**ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ**

**РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ ЦЕНТР ПОМОЩИ ДЕТЯМ,**

**ОСТАВШИМСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ,**

**«ЕЛКИНСКИЙ ЦЕНТР ПОМОЩИ ДЕТЯМ»**

**Конспект**

**коррекционно-развивающего занятия с выпускниками.**

**Час общения «Мой досуг».**

****

**Подготовил:**

**Воспитатель: Е.П. Царегородская**

**х. Ёлкин**

 **Тема «Мой досуг».**

**Цель:** сформировать представление о том, что свободное время – это время для полезных занятий.

**Задачи:** расширить знания о том, как можно использовать свободное время для духовного роста и развития; фор­мировать сознательное отношение к выбору способа проведения досуга, планиро­ванию своего свободного времени; развитие навыков противодействия «модным» ув­лечениям молодежи.

**Форма проведения:** час общения, беседа.

**Ход:**

1. **Организационный момент.**

 **Ритуал**. Цель: позитивный настрой участников на работу.

Ход работы: выпускники высказываются о том, что хорошего у них произошло, за то время пока мы не виделись.

 **2.Сообщение темы, цели занятия. Воспитатель:** Дорогие выпускники, сегодня час общения я начну с одной истории - притчи.

*Однажды мудрец гулял по берегу со своими учениками. И вдруг волна выбросила к их ногам старинный сундук. Ученики ликовали. Сундук был тяжелым, и им так хотелось поскорее посмотреть, что же внутри его. Открыли ученики сундук, а там …пусто.*

*- Ничего нет,- расстроились они.*

*- Это хорошо, что сундук пуст,- ответил мудрец. Пришло время поговорить с вами о том, как сделать пустое - полным. Посмотрите вокруг. Как и чем вы бы наполнили сундук?*

*Один ученик ответил, что он наполнил бы сундук большими камнями. Второй сказал, что лучше наполнить его мелкими камнями, так сундук будет более полным, ведь мелких камней поместится гораздо больше. А третий предложил наполнить сундук песком, ведь свободного места при этом совсем не останется.*

*- Я видел много людей и каждый из них по-своему наполнял свой сундук, и каждый был уверен, что его сундук полон. Я хочу показать, как это делал мой учитель. Мудрец взял сундук, и наполнил его большими камнями.*

*- Сундук полон?- спросил он учеников.*

*- Полон,- ответили они.*

*Затем мудрец насыпал в сундук мелких камней.*

*- Сундук полон?*

*- Полон.*

*А потом все оставшееся пространство мудрец засыпал песком. И вновь на вопрос мудреца «Сундук полон?» ученики отвечали: «Полон»*

*- Я благодарен своему учителю, который показал мне этот способ. Ведь сундук похож на отпущенное нам время».*

*- Как и сундук, время ограничено, и мы заполняем его по-разному. Не всегда у нас есть возможность заполнить его тем, чем мы желаем. Но важно помнить:* ***крупные камни - это наши большие дела****,* ***которые все видят.******Небольшие камни - это время, которое мы посвящаем нашему отдыху, игре, развлечениям, увлечениям.******А песок - это каждодневные наши дела.*** *Их так много, что не всегда видно другим людям, но также важны и необходимы для самого человека. После этих слов мудрец закрыл сундук и прикоснулся к нему рукой. Когда он открыл его вновь, то к изумлению учеников сундук оказался наполнен слитками золота, драгоценными камнями и золотым песком».*

 **Воспитатель:** Как вы думаете, что в нашей жизни можно назвать «золотыми слитками»? Что это за время? Каким важным делам и занятиям оно посвящено? *(ответы выпускников)*

А что в нашей жизни похоже на драгоценные камни? Помните, мудрец назвал драгоценными камнями время, которое мы посвящаем нашему отдыху, игре, увлечениям, развлечениям, т.е… *свободному времени.* *«Драгоценные камни»:* игры с друзьями, компью­терные игры, праздники, посещение театра, цирка, просмотр кинофильма или мультфильма, прогулка, посещение бассейна и проч.

