлено на случай решения каких-либо непредвиденных ситуаций, уточнения инструкций участникам и продления обсуждений результатов упражнений, если это потребуется.

Данные занятия проводятся с обучающимися 1-2 курса специализированных групп профессионального обучения в рамках кружка «ПСИХОЛОГИЯ: Познай самого себя».

Знания, умения и навыки, приобретаемые обучающимися на занятиях в данном кружке, также закрепляются в рамках занятия адаптивной дисциплиной «Коммуникативный практикум»

**Ход работы**

№ занятия	Наименование вида деятельности	Время
1-е занятие	Вводная часть	15 мин.
	Упражнение № 1 «Знакомство»	10 мин
	Упражнение № 2 «Подарок»	5 мин
	Упражнение № 3 «Невероятная Дотрожка»	5 мин
	Мини-лекция на тему «Стресс»	30 мин
	Упражнение № 4 «Плюсы и минусы стресса»	15 мин
	Заполнение опросника «Диагностика состояния стресса» (К. Шрайнер)	15 мин
	Мини-лекция «Фрустрация как форма психологического стресса»	20 мин
	Упражнение № 5 «Ромашковый луг»	5 мин
	Подведение итогов 1-го занятия, обсуждение возникших вопросов	20 мин
	Итого общее время занятия:	140 мин (2 ч. 20 мин)
2-е занятие	Упражнение № 1 «Приветствие»	10 мин
	Упражнение № 2 «Мой счастливый день»	10 мин
	Упражнение № 3 «Стресс в моей жизни»	20 мин
	Мини-лекция «Стрессоустойчивость»	30 мин
	Упражнение № 4 «Какой я?»	20 мин
	Упражнение № 5 «Если у Вас нету тети»	20 мин

<b>№ занятия</b>	<b>Наименование вида деятельности</b>	<b>Время</b>
	Подведение итогов 2-го занятия, обсуждение возникших вопросов	20 мин
	Итого общее время занятия:	130 мин (2 ч 10 мин)
3-е занятие	Упражнение № 1 «Привет индивидуальность»	10 мин
	Упражнение № 2 «Поговорим о дне вчерашнем»	20 мин
	Мини-лекция «Ресурсы для преодоления стресса»	30 мин
	Упражнение № 3 «Мои сильные стороны»	15 мин
	Упражнение № 4 «Утро в лесу» (релаксационное упражнение)	15 мин
	Упражнение № 5 «10 заповедей»	20 мин
	Упражнение № 6 «Алфавитная зарядка»	5 мин
	Упражнение № 7 «Ресурсы»	15 мин
	Упражнение № 8 «Волшебный залив» (релаксационное упражнение)	10 мин
	Подведение итогов 3-го занятия, обсуждение возникших вопросов	20 мин
	Итого общее время занятия:	160 мин (2 ч 40 мин)
	4-е занятие	Упражнение № 1 «Вы меня узнаете»
Упражнение № 2 «Интервью»		20 мин
Упражнение № 3 «Море волнуется раз, море волнуется два» (разминочно-релаксационное упражнение).		10 мин
Упражнение №4 «Как выглядит стресс»		40 мин
Упражнение №5 «Сфера морали»		20 мин
Упражнение № 6 «Мобилизующая микропауза»		15 мин
Подведение итогов 3-го занятия и всех занятий тренинга, обсуждение возникших вопросов		40 мин
Итого общее время занятия:		160 мин (2 ч 40 мин)
Итого общее время 4-х занятий:		590 мин (9 ч 50 мин)

## Содержание занятий тренинга

### 1-е занятие

**Цель занятия:** создание благоприятных условий для работы тренинговой группы, доведение до сведения участников основных принципов тренинга, принятие правил работы, знакомство членов группы друг с другом, определение исходных позиций для дальнейшей работы.

#### Вводная часть

В любой области профессиональной деятельности, будь то научные исследования, квалифицированный труд рабочего или руководящая деятельность, человеку, вне зависимости от его профессиональной направленности, необходимы физическая сила, выносливость, работоспособность, увеличение периода активной трудовой деятельности.

Современные темпы жизни, жесткая конкуренция, все жестко увеличивающийся поток информации, которую необходимо принять, переработать и научиться применять в короткие сроки, — все это приводит к нарушению адаптации человека и к болезни.

На тренинге вы узнаете:

- Откуда берется стресс?
- Как стрессовые ситуации влияют на здоровье?
- Как справляться со стрессом?

Так же вы узнаете, как повысить качество собственной жизни и научиться противостоять стрессу, выживать в период кризиса.

Помимо этого, до начала упражнений участникам объясняется основная цель тренинга- активизация процесса самопознания человека с целью обнаружения им собственных ресурсов для преодоления воздействия стрессовых ситуаций.

Объясняются принципы и правила тренинговых занятий.

#### Принципы и правила тренинга

##### 1. Принцип добровольности.

Данный принцип подразумевает то, что в тренинге участвуют только те, кто хочет. Участник должен иметь свою внутреннюю заинтересованность в изменении своей личности.

##### 2. Принцип равенства.

Данный принцип предполагает равенство всех членов группы, независимо от их возраста, статуса, социального положения. Общение между участниками тренинга на «ты» и по имени.

##### 3. Принцип «Здесь и сейчас».

Данный принцип означает, что действие происходит в настоящем времени и, что все возникающие вопросы и проблемы должны решаться в группе в момент их возникновения или осознания.

#### 4. Правило персонификации высказываний.

Согласно этому правилу каждый говорит только от своего имени.

#### 5. Принцип активности.

Данный принцип предполагает, что каждый участник должен активно участвовать на всех занятиях, высказывать свои мысли и выражать чувства. «Отсиживаться» на занятиях и быть сторонним наблюдателем запрещается.

#### 6. Правило «Стоп».

Данное правило вводится с целью обеспечения психологической защиты личности и является уточнением к предыдущему.

Оно означает, что каждый член группы имеет право отказаться от участия в одном из упражнений, а также отказаться отвечать на тот или иной вопрос членов группы.

#### 7. Правило конфиденциальности.

Оно означает, что все, о чем говорится на тренинге не должно разглашаться, обсуждаться с другими (даже самыми близкими) людьми, не являющимися членами группы. Особенно это касается сугубо личной информации.

Обсуждают возникшие в связи с этим вопросы, после прояснения которых переходят к непосредственному выполнению упражнений.

### **Упражнение № 1 «Знакомство»**

Основной задачей данного упражнения является первичное знакомство участников группы между собой.

Каждый из участников группы называет свое имя и кратко (в течении 2-х минут) рассказывает о себе всё то, что считает важным и нужным.

После того, как все участники рассказали о себе, проводится рефлексия упражнения.

#### **Вопросы для рефлексии:**

1. Легко ли было выполнить данное упражнение?
2. Были ли у Вас какие-то сложности с выполнением данного упражнения? С чем были связаны эти сложности?
3. Что Вы чувствовали, рассказывая о себе?

### **Упражнение № 2 «Подарок»**

Задачей данного упражнения является создание непринужденной обстановки для общения.

Каждый из участников последовательно по кругу дарит свои пожелания и чувства другому (первый-второму, второй-третьему и т.д.). При этом, участники не могут «друг другу» какие-либо материальные ценности, т.е. участники не могут сказать: «Я дарю тебе машину» и т.п.

Они могут дарить только свои пожелания, относительно самочувствия человека, его состояния, свои эмоции.

После того, как последний участник подарит первому пожелание проводится обсуждение.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Понравилось ли Вам это упражнение? Легко ли было «дарить» другому свои пожелание?
2. С какими трудностями Вы столкнулись при выполнении данного упражнения?

**Упражнение № 3 «Невероятная Дотрожка»**

Целью данного упражнения является разминка участников и повышение их эмоционального настроения.

Участникам предлагается представить, что они находятся в параллельной фантастической Вселенной, где всё окружающее нас-абсолютно другое. Совершенно непривычное с непривычными нам названиями.

По команде ведущего все быстро должны выполнить его задание, а именно: представить, что они дотронулись до предмета с заданными свойствами и назвать этот предмет, помня, что мы в фантастическом мире, следовательно, и предметы фантастические.

Всё ли понятно? Начали.

«Вам надо дотронуться до:

- А) мягкого;
- Б) круглого;
- В) стеклянного;
- Г) бумажного;
- Д) любого;
- Е) длинного;
- Ж) холодного;
- З) черного.

**Мини-лекция на тему «Стресс»**

В начале участникам задается вопрос: «Как Вы понимаете: что такое стресс?»

Участники (по желанию) высказывают свою точку зрения по данному вопросу.

Слово «стресс» в переводе с английского означает давление, нажим, напор; гнёт; нагрузка, напряжение.

Это неспецифическая реакция организма на физическое\психологическое воздействие, нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма.

В научный оборот этот термин введен в 1936 году канадским физиологом Гансом Селье, разработавшим общую концепцию стресса как приспособительной реакции организма на воздействие экстремальных факторов.

Необыкновенная популярность концепции и самого понятия «стресс» возникла благодаря тому, что это помогает легко объяснить многие явления

повседневной жизни: реакции на возникающие трудности, конфликтные ситуации, неожиданные события.

### **У любого стресса существует три фазы:**

**1) реакция тревоги**, проявляющаяся в срочной мобилизации защитных сил и ресурсов организма;

**2) фаза сопротивления**, позволяющая организму успешно справляться с вызвавшими стресс воздействиями;

**3) фаза истощения**, если слишком затянувшаяся и чересчур интенсивная борьба приводит к снижению адаптационных возможностей организма.

Стрессовое состояние вызывает определенную биохимическую реакцию, связанную с выбросом адреналина.

Ее **физиологический смысл** – мгновенная мобилизация всех сил организма, необходимых для борьбы с врагом или бегства от него.

Но современный человек не так уж часто решает свои проблемы с помощью физической силы или быстрого бега, поэтому по нашей крови циркулируют не нашедшие применения гормоны, которые будоражат организм и не дают успокоиться нервной системе.

При этом стрессовое состояние опасно тем, что способно провоцировать целый букет органических нарушений в виде сердечно-сосудистых, аллергических, иммунных и прочих заболеваний.

Так, возникает вопрос: а можно ли со всем этим что-нибудь поделать? Можно ли избежать стрессов?

Увы, избежать стрессов невозможно в принципе. Это механизм приспособления к окружающей среде.

Стресс может не только понизить, но и повысить устойчивость организма к негативным факторам.

При этом, существуют различные классификации стресса.

Например, классификация стрессов по характеру эмоционального воздействия предполагает выделение таких видов стресса как:

**дистресс («Плохой стресс»)** – это чрезмерное напряжение, понижающее возможности организма адекватно реагировать на требования внешней среды.

**эустресс** – стресс, вызванный положительными эмоциями, несильный стресс, мобилирующий организм.

Также, существует классификации по длительности воздействия стрессогенных факторов, подразделяющая стресс на кратковременный и, соответственно долговременный.

Помимо этого, существуют и другие классификации, например, по сфере проявления стресса:

- семейный стресс;
- финансовый;
- профессиональный и т.д.

После этого проводится обсуждение с целью выяснения того, насколько был понят материал и как теперь участники понимают стресс.

#### **Упражнение № 4 «Плюсы и минусы стресса»**

Задачей данного упражнения является осознание не только негативных последствий стресса, но и возможностей, связанных с раскрытием ресурсов личности, переживающей стресс.

Тренер делит группу на две подгруппы. Первая подгруппа должна в ходе группового обсуждения выявить и записать негативные последствия стресса, а другая - позитивные стороны стресса (чему мы учимся, преодолевая стресс, что мы можем узнать о себе и своих ресурсах, преодолевая трудные ситуации).

Время на обсуждение – 5 минут.

После того как группы справятся с этим заданием, тренер предлагает устроить дискуссию, во время которой ответы-аргументы групп чередуются.

Выигрывает та команда, которая найдет больше аргументов в пользу защищаемой точки зрения.

**Обсуждение.** Как правило, больше аргументов находит первая подгруппа.

В этом случае тренеру надо сказать о том, что несмотря на большое количество негативных последствий, которые назвали участники первой подгруппы, данные последствия вызываются именно сильными, травматическими или хроническими стрессами.

К счастью, эти стрессы «врываються» в нашу жизнь не так часто. Остальные виды стрессов могут поддерживать тонус организма, активизировать внутренние ресурсы, тем самым повышая нашу адаптацию к жизни.

#### **Заполнение опросника «Диагностика состояния стресса» (К. Шрайнер)**

Целью проведения данной самодиагностики является определение уровня стресса.

**Инструкция.** Обведите кружком номера тех вопросов, на которые вы отвечаете положительно.

1. Я всегда стремлюсь делать работу до конца, но часто не успеваю и вынужден(а) наверстывать упущенное.
2. Когда я смотрю на себя в зеркало, я замечаю следы усталости и переутомления на своем лице.
3. На работе и дома — сплошные неприятности.
4. Я упорно борюсь со своими привычками, но у меня не получается.
5. Меня беспокоит будущее.
6. Мне часто необходим алкоголь, сигареты или снотворное, чтобы расслабиться после напряженного рабочего дня.
7. Вокруг происходят такие перемены, что голова идет кругом.
8. Я люблю свою семью и друзей, но часто вместе с ними я испытываю скуку и пустоту.
9. В жизни я ничего не достиг(ла) и часто испытываю разочарование в самом(ой) себе.

## Обработка результатов и интерпретация

Подсчитывается количество положительных ответов. Каждому ответу «да» присваивается 1 балл.

**0-4 балла.** Вы ведете себя в стрессовой ситуации довольно сдержанно и умеете регулировать свои эмоции.

**5-7 баллов.** Вы всегда правильно ведете себя в стрессовой ситуации. Иногда вы умеете сохранять самообладание, но бывают такие случаи, когда вы заводитесь из-за пустяка и потом об этом жалеете. Вам необходимо заняться выработкой индивидуальных приемов самоконтроля в стрессе.

**8-9 баллов.** Вы переутомлены и истощены. Вы часто теряете самоконтроль в стрессовой ситуации и не умеете владеть собой. Вследствие такого поведения страдаете и вы, и окружающие вас люди. Развитие у себя умений саморегуляции в стрессе — сейчас ваша главная жизненная задача.

### Мини-лекция «Фрустрация как форма психологического стресса»

**Фрустрация (от лат. frustratio - обман, расстройство, разрушение планов)** – психическое состояние человека, вызываемое объективно непреодолимыми (или субъективно так воспринимаемыми) трудностями, возникающими на пути к достижению цели или к решению задачи.

Фрустрация — это острое переживание неудовлетворенной потребности. Фрустрацию можно описать следующей формулой: «Потребности – блокировка – отрицательные эмоции».

Фрустрация переживается особенно тяжело, если барьер, мешающий достижению цели, возникает внезапно и неожиданно.

Какие причины могут вызвать состояние фрустрации?

При всем разнообразии причин фрустрации их можно разделить на четыре группы:

1. **Физические барьеры (причины)** – стены тюрьмы, поломка машины на безлюдном шоссе.

2. **Биологические барьеры** – болезнь, плохое самочувствие, сильная усталость, старение. Этот барьер может быть причиной сильных профессиональных стрессов у спортсменов и артистов балета, вынужденных уходить из профессии в возрасте до сорока лет.

3. **Психологические барьеры** – страхи и фобии, неуверенность в собственных силах, негативный прошлый опыт. Ярким примером этого барьера является, например, чрезмерно высокое предстартовое волнение, в результате которого даже отлично подготовленная презентация может закончиться провалом.

4. **Социокультурные барьеры** – нормы, правила, запреты, существующие в обществе.

В профессиональной деятельности социокультурные барьеры могут проявляться в виде необходимости поддерживать мнение большинства или

начальника, даже если мы уверены, что он абсолютно не прав, соблюдать многие бесполезные внутрифирменные ритуалы.

Фрустрация обычно сопровождается переживанием негативных эмоций – гнева, агрессии, чувства вины, раздражения.

Сильное переживание этих чувств может привести к дезадаптивным формам поведения:

- агрессивные реакции, направленные на другого человека (если находится «козел отпущения») или самого себя («рвать на себе волосы», «стучать головой об стенку»). В некоторых случаях агрессия может быть эффективной и уместной;

- уход из ситуации, отказ от любой деятельности, апатия;

- регрессия, когда взрослые начинают вести себя как дети — отказываются от еды после ссоры, перестают общаться, обижаются, ждут чуда, которое им поможет разрешить данную ситуацию;

- двигательное возбуждение, когда человек не может контролировать свое внешнее поведение и совершает бесцельные и неупорядоченные действия: скажем, человек может многократно дергать ручку двери, зная, что дверь закрыта, и он не может попасть в помещение;

- включение механизмов защиты, которые в данном случае помогают пережить остроту фрустрации («Н е очень-то и хотелось этого достигать!»).

Понятно, что эти формы поведения не способствуют решению проблемы, однако дают возможность снизить накопившееся в результате переживания фрустрации напряжение.

Рассмотрим адаптивные реакции на фрустрацию.

К этим реакциям относят такое поведение, которое помогает каким-то образом разрешить ситуацию и тем самым снижает напряжение.

К такому поведению можно отнести:

- преодоление препятствия с использованием новых методов и средств или с помощью изменения своей стратегии поведения;

- поиск путей, чтобы обойти препятствие;

- компенсация - поиск другой сферы для удовлетворения потребности;

- отказ от намеченной цели, выбор новой цели, переоценка ценностей.

Актуально для психологии изучение фрустрационной толерантности – устойчивости личности к воздействию фрустраторов.

На адаптивное поведение в состоянии фрустрации во многом влияет родительский сценарий о том, как надо вести себя в подобных ситуациях, усвоенный ребенком в детстве.

То есть, оказавшись в ситуации фрустрации, мы актуализируем те модели поведения, которые использовали наши отец и/или мать в момент переживания острого стресса.

Рассматривая фрустрацию как острый стресс, специалисты предлагают различные методы, повышающие адаптацию к фрустрации.

Например, это может быть отказ от каких-либо действий (так как в момент фрустрации мы теряем способность мыслить логически и просчитывать последствия наших действий) или использование приемов самоконтроля и техник саморегуляции.

Мощным поддерживающим фактором является также составление и проговаривание формул самозащиты – кратких формул самовнушения, составленных в позитивном ключе («Я справлюсь!», «Мы прорвемся!» и т. д.).

