

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
средняя школа № 3 г. Дубовки
Дубовского муниципального района Волгоградской области

*Принята на заседании
Педагогического совета
протокол от 27.08.2025 г. №1*

Утверждаю:

*Директор МКОУ СШ №3
г. Дубовки*

И.И. Дегтярева

Приказ от 29.08.2025 г. №251



**Программа внеурочной деятельности
по формированию Soft skills
«ГИБКИЕ НАВЫКИ – УСПЕШНАЯ ЛИЧНОСТЬ»**

Автор-составитель:

*Чурзина Ольга Васильевна,
социальный педагог*

*МКОУ СШ №3 г. Дубовки
высшей квалификационной категории*

г. Дубовка, 2025г.

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по формированию Soft skills «Гибкие навыки - успешная личность» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами и методическими рекомендациями:

- Федеральным закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями 2020 г.;
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р)
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей от 04.09.2014г. № 1726-р;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09- 3242);
- Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий» (Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. №ГД-39/04).

Программа помогает понять, какие знания, умения и навыки нужно приобретать обучающимся 15-17 лет сейчас, чтобы быть востребованными специалистами в будущем. Основной идеей программы является формирование «Гибких навыков» или навыков soft skills, которые не зависят от специфики конкретного учебного предмета, а тесно связаны с личностными качествами и установками (ответственность, самоуправление), а также социальными навыками (коммуникация, работа в команде, эмоциональный интеллект) и управленческими способностями (управление временем, лидерство, решение проблем). В ходе реализации программы обучающийся научится слушать и убеждать собеседника, публично выступать, работать в команде, создавать и презентовать проект.

Направленность.

Программа имеет социально-гуманитарную направленность. Ориентирована на развитие у обучающихся функциональной грамотности обучающихся, как способности решать жизненные проблемные ситуации на основе сформированных предметных, метапредметных и универсальных способов деятельности..

Актуальность.

Программа по формированию гибких навыков (soft skills) у подростков остаётся актуальной по ряду причин, связанных с современными социальными, технологическими и образовательными тенденциями.

Технологии развиваются настолько стремительно, что знания, полученные в школе и вузе, быстро теряют свою актуальность. Изменение природы экономики и общества в условиях перехода к информационной стадии развития современной цивилизации привело к трансформации рынка труда и новым требованиям к рабочей силе, которые в дополнение к профессиональным компетенциям включают целый комплекс надпрофессиональных навыков. Такие навыки называются гибкими (soft skills), они помогают решать жизненные задачи и работать с другими людьми. Независимо от выбора профессии каждому специалисту понадобится определенный набор таких навыков. Современные исследования в вопросах бизнес-развития, профессиональной самореализации и т.п. показали, что «гибкие навыки» - это 85% успеха человека в профессии, жесткие составляют только 15%. Ученые определили, что самые продуктивные команды внутри компании - это смешанные группы сотрудников с сильными «гибкими навыками». Уже на этапе профессионального определения, социализации и самореализации в школе ребенок должен прийти к пониманию необходимости осознанного владения гибкими навыками. Однако в современном образовании только сейчас начинают актуализироваться те навыки, которые действительно необходимы в реальной жизни, например, проектная деятельность и функциональная грамотность, при этом системно в образовательных учреждениях общего образования гибким навыкам никто не обучает. Речь идёт о таких навыках как: коммуникация, целеполагание, лидерство, самопрезентация, критическое мышление, креативное мышление, командная работа, способность к адаптации, самоорганизация, тайм-менеджмент и др.

Единой классификации гибких навыков нет, точное количество качеств и умений, подходящих под определение гибких навыков, не определено. Однако современные учёные подчеркивают необходимость формирования

Soft skills у обучающихся различных направлений как показателя наличия активной жизненной позиции и сформированной мотивации для эффективной стратегии поведения в будущей профессиональной деятельности.

Отличительные особенности

Отличительной особенностью Программы является создание оптимальных условий для развития личности и ее способностей, формирование функциональной грамотности обучающихся, как способности самостоятельно мыслить, решать жизненные проблемные ситуации на основе сформированных предметных, метапредметных и универсальных способов деятельности. Ориентация на развитие гибких навыков учащихся как необходимого условия конкурентноспособной личности.

Программа обеспечивает реализацию следующих принципов:

- непрерывности дополнительного образования как механизма полноты и целостности образования в целом;
- развития индивидуальности каждого обучающегося в процессе социального самоопределения;
- раскрытия способностей и поддержки одаренности обучающихся.