А вот «золотым песком» давайте назовем **дела** и занятия, которые занимают немного времени, не более 5-10 минут, но они также важны в нашей жизни. (полить цветы, сходить за хлебом, помочь близким , убраться в комнате и т.д.)

 **Воспитатель:** Чем заняться в свободное время? Этот вопрос наверное, волнует каждого человека в современном обществе. Как правильно организовать свой досуг, избежать влияния вредных привычек и игромании . Во многих уголках нашей страны большинство ребят вашего возраста не могут правильно организовать свое свободное время. Значительная часть таких молодых людей бесцельно бродит по улицам и, не замечая этого, становится бродягами. Это страшное явление.

 **Воспитатель:** Выскажите свое мнение, почему подростки начинают бродяжничать? К каким последствиям может привести бесцельное провождение свободного вре­мени? *(Варианты ответов выпускников.)*

Так ли безобидны подростковые увлечения?

 **3.Основная часть. Воспитатель:** Ребята, мы рассмотрели проблему, когда подростки вообще ничем не занимаются в свободное время, просто бродяжничают в поисках приключений. Но большая часть подростков увлекается различны­ми видами спорта, музыкой, компьютерными играми, чтением книг, собиранием марок или монет. Вроде бы все хорошо — ребята увлечены любимым делом и для совершения проступков просто нет времени. Но и здесь есть определенные проблемы.

А что такое вообще увлечения в подростковом воз­расте?

Считается, что подростковый возраст без увлечений подобен детству без игр. Как правило, увлечения имеют внеучебный характер. Со школьным обучением пересека­ются только *интеллектуально-эстетические* — исто­рия, музыка, цветоводство, рисование, радиотехника. Бы­вает, что увлечение любимым делом отрывает ребенка от учебы в школе. *Эгоцентрические увлечения* — изу­чение редких иностранных языков, увлечение стариной, занятия модными видами спорта, участие в художествен­ной самодеятельности. То есть любое дело становится лишь средством демонстрации своих успехов. Подрост­ки стремятся выделиться оригинальностью своих заня­тий, возвыситься в глазах окружающих. Этим ребятам также свойственны и лидерские увлечения, которые сво­дятся к поиску ситуаций, где можно что-то организо­вать, руководить сверстниками. Они меняют группы, секции, кружки до тех пор, пока не найдут ту, где могут стать лидерами. *Телесно-мануальные* увлечения связа­ны с намерением укрепить свою силу, выносливость, при­обрести ловкость. К ним относятся спорт, вождение мо­тоцикла, картинга. *Накопительские увлечения* — кол­лекционирование во всех его видах, которое может соче­таться с познавательной потребностью (марки), с накоп­лением материальных благ (старинных монет, дорогих камней), с желанием следовать моде — наклейки, эти­кетки, пачки от сигарет.

К сожалению, в настоящее время некоторые увлече­ния подростков становятся вредными для их возраста: долгое времяпровождение за экранами компьютерных игр или игровых автоматов может привести к психической депрессии подростка.

 Самый примитивный вид увлечений — *ииформативно-коммуникативный,* в которых проявляется жажда получения новой, не слишком содержательной информации, не требующей никакой критической переработки, и потребность в легком общении со сверстникамиво множестве контактов, позволяющих этой информацией обмениваться: это многочасовые пустые разговор в дворовой компании, созерцание происходящего вокруг — витрин магазинов, уличных происшествий, «глазение» в телевизор.

 Такое времяпрепровождение трудно назвать увлечением, но оно очень характерно для большей части подростков. Именно в их среде возникают основные проблемы, связанные с азартными играми, противоправны поведением, ранней алкоголизацией, токсикоманией наркоманией, бродяжничеством.