Фрустрационная толерантность возрастает, если, оказавшись в абсолютно безвыходной на первый взгляд ситуации, человек начинает придумывать и искать возможные варианты выхода из нее.

На данном этапе даже фантастические и рискованные идеи лучше, чем мысль о том, что выхода нет.

### **Упражнение № 5 «Ромашковый луг»**

Данное упражнение является релаксационным, направленным на снятие усталости и восстановление сил.

Участники рассаживаются так, как им удобно. Им дается следующая инструкция:

«Представьте себя в образе пчелы. Почувствуйте себя пчелой. Посмотрите на мир её глазами, ощутите себя пчелой. Представьте, что Вы-пчела, сидящая на ромашке. Что Вы видите вокруг?

Представьте, что вы забираетесь по стеблю ромашки на сам цветок. Вы видите над собой огромную каплю росы, в которой отражается всеми цветами окружающий вас мир. Вот вы в центре цветка качаетесь на тычинках. Потом взлетаете над ним все выше и выше. Вы видите под собой огромное поле ромашек. Полюбовавшись этим зрелищем, вы делаете круг, и возвращаетесь в исходное положение.»

После выполнения данного упражнения проводится обсуждение-подведение итогов первого занятия.

#### **Вопросы для обсуждения:**

1. Каким основные трудности Вы испытывали при выполнении этих упражнений?
2. Помогли ли эти упражнения узнать Вам о себе что-то новое?
3. Какие чувства Вы испытывали в начале тренинга? Какие чувства испытываете сейчас?

### **2-е занятие**

**Цель занятия:** актуализация и решение личностных проблем, формирование и развитие понимания стрессовых ситуаций и стрессогенных факторов, знакомство с понятием стрессоустойчивость.

#### **Упражнение № 1 «Приветствие»**

Целью данного упражнения является настрой группы на дальнейшую

работу.

Каждому из членов группы необходимо подойти друг к другу и поздороваться каждому с каждым по-особенному, не повторяясь.

После выполнения упражнения участники садятся в круг и проводят обсуждение.

### **Вопросы для обсуждения:**

1. Что Вы чувствовали во время этого упражнения?
2. Что в этом упражнении вызвало у Вас трудности?

### **Упражнение № 2 «Мой счастливый день»**

Данное упражнение направлено на формирование позитивной эмоциональной атмосферы в группе и дальнейшее знакомство участников группы друг с другом.

Члены группы сидя в кругу закрывают глаза, расслабляются. В течение минуты пытаются вспомнить и зрительно представить счастливый день или мгновения из своей жизни. Вспомнить и зафиксировать те эмоции, которые они переживали в тот момент. После этого участники рассказывают друг другу об этом дне (мгновениях), делятся своими впечатлениями и эмоциями, задают друг другу вопросы и отвечают на них. В конце упражнения проводится обсуждение.

### **Вопросы для обсуждения:**

1. Были ли у Вас какие-то сложности с выполнением данного упражнения? С чем были связаны эти сложности?
2. Что Вы чувствовали, рассказывая о своих переживаниях?
3. Что Вы чувствуете сейчас, по окончании упражнения?

### **Упражнение № 3 «Стресс в моей жизни»**

Целью является обнаружение ситуаций, являющихся для участников тренинга стрессогенными, осознание субъективности в оценивании уровня стрессогенности различных ситуаций.

На заранее подготовленных карточках зафиксированы различные жизненные ситуации, являющиеся стрессорами: увольнение с работы, полученная ребенком двойка, неожиданное известие об измене мужа (жены), несправедливая критика начальства и др.).

Каждому из участников предлагается подумать над предложенной ему ситуацией и ответить на вопрос: насколько сильным можно считать стресс, который испытывают персонажи на картинках?

После обдумывания участникам предлагается рассказать о той ситуации, которая им досталась и аргументировать свою позицию: почему данная ситуация имеет именно такую стрессовую силу? Проводиться дискуссия в группе, целью которой является совместное ранжирование всех предложенных стрессовых ситуаций.

**Вопросы для обсуждения:**

1. С чем, на Ваш взгляд, может быть связано изменение порядка расстановки участников, почему одну и ту же ситуацию одни участники причисляют к наиболее стрессогенным, а другие — к нейтральным или вовсе не травмирующим событиям?
2. Каким основные трудности Вы испытывали при выполнении этих упражнений?

**Мини-лекция «Стрессоустойчивость»**

Стрессоустойчивость—это система личностных качеств, помогающих человеку переносить воздействие стрессоров без вредных последствий для организма.

По сути, стрессоустойчивость—это способность выдерживать психологическую нагрузку, избегая такого отреагирования негативных эмоций, которое бы отобразилось на окружающих.

Стрессоустойчивость как любой психологический феномен появляется не вдруг и не сразу, а имеет свое генетическое происхождение, будучи и средством, и результатом психического развития.

Согласно современным исследованиям, психологическая стрессоустойчивость является характеристикой человека, состоящей из нескольких компонентов:

- Психофизиологический компонент, отражающий характеристику нервной системы;
- Волевой компонент, выражающейся в осознанной саморегуляции действий в стрессовой ситуации;
- Мотивационный компонент, отражающий ту группу мотивов, которыми руководствуется человек, находящийся в стрессовой ситуации;
- Эмоциональный компонент, состоящий из личностного опыта отреагирования стрессовых ситуаций, накопленных в предыдущем опыте;
- Интеллектуальный компонент, выражающийся в анализировании ситуации и проработке принятия наиболее рационального решения.

Говоря о стрессоустойчивости, необходимо подчеркнуть то, что это не умение не реагировать на стресс, а именно выдерживать стрессовые нагрузки без негативных последствий.

Стрессоустойчивость есть показатель интегральный, детерминируемый многими индивидуальными психофизиологическими особенностями человека: самооценка, ценностная система, ценностная ориентация, коммуникабельность, эмоциональная устойчивость, умение контролировать свое поведение, жизненный опыт, воля и целым рядом других нейропсихологическими особенностями.

Исходя из сказанного выше, можно с уверенностью предположить, что показатель стрессоустойчивости человека есть индивидуальный показатель человека.

### Упражнение № 4 «Какой я?»

Целью данного упражнения является актуализация потребности в самопознании и рефлексии.

Участники рассаживаются так, как им удобно. Каждому из них выдается белый лист формата А4, ручка и набор готовых характеристик с отдельными качествами человека.

**Инструкция:** «Каждый из нас, наверняка, не раз представлял себе идеального человека. Представлял то, какими качествами обладает такой человек, как он выглядит. Вот и сейчас я прошу представить себе такого идеального человека. Какой он? Чем он интересуется?

Какими качествами он обладает? Прошу Вас подумать над этим и из предложенных Вам качеств выбрать и приклеить сна свой листок как можно больше всех тех качеств, которые на Ваш взгляд являются важными для идеального человека. На это у Вас есть 10 минут.»

После того, как участники выполнили первое задание-им предлагается следующее: «Ещё раз внимательно просмотрите составленный Вами список.

Обратите внимание на каждый написанный Вами пункт, посмотрите-нет ли повторов? А теперь выберите из этого списка 5 самых-самых наиболее важных, на Ваш взгляд качеств, которые необходимы для совладания со стрессом и подчеркните их. На это у Вас есть 5 минут.»

«Теперь, после того как Вы выделили наиболее важные качества, подумайте: есть ли эти качества у Вас? Нужны ли Вам эти качества?

Отметьте себе те качества, которые у Вас уже есть. Отметьте также себе те качества, которых на данный момент у Вас нет, но Вам хотелось бы их иметь. На это у Вас есть 5 минут»

После того, как все участники закончили, проводится обсуждение.

#### Вопросы для обсуждения:

1. Легко ли было выполнять данное упражнение?
2. С какими трудностями Вы столкнулись при выполнении данного упражнения? С чем, на Ваш взгляд, связаны эти трудности?
3. Какие чувства у Вас возникали при выполнении данного задания?

### Упражнение № 5 «Если у Вас нету тети»

Целью данного упражнения является снятие напряжение, которое могло возникнуть в ходе выполнения предыдущих упражнений.

Участникам предлагается поделиться на две группы, каждой из групп выдается текст песни «Если у Вас нету тети» и дается следующая инструкция:

«Сейчас каждая из групп получила текст, наверное, всем известной песни «Если у Вас нету тети».

Ваша задача-переделать текст песни так, чтобы он описывал некоторую стрессовую ситуацию.

Первой группе надо будет написать песню «Если у Вас нет машины»

Второй группе - «Если у Вас дел по горло».

Но, при этом Ваша задача написать не просто песни, а позитивные песни, отражающие возможность справиться с данной стрессовой ситуацией.

После чего каждая группа представляет получившийся текст.

После того, как задание выполнено, проводится обсуждение.

#### **Вопросы для обсуждения:**

1. Легко ли было выполнять данное упражнение?
  2. С какими трудностями Вы столкнулись при выполнении данного упражнения? С чем, на Ваш взгляд, связаны эти трудности?
  3. Какие чувства у Вас возникали при выполнении данного задания?
- После данного упражнения проводится обсуждение- подведение итогов занятия.

#### **Вопросы для обсуждения:**

1. Каким основные трудности Вы испытывали при выполнении этих упражнений?
2. Помогли ли эти упражнения узнать Вам о себе что-то новое?
3. Какие чувства Вы испытывали в начале тренинга? Какие чувства испытываете сейчас?

### **3-е занятие**

**Цель занятия:** осознание и принятие собственного «Я», формирование умений осуществления ресурсного анализа собственной жизнедеятельности; приобретение навыков поиска ресурсов для преодоления стресса.

#### **Упражнение № 1 «Привет индивидуальность»**

Целью данного упражнения является с одной стороны-настрой участников группы на работу, а с другой-развитие навыков социальной перцепции.

Участники садятся в круг и по очереди приветствуют друг друга, обязательно подчеркивая в своем приветствии индивидуальность партнера, к которому обращаешься.

Следует обращать внимание на то, какими словами каждый участник приветствует своего партнера, на его манеру устанавливать контакт.

#### **Упражнение № 2 «Поговорим о дне вчерашнем»**

Целью данного упражнения является развитие у членов группы навыка рефлексии.

Участникам предлагается поделиться впечатлениями о прошедших занятиях.

Вопросы для обсуждения:

1. Помогают ли занятия в работе над собой?
2. Есть ли какие-либо претензии к членам группы, к тренеру?
3. Есть ли желание изменить что-либо в правилах, по которым работает группа? С чем это связано?
4. Есть ли предложения по изменению содержания работы Т-группы.

После такой рефлексивной беседы участникам предлагается поблагодарить друг друга за честность и открытость в данной работе.

### **Мини-лекция «Ресурсы для преодоления стресса»**

Перед началом лекции участникам задается вопрос: Как Вы понимаете, что такое ресурсы личности?

Участники (по желанию) высказывают свою точку зрения по данному вопросу.

**Ресурсы личности** – это все те жизненные опоры, которые находятся в распоряжении человека, и позволяют ему обеспечивать свои основные потребности: 1) выживание 2) физический комфорт, 3) безопасность 4) вовлеченность в социум 5) уважение со стороны социума 6) самореализацию в социуме.

Ресурсы делятся на социальные и личные, иначе говоря – внешние и внутренние.

**Внешние ресурсы** – это материальные ценности, социальные статусы (роли) и социальные связи, которые обеспечивают поддержку социума, помогают человеку снаружи.

**Внутренние ресурсы** – это психический личностный потенциал, характер и навыки человека, которые помогают изнутри. Однако, деление на внешние и внутренние ресурсы достаточно условно.

Те и другие ресурсы тесно связаны и при утрате внешних ресурсов постепенно происходит утрата ресурсов внутренних.

Надежные внешние ресурсы обеспечивают сохранность внутренних ресурсов, но только в том случае, если эти внутренние ресурсы уже есть.

Иногда человек получает внешние ресурсы, еще не имея внутренних, и это подобно лишь внешней декорации, которая в любой момент может осыпаться.

Чем больше уже приобретенные внутренние ресурсы, тем выше способность человека восстанавливать при утрате ресурсы внешние, тем больше его сопротивляемость среде, сильнее его стрессоустойчивость при сохранении целостности личности.

Важно понимать, что самые сильные внутренние ресурсы не заменяют внешние, однако они позволяют какое-то время существовать без внешних ресурсов, восстанавливать их с нуля, наращивать в любой ситуации и обеспечивать сверхадаптацию, сопротивляясь среде в одиночку.

Именно так выглядит герой фантастических боевиков: он проходит через любые самые страшные испытания и выходит победителем. Эта метафора очень точна.

Мощные внутренние ресурсы действительно подобны мотору вместо сердца, негибаемой воле, харизме и большому запасу энергии.

Однако, надо очень хорошо понимать, что любые внутренние ресурсы – это как запас кислорода в легких, как запас гликогена в печени – обеспечивают автономно лишь на какое-то время, пока человек не нашел новые источники питания – внешние ресурсы.

На одних внутренних ресурсах человек долго существовать не может, он должен найти подходящую среду и вступить с ней во взаимоотношения, обеспечивать с ее помощью все свои потребности, от низших до высших, иначе через какое-то время внутренний потенциал будет исчерпан.

Вот почему в идеале, человек должен постоянно заботиться о поддержании и наращивании тех и других ресурсов, и чем сильнее его внутренние ресурсы, тем проще наращивать внешние. И чем больше он сам нарастил ресурсов внешних, тем сильнее он стал внутри.

Для понимания проблемы ресурсов, надо осознавать, насколько это динамичный процесс, насколько он находится в движении.

Человек постоянно меняется, «живет» – то есть находится в движении и изменении. И если его внутренние и внешние ресурсы не развиваются, они деградируют. На месте не может замереть ничто живое.

Ресурсы могут оставаться только пока человек занимается этими ресурсами. Как только он уходит с головой во что-то еще, например, в отношения, его ресурсы либо переходят к тому, кому он посвящает себя, либо просто постепенно распадаются на части и исчезают.

Главное же, нарушается связь между интегрированными частями эго (если эта связь была, то есть человек действительно был сильным, а не казался), нарушается в том случае, если человек перестает развивать свою субъектность, свою автономию, свою эго-интеграцию, а начинает заниматься чем-то прямо противоположным: расслабляться, пассивно отдаваться чему-то, вовлекаться в то, что не есть он, бежать от себя в экстатические переживания, в надежде на трансценденцию или просто кайф. Любая позитивная трансценденция требует возвращения центра (точки сборки) внутрь себя с какой-то добычей, самообогащением, а не потерю себя.

Трансценденция без возвращения в себя (и любовь нередко такой становится) подобна вложению всех денег в какое-то дело, которое не принесет доход. Это растворение себя, жертва.

Не меньше вреда приносит неправильное понимание автономии и независимости. Пытаясь сохранить «границы», некоторые люди начинают относиться к окружающему миру враждебно и настороженно, не вступают в связи, прекращают поток вложений, который в целях саморазвития должен осуществляться непрерывно, иначе развитие прекратится.

Надо понимать, что внутри личности нет никаких источников энергии, кроме того небольшого потенциала, который человек успел скопить и который вскоре закончится.

Все источники энергии находятся вовне, в окружающем мире, в социуме и природе (если воспринимать ее персонифицировано, то есть тоже социально).

Можно взаимодействовать не с конкретными личностями, а с культурным социальным пластом, читая книги и постигая искусство, можно вести достаточно замкнутый образ жизни, занимаясь творчеством, обращенным к потомкам, однако это тоже социальное взаимодействие, причем иногда весьма

интенсивное, более интенсивное, чем поверхностные тусовки, но вне социума никаких источников энергии нет.

Относясь к окружающему миру враждебно или без интереса, человек очень быстро истощает себя. Так человеком может овладеть депрессия и разрушить его окончательно, вызвав в нем желание умереть.

Либо он не замкнется полностью, будет иногда выползать из капсулы и немного подпитывать себя чем-то, недостаточным, однако, для того чтобы стать сильнее, смелей и решиться на более активные вложения.

Но одного этого недостаточно.

Для взаимного обмена необходима система, уравнивающая центростремительную силу подачи энергии на источник, чтобы энергия из источника потекла в центр (центробежная сила).

Этой системой и является внутриличностная интеграция, те самые внутренние ресурсы. Чем сильнее центр личности, тем сильнее центростремительная сила при увеличении центробежной.

С точки зрения большинства исследователей эго-интеграция включает в себя адекватную и стабильную самооценку (не завышенную, не заниженную, не скачущую), локус контроля, то есть ощущение своей личной ответственности и силы влияния на обстоятельства своей жизни (без магических иллюзий, адекватную), и доверие к жизни, то есть готовность принять ее события как уроки для совершенствования, ощутить любовь жизни к себе.

Триада – «самооценка, локус контроля, доверие (или вызов)» – формируется не сама по себе, а только в процессе приобретения внешних ресурсов, в процессе социального взаимодействия, работы, творчества, образования, завоевания уважения и любви людей.

После данной лекции проводится осуждение.

### **Вопросы для обсуждения:**

1. Изменилось ли Ваше представление о ресурсах? Как Вы теперь понимаете ресурсы стрессоустойчивости?
2. Как Вам кажется: обладаете ли Вы подобными ресурсами стрессоустойчивости?

### **Упражнение № 3 «Мои сильные стороны»**

Целью данного упражнения является обеспечение принятия себя и осознание членами группы своих достоинств, выделение внутриличностных ресурсов.

Вступительное слово тренера: «Теперь, когда мы знаем о ресурсах человека, мы можем понять, что личностный рост человека, его внутренние изменения и способности преодолеть стрессовую ситуацию осуществляется тогда, когда он становится самим собой, а не тогда, когда он старается быть таким как другие.

Положительные изменения происходят лишь в том случае, если человек отказывается от стремления стать таким, каким он хочет стать, а просто принимает себя таким, каков он есть на самом деле здесь и теперь.»

После чего каждому из участников дается по 5 минуты на то, чтобы подумать и выделить все свои положительные качества, все свои достоинства, которые на его взгляд могут выступать как внутриличностный ресурс.

После этого, каждого участника группы просят рассказать остальным о своих положительных качествах, о том, что он любит и ценит себя, принимает себя безо всяких «но» и «если». На это каждому участнику отводится 3 минуты.

Если кто-то закончит свой рассказ преждевременно, то все остальные молчат до тех пор, пока не закончится его время.