Специально подобранные задания на наблюдение, сравнение, домысливание, фантазирование служат для приобщения детей к активной познавательной и творческой работе. Процесс обучения строится на единстве активных и увлекательных методов и приемов учебной работы, при которой в процессе усвоения знаний, законов и правил у школьников развиваются творческие начала. Использование современных информационно-коммуникационных технологий, имеющих, как известно, огромные образовательные возможности, позволяет, за счет сочетания игры и экспериментирования, сделать занятия увлекательными и интерактивными.

Новизна. Программы заключается в процессе развития лидерских, коммуникативных качеств, креативного и критического мышления обучающихся на основе проектной работы, творческих мастерских, командных игр и индивидуальных презентаций.

Педагогическая целесообразность.

Программы заключается в комплексном подходе в вопросе формирования у обучающихся личностных качеств, развития коммуникативных способностей и интеллекта ребенка, включения обучающихся в проектную деятельность и мероприятия для создания

условий проявления активной творческой позиции по отношению к собственной жизни, выработки эффективных стратегий поведения для будущей профессиональной деятельности.

Цель: создание оптимальных педагогических условий для развития у обучающихся индивидуальных способностей и мотивации личности к познанию и творчеству, навыков эффективного взаимодействия в команде, развития коммуникативных, лидерских качеств и активной жизненной позиции посредством включения их в коллективную, в командную работу и творческую деятельность.

Задачи:

Образовательные:

1. познакомить с понятием гибких навыков, их ролью в личностном и профессиональном становлении обучающегося;
2. познакомить с основными технологиями и методиками тренировки soft-skills;
3. дать представление о теоретических основах и возможностях развития креативности и критического мышления, коммуникативных навыков и навыков работы в команде;
4. обучить приемам самопрезентации, взаимодействию в коллективе;
5. научить планировать цели и пути их достижения, корректировать их выполнение, а также осуществлять контроль и рефлексию действий;
6. дать практический опыт командной формы работы и творческой деятельности.

Развивающие:

1. способствовать формированию и развитию навыков самостоятельного и осознанного принятия решения, развивать умение самостоятельно делать свой выбор и отвечать за этот выбор;
2. формировать коммуникативные способности, коммуникативную культуру обучающихся (умение вести конструктивный диалог с собеседником; доносить свою мысль, слышать и слушать собеседника, договариваться и т.д.);
3. совершенствовать навыки командной работы (брать на себя как лидерские, так и исполнительские функции, создавать коллаборативную среду; распределять роли для работы в команде, коллективе, контролировать выполнение задач в команде);
4. развивать критическое и творческое мышление, воображение,

креативность

5. повысить уровень развития метапредметных компетенций;
6. повысить уровень осознанности;

Воспитательные:

1. формировать осознанное отношение к необходимости развития и применения «Soft skills» компетенций;
2. формировать потребность в самообразовании и саморазвитии, систему самомотивации в данном направлении;
3. формировать уважительное отношение к себе и к членам коллектива;
4. воспитывать собственную позицию по отношению к деятельности и умение сопоставлять её с другими позициями в конструктивном диалоге.

Категория обучающихся

Программа разработана для обучающихся 14-16 лет и построена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, условий командной творческой работы.

Занятость

Занятия проводятся по группам.

Наполняемость в группах составляет: 12-17 человек.

Группы занимаются 1 раз в неделю по 1 часу. Один академический час - 40 минут.

Планируемые результаты освоения программы

Должны знать:

- сущность понятия гибких навыков как ключевых личностных компетенций, их роль в личностном и профессиональном становлении;
- правила культуры общения в коллективе, команде; основы работы в команде;
- техники развития креативности и критического мышления;
- основы лидерских качеств, организаторской деятельности, тайм-менеджмента;
- индивидуальные особенности личности, характера, свои способности;
- виды грамотности (экологическая, социокультурная,

экономическая, гражданско-правовая и т.д.)

Должны уметь:

- работать с различными источниками информации, анализировать её и проверять на достоверность;

- вести конструктивный диалог с собеседником; доносить свою мысль, слышать и слушать собеседника, договариваться, уметь презентовать себя и свою работу;

- брать на себя как лидерские, так и исполнительские функции;

- распределять роли для работы в команде, коллективе, контролировать выполнение задач в команде;

- формировать портфолио, оформлять творческую работу, составлять презентацию, представлять результаты своей работы.