 Начиная с 2006 г. в американском городе Чикаго подростки из состоятельных семей, недовольные формой своих носа и ушей, стали прибегать к услугам пластичес­ких хирургов. Самые популярные операции сейчас – это когда юные пациенты хотят быть похожими на звезд, Бритни Спирс или Джастина Тимберлейка. Основная причина — подростки не хотят, чтобы их дразнили школе. А вот о том, что пластические операции носа одни из самых сложных в пластической хирургии, он не задумываются, и неизвестно, как будет выглядеть под росток через лет пять-шесть. А уж об огромных деньгах своих родителей таким подросткам просто нет времен призадуматься.

 У японских детей тоже появилось новое увлечение. Они перевоплощаются в героев популярных комиксов, мультфильмов и видеоигр, и в таком виде разгуливаю по улицам. Посмотреть на оживших персонажей обычно собираются огромные толпы зрителей и фотографов, которые и оценивают проявленные фантазию и мастерство. Вроде бы и интересно, но каждый подобный костюм обходится родителям в «кругленькую» сумму денег.

*Музыкально-спортивное* увлечение *брейкеров* захлестнуло многих подростков и молодежь в современном мире. Брейк (от англ. Ьгеак-dаnсе) — особый вид танца, включающий разнообразные спортивно-акробатические элементы, которые постоянно сменяют друг друга, прерывая начавшееся было движение. Есть и другое толкование — в одном из значений брейк означает «из­ломанный танец» или «танец на мостовой». Поклонни­ки этого течения объединены самозабвенной страстью к типцам, стремлением их пропагандировать и демонстри­ровать буквально в любой ситуации. Да, это спорт, это красиво, но порой это опасно, да и появление групп брей­керов в людных местах не всегда приятно окружающим.

А вот об увлечениях *граффитчиков* можно поспо­рить. Если подростки организованно, в специально отве­денных для этого местах, проводят соревнования по ис­кусству росписи на любой поверхности с помощью бал­лончиков, то это привлекает внимание многих прохо­жих. Но вот расписанные стены домов и заборов в лю­бом населенном пункте страны вряд ли обрадуют взрос­лого человека. Скорее всего, подобные действия «экстрималов» граффитчиков граничат с преступлением — пор­чей общественного, личного имущества или с вандализ­мом.

Ребята, выскажите свое мнение, что полезного в по­добном проведении досуга подростками, а что здесь про­тиворечит общественным нормам или попросту противозаконно? *(Варианты рассуждений выпускников.)*

 **Воспитатель:** Особо мне хотелось бы поговорить об увлече­нии подростков сотовыми телефонами. Для взрослых людей в настоящее время сотовая связь стала просто необходима — она неотъемлемая часть современного делового мира. А вот подростки и некоторая часть молодежи чаще всего используют *мобильники* в качестве игрушек. Например, в 2006 г. шведские подростки увлеклись сверхпопулярной в Европе игрой «Bot-Fiqhters». В «Bot-Fiqhters» каждый игрок должен найти и убить соперника с помощью СМС. Уже сейчас этой забавой увлечено более 10 тыс. человек. Но при этом взрослые озабочены тратой денег детей, ведь за СМС надо платить. Да и в стремлении «убить» своего соперника с помощью СМС мало хорошего.

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

 Будьте осторожны! Многие врачи предупреждают:

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

Следующая информация для размышления. Увлече­ние аудио- и МРЗ-плеерами привело к ухудшению слуха у трети американских подростков. Такие данные были получены в ходе полномасштабного исследования среди молодежи.

 По данным опроса, подростки пользуются плеерами намного чаще взрослых и предпочитают слушать музы­ку на максимальной громкости: чрезвычайно громкую музыку слушают 28 % тинейджеров.

Увлечение громкой музыкой заметно отразилось на слухе подростков: 29 % опрошенных заявили, что име­ют привычку постоянно переспрашивать собеседника в ходе разговора, а 17 % пожаловались на постоянный звон в ушах.