После проведения упражнения проводится его обсуждение.

#### **Вопросы для обсуждения:**

1. С какими трудностями Вы столкнулись при выполнении этого упражнения?
2. Помогло ли это упражнение узнать Вам о себе что-то новое?
3. Какие чувства Вы испытываете сейчас?

#### **Упражнение № 4 «Утро в лесу» (релаксационное упражнение)**

Целью данного психического упражнения является снятие напряжения, которое могло возникнуть после выполнения предыдущего упражнения.

Инструкция: «Давайте с Вами представим, что Вы оказались в лесу. Ранее утро, солнце ещё только-только начинает всходить. Прохладно и свежо. Тишину вокруг нарушает лишь пение птиц. Вы останавливаетесь и вслушиваетесь в эти птичьи песни, заряжаясь от них энергией. Вам легко и хорошо. Всё вокруг ещё спит и только лишь лес, птицы и Вы видите красоты этого сонного утра. Вы вдыхаете полной грудью. Свежий лесной воздух сразу дурманит Вас, вызывая легкое головокружения и вместе с тем освобождает Вас от тех скопившихся переживаний, что крутились в Ваших мыслях. Вдох-выдох, вдох-выдох. С каждым вдохом Вы наполняетесь изнутри этой лесной свежестью и силой. Ещё раз осмотритесь. Посмотрите на это прекрасное природное царство. Почувствуйте своё единение с ним. Почувствуйте, как свежий лесной воздух, прохладность утра и пение заполняет Вас. Вдох-выдох. Смотрите! А вот и взлетела одна из лесных певуний. Устремимся за ней вперед, чтобы вернуться обратно».

После данного упражнения проводится обсуждение.

#### **Вопросы для обсуждения:**

1. С какими трудностями Вы столкнулись при выполнении этого упражнения?
2. Что Вы чувствовали при выполнении данного упражнения?
3. Что Вы чувствуете сейчас, после его завершения?

#### **Упражнение № 5 «10 заповедей»**

Целью данного упражнения является помощь участникам в ранжировании жизненных ценностей, построению их в иерархию.

Каждому из участников в течении 3-х минут предлагается написать на листке 10 общечеловеческих, обязательных для каждого ценностей-«заповедей», которые помогли бы снизить общую стрессогенность современной жизни.

После чего листки с «заповедями» передаются тренеру, который выписывает все заповеди на доску (повторяющиеся пишет один раз).

После чего каждому из участников предлагается выбрать из представленного списка только одну, наиболее важную и необходимую, заповедь, назвать её остальным и объяснить почему именно это он считает важным.

Каждому участнику дается на это объяснение по 2 минуты. Ведущий в это время выделяет называемые заповеди.

После того, каждый участник назвал свою «заповедь» проводится групповое обсуждение.

### Вопросы для обсуждения:

1. С какими трудностями Вы столкнулись при выполнении этого упражнения?
2. Помогло ли это упражнение узнать Вам о себе что-то новое? Помогло ли это упражнение узнать Вам что-то новое о других?
3. Какие чувства Вы испытываете сейчас? Довольны ли Вы результатом упражнения? (Почему?)

### Упражнение № 6 «Алфавитная зарядка»

Целью данного психического упражнения является снятие напряжения, которое могло возникнуть после выполнения предыдущего упражнения.

Участникам предлагается свободно перемещаться по комнате в достаточно быстром темпе.

Тренер называет какую-либо букву алфавита, после чего те, у кого она есть в имени должны будут выполнить 1-2 любых несложных физических упражнения.

**Примечание:** здесь желательно называть гласные, наиболее часто встречающиеся в именах.

### Упражнение № 7 «Ресурсы»

Целью данного упражнения является анализ собственных ресурсных затрат.

Членам группы предлагается осуществить ресурсный анализ своей жизни, используя следующую таблицу (участники чертят её на листе бумаги)

***Примечание:*** здесь представлен и пример заполнения данной таблицы.

Имею	Хочу иметь	Актуально на сегодня	Реально борюсь за	Готов обменять	Трачу	Жертвую
Семью	Больше денег	Знания	Признание моего статуса	Знания на деньги	Свою жизнь на ерунду	Своим здоровьем

После заполнения таблицы проводится обсуждение результатов упражнения.

**Вопросы для обсуждения:**

1. С какими трудностями Вы столкнулись при выполнении этого упражнения?
2. Помогло ли это упражнение узнать Вам о себе что-то новое? Помогло ли это упражнение Вам в планировании своей жизни?

**Упражнение № 8 «Волшебный залив» (релаксационное упражнение)**

Данное упражнение направлено на снятие психического напряжения, которое могло возникнуть в группе после выполнения предыдущих упражнений, восстановление сил.

В данном упражнении используется визуальное и звуковое сопровождение- на проекторе демонстрируются образы водной среды (снимки подводного мира; видео, содержащие запись течения рек, прибой) и звуковое сопровождение-шум моря.

Инструкция участникам: «Сосредоточьтесь на том видеоряде, который Вам демонстрируется. Вслушайтесь в течение воды. Представьте себя этой водной средой (водой); ощутите, как в Вас плавают цветные рыбы, растут водоросли, перемещаются причудливые моллюски, на перламутровых раковинах которых играет солнечный свет в толщах воды.

Почувствуйте спокойствие и легкость перетекающей воды.

Вас ничто не сдерживает, Вы прогреты солнцем, Вы течете туда, куда хотите. Ещё раз окунитесь в свою глубину, посмотрите на обитателей водных глубин и возвращайтесь».

После этого проводится обсуждение.

**Вопрос для обсуждения:**

Что Вы чувствовали при выполнении данного упражнения? Что Вы чувствуете сейчас после его завершения?

После данного упражнения проводится обсуждение- подведение итогов занятия.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Каким основные трудности Вы испытывали при выполнении этих упражнений?
2. Помогли ли эти упражнения узнать Вам о себе что-то новое?
3. Какие чувства Вы испытывали в начале тренинга? Какие чувства испытываете сейчас?

**4-е занятие**

**Цель занятия:** развитие самосознания участников тренинга, научение их распознавать признаки стресса.

### Упражнение № 1 «Вы меня узнаете»

Целью данного упражнения является развитие навыков социальной перцепции и закрепление позитивного представления о себе.

Инструкция участникам: «Вы договорились по телефону с незнакомым Вам человеком, который никогда раньше Вас не видел, о дне, времени, месте встречи и о «пароле», по которому вы узнаете друг друга.

Опишите себя так, чтобы человек, которого вы встречаете, сразу узнал вас. Найдите такие признаки! Это может быть ваша привычка поправлять очки, тереть правой рукой мочку уха, или необычный жест, деталь походки. Они не должны касаться внешности, т.е. цвета волос, роста и других подобных признаков.

На это Вам дается 5 минут.»

После чего каждый участник зачитывает то, что он написал.

После данного упражнения проводится обсуждение.

#### Вопросы для обсуждения:

1. С какими трудностями Вы столкнулись при выполнении этого упражнения?
2. Помогло ли это упражнение узнать Вам о себе что-то новое?

### Упражнение № 2 «Интервью»

Целью данного упражнения является преодоление барьеров общения, формирование чувства доверия.

Каждому из участников необходимо подготовить по 2 вопроса личного плана каждому из всех остальных участников, касающихся стрессовых ситуаций, которые доводилось переживать человеку и того, как он чувствовал себя в тот момент. На это им дается 5 минут.

После чего добровольно выходит участник, который будет отвечать на все задаваемые вопросы.

Основное правило: отвечать, как можно более полно и откровенно.

Потом его место занимает следующий участник и т.д., пока каждый не ответит на все вопросы.

После чего проводится обсуждение.

#### Вопросы для обсуждения:

1. С какими трудностями Вы столкнулись при выполнении этого упражнения?
2. Что для Вас было сложнее: отвечать на вопросы других или придумывать вопросы для других? Почему?
3. Помогло ли это упражнение узнать Вам о себе что-то новое? Помогло ли это упражнение узнать Вам что-то новое о других участниках группы?
4. Полезна ли для Вас эта информация? Почему Вы так считаете?
5. Что Вы чувствуете сейчас по окончании упражнения?

### **Упражнение № 3 «Море волнуется раз, море волнуется два» (разминочно-релаксационное упражнение).**

Целью данного упражнения является снятие психического напряжения, которое могло возникнуть после выполнения предыдущего упражнения, физическая разминка участников, повышение эмоционального позитивного тонуса.

Инструкция участникам: «Наверное, многие из Вас знают старую детскую игру «Море волнуется раз, море волнуется два. Именно в нее я предлагаю Вам сейчас поиграть. Встаньте со своих мест, разомнитесь. Для тех, кто не знает или забыл правила этой игры напоминаю: в этой игре Вы свободно перемещаетесь по комнате. В любой момент ведущий может сказать: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура на месте замри.», после чего Вы должны будете замереть на месте, изобразив названную ведущим фигуру. Это обязательно будет именно будет морская фигура. Это может быть и лесная, и фигура какой-нибудь известной знаменитости. Ваша задача-принять именно названную ведущим фигуру; такой, какой Вы себе её представляете. Всё ясно? Поехали.»

После проведения данного упражнения проводится обсуждение.

#### **Вопросы для обсуждения:**

1. Понравилась ли Вам эта игра? Всё либо просто или же Вы столкнулись с какими-нибудь сложностями?
2. Что Вы сейчас чувствуете?

### **Упражнение №4 «Как выглядит стресс»**

Целью данного упражнения является визуализация участниками своего видения стресса.

Каждому из участников дается 5 минут для того, чтобы нарисовать то, каким он видит стресс.

После чего участникам по кругу предлагается обмениваться своими рисунками с тем, чтобы остальные могли внести свои изменения, добавить свое видение стресса.

После того, как рисунки вернутся к тем, кто их рисовал, им предлагается высказаться о тех изменениях, которые произошли с рисунком.

После чего всем участникам предлагается слепить из пластилина одно-наиболее общее представление о стрессе, отталкиваясь от своих рисунков.

После того, как задание будет выполнено, участникам по кругу предлагается передавать данное скульптурное изображение стресса, при этом каждый участник должен будет «оторвать» часть этого стресса и рассказать о том, как с этой проблемой он может справиться.

В завершении «разорванные» части стресса предлагается выбросить.

После этого участникам дается 2 минуты на обдумывание и проводится обсуждение.

**Вопросы для обсуждения:**

1. С какими трудностями Вы столкнулись при выполнении этого упражнения?
2. Помогло ли это упражнение узнать Вам о себе что-то новое?
3. Что Вы чувствуете сейчас по окончании упражнения?

**Упражнение № 5 «Сфера морали»**

Целью этого упражнения является отреагирование травмирующего опыта, принятия себя.

Участникам группы дается задание: вспомнить один-два поступка, о которые являются для них стрессовыми, о которых они сожалели или сожалеют в настоящее время и которыми могли бы поделиться ими с группой. Участникам дается 5 минут на подготовку.

После чего они делятся этими поступками с группой.

Члены группы при этом могут задавать друг другу уточняющие вопросы.

После этого тренер просит участников группы вспомнить 5-10 поступков, которыми бы участники могли бы гордиться.

И также просят рассказать остальным участникам о трех, наиболее ценных и значимых поступках.

Здесь обсуждение не обязательно. Участников спрашивают хотят ли они как-либо высказаться по данному вопросу. И, если хотят-им дается такая возможность.

**Упражнение № 6 «Мобилизующая микропауза»**

Целью данного психического упражнения является снятие напряжения, которое могло возникнуть после выполнения предыдущего упражнения.

Участникам предлагается устроиться поудобнее, принять удобную для них позу.

Далее следует инструкция: «Сейчас мы с Вами повторим уже знакомое Вам упражнение. Вам необходимо будет повторять за мной всё, что я скажу. При этом, каждое произнесенное слово должно стать для Вас ощущением. Всё понятно? Тогда поехали.

Приступаю к занятию «мобилизующей микропаузой».

Мои мысли полностью сосредоточены на занятии.

У меня сейчас одно желание – смягчить нервное напряжение.

Я мысленно произношу фразы и стараюсь их прочувствовать.

Концентрирую свой взор на одной точке.

Смотрю в одну точку спокойно, без напряжения.

Смотрю в одну точку взглядом задумавшегося человека.

Успокаиваю свое дыхание. Дыхание спокойное, ровное.

Мои мысли сосредоточены на руках. Мышцы рук расслабляются.

Руки начинают тяжелеть. Руки тяжелеют ...

В кончиках пальцев появляется пульсация.

Руки наливаются теплом, тяжелеют.

Взор устремлен в одну точку.

Я спокоен, уверен в своих силах.

Эмоции и воля единый сплав.

Расслабляются мимические мысли лба, мышцы, сводящие брови, мышцы щек, жевательные мышцы.

В лице совершенно исчезает напряжение.

Мое лицо совершенно спокойно.

Полностью исчезает тревога. Появляется и растет уверенность.

Дыхание спокойное и ровное

Взгляд устремлен в одну точку.

Я спокоен, я совершенно спокоен.

Я полностью уверен в себе, в своих силах.

На смену нервному напряжению приходит приятная бодрость и внутреннее спокойствие.

Дыхание ровное, энергичное.

Ощущаю прилив бодрости.

Отрываю взор от одной точки

Сжимаю пальцы рук в кулаки.

Энергично потягиваюсь.

Я активен и готов к действиям.

Занятия окончены.»

После данного упражнения проводится обсуждение- подведение итогов занятия.

### **Вопросы для обсуждения:**

1. Каким основные трудности Вы испытывали при выполнении этих упражнений?

2. Помогли ли эти упражнения узнать Вам о себе что-то новое?

3. Какие чувства Вы испытывали в начале тренинга? Какие чувства испытываете сейчас?

После чего проводится обсуждение-подведение итогов всех занятий тренинга.

### **Вопросы для обсуждения:**

1. С какими основными трудностями Вы столкнулись при выполнении упражнений тренинга? Смогли ли Вы преодолеть эти трудности?

2. Вы помните свое отношение к остальным участникам группы в начале занятий? Изменилось ли оно? Что Вы чувствуете сейчас по отношению к своей группе?

3. Помогли ли занятия узнать Вам о себе что-то новое?

4. Нравится ли Вам то, что Вы узнали о себе? Почему?

5. Какие чувства Вы испытывали в начале тренинга? Какие чувства испытываете сейчас?

6. Чтобы сказали напоследок всем остальным участникам тренинга? Чтобы Вы сказали самому себе.

**Список литературы:**

1. Абульханова К. А. Стратегия жизни / К. А. Абульханова. - М.: Мысль, 1991.
2. Адлер, А. Наука жить / А. Адлер. - Киев, 1997. – 288 с.
3. Алешина, Ю. Е. Семейное и индивидуальное психологическое консультирование/ Ю. Е. Алешина. – М.: 1994. – 379 с.
4. Ананьев Б. Г. Личность, субъект деятельности, индивидуальность/ Б. Г. Ананьев. – М.: Директ-Медиа, 2008. – 134 с.
5. Артемьева Е. Ю. Психология субъективной семантики / Е. Ю. Артемьева. – М., 1986. – 35 с.
6. Бурлачук Л. Ф., Коржова Е. Ю. Психология жизненных ситуаций. / Л. Ф. Бурлачук, Е. Ю. Коржова. – М., 1998. – 263 с.
7. Бюлер Ш. Что такое пубертатный период // Фролов Ю. И. Психология подростка. Хрестоматия. М., 1997.
8. Веккер Л. М. Восприятие и основы его моделирования/ Л. М. Веккер. – Л.: ЛГУ, 1964. 1-93 с.
9. Выготский Л. С. История развитие высших психических функций. Собрание сочинений: в 6 томах. Т.3: Проблемы развития психики/ под ред. А. М. Матюшкина. – М.: Педагогика, 1983. – 369 с.
10. Гальперин П. Я., Запорожец А. И., Карпова С. Н. Актуальные проблемы возрастной психологии/ П. Я. Гальперин, А. И. Запорожец, С. Н. Карпова. – М., 1978. – 118 с.
11. Гостев, А. А. Образная сфера человека / А. А. Гостев. – М.: ИП РАН, 1992. – 194 с.
12. Демоз, Л. Психоистория / Л. Демоз. – Ростов-на-Дону: "Феникс", 2000. – 510 с.
13. Денисова Э. В. Жизненный путь личности как психологическая проблема. Сборник научных трудов. Развивающаяся личность в системе высшего образования России / под ред. И. Б. Котовой. – Ростов-на-Дону, 2001.
14. Дружинин В. Н. Варианты жизни: Очерки экзистенциальной психологии / В. Н. Дружинин – М.: ПЕР СЕ; СПб.: ИМАТОН-М, 2000. – 135 с.
15. Климов Е. А. Образ мира в разнотипных профессиях/ М: Изд-во МГУ, 1995. 224 с.
16. Конюхов, Н. Н. Прикладные аспекты современной психологии: термины, законы, концепции, методы / Н. Н. Конюхов. – М.: Знание, 1994. – 203 с.
17. Кравченко Л. И. Жизненный выбор личности (психологический анализ): Дисс. канд. псих. наук. / Л. И. Кравченко. – М., 1987.
18. Лебедева А. А. Субъективное благополучие лиц с ограниченными возможностями здоровья: Дисс.канд.псих.наук/ А. А. Лебедева. – М., 2012.
19. Левада Ю. А. Поколение XX века: возможности исследования // Отцы и дети: поколенческий анализ современной России / под ред. Левады Ю. А, Шанина Т. – М.: НЛО, 2005. – С. 40-41.