Учебно-тематический план

№ темы	Тема занятия	Количество часов	Теория	Практика
1	Компетенции будущего (hard skills и soft skills). Знакомство с понятиями.	2	1	1
2	Профориентация (атлас новых профессий).	1	1	0
3	Классификация гибких навыков (Soft skills).	2	1	1
4	Построение индивидуального плана развития.	3	1	2
5	Целеполагание. Постановка цели по SMART.	2	1	1
6	Технологии принятия решений.	2	1	1
7	Развитие критического мышления.	2	1	1
8	Эмоциональный интеллект.	2	1	1
9	Тренировка креативного мышления.	2	1	1
10	Навыки публичного выступления.	3	1	2
11	Коммуникативная компетентность.	2	1	1
12	Работа с установками, технологии манипуляции.	2	1	1
13	Тайм менеджмент. Технологии управления временем.	3	1	2
14	Личные границы.	1	1	0
15	Лидерские навыки.	2	1	1
16	Самомотивация.	2	1	1
17	Итоговое занятие. Формула успеха в профессии.	1	0	1
Итого:		34 часов	16 часов	18 часов

Механизм контроля за реализацией программы

№ темы	Тема занятия	Форма контроля
1	Компетенции будущего (hard skills и soft skills). Знакомство с понятиями.	Тестирование
2	Профориентация (атлас новых профессий).	Игра
3	Классификация гибких навыков (Soft skills).	Блиц-опрос
4	Построение индивидуального плана развития.	Презентация
5	Целеполагание. Постановка цели по SMART.	Практическая работа
6	Технологии принятия решений.	Самостоятельная работа
7	Развитие критического мышления.	Практическая работа
8	Эмоциональный интеллект.	Упражнение «Копилка эмоций»
9	Тренировка креативного мышления.	Практическая работа
10	Навыки публичного выступления.	Ролевая игра
11	Коммуникативная компетентность.	Творческая работа
12	Работа с установками, технологии манипуляции.	Разработка памятки
13	Тайм менеджмент. Технологии управления временем.	Творческая работа
14	Личные границы.	Тренинг-игра
15	Лидерские навыки.	Тренинг
16	Самомотивация.	Анкетирование
17	Итоговое занятие. Формула успеха в профессии.	Колесо осознанности

Список литературы

1. Альтшуллер, Г. Как стать гением: Жизненная стратегия творческой личности / Г. Альтшуллер, И. Верткин – Минск: Изд. дом «Беларусь», – 1994. – 479 с.
2. Борг, Дж. Сила убеждения. Искусство оказывать влияние на людей / Дж. Борг – Издательство «Претекст», – 2015. – 332 с.
3. Вайсман, Дж. Мастера слова. Секреты публичных выступлений / Дж. Вайсман – М.: Изд. «Манн, Иванов и Фербер», – 2014, – 228 с.
4. Василишина, Ю. Время SOFT SKILLS / Ю. Василишина // Наука и инновации. – 2021. – № 12(226). – С. 26-32.
5. Ермаков Д. Персонализированная модель образования: развитие гибких навыков // Образовательная политика. – 2020. – № 1(81). – С. 104–112
6. Матвеев, А. А. Навык софт скиллс как навык 21 века / А. А. Матвеев // Прикладная электродинамика, фотоника и живые системы - 2021 : VIII Молодежная международная научно-техническая конференция молодых ученых, аспирантов и студентов, Казань, 08–10 апреля 2021 года. – Казань: ИП Сагиева А.Р., 2021. – С. 531-533.
7. Миллер, Д. Великолепная команда. Что нужно знать, делать и говорить для создания великолепной команды / Дугласс Миллер – СПб. : Издательство: Литагент «Весь», 2011. – 160 с.
8. Намаконов, И. Кроссфит мозга: Как подготовить себя к решению нестандартных задач / И. М. Намаконов. – М. : Альпина Паблишер, 2020. — 176 с.
9. Непряхин, Н.Ю. Анатомия заблуждений, или Большая книга по критическому мышлению / Н. Ю. Непряхин. – М. : Издательство: Альпина паблишер, 2022. – 578 с.
10. Склярова Т.В. Возрастная педагогика и психология: учеб. пособие для студентов пед. вузов / Т. В. Склярова, О. Л. Янушкявичене. – М. : Издательский дом «Покров», 2004. – 143 с.
11. О. Г. Селиванова, Н. Н. Огородникова. Развитие у школьников «soft skills» в образовательном процессе школы: теоретические основания и инновационные практики: методическое пособие / Киров : ООО «Издательство «Радуга-ПРЕСС», 2024. – 140 с.
12. Скотынянская, Н. А. Формирование и развитие soft skills средствами ТРИЗ / Н. А. Скотынянская // Молодой ученый. – 2020. – № 2(292). – С. 411-412.
13. Талицкая, З. Школа Будущего. Есть ли в ней место для развития soft skills? / З. Талицкая // Позитивные изменения. – 2022. – Т. 2, № 2. – С. 40-51. – DOI [10.55140/2782-5817-2022-2-2-40-51](https://doi.org/10.55140/2782-5817-2022-2-2-40-51).