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

 По данным американских ученых, предельный безо­пасный для здоровья уровень звука — 85 децибел в тече­ние 8 часов ежедневно (звук пылесоса). Подъем уровня громкости звука на 3 децибела означает, что безопасный период его воздействия сокращается вдвое.

 А вот еще один способ проведения свободного време­ни — часами просиживать за компьютером, играя *в компьютерные игры.* При этом мы забываем, что компью­тер сильно вредит нашему зрению.

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

* самосветящееся, а не отраженное;
* имеет значительно меньший контраст, который еще больше уменьшается за счет внешнего освещения;
* не непрерывное, а состоит из дискретных точек — пикселей;
* мерцающее (мелькающее), т.е. точки с определен­ной частотой зажигаются и гаснут; чем меньше частота мельканий, тем меньше точность установ­ки аккомодации;

не имеет четких границ (как на бумаге), потому что пиксель имеет не ступенчатый, а плавный пе­репад яркости с фоном.

 Широкое распространение компьютеров в мире вы­звало целый ряд жалоб на здоровье пользователей пер­сональных компьютеров, и наибольшее их количество приходится на заболевания глаз. С недавних пор в оф­тальмологической и оптометрической литературе утвер­дился термин «компьютерный зрительный синдром» (СУ8). Как же проявляется СУ8 и каковы его симптомы? Жалобы людей, проводящих длительное время за экра­ном монитора, можно разделить на две группы: «зри­тельные» и «глазные».

К первым относятся:

* затуманивание зрения (снижение остроты зрения);
* замедленная перефокусировка с ближних предме­тов на дальние и обратно (нарушение аккомодации);
* двоение предметов;
* быстрое утомление при чтении. Ко вторым:
* жжение в глазах;
* чувство «песка» под веками;
* боли в области глазниц и лба;
* боли при движении глаз;
* покраснение глазных яблок.

 Эти явления обычно объединяют термином «астено­пия» (буквальный перевод — отсутствие силы зрения). Указанные жалобы встречаются у значительного процен­та пользователей ПК и зависят как от времени непре­рывной работы за экраном, так и от ее характера. У ча­сти пользователей астенопия проявляется через 2 часа, у большинства — через 4 часа.

Как вы думаете, в чем еще вред длительного проведения времени за компьютером? Чем опасна игромания? *(Варианты отве­тов выпускников.)*

 **Воспитатель:** Мы подошли с вами к одной из самых острых проблем современной молодежи — к игромании. *Игромания,* лудомания (от лат. 1udos — игра), игро­вая зависимость или патологический гэмблинг — этими терминами называют психическое расстройство, в осно­ве которого лежит патологическое влечение к азартным играм (игры в казино, игровых и компьютерных клу­бах, тотализаторах и др.). По международной классифи­кации болезней основным признаком является постоян­но повторяющееся участие в азартной игре, что продол­жается и часто углубляется, несмотря на социальные последствия, такие как обнищание, разрушение внутри­семейных взаимоотношений и личной жизни у взрослых. А у подростков — возникновение опасности попасть в криминальные группировки; влезать в долги и, как пра­вило, совершать кражи; расстройство нервной системы и потеря реалий жизни; резкое ухудшение здоровья и появление психических заболеваний.

 Некоторые считают, что игроки — люди ограничен­ные и склонные только к легкой наживе, но это далеко не так. Как правило, это люди энергичные, во многом талантливые, познавшие успех или стремящиеся к нему. Многие из них любили спорт, сделали хорошую карье­ру, им свойственна рискованность в делах. К игре при­ходят не для заработка, а для развлечения, отдыха, лег­кого способа ухода от проблем. Им хочется таким обра­зом расслабиться, «отключить мозги», испытать прият­ные и радостные эмоции после трудового дня, освобо­диться от одиночества, скуки и однообразия существова­ния, вернуть в свою жизнь утерянные сильные эмоции. Привлекает, конечно, и легкий способ получения удо­вольствия во время бездумной и рискованной игры. Од­нако многие не задумываются, что ставкой в драматич­ной и страстной игре являются не столько деньги, сколько психическое здоровье, а порой и жизнь.