20. Ленгле А. Person. Экзистенциально-аналитическая теория личности/ под ред. С. В. Кривцовой, В. Б. Шумского; пер. О. Ларченко. – М.: Генезис, 2008. – 159 с.
21. Леонтьев, А. Н. Избранные психологические произведения. В 2-х т. Т 2 / А. Н. Леонтьев. – М.: Педагогика, 1983. – 397 с.
22. Логинова Н. А. Опыт человекознания / Н. А. Логинова. – СПб.: СПбГУ, 2005. – 285с.
23. Мирзоян О. И. Функции проблемных методов обучения в социализации лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата/ О. И. Мирзоян // Инновационная наука. №1, Ч.2. – Уфа.: ООО «Аэтерна», 2017. – С.188-191.
24. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн – 4-изд. – СПб.: Питер, 2004. – 678 с.
25. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика / К. Рудестам / Пер. с англ./Общ. ред. и вступ. сл. Л. А. Петровской. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.
26. Солсо, Р. Когнитивная психология/ Р. Солсо. – СПб.: Питер, 2006. – 589 с.
27. Смирнов С. Д. Психология образа: проблема активности психического отражения / С. Д. Смирнов. – М., 1985. –231 с.
28. Титченер Э. Б. Лекции по экспериментальной психологии мыслительных процессов / Э. Б. Титченер. 1909.
29. Цзен Н. В., Пахомов Ю. В. Психотренинг: Игры и упражнения / Н. В. Цзен, Ю. В. Пахомов / 2-е издание. – М.: Независимая фирма «Класс», 1999 г. – 272 с.
30. Шпрангер Э. Формы жизни/ пер. А. К. Судакова. – М.: «Канон+»», РООИ «Реабилитация», 2014. – 400 с.
31. Юнг К. Г. Психологические типы / под ред. В. Зеленского; пер. С. Лорие. – СПб.: Азбука, 2001. –288 с.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «МАТЕРИАЛОВЕДЕНИЕ» ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ ПО ПРОФЕССИИ 19601 ШВЕЯ**

**Рева Дарья Михайловна**

ГБПОУ «Курганский техникум сервиса и технологии»

Номинация «Я – методист»

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Настоящие методические указания для проведения практических занятий по дисциплине «Материаловедение» разработаны на основе рабочей программы и учебного плана, которыми предусмотрено два практических занятия;

предназначены для обучающихся первого курса с ограниченными возможностями здоровья VIII вида по профессии 19601 Швея.

В рекомендациях представлены задания для практических работ обучающихся, требования к их выполнению, критерии оценки выполненной работы.

Содержание практических работ направлено на:

- обобщение, систематизацию, углубление, закрепление полученных теоретических знаний по разделам дисциплины «Материаловедение»
- формирование умений применять полученные знания на практике, реализацию единства интеллектуальной и практической деятельности;
- выработку при решении поставленных задач таких профессионально значимых качеств, как самостоятельность, ответственность, точность, творческая инициатива.

Представленные практические занятия по дисциплине выполняются после изучения теоретического учебного материала по разделам «Волокнистые материалы», «Технология ткани».

Методические указания по проведению практических занятий ориентированы на достижение следующих целей:

- обобщение, систематизацию и проверку усвоенных обучающимися знаний и умений по разделам;
- экспериментальное установление свойств волокон, их качественных и количественных характеристик;
- формирование практических умений и навыков обращения с различными приборами, оборудованием, аппаратурой, которые составляют часть профессиональной практической подготовки;
- развитие исследовательских умений (наблюдать, сравнивать, анализировать, устанавливать зависимость, делать выводы и обобщения, оформлять результаты).

На практических занятиях обучающиеся овладевают первоначальными профессиональными умениями и навыками, которые в дальнейшем закрепляются и совершенствуются в процессе учебной и производственной практик.

Перед выполнением практических работ осуществляется инструктаж по выполнению заданий.

По окончании работ проводится обсуждение итогов выполнения работ.

Формы организации обучающихся на практических занятиях: фронтальная, групповая, индивидуальная.

Оценки за выполнение практических работ выставляются по пятибалльной системе (или в форме зачета) и учитываются как показатели текущей успеваемости обучающихся.

Критерии оценки:

2 балла – практическая работа не выполнена или выполнено менее 60%

3 балла – практическая работа выполнена правильно в объеме 60%

4 балла – практическая работа выполнена правильно в объеме 80% или выполнена в полном объеме, но имеются недочеты.

5 баллов – практическая работа выполнена правильно в полном объеме, без замечаний.

Методические указания к практическим занятиям рекомендуются преподавателям, обучающимся коррекционных групп.

## РАЗДЕЛ: ВОЛОКНИСТЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1

Требования к знаниям: классификация волокон, основные свойства волокна.

Требования к умениям: исследование строения и свойства волокон.

**Тема:** «Определение волокнистого состава материалов органолептическим способом»

**Цель:** научиться самостоятельно, определять волокнистый состав тканей органолептическим методом.

**Пособия, приборы:** спички, лупы, препаровальные иглы, образцы шерстяных, льняных, шелковых и смешанных тканей в виде мелкого лоскута (из расчета по 5 образцов для каждого студента).

#### Содержание работы:

1. Определить направление нитей основы и утка, лицевую и изнаночную стороны образцов тканей.

2. Определить волокнистый состав тканей по внешнему виду, степени смятия на ощупь.

3. Извлечь из образца нити основы и утка, раскрутить их, а затем порвать, обращая внимание на их прочность и вид волокон на оборванных концах.

4. Определить волокнистый состав образца ткани путем сжигания нитей основы утка.

5. Раскрутить нить до параллелизации составляющих ее волокон и рассмотреть волокна с помощью лупы.

6. На основании проделанных опытов сделать заключение о волокнистом составе тканей.

#### Методические указания:

Анализ волокнистого состава осуществлять органолептическим методом.

Органолептический метод – это анализ волокнистого состава тканей с помощью органов чувств (осязания, зрения, обоняния). Этот метод складывается из следующих приемов:

- а) анализ ткани по внешнему виду;
- б) анализ ткани на ощупь;

- в) анализ ткани по виду основы и утка, по виду волоконца на конце оборванной пряжи или нитей;
- г) анализ ткани по характеру горения нитей основы и утка.

Характеристика анализа волокнистого состава органолептическим методом представлена в таблице 1.

Таблица 1

Справочная таблица исследования и анализа волокнистого состава тканей органолептическим методом

Волокнистый состав ткани	Анализ по внешнему виду образца	Анализ на ощупь	Анализ по внешнему виду нитей при разрыве	Анализ по характеру горения нитей
Хлопчатобумажные ткани	Имеет матовую гладкую поверхность, при рассмотрении с помощью лупы на поверхности ткани можно увидеть кончики волокон	На ощупь мягкие, теплые	При разрыве нити хлопчатобумажной наблюдается однородный обрыв из очень тонких волокон	Хлопчатобумажные волокна горят ярко - желтым пламенем, с наличием светящегося уголька, с образованием серого пепла и распространением запаха жженой бумаги.
Льняные ткани	Имеет матовую гладкую поверхность, при рассмотрении с помощью лупы на поверхности ткани можно увидеть кончики волокон	Прохладные, жестче и грубее, чем хлопчатобумажные ткани	На конце оборванной льняной пряжи - неоднородный обрыв из прямых остrokонечных волокон разной длины и толщины	Льняные волокна горят ярко - желтым пламенем, с наличием светящегося уголька, с образованием серого пепла и распространением запаха жженой бумаги.
Ткани из натурального шелка	Имеют гладкую поверхность, приятный нерезкий благородный блеск	Мягкие, гладкие, скользящие, мало сминаются	При обрыве нити натурального шелка конец нити остается в виде связанной массы волоконца	Натуральный шелк при введении в пламя быстро спекается в черный комочек с распространением запахом горелого пера или рога
Чистшерстяные ткани	Имеют матовую	При смятии чистошерстяно	При анализе пряжи шерсти	Чистошерстяная пряжа, при ее

Волокнистый состав ткани	Анализ по внешнему виду образца	Анализ на ощупь	Анализ по внешнему виду нитей при разрыве	Анализ по характеру горения нитей
	поверхность. У тканей из гребенной пряжи на поверхности большое количество кончиков волокон, у тканей из аппаратной пряжи ворсовая поверхность.	й ткани складок не сохраняется. Выступающие кончики волокон или ворс покалывают на ощупь	ее узнают по вогнутости и небольшому блеску	введении в пламя, горит с образованием черного напыла (спека), распространяя запах жженого рога или пера
Полушерстяные ткани	Имеют матовую поверхность. У тканей из гребенной пряжи на поверхности большое количество кончиков волокон, у тканей из аппаратной пряжи ворсовая поверхность.	Складки исчезают более медленно, а если в смеси с шерстью находятся синтетические волокна, то сопротивление ткани смятию более чем чистошерстяно й ткани.	Если к шерсти примешаны другие волокна, то их распознают по характерным для них признакам: матовые, тонкие не извитые - волокна хлопка, менее извитые, более длинные и блестящие - искусственные и синтетические волокна	При введении в пламя смешанная шерстяная пряжа горит с образованием напыла, светящегося уголька, пепла (это свидетельствует о наличии целлюлозных волокон), при наличии в пряже синтетических волокон, наблюдается выделение копоти, что свидетельствует о наличии волокон лавсана или нитрона (при наличии нитрона горение идет более интенсивно), а отсутствие копоти и ощущения характерного запаха жареных бобов подтверждает наличие капрона.

<b>Волокнистый состав ткани</b>	<b>Анализ по внешнему виду образца</b>	<b>Анализ на ощупь</b>	<b>Анализ по внешнему виду нитей при разрыве</b>	<b>Анализ по характеру горения нитей</b>
Ткани из искусственного шелка	Ткани из искусственного шелка отличаются резким блеском.	На ощупь ткани гладкие, скользящие	При обрыве нити искусственного шелка конец нити в виде кисточки с разлетевшимися в разные стороны волоконцами	Искусственный шелк горит подобно хлопчатобумажной ткани, но с выделением кисловатого запаха

На основании таблицы 1 проанализировать ткани и оформить отчет в табличной форме (см. таблицу 2).

Образцы тканей необходимо прикрепить в таблице 2, указав стрелками направление нитей основы и утка.

Таблица 2

## Исследование и анализ волокнистого состава тканей

<b>Образец</b>		<b>Образец № 1</b>	<b>Образец № 2</b>	<b>Образец № 3</b>	<b>Образец № 4</b>
Анализ по внешнему виду образца					
Анализ на ощупь					
Анализ по внешнему виду нитей при разрыве	основы				
	утка				
Анализ по характеру горения нитей	основы				
	утка				
Вывод о волокнистом составе образца					

## РАЗДЕЛ: ТЕХНОЛОГИЯ ТКАНИ

### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 2

Требования к знаниям: классификация пряжи и нитей, виды отделок тканей.

Требования к умениям: определить направление нитей основы и утка лицевой и изнаночной сторон.

**Тема:** «Определение направления нити основы и лицевой поверхности ткани»

**Цель:** научиться определять виды отделки готовых тканей, лицевую и изнаночную сторону по признакам отделки, группу ткани по расцветке, а также направление нитей основы и утка.

**Пособия, приборы:** лупы, препаравальные иглы, образцы х/б, льняных, шерстяных и шелковых тканей в виде мелкого лоскута, альбомы тканей различных видов.

#### Содержание работы:

1. Рассмотреть 2-3 образца ткани, записать название ткани, определить группу ткани по расцветке (гладкокрашенная, набивная, пестротканая, меланжевая, мулинированная).

2. Определить лицевую и изнаночную сторону образцов ткани по яркости набивного рисунка, чистоте поверхности, наличию ворса, блеску.

3. Определить направление нитей основы и утка по степени растяжимости ткани направлению ворсинок, извилистости ниток и др. признакам.

4. Определить вид отделки.

#### Методические указания:

В отчете следует описать основные признаки, по которым были установлены:

- основные и уточные нити,
- лицо и изнанка тканей,
- нужно указать последовательность отделки, которым подвергалась данная ткань, описать их влияние на внешний вид и свойства ткани.

К ответу должны быть прикреплены образцы тканей. Направление нитей основы и утка следует показать стрелками.

Направление основных и уточных нитей в ткани определяются по следующим признакам:

- Если образец ткани имеет кромку, то параллельно кромке направлены основные нити, а перпендикулярно – уточные;
- Если образец ткани не имеет кромки, то направление основных и уточных нитей устанавливается растяжением: обычно основа растягивается меньше, чем уток;

- Нити основы в ткани обычно более тонкие и имеют большую крутку;
- Если в ткани одной системой нитей является крученая пряжа, а другой – одиночная пряжа, то крученой бывает обычно основная пряжа;
- Основные нити в ткани расположены более равномерно, чем уточные, что можно установить, просматривая ткань на свет;
- В полушерстяных тканях, содержащих хлопчатобумажную пряжу, обычно основная нить хлопчатобумажная;
- В полуселковых тканях, содержащих хлопчатобумажную пряжу, обычно уточная нить хлопчатобумажная;
- В хлопчатобумажных неоднородных тканях, содержащих искусственные нити, обычно для утка применяются искусственные нити;
- У тканей с начесом направление начеса всегда совпадает с направлением основных нитей;
- У тканей с печатным рисунком (набивных) в полосу направление полосы обычно совпадает с направлением основных нитей;
- У костюмных тканей с цветной просновкой она по направлению совпадает с основными нитями;
- У тканей с рельефной выработкой в виде полос (типа вельвет) направление полос совпадает с направлением основных нитей.

Лицевую сторону ткани можно распознать по следующим признакам:

- Наличие четкого печатного рисунка;
- Преобладание в смешанных тканях нитей из более ценного волокнистого состава материала;
- Наличие ориентированного ворса (драп, ратин);

Рисунок ткацкого переплетения:

- У тканей саржевого переплетения на лицевой стороне диагональ более выпукла и, если смотреть на ткань по направлению нитей основы, диагональ обычно идет снизу вверх слева направо;
- Сатиновое и атласное переплетения образуют гладкую блестящую лицевую поверхность;
- Ворсовое переплетение образует ворсистую лицевую поверхность;
- Наличие четкого жаккардового рисунка;
- Наличие ткацких изъянов в виде узелков и петелек, которые выводятся на изнаночную сторону;
- У тканей с выпуклой фактурой лицевая сторона рельефнее;
- Если ткацкое переплетение с двух сторон одинаковое, то лицевая сторона имеет рисунок переплетения более четкий;
- Обычно ткани в рулоне сложены лицевой стороной внутрь, а в льняных и хлопчатобумажных тканях наоборот;
- Лицевую сторону на кромке ткани отличает наличие выпуклых отверстий от ширильной машины.

**Отделка тканей:**

## 1. Основные процессы отделки хлопчатобумажных тканей:

*Предварительная отделка:*

- опаливание
- расшлихтовка
- отварка
- мерсеризация
- отбеливание
- ворсование
- крашение
- печатание

*Заключительная отделка:*

- аппретирование
- ширение
- калондрование

## 2. Основные процессы отделки шерстяных тканей (гребенные ткани):

*Предварительная отделка:*

- опаливание
- термофиксация
- заварка
- промывка
- мокрая декатировка
- крашение

*Заключительная отделка:*

- стрижка и чистка
- аппретирование
- выравнивание по утку
- прессование
- заключительная декатировка

## 3. Основные процессы отделки шерстяных тканей (суконных тканей):

*Предварительная отделка:*

- валка
- промывка
- термофиксация
- мокрая декатировка
- карбонизация
- ворсование
- крашение

*Заключительная отделка:*

- стрижка и чистка
- прессование

- заключительная декатировка

#### 4. Основные процессы отделки льняных тканей:

##### *Предварительная отделка:*

- стрижка и опаливание
- расшлихтовка
- отварка
- отбеливание
- крашение
- печатание

##### *Заключительная отделка*

- аппретирование
- ширение
- каландрирование

#### 5. Основные процессы отделки тканей из искусственных и синтетических волокон:

##### *Предварительная отделка:*

- опаливание
- крепирование
- отварка
- заварка
- термофиксация
- отбеливание
- крашение
- печатание

##### *Заключительная отделка:*

- стрижка и чистка
- аппретирование
- ширение и сушка
- термообработка
- декатировка
- мягчение
- каландрование
- правка утка

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Гурович, К. А. Основы материаловедения швейного производства: учебник для студ. учреждений сред. проф. Образования / К. А. Гурович. – М.: ИЦ «Академия», 2016.– 208 с.

2. Савостицкий, Н. А. Материаловедение швейного производства: учебник для студ. учреждений сред. проф. Образования / Н. А. Савостицкий, Э.К. Армирова. - М.: ИЦ «Академия», 2016.– 272 с.

3. Бузов, Б. А. Швейные нитки и клеевые материалы для одежды: учебное

пособие для студ. высших учебных заведений / Б. А. Бузов, Н. А. Смирнова – М.: ИД "ФОРУМ", 2016. – 192 с.

4. Журнал «Швейная промышленность»

**СБОРНИК ДИДАКТИЧЕСКИХ ИГР ПО МАТЕМАТИКЕ ДЛЯ  
УЧАЩИХСЯ 5 КЛАССА С ОВЗ (С РЕКОМЕНДАЦИЯМИ ПО  
ИСПОЛЬЗОВАНИЮ АВТОРСКОГО ПРИЁМА  
«ИГРОВАЯ СПИРАЛЬ»)**

**Веретенникова Наталья Александровна**  
ГБПОУ «Варгашинский образовательный центр»  
Номинация «Я – методист»

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

«Игра – это искра, зажигающая огонёк  
пытливости и любознательности»

В. А. Сухомлинский

Дидактические игры – это вид учебных занятий, организуемых в виде учебных игр, реализующих ряд принципов игрового, активного обучения и отличающихся наличием правил, фиксированной структуры игровой деятельности и системы оценивания, один из методов активного обучения (В. Н. Кругликов, 1988).

Дидактическая игра отличается от обыкновенной игры тем, что участие в ней обязательно для всех учащихся. Ее правила, содержания, методика проведения разработаны так, что для некоторых учащихся, не испытывающих интереса к математике, дидактические игры могут послужить отправной точкой в возведении этого интереса.

В игровых формах занятия реализуются идеи совместного сотрудничества, соревнования, самоуправления, воспитания через коллектив, приобщения детей к творчеству, воспитания ответственности каждого за учебу и дисциплину в классе, а главное – обучение математике.

Использование дидактических игр на разных этапах изучения различного по характеру математического материала является эффективным средством активизации учебной деятельности школьников, положительно влияющим на повышение качества базовых учебных действий учащихся, развитие умственной деятельности.

В этом сборнике предложены игры, соответствующие развитию детей 5 класса с умственной отсталостью, которые можно использовать на различных этапах урока.

Все предложенные игры основаны на авторском приеме «Игровая спираль». Сущность педагогического приема «Игровая спираль» заключается в том, что любая дидактическая игра должна иметь не менее трех «витков»

сложности: стартовый, средний, высший. Каждый «виток» определяет степень сложности задания. Согласно дифференцированного подхода в обучении в практической деятельности педагогу удобно ориентироваться на следующие группы обучающихся в соответствии с уровнем усвоения знаний:

первый группа – обучающиеся которые, воспроизводят знания

вторая группа – обучающиеся, которые применяют знания в знакомой ситуации;

третья группа - обучающиеся, которые применяют знания в измененной и новой ситуации.

В таблице указано соответствие «витка» игры к определенной группе.

Номер группы	Характеристика группы	«Виток» игры
1	обучающиеся которые, воспроизводят знания	Стартовый
2	обучающиеся, которые применяют знания в знакомой ситуации	Средний
3	обучающиеся, которые применяют знания в измененной и новой ситуации	Высший

Использование на уроках математики приема «Игровая спираль» дает возможность охватить всех учащихся, осуществить дифференцированный подход, сразу видеть результаты учебных достижений каждой группы и каждого ученика в отдельности. Своевременно провести корректировку заданий на следующий урок и подобрать домашнее задание. Благодаря использованию данного приема в дидактической игре, у каждого ребенка есть возможность почувствовать себя на равных среди одноклассников.

Методика использования авторского приема «Игровая спираль» представлена на курсах повышения квалификации педагогов специальных (коррекционных) школ, и специалистами ГАОУ ДПО ИРОСТ Курганской области рекомендована для использования в работе учителей-предметников. Игры, предложенные в сборнике, прошли успешно апробацию в школах для детей с интеллектуальными отклонениями (легкой умственной отсталостью), так же успешно используются педагогами дистанционной школы.

Игра № 1 «Строитель»

Игра № 2 «Забег по кругу»

Игра № 3 «Цветочек»

Игра № 4 «Математический дарц»

Игра № 5 «Кошелек»

Игра № 6 «Математическое таро»

Игра № 7 «На крючке»

Игра № 8 «Сумка с продуктами»

Игра № 9 «Строим дом»

Игра № 10 «Математический светофор»

- Игра № 11 «Новогодняя ёлка»  
Игра № 12 «Воздушные шары»  
Игра № 13 «Числовая гусеница»  
Игра № 14 «Больше? Меньше? Равно?»  
Игра № 15 «Корзинка с цветами»  
Игра № 16 «Тик-так»  
Игра № 17 «Мастерская часов»  
Игра № 18 «Математическое путешествие»  
Игра № 19 «Цветочная поляна»  
Игра № 20 «Накорми пингвина»

### Игра № 1 «Строитель»

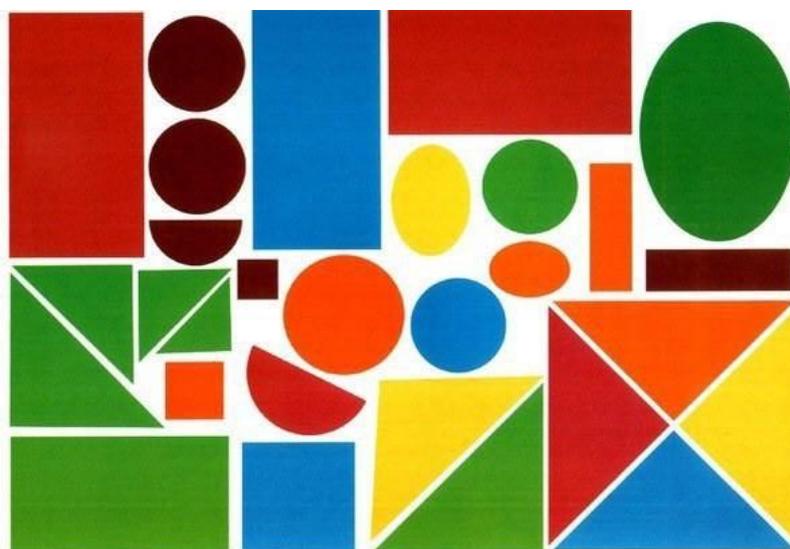
**Тема:** «Геометрические фигуры»

**Цель:** Развитие логического мышления.

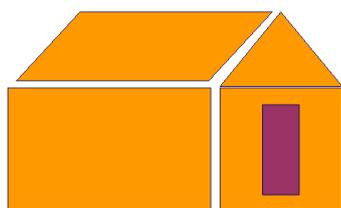
**Оборудование:** Строительная каска, набор цветных геометрических фигур различного размера.

**Задание:** Из предложенных геометрических фигур собрать предложенное здание (магазин, дом, школу). По завершению стройки назвать использованные геометрические фигуры и их количество.

**Приложение 1** «Набор геометрических фигур»



**Приложение 2** «Геометрические здания»



«Дом»



«Школа»



«Магазин»

### Приложение 3 «Опорная схема «Геометрические здания»»



#### Игра № 2 «Забег по кругу»

**Тема:** «Нумерация чисел в пределах 1 000»

**Цель:** Формирование устных вычислительных навыков.

**Оборудование:** Карточки с примерами с одной стороны и ответами с другой стороны, указатель-стрелка.

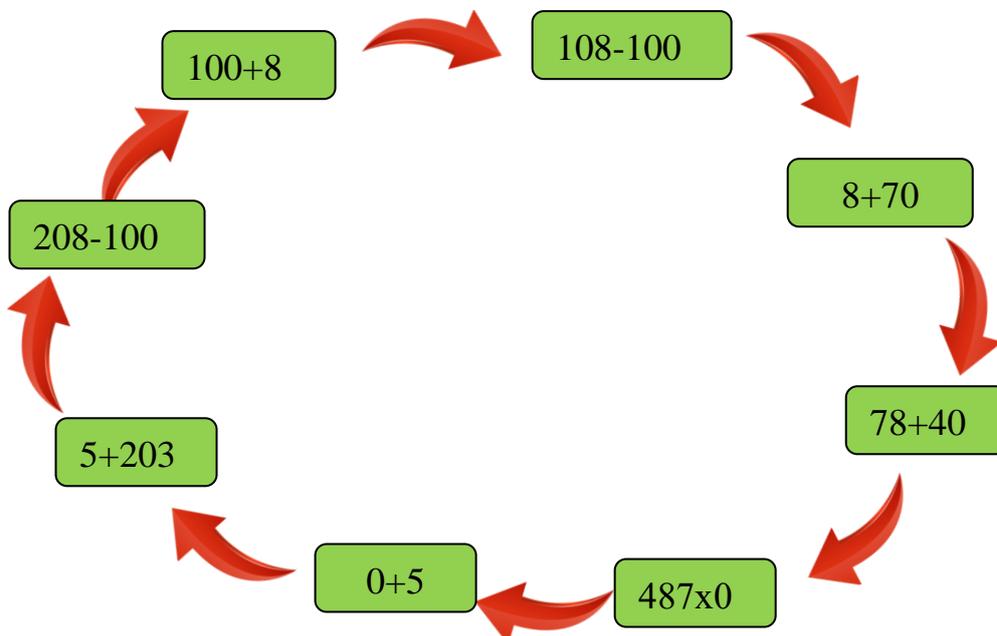
#### Содержание игры:

На доске по кругу расположена цепочка примеров, которые нужно выполнить строго по указанию стрелки. При правильном выполнении заданий получается первое число цепочки.

#### Приложение 1 «Карточки с примерами»

$100+8$	<b>108</b>
$108-100$	8
$8+70$	78
$78+400$	487
$487 \times 0$	0
$0+5$	5
$5+203$	208
$208-100$	<b>108</b>

#### Приложение 2 «Круг со стрелками»



**Игра № 3 «Цветочек»**

**Тема:** «Правильные и неправильные дроби»

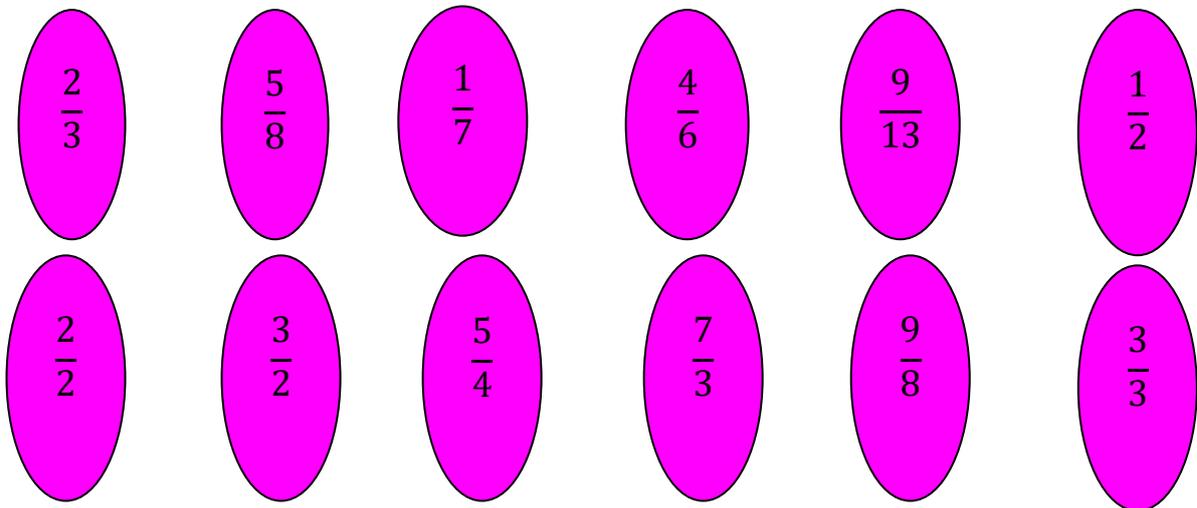
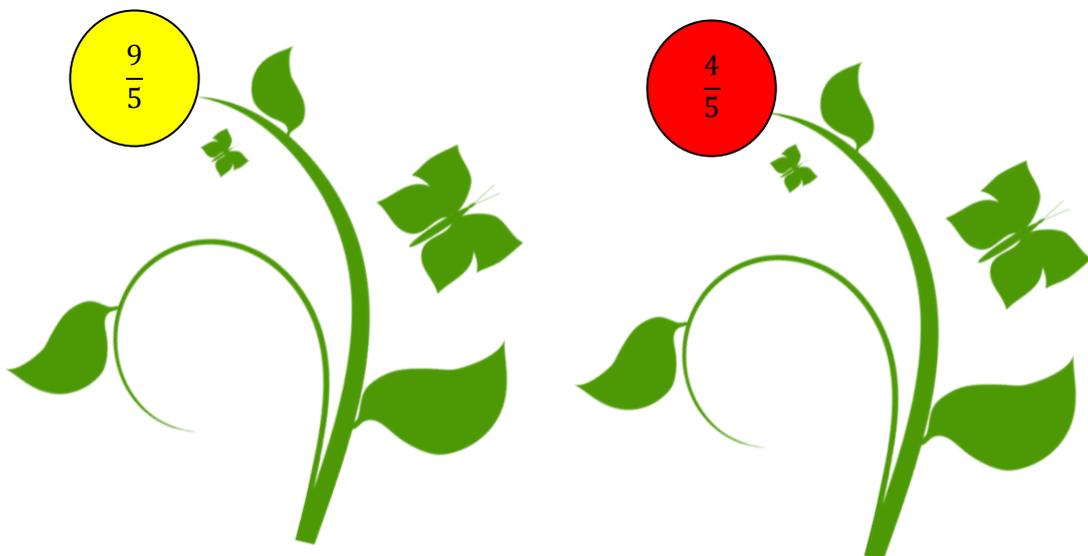
**Цель:** Развитие практических умений классификации дробей по одному признаку.

**Оборудование:** Лепестки-карточки с дробями.

**Содержание игры:**

Игра носит как групповой, так и индивидуальный характер.

Ученикам необходимо за отведенное время собрать из лепестков цветы. Одной команде – цветок из лепестков с правильными дробями, другой команде – цветок из лепестков с неправильными дробями. Для учащихся, которые имеют низкие математические способности, в центре каждого цветка показана дробь-образец.

**Приложение 1 «Лепестки карточки с дробями»****Приложение 2 «Основа цветов»**

## Игра № 4 «Математический дартс»

**Тема:** Устное умножение и деление круглых десятков и круглых сотен на однозначное число.

**Цель:** Формирование умения устного счета.

**Оборудование:** числовой круг для дартса, дротики с цифрами от 0-9.

### Ход игры:

На дартсе прикрепляются трехзначные числа. Детям выдают дротики, на которых стоят любые цифры от 0-9. Дается три попытки попасть в круг. Выполнение арифметических действий выполняется с цифрой на дротике и числом-карточкой, в которую попал ребенок. В самом начале игры учитель предупреждает о том, числа расположены в дартсе по кругам сложности. Чем ближе круг к центру, тем примеры становятся сложнее.

### Приложение 1 «Дартс с числами»



### Приложение 2 «Дротик с цифрой»



## Игра № 5 «Кошелек»

**Тема:** Сложение и вычитание чисел, полученных при измерении стоимости.

**Цель:** Формирование умений выполнять вычислительные операции устно.

**Оборудование:** 2-3 кошелька, денежные купюры разного достоинства, монеты.

### Ход игры:

Игра может быть проведена как с одним ребенком или в минигруппах, парах.

На столе два кошелька с купюрами разного достоинства. Необходимо за 2 минуты сосчитать, сколько денег лежит в кошельке. Побеждают те ребята, которые выполнили задание точно.

### Приложение 1 «Денежные купюры»



### Приложение 2 «Монеты»



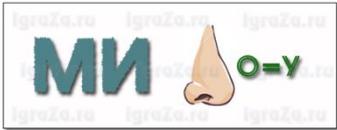
## Игра № 6 «Математическое таро»

**Цель:** Закрепление математических знаний по пройденным темам.

**Игровой материал:** Три колоды карточек: 1- математические задания; 2- правильные ответы; 3- штрафные задания.

**Правила игры:** количество игроков не более 6 человек. По очереди участники игры вытягивают задания из первой колоды. После выполнения задания проверяет правильность по карточке ответа из второй колоды. В случае неправильного ответа вытягивают штрафную карточку из третьей колоды и выполняют задание. За каждый правильный ответ ведущий выдает фишки. Победителем является тот ученик, который наберет как можно больше фишек.

### Приложение 1 «Карточки – вопросы»

<p>1. Решите анаграммы и исключите лишние слова <b>Чул, лощапдь, мряпя</b></p> 	<p>2. Отгадайте ребус</p>  
---	---

### Приложение 2 «Карточки – ответы»

<p>1. Луч, площадь, прямая Лишнее: площадь</p> 	<p>2. Минус</p> 
--	---

### Приложение 3 «Штрафные карточки»

<p>Встать на стул и расхвалить предмет «Математика»</p> 	<p>Показать ученика, который получил двойку.</p> 
---	--

### Игра № 7 «На крючке»

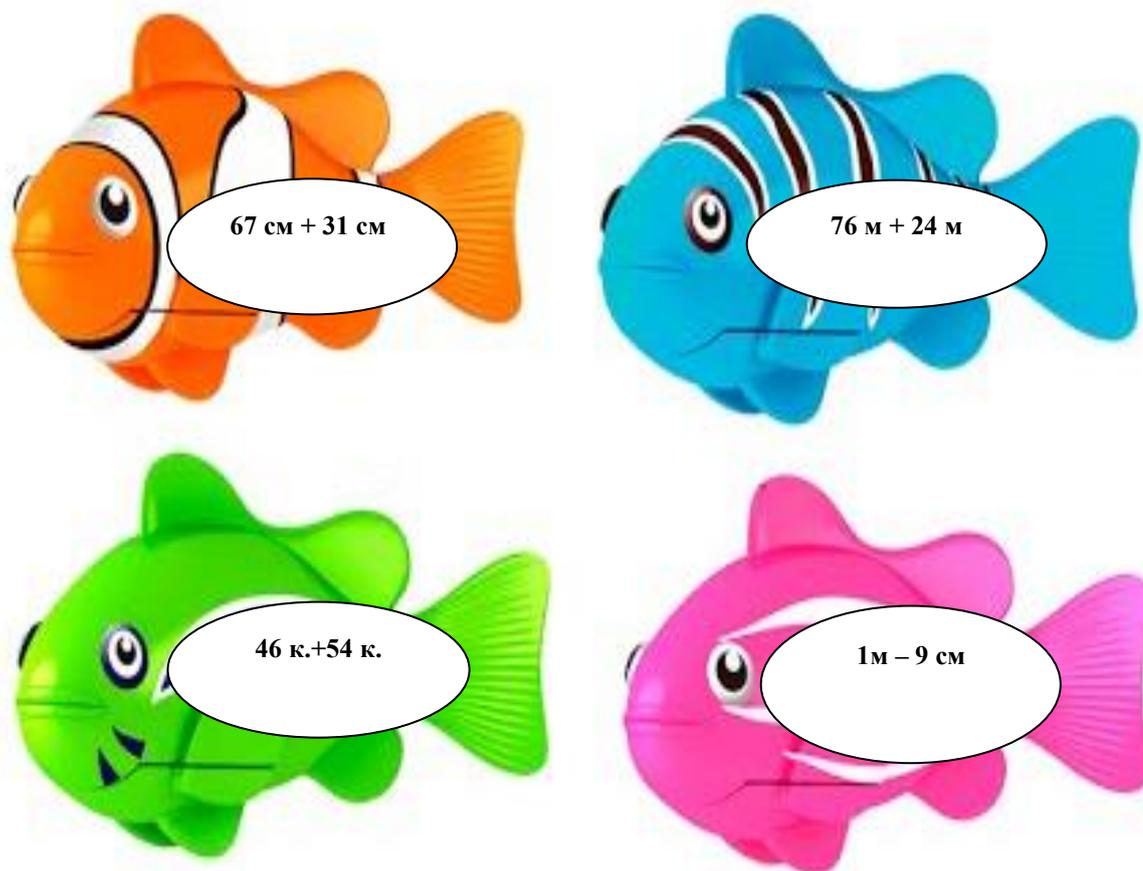
**Цель:** Закрепление практических умений устного сложение и вычитания чисел, полученных при измерении мерами длины и стоимости.

**Игровой материал:** магнитные удочки, карточки-рыбки с заданиями.

#### Ход игры:

В игре могут участвовать как несколько команд, так и двое учеников-соперников. За определенное время дети должны поймать как можно больше «рыбок» и выполнить вычисления. Правильный «улов» собирают в ведро рыбака.