 Втягивание в игру происходит быстро, порой за счи­танные недели. Стоит этим людям начать выигрывать, как им кажется, что удача будет сопутствовать им по­стоянно. На процесс игры они начинают тратить все боль­ше сил и хотели бы за это получить награду в виде де­нежного приза, но проигрыш гарантирован, а выигрыш вероятен. Проигрыш рождает чувство вины и досады, злости и попытку во что бы то ни стало добиться желае­мого успеха, а следовательно, разжигает азарт. Объеди­няет проблемных игроков и то, что они любят только выигрывать, но не умеют проигрывать.

 Когда же игроки распаляются, то незаметно для себя начинают погружаться в так называемый игровой транс, когда забывают о том, что собирались выиграть или отыг­раться. Выигрывая, они не знают, что делать с выигран­ными деньгами, и вновь делают ставки (реальные — в игровых автоматах, виртуальные — в компьютерных играх), продолжая играть до упора, пока не закончатся деньги. Подобное трансовое состояние сопровождается выбросом гигантского количества нейрогормонов, что обеспечивает получение сильных эмоций, которые труд­но получить в реальности. Игроки погружаются в некое виртуальное состояние, полностью теряя счет времени и деньгам. Очнуться от игры они могут только тогда, ког­да закончатся деньги или они упадут без сил после мно­годневной игровой гонки.

Раскаяние быстро забывается, и скоро игроки вновь начинают испытывать сильное влечение к игре. Им хо­чется отыграться, вернуть проигранные деньги (или прой­ти новый уровень в компьютерных играх), их одолевает обида и злость, им кажется, что их обманули. Этот мо­тив приводит их вновь в игровые заведения (или к ком­пьютерной игре), но на самом деле их влекут процесс игры и те запредельные эмоции, которые они готовы пе­режить снова и снова. Чем выше наслаждение от выиг­рыша, тем глубже и тяжелее страдания от проигрыша. Игровой транс — это психическое состояние, которое со­поставимо с эффектом от сильнодействующих психоак­тивных веществ, какими являются, в частности, нарко­тики. Тяга к этим ощущениям настолько сильна, что человек постепенно теряет интерес к реальной жизни.

 Под влиянием сильнейшего и непреодолимого влече­ния игроманы становятся коварными, хитрыми, приду­мывают самые разные предлоги, чтобы отлучиться и на­чать игру. Долгое время проблемные игроки убеждают себя в том, что ничего страшного не происходит, что они в любой момент прекратят играть, только еще чуть-чуть поигра­ют и остановятся. Многие говорят: «Вот отыграю свое и больше никогда к игре не вернусь». Постепенно жела­ние повторять свое участие в игре становится настолько непреодолимым, что это приводит лишь к утяжелению игровой зависимости. Стремление любой ценой раздобыть средства для игры (или приобрести новую компьютер­ную игру) часто заставляет патологических игроков идти на преступление.

 Лечение от игромании не может быть скоротечным. Оно должно быть комплексным и продолжительным. Необходимо проявить терпение и упорство для того, чтобы избавиться от этого тяжелого недуга. Во многом излече­ние связано не только с восстановлением психического здоровья проблемного игрока, но и с переоценкой жиз­ненных ценностей и изменением его образа жизни. К ле­чебному процессу должны подключиться не только спе­циалисты (психиатры-психотерапевты, психологи), но и родственники пациента, его друзья. Однако на практи­ке, к сожалению, далеко не все готовы терпеть безум­ство игромана, и тогда его падение становится особенно быстрым.

 Что такое свободное время? И чем можно заниматься в свободное время? Об этом и пойдет сегодня речь на нашем занятии.

Свободное время - это время, свободное от каких-то обязательных дел, от обязанностей.

 В жизни каждого человека есть увлечение, хобби, занятие, от которого он получает радость, удовольствие. Одни люди поют, другие собирают марки, третьи - мастерят поделки, разводят рыбок или занимаются музыкой, читают или выращивают кактусы. Кто-то занимается спортом, кто-то рисует, кто-то часами просиживает за компьютером, кто-то бесцельно слоняется по улице, а кто-то просто валяется на диване…

**Свобода - это право выбирать, С душою лишь советуясь о плате,**

**Что нам любить, за что нам умирать, На что свою мечту нещадно тратить.**

 Свободное время надо посвятить любимому делу, увлечениям. У каждого человека есть увлечение. Это занятие для души. Сейчас я вам расскажу, чем увлекались некоторые великие люди.

1) Оказывается, известный баснописец Иван Андреевич Крылов очень любил голубей. Они жили у него в квартире, свободно летали, садились не только на его рукописи, но и на него самого, к чему писатель относился весьма благодушно.

 2) А вот Иван Сергеевич Тургенев с детства увлекался шахматами и был довольно сильным шахматистом.

3) Известный композитор Вольфганг Моцарт с трёхлетнего возраста увлекался музыкой на клавесине. В 4 года Моцарт уже сочиняет свои пьесы и даёт небольшие музыкальные концерты.

4) Прекрасный врач Владимир Иванович Даль любил собирать русские слова, пословицы, сказки. И прославился он своим толковым словарем, который всем известен сейчас как Словарь Даля.

А как вы думаете, может ли увлечение стать будущей профессией?

 **Свободное время можно разделить на 5 групп:**

**Первая группа. Действия физические.** Что сюда входит? **(ответы детей з**анятия спортом).

**Вторая группа. Действия практические**. Как вы думаете, что входит в эту группу? (ответы детей: работа по дому, хозяйственные дела, посещение кружков).

**Третья группа - действия культурно-художественные.** Что это? (ответы детей: посещение кинотеатров, музеев и выставок. Кто-то посещает театры).

**Четвертая группа - действия интеллектуальные.** Как вы думаете, что подразумевается под этим? **(ответы детей: к**то-то пишет стихи в свободное время, кто-то увлекается астрономией, а кто-то, может, даже пишет книги).

**Последняя - пятая группа: действия, связанные с социальным отношением**. Как вы это понимаете? **(ответы детей: к**то-то в свое свободное время помогает ухаживать за ребенком, помогает пожилым людям).

 **4.Закрепление (практическая часть).** **Воспитатель:** В мире много интересного и удивительного, что человек, который не ценит свое и чужое время, подобен нищему, живущему среди сокровищ. Он живет как слепой или глухой. Ум и чувство времени надо тренировать. Научитесь беречь свое и чужое время. Никогда не опаздывайте, проводите свое время с пользой, и вы станете достойным человеком. И самое главное: чем больше у тебя дел и занятий, тем больше у тебя будет свободного времени. Это подтвердит каждый, умеющий правильно распределить дни, часы, минуты и секунды.

 **Упражнение «Делу время».** Цель: формировать понятие «досуг», актуализировать проблему организа­ции досуга. Ход работы: Воспитатель объясняет участникам понятие «досуг, свободное время» - время, которое остается у человека после исполнения обязательных дел: учебы, работы, сна, еды и т.д.

Воспитатель предлагает участникам вспомнить все, что они делали в предыду­щие сутки, и подсчитать, сколько времени занимали у них дела и досуг.

Инструкция для участников: у каждого из вас есть вот такие два циферблата часов: первый - это первая половина суток, от 0 до 12 ч, второй - вторая половина, от 12 до 24 ч. Вспомните вчерашние сутки, пройдите мысленно по всем суткам вместе с часовой стрелкой. Что вы делали в какой момент: спали, умывались, завтракали, шли на учебу и так далее. Отмечайте на циферблате те отрезки времени, когда вы были свободны от дел. Подсчитайте общее количество свободного времени за су­тки.