**Приложение** «Карточки – рыбки с заданиями»



### Игра № 8 «Сумка с продуктами»

**Тема:** Замена крупных мер измерения мелкими.

**Цель:** Формирование практические умения выполнять преобразование чисел, полученных при измерении массы.

**Оборудование:** кухонные весы, сумка с набором продуктов питания.

#### Ход урока:

Игра имеет как групповой, так и индивидуальный характер.

На столе стоит сумка с продуктами. Необходимо взвесить продукты на весах и заменить крупные меры измерения на мелкие.

**Самопроверка:** каждый продукт имеет соответствующую карточку – продукт. После ответа ученик может проверить правильность действия преобразования с обратной стороны карточки.

**Приложение 1 «Сумка с примерным набором продуктов»**



**Приложение 2 «Карточки- продукты с ответами»**

	2 кг 300 г = 2 300 г		3 кг 100 г = 3 100 г
	1 кг = 1 000 г		1 кг 700 г = 1 700 г
	1 кг 500 г = 1 500 г		500 г

**Игра № 9 «Строим дом»**

**Тема:** Умножение и деление круглых десятков и круглых сотен на однозначное число

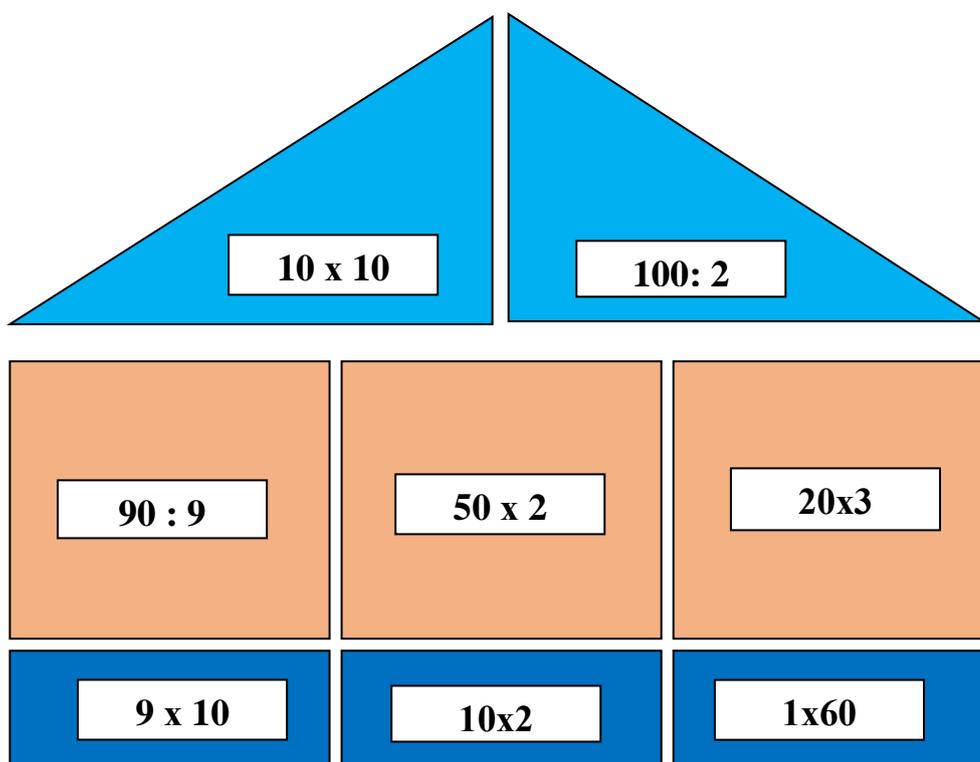
**Цель:** Закрепление на практике способность осуществлять мыслительные операции в уме, без опоры на наглядный материал в рамках темы.

**Оборудование:** картонные части домика (2 набора)

**Ход игры:**

Класс делится на 2 команды. В каждой команде учащиеся трех групп. За определенное время ребята должны построить дом. Право начать строительство предоставляется детям 1 группы, так как заранее учитель прикрепляет на фундамент дома примеры в соответствии с их способностями. Стены строят ребята 2 группы. Завершают строительство, устанавливая крышу, ребята 3 группы.

**Примечание:** Можно заранее составить списки команд и очередность выполнения строительства.

**Приложение 1 «Кубики для домика»****Игра № 10 «Математический светофор»**

**Тема:** Повторение. Сотня.

**Цель:** Закрепление вычислительные навыки сложения и вычитания в пределах сотни, через формирование умения работать по образцу, инструкции, правилу.

**Оборудование:** карточки с примерами трех цветов.

**Ход игры:**

Весь класс делят на мини-группы по три человека, с учетом дифференцированного подхода. На столе лежат 3 стопки карточек (красная, желтая, зеленая). Обучающимся необходимо за определенное время решить как можно больше примеров. Каждому члену команды дается свой цвет карточек. Ответы записывают на листе. По истечению времени правильные ответы для

самопроверки учитель показывает на доске. Побеждает та команда, которая сделала меньше ошибок.

### Приложение 1 «Карточки с заданиями»

3 группа	2 группа	1 группа
20+5	25+13	87-54
10+17	6+42	32+12
50-40	37-5	94-71

### Приложение 2 «Карточки- ответы»

3 группа	2 группа	1 группа
25	38	33
27	48	44
10	32	23

### Игра № 11 «Новогодняя ёлка»

**Тема:** Разностное сравнение чисел

**Цель:** Упражнение в решении устных задач на разностное сравнение

**Оборудование:** иллюстрация ели, карточки – игрушки с задачами.

#### Ход игры:

Задание выполняется по цепочке.

Ученики выбирают елочную игрушку с задачей, читают и решают устно, проговаривая правило разностного сравнения чисел. При правильном ответе ребенок получает право украсить новогоднюю ёлку выбранной игрушкой.

В игре начинают участвовать ребята, слабоуспевающие по предмету. Для них задачи даются простые. Педагог может озвучить ту игрушку, которую необходимо взять для елки, тем самым давая возможность таким ученикам чувствовать себя наравне с одноклассниками.

### Приложение 1 «Новогодняя елка (формата А-3) с игрушками.



**Приложение 2 «Карточки-задачи на разностное сравнение»**

(прикрепляют с одной стороны новогодней игрушки)

В маршрутном такси 11 сидячих мест для пассажиров, а в автобусе 22 места. На сколько больше сидячих мест в автобусе, чем в маршрутном такси?

В швейной мастерской девочки сшили 18 халатов и 8 фартуков. На сколько меньше девочки сшили фартуков, чем халатов?

На елку повесили 17 игрушек и 12 лампочек. На сколько больше повесили игрушек, чем лампочек?

Высота ели 18 м, а высота берёзы 15 м. Какое дерево выше? На сколько береза ниже ели?

**Игра № 12 «Воздушные шары»**

**Тема:** Повторение. Сложение и вычитание чисел без перехода через разряд.

**Цель:** Закрепление умения устного сложения чисел в пределах 1 000.

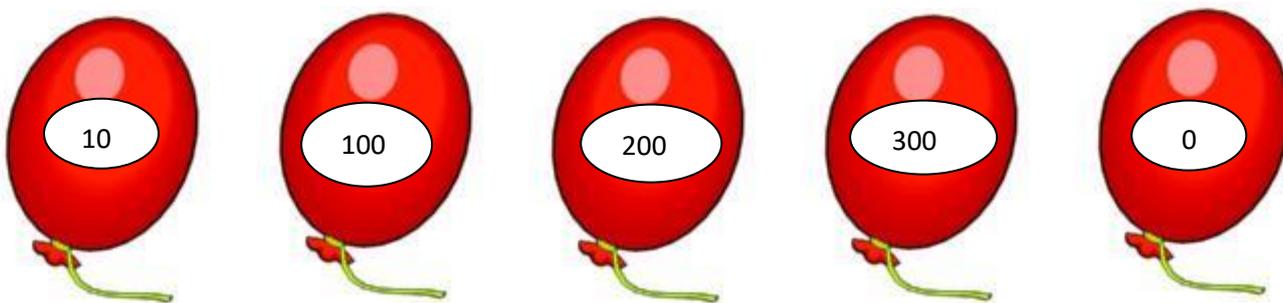
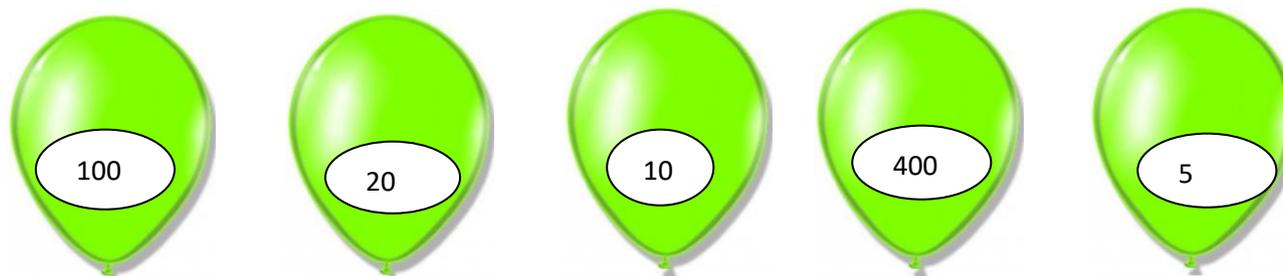
**Оборудование:** 3 цветных воздушных шара, цветные карточки с числами.

**Ход игры:**

В игре участвуют все ученики.

Учитель делит класс на три группы с учетом дифференцированного подхода. Каждая команда получает воздушный шар определенного цвета.

**Задание:** Лопнуть шар, собрать карточки с числами в соответствии с цветом воздушного шара и выполнить сложение.

**Приложение 1 «Карточки с числами для 1 группы»****Приложение 2 «Карточки с числами для 2 группы»**

### Приложение 3 «Карточки с числами для 3 группы»



### Игра № 13 «Числовая гусеница»

**Тема:** Повторение. **Нумерация чисел в пределах 1 000.**

**Цель:** Формирование навыков устного счета в порядке убывания и возрастания в пределах 1 000.

**Оборудование:** Числовые карточки-магниты в пределах 1 000, иллюстрация «Гусеница» формата А-3.

#### Ход игры:

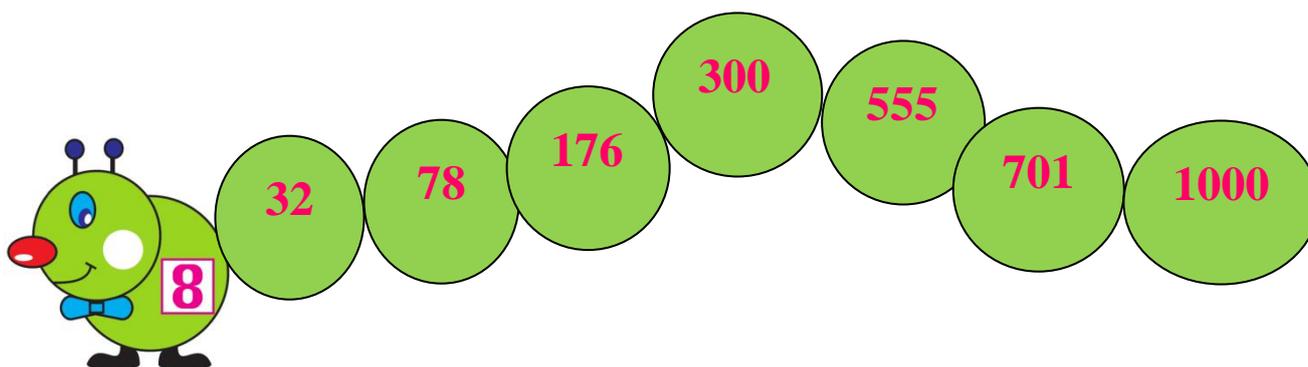
Игра носит как командный, так и индивидуальный характер. Детям необходимо за определенное время собрать гусеницу.

**Задание 1:** собрать гусеницу из чисел в порядке возрастания.

**Задание 2:** собрать гусеницу из чисел в порядке убывания.

**Примечание:** для слабоуспевающих детей на «голове гусеницы» может быть указано стартовое число.

#### Приложение 1 «Гусеница»



### Игра № 14 «Больше? Меньше? Равно?»

**Тема:** Умножение и деление двузначных и трехзначных чисел на однозначное число без перехода через разряд.

**Цель:** Формирование умений сравнивать числа, полученные в результате действий сложения или вычитания.

**Оборудование:** 2 цветных набора карточек с примерами: первый набор - карточки с примерами на умножение, второй набор - карточки с примерами на деление.

**Ход игры:**

Один набор предназначен для пары игроков.

Каждый вынимает из конверта по одной карточке и решает пример. Тот, у кого получится в ответе большее число, забирает обе карточки себе (если получились равные числа, обе карточки откладываются в сторону). Так играют до тех пор, пока не используют все карточки. Выигрывает тот, кто набрал больше карточек.

**Приложение 1 «Карточки с примерами на умножение»**

<b>11x2</b>	<b>31x2</b>	<b>10x7</b>	<b>13x3</b>
<b>43x1</b>	<b>32x3</b>	<b>12x4</b>	<b>20x3</b>

**Приложение 2 «Карточки с примерами на сложение»**

<b>22:2</b>	<b>62: 2</b>	<b>70:7</b>	<b>39: 3</b>
<b>43: 1</b>	<b>96:3</b>	<b>48:4</b>	<b>60:3</b>

**Игра № 15 «Корзинка с цветами»**

**Тема:** Нахождение одной, нескольких долей предмета, числа.

**Цель:** Практическое упражнение в решении простых задач на нахождение части от числа.

**Оборудование:** корзины из плотной бумаги, карточки-цветы с числами-ответами.

**Ход игры:**

Учитель раздает ученикам корзины и набор разноцветных цветов с числами — ответами на задачи устного счета. Услышав условия задачи, дети устно вычисляют ответ, находят его на цветке, и цветок с правильным ответом «кладут в корзину». Учитель, проходя между рядами, наблюдает, кто из учеников правильно вычислил, указывает на ошибки.

**Примечание:** для слабоуспевающих детей можно дать карточки и предложить собрать корзинку цветов самостоятельно. Вычисление можно делать письменно на черновике.

**Приложение 1 «Корзина с цветами-ответами»**



**Приложение 2 «Задачи»**

<p>1. В банке было 600 г мёду. Третью часть меда съели. Сколько граммов мёда съели?</p>	<p>2. Садовод собрал 25 кг винограда. Пятуую часть винограда использовали на сок. Сколько килограммов винограда осталось?</p>
<p>3. Рыбак поймал 32 рыбы. Из восьмой части он сварил уху. Сколько рыб сварил рыбак?</p>	<p>4. В игре участвовало 30 человек. Третья часть участников мальчики. Сколько участвовало мальчиков в игре?</p>

**Игра № 16 «Тик-так»**

**Тема:** Римская нумерация.

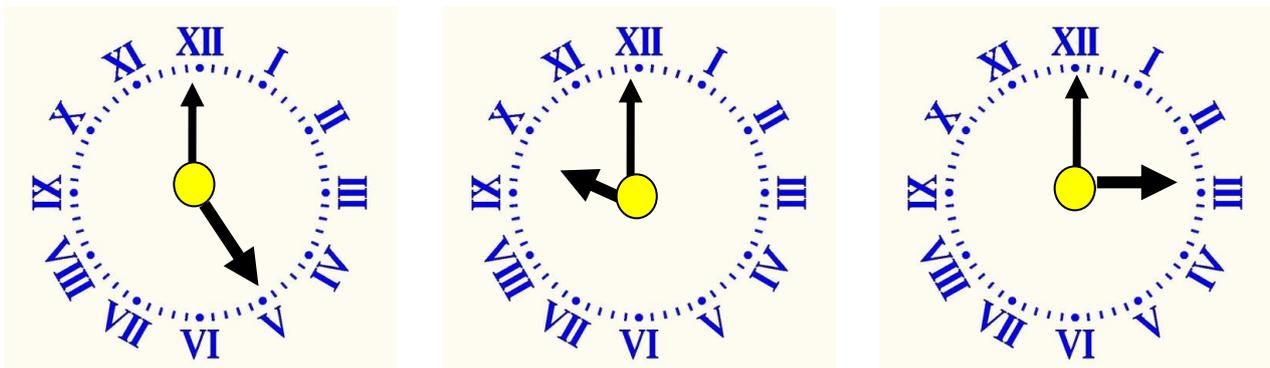
**Цель:** Закреплять умение определять время по часам.

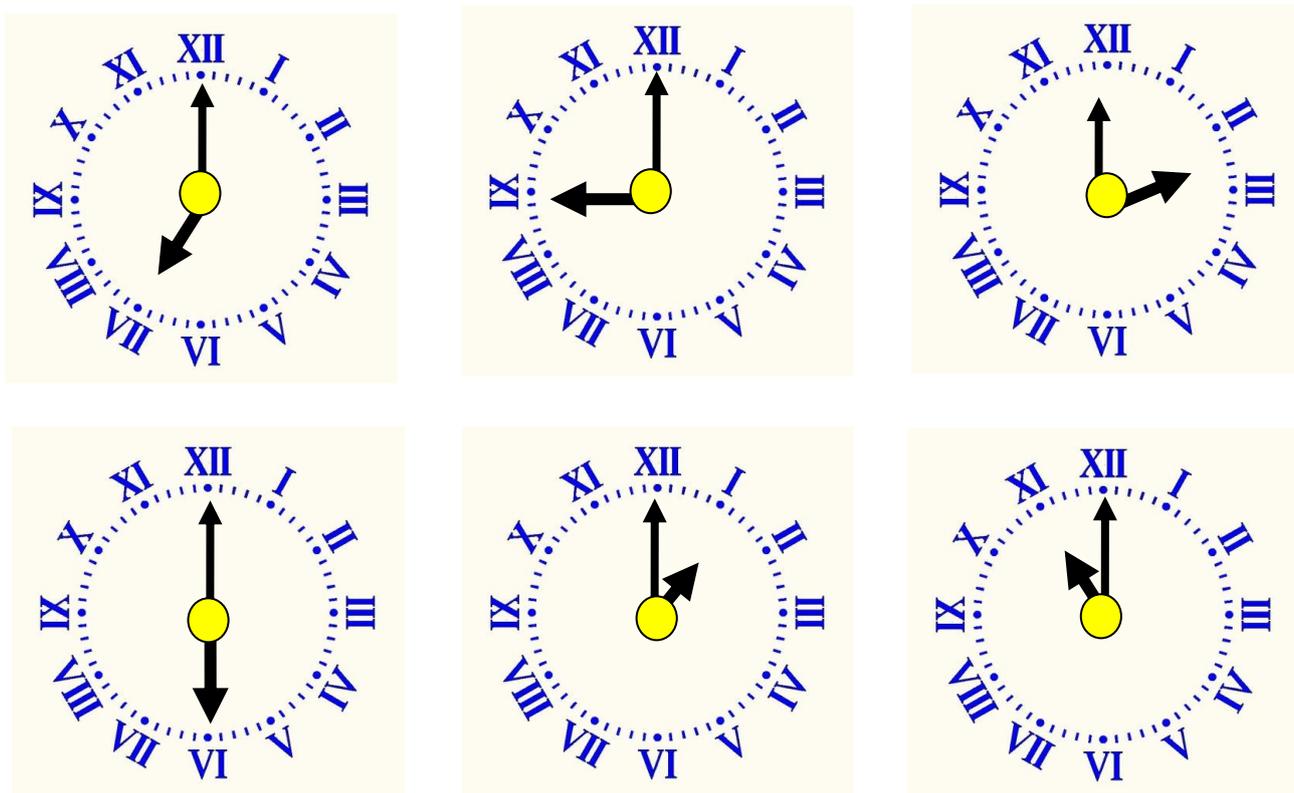
**Оборудование:** иллюстрации циферблата часов.

**Задание:** Рассмотрите циферблат часов и назовите точное время.

За правильные ответы ученики получают жетоны с римскими цифрами. Побеждают те, кто набрал большее количество жетонов.

**Приложение 1 «Часы»**





### Игра № 17 «Мастерская часов»

**Тема:** Римская нумерация.

**Цель:** Закреплять умение определять последовательность римских цифр.

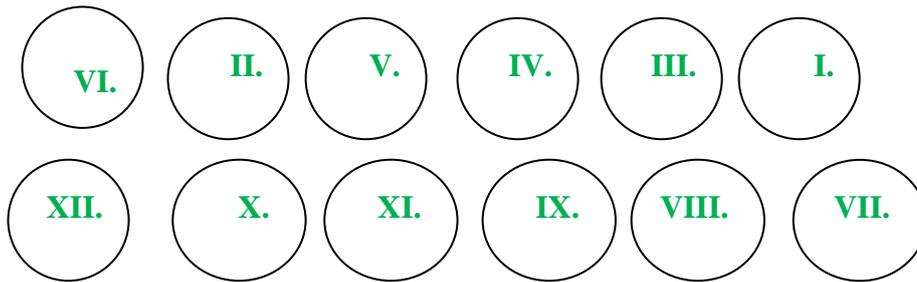
**Оборудование:** иллюстрации циферблата часов.

**Задание:** В мастерскую часов сдали сломанные часы. Мастерам необходимо назвать недостающие цифры и дополнить циферблат. Побеждает тот мастер, который правильно и быстро отремонтирует часы.

#### Приложение 1 «Часы»



**Приложение 2 «Карточки с римскими цифрами»**



**Игра № 18 «Математическое путешествие»**

**Тема:** Округление чисел до десятков и сотен.

**Цель:** Формирование умений округлять натуральные числа.

**Оборудование:** Иллюстрация «Карта путешественника», марки «Города»

**Ход игры:**

Каждый ученик получает карту путешественника, на которой указаны маршруты путешествия и расстояния между городами. Необходимо округлить числа до десятков. За каждый правильный ответ ученик получает марку с изображением города. Эту марку необходимо наклеить на карту. Тот, кто вперед соберет марки, становится победителем.

**Приложение 1 «Карта путешественника»**



**Приложение 1 «Марки-города»**



## Игра № 19 «Цветочная поляна»

**Тема:** Деление трехзначных чисел на однозначное число без перехода через разряд.

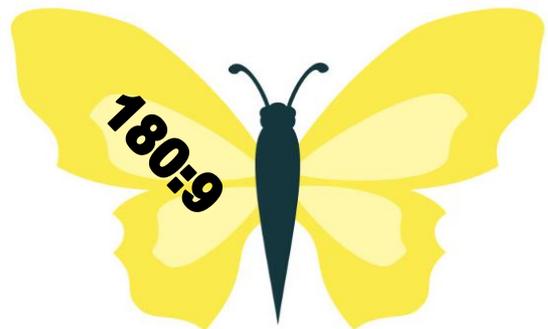
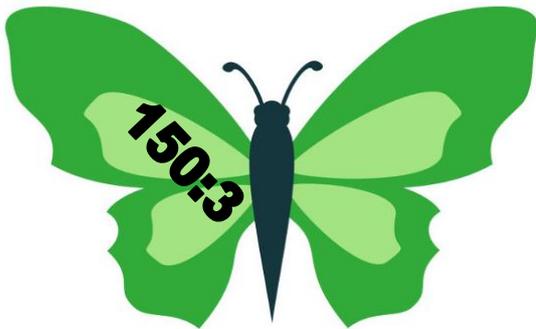
**Цель:** Способствовать формированию практических умений устного деления трехзначных чисел на однозначное число

**Оборудование:** Иллюстрации цветков и бабочек.

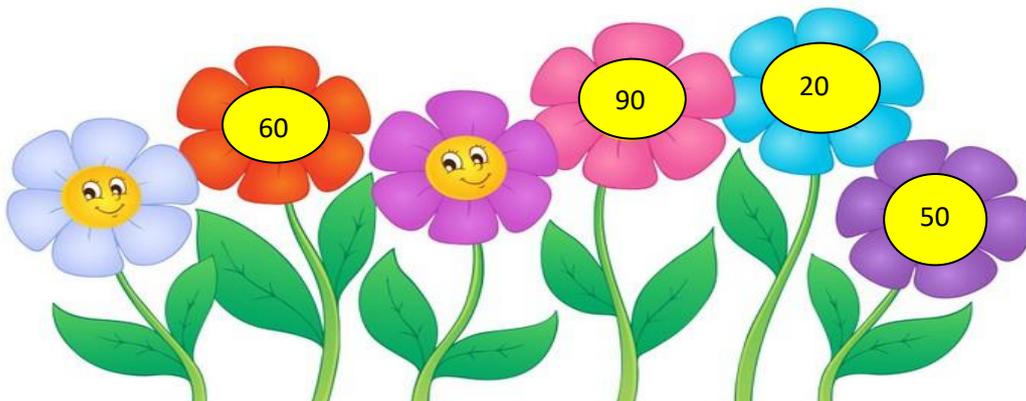
**Задание:**

На цветочной поляне распустились цветы. К ним прилетели бабочки. Узнайте, на какой цветок сядет каждая бабочка. Для этого необходимо посчитать примеры на бабочках и найти цветок ответ. Игра заканчивается, как только все бабочки сядут на свои цветы.

### Приложение 1 «Бабочки с примерами»



### Приложение 2 «Цветы с ответами»



## Игра № 20 «Накорми пингвина»

**Тема:** Устное сложение и вычитание чисел, полученных при измерении мерами длины.

**Цель:** Способствовать формированию практических умений устного сложения и вычитания чисел, полученных при измерении мерами длины.

**Оборудование:** Цветные иллюстрации «Пингвины», цветные магнитные карточки – примеры «Рыбки», магнитная удочка.

### Задание:

Класс делится на три команды с учетом дифференцированного подхода.

Каждый член команды по очереди должен поймать рыбку своего цвета, сосчитать пример. Если ответ правильный, то рыбку кладут в кармашек пингвина. Чья команда больше соберет рыбок для пингвина, становится победителем.

**Примечание:** Проверяют правильность вычисления у каждой команды ребята, которые успешно справляются с вычислениями по данной теме и учитель.

### Приложение 1 «Пингвины»



### Приложение 2 «Карточки-примеры «Рыбки»

3 группа	2 группа	1 группа
$67 \text{ см} + 33 \text{ см}$	$18 \text{ м} + 80 \text{ см}$	$4 \text{ м} + 75 \text{ см}$
$76 \text{ м} + 24 \text{ м}$	$71 \text{ м} + 12 \text{ м}$	$10 \text{ м} + 25 \text{ м}$
$1 \text{ м} - 9 \text{ см}$	$100 \text{ см} - 2 \text{ см}$	$10 \text{ см} - 4 \text{ см}$

### ЛИТЕРАТУРА И ИСТОЧНИКИ

1. Аникеева Н. Б. Воспитание игрой. - М., 2007. - с. 324.
2. Коваленко В. Г. Дидактические игры на уроках математики. – М., 2010. – с. 421.
3. Коннова В. А. «Задания творческого характера на уроках математики». // Начальная школа.– 2011.– №12.– с.55.

4. Криволапова Н. А. Внеурочная деятельность. 5-8 классы: сборник заданий для развития познавательных способностей учащихся. М.: Просвещение, 2011. (Работаем по новым стандартам).

5. Лэндрет Г. Л. Игровая терапия: Искусство отношений. – М., 1994. – С.47.

6. Моро М. И. Дидактические игры в программе по математике для 1 класса. // Начальная школа. – 2009. – №8. – С. 24-28.

7. Петрова И. А. Использование игры в учебном процессе. // Начальная школа. – 2008. – №3. – С. 7-9.

#### **Электронные ссылки**

1. <http://pandia.ru/text/78/537/30069.php>

2. <https://multiurok.ru/files/didakticheskie-ighry-na-urokakh-matematiki-6.html>

3. <https://solncesvet.ru/дидактические-игры/>

## **ЧАС ОБЩЕНИЯ «ВСЕ МЫ РАВНЫЕ»**

**Осалихина Юлия Александровна**

ГБПОУ «Мишкинский профессионально-педагогический колледж»

Номинация «Я – воспитатель»

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Час общения «Все мы равные» проводится со студентами среднего профессионального образования с целью привлечения внимания студентов к проблемам инклюзивного образования, формирование толерантной позиции в общении. В ходе занятия решаются следующие задачи: создать условия для привлечения внимания студентов к проявлению толерантного отношения к людям с ограниченными возможностями здоровья; содействовать развитию представления о проблеме инклюзивного образования в современных условиях; сопутствовать воспитанию положительного отношения студентов к инклюзии в образовании.

Занятие предназначено для широкого круга слушателей, может быть проведено в ходе классного часа, занятия в общежитии, внеурочного занятия в аудитории, а также в рамках дополнительной профессиональной программы (программы повышения квалификации)

Условия для проведения занятия – компьютер, медиа, аудитория, флип-чарт.

Таким образом, час общения «Все мы равные» является мостиком для преодоления определенных стереотипов о том, что является важным – это здоровье, так как здоровье, это самая главная ценность в жизни, мы не задумываясь, желаем здоровья другому человеку, потому что знаем, что он всегда это оценит. Но бывают и такие ситуации, когда люди на самом деле теряют здоровье (врожденные заболевания, опасные профессии, дорожно-

транспортный травматизм, неосторожность, например при купании в незнакомом месте) и им приходится приспособливаться, адаптироваться к условиям жизни в обществе. Иногда человек борется под свое место под солнцем с ранних лет, а иногда, начиная с середины жизни, если вдруг наступили определенные обстоятельства. Тема эта актуальна, так как грань между здоровым человеком и человеком, имеющим ограниченные возможности здоровья, очень тонкая и хрупкая и сегодня мы поговорим об этом. Хочется обратить ваше внимание на то, что мы иногда говорим просто "человек с ограниченными возможностями", но это неправильно, потому что его возможности ограничены только в здоровье, в остальном он такой же человек, наделенный правами и обязанностями наравне с остальными.

**Цель:** привлечение внимания студентов к проблемам инклюзивного образования, формирование толерантной позиции в общении.

**Задачи:**

1. создать условия для привлечения внимания студентов к проявлению толерантного отношения к людям с ограниченными возможностями здоровья;
2. содействовать развитию представления о проблеме инклюзивного образования в современных условиях;
3. сопутствовать воспитанию положительного отношения студентов к инклюзии в образовании.

**Участники:** студенты МППК

**Видео - ролики «Доступная среда»**

<https://www.youtube.com/watch?v=Ex2rsatVzWI>

<https://www.youtube.com/watch?v=5s3qQokJH28>

<https://www.youtube.com/watch?v=3YqbqNYGwQo>

Какие эмоции и чувства у вас вызывает данный видеоряд?

Что вам запомнилось?

Как вы думаете, почему в них говорят о доступной среде?

А где есть доступная среда в нашем поселке, в разных учреждениях, в колледже?

Действительно, много внимания уделяется данной проблеме по доступности социальной сферы для разных людей. Об этом сегодня и будем говорить.

**Упражнение "Мои ценности"**

У каждого из вас есть по три листочка, давайте на них напишем свои жизненные ценности, то есть то, без чего мы не сможем жить и двигаться дальше. Проранжируйте свои ценности от более важного к менее важному. Начнем с менее значимой ценности под цифрой "3", давайте на некоторое время представим, что этого нет в нашей жизни - скомкаем ее выбросим. Теперь возьмите в руки листок под номером "2", посмотрите на него, прочитайте еще раз, что написано и на минуту представьте, что нам придется остаться и без этой

ценности - скомкаем этот листок и выбросим. Согласитесь со мной, что в жизни бывают такие ситуации, когда мы можем лишиться много, почти всего, но продолжаем жить и бороться. Возьмите в руки листок под номером "1", уговорите себя, что его нужно тоже скомкать и выбросить как и предыдущие.

– Что вы почувствовали, когда у вас не осталось ценностей? (отвечают по желанию)

– Поднимите руку, кто написал в своих ценностях "здоровье"? (поднимают руку, возможно, делятся переживаниями).

Мы знаем, что здоровье, это самая главная ценность в жизни, мы не задумываясь, желаем здоровья другому человеку, потому что знаем, что он всегда это оценит. Но бывают и такие ситуации, когда люди на самом деле теряют здоровье (опасные профессии, дорожно-транспортный травматизм, неосторожность, например при купании в незнакомом месте) и им приходится приспособливаться, адаптироваться к условиям жизни в обществе. Иногда человек борется под свое место под солнцем с ранних лет, а иногда, начиная с середины жизни, если вдруг наступили определенные обстоятельства. Тема эта актуальна, так как грань между здоровым человеком и человеком, имеющим ограниченные возможности здоровья, очень тонкая и хрупкая и сегодня мы поговорим об этом. Хочется обратить ваше внимание на то, что мы иногда говорим просто "человек с ограниченными возможностями", но это неправильно, потому что его возможности ограничены только в здоровье, в остальном он такой же человек, наделенный правами и обязанностями наравне с остальными.

### **Тема нашего классного часа «Все мы равные».**

Главная идея и эпиграф к обсуждению – слова Джон Фицджеральд Кеннеди «Если мы не можем покончить с нашими отличиями, мы, по крайней мере, в состоянии сделать мир местом, безопасным для многообразия».

Наше упражнение закончено, вы можете забрать свои ценности обратно и сказать себе, что у вас все в порядке, ваши ценности вместе с вами и в жизни все хорошо. Желаю вам положительного рабочего активного настроения в нашей работе! Спасибо.

Известно ли вам, что такое Инклюзивное образование, в каких случаях мы можем услышать это словосочетание? (Ответы студентов)

**Инклюзивное образование** – (фр. *inclusif* – включающий в себя, лат. *Include* – заключаю, включаю) – процесс развития образования, который подразумевает доступность образования для всех, в плане приспособления к различным нуждам всех детей, что обеспечивает доступ к образованию для детей с особыми потребностями.

**Цель** инклюзивного образования – создание безбарьерной среды в обучении и профессиональной подготовке для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

**Лицо с ограниченными возможностями здоровья** – физическое лицо, имеющее недостатки в физическом и (или) психологическом развитии,

подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией и препятствующие получению образования без создания специальных условий.

**Инвалид** – лицо, которое имеет нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящее к ограничению жизнедеятельности и вызывающее необходимость его социальной защиты.

Классификация Т.Е. Егоровой.

Для того чтобы жить, развиваться, самореализоваться в жизни, людям с ограниченными возможностями здоровья нужно больше сил – и физических и психологических. В большинстве своем – это люди огромной силы духа, целеустремленности, огромной любви к жизни и всем ее проявлениям. С чем приходится сталкиваться таким людям, давайте разберемся на примере дактильной азбуки. Ее используют в общении слабослышащие люди. Задание – сказать свое имя с помощью дактильной азбуки. Давайте попробуем.

Напишите жестами свое имя. Поздоровайтесь друг с другом. Напишите жестами слово, связанное с инклюзией, а мы его попробуем расшифровать.



Сегодня я хочу вам показать интересный фильм о Луи Брайле, который создал свое письмо для незрячих людей, который используют и в настоящее время.

Видео о Луи Брайле.

<https://www.youtube.com/watch?v=sFIngUuEukc>

Выскажите, пожалуйста, ваше отношение к данному видео.

Что вам запомнилось?

Что вас поразило?

О чем, возможно, задумались?

Как Луи Брайль помог людям?

Мне бы хотелось узнать ваше отношение к людям-инвалидам и людям с ограниченными возможностями здоровья. Обратимся к анкете и ответим на вопросы.