Групповое обсуждение:

- Сколько свободного времени у каждого из вас? Много это или мало?

- Представьте, что вы уже вышли из детского дома, что-то изменилось в вашем распорядке дня? Что именно? Появилось ли больше свободного времени?;

- Представьте, что прошло 10 лет с сегодняшнего дня, как вы теперь проводите свой досуг?;

- Представьте, что вы вышли на пенсию.

- Какие были бы результаты?

- Нравится ли, как вы проводите досуг?

 **Упражнение «Радости жизни».** Цель: расширить представление о видах досуга. Ход работы: Воспитатель предлагает участникам назвать как можно больше конкретных спо­собов приятно и с пользой провести время, в том числе игры, известные участни­кам. Ответы записываются на ватмане, при этом ведущий следит за тем, чтобы были названы максимально разнообразные и конкретные способы. Отсекаются предложения, свя­занные с употреблением психоактивных веществ и антисоциальным поведением.

 **Упражнение «Мой досуг»**. Цель: учить участников планировать свой досуг.

Ход работы: Участникам описываются различные ситуации, далее ведущий

предлагает участникам спланировать свой досуг в предложенных разных ситуаци­ях.

Инструкция для участников: «Чем ты будешь заниматься в этих ситуациях:

- Наступают каникулы, 10 дней с 9 до 14 часов у тебя вместо уроков будет сво­бодное время.

- Был субботник, ты много потрудился и устал. До ужина осталось 2 ч свободного времени.

- Каждую субботу и воскресенье ты свободен с 10 до 14 и с 15 до 19 ч.

- Ты учишься в колледже до 15 ч, приходишь домой, обедаешь, делаешь уроки и с 17 до 19 ты свободен.

- В колледже отменили урок, появился свободный час.

- Ты получил квартиру, живешь один. Все выходные ты свободен.

- Чтобы заработать на отпуск ты работаешь на двух работах. В течение одного
месяца все твое свободное время - это воскресенье с 16 до 22 ч.

- Ты заработал на отпуск. 20 дней ты можешь провести так, как хочешь.

- Ты работаешь, у тебя семья, дети. Твое свободное время - с 20 до 22 часов».

Групповое обсуждение занятия.

 **5.Подведение итогов воспитателем:** Свободное время лучше планировать заранее, чтобы не пришлось его «убивать», чтобы оно было не наказанием, а наградой и служило на пользу. В этом деле очень помогает регулярное участие в каких-нибудь досуговых объединениях: кружках, спортивных секциях, клубах, традиционные встречи с друзьями и знакомыми.

*В завершение часа общения воспитатель делает вывод, что выпускники должны разумно организовывать свое свободное время, не забывать, что как бродяжничество, так и игромания могут привести человека к преступ­лению и разрушить его личную жизнь.*

Пусть будет свободное время полезным,

Добром освещенным, всегда интересным,

Даёт нам возможность для мыслей и роста,

Пусть будет оно удовольствием просто!

Пусть будет свободно от лени и скуки,

Не станет причиной несчастий и муки!

Пусть будет свободное время прекрасным,

И каждый наш час не потерян напрасно!

 **Итог занятия.** Я надеюсь, что для каждого из вас сегодняшний разговор не прошёл даром. Чтобы найти своё увлечение, нужно глубже изучить себя и не бояться пробовать себя в разных занятиях: в музыке, спорте, рисовании, рукоделии или сочинении стихов. Попробуйте:

-приобрести первую марку,

-сочинить первую строчку,

-собрать первый макет,

-выйти на волейбольную площадку!

И у вас обязательно что-нибудь получится хорошо! Ищите себя!

Я надеюсь, что ваши увлечения в свободное время помогут вам развить себя и пригодятся вам в дальнейшей жизни. Желаю вам стать великими и знаменитыми людьми!

 **6.Рефлексия. «Три лица»** Выпускникам предлагается отправить в группу смайлик, который соответствует их настроению.