Анкетирование студентов «Отношение к людям с ограниченными возможностями здоровья»

**1. Как вы считаете, кого можно считать инвалидом?**

- 1) Человека с ограниченными возможностями здоровья
- 2) Человека, которому требуется физическая и психологическая помощь
- 3) В нашем обществе нет людей с инвалидностью

**2. Приходилось ли вам встречаться с людьми с инвалидностью (на улице, в общественных местах, в других ситуациях)?**

- 1) Довольно часто
- 2) Редко
- 3) Никогда

**3. Какие чувства вы испытываете к людям с ограниченными возможностями здоровья?**

- 1) Жалость, сочувствие
- 2) Уважение силы духа человека
- 3) Равнодушие

**4. Как вы воспримите факт обучения студентов с ограниченными возможностями здоровья в колледже?**

- 1) Вполне нормально, постараюсь с ними подружиться
- 2) Настороженно, надо будет присмотреться
- 3) Мне все равно, я не буду с ними общаться

**5. Если инвалид обратится к вам с просьбой о помощи, как вы поступите?**

- 1) Обязательно ему помогу
- 2) Постараюсь найти другого человека для этого
- 3) Не буду ничего делать

**6. Как вы поступите, если вашим соседом в поезде окажется человек в инвалидной коляске?**

- 1) Буду помогать инвалиду, только если он попросит
- 2) Буду оказывать поддержку и знаки внимания в любом случае, независимо от просьб.
- 3) Не буду ничего делать

**7. Как вы относитесь к тому, что люди - инвалиды занимаются спортом, участвуют в соревнованиях?**

- 1) Нормально – наверное, это хорошо, хотя и непривычно
- 2) Очень хорошо, они – молодцы!
- 3) Это не мое дело

**8. Как вы думаете, с какими трудностями приходится сталкиваться людям с инвалидностью? (ответ сформулируйте самостоятельно)****9. Как вы относитесь к проблеме защиты прав инвалидов**

- 1) Положительно, их права надо защищать
- 2) Не задумывался
- 3) Считаю, что сами инвалиды должны об этом думать

**10. По вашему мнению, что каждый из нас может сделать для инвалидов**

- 1) Главное, пересмотреть своё отношение к инвалидам и стараться помочь в любых ситуациях
- 2) Даже не знаю, чем мы можем помочь инвалидам
- 3) Помощь инвалидам – забота государства

**Давайте сделаем вывод. Как вы думаете, мы должны помогать этим людям?**

Конечно, да! Я очень рада и благодарна вам за то, что наше мнение не разделилось. Только вместе мы можем справиться с поставленными задачами и сделать так, чтобы люди с ограниченными возможностями здоровья не ощущали себя брошенными, отверженными, не такими, как все, потому что все мы равные, у каждого из нас равные права и возможности, включая и образование.

Наш колледж – это открытая система для всех, поэтому вы должны быть готовы к тому, что в нашем колледже вы можете встретиться со студентами с ограниченными возможностями здоровья.

Давайте рассмотрим принципы инклюзивного образования, приведите конкретные примеры в понимании каждого из принципов:

1. Ценность человека не зависит от его способностей и достижений.
  2. Каждый человек способен чувствовать и думать.
  3. Каждый человек имеет право на общение и на то, чтобы быть услышанным.
  4. Все люди нуждаются друг в друге.
  5. Подлинное образование может осуществляться только в контексте реальных взаимоотношений.
  6. Все люди нуждаются в поддержке и дружбе ровесников.
  7. Для всех обучающихся достижение прогресса скорее может быть в том, что они могут делать, чем в том, что не могут.
  8. Разнообразие усиливает все стороны жизни человека.
- Спасибо за ответы.

### **Упражнение "Пойми меня"**

Предлагаю всем выйти в круг и взяться за руки. Сегодня мы с вами обсудили необычную для нас тему, нам нужно ее "принять", "примерить на себя", "пережить", и использовать в работе, так как тенденция образования такова, что необходимо обучать студентов с разными запросами и потребностями

Давайте попробуем обобщить тот материал, с которым познакомились сегодня.

1 этап. Каждый из присутствующих в круге по порядку друг за другом называет слово, связанное с инклюзивным образованием, это может быть любая часть речи – существительное, глагол, прилагательное, например, "толерантность", "помогать", "ответственный". Начинаем называть слова по хлопку. Спасибо, молодцы!

2 этап. Нам нужно объединиться в пары и продолжить работу, из названных вами слов составить словосочетание, слова можно варьировать,

оставлять самое главное, только суть. По хлопку начинаем обсуждать и высказываем результат. Замечательно!

3 этап. Нам нужно почувствовать, что мы одна большая команда, поэтому объединимся в четверки, возможно пятерки, и составим предложение из ваших словосочетаний. Я считаю, что мы добились результата, пришли к единому мнению, а это для нас сегодня самое главное!

Я рада, что каждый из вас внес свой вклад в обсуждение вопроса инклюзивного образования. Каждый из вас получит памятку с рекомендациями.

Рефлексия «Мое мнение».

Пишут на листе свое отношение к инклюзии, проведенному занятию, высказывают свое мнение, приклеивают на флип-чарт.

Подведем итоги. Зачитаем несколько высказываний. До новых встреч.

## **ВНЕУРОЧНОЕ ВОСПИТАТЕЛЬНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ «ОСНОВА»**

**Кузнецова Елена Витальевна**

ГБПОУ «Шумихинский аграрно-строительный колледж»

Номинация «Я - воспитатель»

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В 2020-21 учебном году в состав группы студентов- первокурсников вошел студент – инвалид 3 группы. Нозология – нарушение опорно-двигательного аппарата. Передвигается самостоятельно, имеет незначительные физические отличия от сверстников. Интеллект не поврежден. Перенес несколько сложных операций с болезненной послеоперационной реабилитацией. Воспитывается отцом, мама умерла несколько лет назад. В школе находился на домашнем обучении.

Была ожидаема затрудненная социальная адаптация в коллективе группы, трудность в общении со сверстниками.

Главной задачей, которая встала передо мной, как куратором - создание для студента-инвалида психологически комфортной среды в учебной группе.

Также немаловажной задачей стало создание условий для самореализации и социализации инвалида через включение в разные виды социально значимой и творческой деятельности.

Еще одна задача – не только максимальное развитие личности мальчика, но и формирование готовности к дальнейшему развитию.

Все эти задачи ставятся и в работе со всей учебной группой. Поэтому первую встречу со студентами решила выстроить в форме беседы, определяющей основные принципы жизнедеятельности группы. Принципы эти направлены на решение вышеназванных задач.

**Цель:** определить основные принципы и стратегию развития учебной группы 1 курса в условиях инклюзивного образования.

**Задачи:**

- формировать у студентов толерантность мышления как одно из основополагающих условий инклюзивного образования
- формировать нацеленность на оптимальное профессиональное и личностное развитие обучающихся
- создать в коллективе учебной группы атмосферу толерантности для успешной интеграции и самореализации обучающегося-инвалида

**Оборудование:** компьютер, мультимедийный проектор, демонстрационная доска.

**Ход мероприятия:**

Слово куратора:

Здравствуйте, дорогие первокурсники, я очень рада нашей встрече в очном режиме. Наша первая встреча носит название «Основа». Почему? Я думаю, в конце беседы вы сами ответите на этот вопрос.

Сегодня начинает жизнь 118 группа, и я хочу, чтобы жизнь эта была яркой, насыщенной интересными событиями, учебными, профессиональными и творческими успехами. Я хочу, чтобы наша группа была похожа на семью, где бывает все - и радости, и неприятности, но главное, все проблемы решаются совместно. Когда я спросила вас в группе в контакте, какое главное свое качество вы можете назвать, то получила разнообразные ответы: ответственный, веселый, добрый, упрямый, меланхолик, трудолюбивый, отзывчивый и т.д.

Это здорово, что все мы такие разные, ведь, как скучно было бы жить если бы все были одинаковыми. Прелесть жизни в ее разнообразии. Но так как мы, такие разные, проведем три года вместе, мы должны, как в настоящей семье, иметь свои традиции и, главное, иметь основополагающие принципы, правила, которые нарушать крайне нежелательно. Чтобы определить первый принцип, прошу послушать притчу, с которой, возможно, вы уже знакомы:

«Какой-то завистливый человек узнал о славе одного мудреца, которая шла по всему миру и решил завистник опорочить мудреца. Поймал бабочку и спрятал ее в ладонях.

Уловив момент, когда мудрец разговаривал с людьми, подошёл и спросил у него: «Бабочка в моей руке жива или мертва?».

А сам решил сжать ладонь, если тот скажет, что бабочка жива, и разжать ладонь, если он скажет, что бабочка мертва. Что ответил мудрец?

«Всё в твоих руках. Выбор за тобой».

Ребята, осознайте эти слова – все в ваших руках. Вы вступили на новый этап своей жизни. Сегодня вы можете начать все с нового листа. Те, у кого все было благополучно – продолжайте развиваться и самосовершенствоваться, те, у кого в прошлом были учебные или творческие неудачи, проблемы в личных отношениях и с собственным поведением – сделайте выводы и попробуйте все исправить. Перед вами чистый лист – жизнь в колледже. И только от вас зависит, будет ли этот лист исписан красивым почерком или же останутся безобразные каракули. Все в твоих руках. Мне маловажно, что какие у вас были неудачи. Мне

интересны вы здесь и сейчас. Исходя из того, что я сказала, ответьте на мой вопрос. Если бы продолжала существовать система школьных характеристик и в каждом личном деле находилась такая характеристика, стала бы я ее читать?

*(Студенты дают ответы, что читать бы не стала)*

А вот и нет. Обязательно прочла бы. Но только после нескольких месяцев. И поняла бы, что вы сделали со своим чистым листом и со своей бабочкой. Сегодня в ваших ладонях - ваше будущее, будущее в профессии, в творчестве, в отношениях с людьми. Прошу, не сжимайте ладони, сделайте все, чтобы ваше будущее было красивым как бабочка. А чтобы будущее было таким, нужно обязательно состояться в профессии. Какая главная черта современного профессионала, позволяющая ему стать успешным?

*(Студенты дают ответы, быть ответственным, трудолюбивым, много знать по своей профессии).*

Вы называете важные качества, но главное – это саморазвитие, самосовершенствование. Никогда не останавливаться на месте, постоянно пополнять свои знания, быть в курсе самых свежих событий в вашей профессии. И тут все в ваших руках.

Итак, наш первый принцип - быть в ответе за свои поступки, осознавать, что твое будущее зависит от тебя. Иногда в той или иной ситуации, я не буду устраивать «разборки», а просто произнесу: «Все в твоих руках». Что это будет означать?

*(Студенты отвечают, что сам упустил какую-то возможность, сам виноват, что-то не сделал, что мог бы сделать или нужно самому чего-то добиться, самому подумать)*

Чтобы сформулировать второй принцип жизни нашей группы, я опять обращаюсь к мудрости притчи:

«Жил-был один очень вспыльчивый и несдержанный молодой человек. И вот однажды его отец дал ему мешочек с гвоздями и наказал каждый раз, когда он не сдержит своего гнева, вбить один гвоздь в столб забора.

В первый день в столбе было несколько десятков гвоздей. На другой неделе он научился сдерживать свой гнев, и с каждым днём число забиваемых в столб гвоздей стало уменьшаться. Юноша понял, что легче контролировать свой темперамент, чем вбивать гвозди.

Наконец пришёл день, когда он ни разу не потерял самообладания. Он рассказал об этом своему отцу и тот сказал, что на сей раз каждый день, когда сыну удастся сдержаться, он может вытащить из столба по одному гвоздю.

Шло время, и пришёл день, когда он мог сообщить отцу о том, что в столбе не осталось ни одного гвоздя. Тогда отец взял сына за руку и подвёл к забору:

– Ты неплохо справился, но ты видишь, сколько в столбе дыр? Он уже никогда не будет таким как прежде. Когда говоришь человеку что-нибудь злое, у него остаётся такой же шрам, как и эти дыры. И не важно, сколько раз после этого ты извинишься — шрам останется».

Как бы вы сформулировали наш принцип?

*(Студенты отвечают, что не нужно быть вспыльчивым, нужно сдерживать себя, нельзя обижать других)*

Да, действительно, ты живешь среди людей. Не забывай, что каждый твой поступок, каждое твое желание, каждое твое слово отражается на окружающих тебя людях. Проверь свои поступки вопросом к самому себе: не делаешь ли ты зла и не доставляешь ли неудобство людям? Помните замечательное выражение: «Поступайте с другими так же, как хотите, чтобы они поступали с вами».

У каждого из нас свои интересы, принципы, желания, цели. Каждый из нас выглядит по-разному, по-разному одевается, по-разному разговаривает.

Зачастую люди высказывают разными способами неприятие других: ехидным словом, оскорблением, насмешкой.

Когда захочется похихикать над показавшей тебе смешной старушкой, которая кое-как идет по дороге, вспомни, что ты тоже станешь старым. Когда, тебе неприятно смотреть на инвалида в коляске, который с трудом передвигается, подумай, что наезд пьяного водителя может усадить и тебя в такое же инвалидное кресло. Когда встречаешься с человеком с кажущейся тебе отвратительной внешностью, поразмышляй, сам ли он заказывал свою внешность и что на его месте вполне мог бы оказаться ты. Нужно быть терпимыми друг к другу, пытаться понять друг друга.

Назовите слово, обозначающее терпимость к чужому образу жизни, поведению, обычаям, чувствам, мнениям, идеям, верованиям. Даю подсказку, слово это произошло от имени Талейрана Перигора, славившегося умением учитывать настроение окружающих, уважительно к ним относиться; искать решения проблем способом, наименее ущемляющим интересы других людей. И при этом сохранять свои собственные принципы, стремиться к тому, чтобы управлять ситуацией, а не слепо подчиняться ей.

*(Ответ студентов - толерантность)*

Давайте посмотрим небольшой видеоролик о толерантности.

*(Просмотр видеоролика 2,5 минут)*

Итак, формулируйте второй основополагающий принцип жизни группы.

*(Ответы студентов: толерантность, поступать с другими так же, как хотите, чтобы они поступали с вами, понимание, уважение)*

Да, вы правы – поступайте с другими так же, как хотите, чтобы они поступали с вами. Если же выразить это высказывание одним словом, то слово – это будет взаимоуважение. И если я произнесу слово «шрамы», значит в группе возникла неприятная проблема... Продолжите.

*(Студенты отвечают, что кто-то кого-то обидел)*

Я надеюсь, что это слово уйдет из жизни нашей группы.

Давайте вернемся к нашему заочному общению. Когда я попросила вас назвать качество характера, которое мешает вам жить, большинство написали короткое слово из четырех букв. Что это за слово?

*(Студенты отвечают, что это лень).*

Сейчас смотрим презентацию, слушаем короткие рассказы о жизни пяти выдающихся людей и размышляем над вопросом – как все увиденное и

услышанное связано с ленью. Нет, упростим вам задачу – какие качества отличают этих людей.

*(Презентация)*

Летчик Алексей Маресьев, по истории которого была написана «Повесть о настоящем человеке», один из немногих, кто прошел медкомиссию после ампутации ног и стал летать с протезами. Он стал живым доказательством того, что обстоятельства можно преодолеть.

Эрик Вайхенмайер – первый в мире скалолаз, который достиг вершины Эвереста, будучи незрячим. Он потерял зрение, когда ему было 13 лет. Однако Эрик закончил учебу, а потом и сам стал учителем средней школы, затем – тренером по борьбе и спортсменом мирового класса. О путешествии Вайхенмайера режиссер Питер Уинтер снял игровой телевизионный фильм «Коснуться вершины мира». Кроме Эвереста Вайхенмайер покорил семерку самых высоких горных пиков мира, включая Килиманджаро и Эльбрус.

Оскар Писториус, инвалид с рождения. Этот человек достиг выдающихся результатов в сфере, где традиционно люди с ограниченными возможностями не могут соревноваться со здоровыми людьми. Не имея ног ниже колена, он стал легкоатлетом-бегуном, причем после многочисленных побед на соревнованиях для инвалидов он добился права соревноваться с полностью здоровыми спортсменами и достиг больших успехов.

Ирландец Кристи Браун, родился с ограниченными возможностями – ему был поставлен диагноз ДЦП. Врачи сочли его бесперспективным – ребенок не мог ходить и даже передвигаться, отставал в развитии. Но мать не отказалась от него, а ухаживала за малышом и не оставляла надежды научить его ходить, говорить, писать, читать. Фактически, полноценно Браун управлял только левой ногой. И именно нею он и начал рисовать и писать, освоив сначала мел, потом кисть, затем ручку и печатную машинку. Он не просто научился читать, говорить и писать, но и стал известным художником и новеллистом. О его жизни был снят фильм «Кристи Браун: Моя левая нога», сценарий к которому написал сам Браун.

Лауреат Нобелевской премии Стивен Вильям Хокинг изучал фундаментальные законы, которые управляют Вселенной. Он являлся обладателем двенадцати почетных ученых званий. Его книги «Краткая история времени» и «Черные дыры, молодая Вселенная и другие очерки» стали бестселлерами. При всем при этом еще в 20 лет Хокинг был практически полностью парализован и оставался в этом состоянии всю свою оставшуюся жизнь. У него двигались только пальцы правой руки, которыми он управлял своим движущимся креслом и специальным компьютером, который за него говорил.

Напоминаю вопрос - какие качества отличают этих людей?

*(Ответы студентов – сила воли, целеустремленность)*

Вы совершенно правы, всех этих людей отличает огромная сила воли, стремление к своей цели. Вот мы и назвали главных врагов нашей лени. С нашей «любимой ленью» может справиться сила нашей воли. Нужно преодолеть себя, вообще, самая достойная и сложная победа – это победа над самим собой. И

когда вам не захочется делать домашнее задание, вспомните этих людей, и, думаю, вам станет неудобно. Когда вы попадете в трудное положение, отчаётесь – вспомните этих людей, и ваша проблема сразу станет меньше. Мы должны учиться у этих людей быть сильными. Вот я и сформулировала третий желаемый основной принцип жизни нашей группы – становись сильным.

Итак, перечислите три основных принципа по которым должна и может жить наша семья?

*(Ответы студентов – все в твоих руках, поступай с другими так же, как хочешь, чтобы они поступали с тобой, быть сильным)*

Все верно. Все это можно выразить тремя существительными – саморазвитие, взаимоуважение, сила. А теперь ответьте на вопрос, почему наша первая встреча называется «Основа»?

*(Ответ студентов – определили основные правила группы)*

Ребята, чтобы вы каждый день вспоминали эти правила, предлагаю переименовать нашу беседу в контакте из 118 в Основу. Согласны?

Но мы сами существуем не только в пространстве группы, но и в пространстве колледжа, и поэтому сейчас познакомимся с правилами поведения в колледже и его традициями.

*(Беседа о правилах поведения и традициях)*

НАУЧНОЕ ИЗДАНИЕ

СЕРИЯ «ИНКЛЮЗИВНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАНИЕ: РЕГИОНАЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ»

ОБРАЗОВАНИЕ БЕЗ ГРАНИЦ – 2021:

материалы заочного межрегионального  
конкурса учебно-методических разработок в области инклюзивного  
образования.

ВЫПУСК 1

Учебно-информационный центр  
640000, г. Курган, ул. Карельцева, 32  
ГБПОУ «Курганский педагогический колледж»