14. Фрумин, И. Д. Из доклада: универсальные компетентности и новая грамотность / И. Д. Фрумин, М. С. Добрякова // Образовательная политика. – 2019. – № 3(79). – С. 63-72.

Список рекомендуемой литературы для самостоятельного изучения обучающихся

1. Бейли, К. Мой продуктивный год: Как я проверил самые известные методики личной эффективности на себе / Крис Бейли – М.: Изд. «Альпина Диджитал», – 2020. – 300 с.
2. Гецов, Г.Г. Работа с книгой: рациональные приемы / Г. Г. Грецов – М.: Книга, – 1984. – 120 с.
3. Кеннеди, Г. Договориться можно обо всем / Г. Кеннеди – М.: Изд. «Альпина Паблишер», – 2018. – 409 с.
4. Кови С. 7 навыков высокоэффективных людей / С. Кови – М.: Изд. «Альпина Паблишер», – 2017. – 380 с.
5. Лакейгн, А. Искусство успевать / А. Лакейги – Москва: Агентство «ФАИР», – 1995. – 238 с.
6. Меерович, М. Технология творческого мышления / М. Меерович, Л. Шрагина – М.: Изд. «Альпина Диджитал», – 2019. – 495 с.
7. Силиг, Т. Почему никто не рассказал мне это в 20? / Т Силиг – М.: Изд. «Манн, Иванов и Фербер», – 2019. – 224 с.
8. Трофимова Л.А. Методы принятия управленческих решений / Л. А. Трофимова, В. В. Трофимов – СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, – 2011. – 190 с.
9. Халперн, Д. Критическое мышление / Д. Халперн – СПб.: Питер, 2000. – 503 с.
10. Хиз Дэн. Ловушки мышления. Как принимать решения, о которых вы не пожалеете / Ч. Хиз, Д. Чип – М.: Изд. «Манн, Иванов и Фербер», – 2014. – 390 с.
11. Смит, Е.В. Soft Skills. 8-12 / Е. В. Смит — «ЛитРес: Самиздат», 2020 г.
12. Чуланова О. Л., Ивонина А. И. Формирование soft-skills (мягких компетенций): подходы к интеграции российского и зарубежного опыта, классификация, операционализация // Управление персоналом и интеллектуальными ресурсами в России. – 2017. – № 1 (28). – С. 53-58.

Основные понятия

Hard skills (англ. «твердые навыки») - это набор профессиональных навыков и умений, связанных с технической стороной деятельности. Такие навыки можно продемонстрировать, они относятся к обязательным требованиям при приеме на работу, их указывают в должностных инструкциях.

Soft skills (англ. «мягкие навыки») - связаны не с конкретным видом деятельности, а с коммуникациями для эффективного взаимодействия с коллегами, клиентами и партнерами. Их часто называют «личными качествами», подчеркивая прямую зависимость между soft skills и характером человека, его темпераментом и личным опытом.

Адаптивность - способность эффективно реагировать на любые изменения в рабочей среде. Управлять изменениями. Адаптироваться к новым условиям, а также органично вовлекать других в процесс перемен. Иметь открытость к новому и готовность меняться и учиться.

Когнитивность, познание - совокупность процессов, процедур и методов приобретения знаний о явлениях и закономерностях объективного мира.

Команда - это группа людей, объединенных достижением общей цели, во многом соответствующей личным целям каждого.

Командная работа (координация) – способность работать в команде, брать на себя как лидерские, так и исполнительские функции, распределять роли, контролировать выполнение задач. Данные навыки необходимо развивать каждому школьнику. Задача педагога- помогать детям, шагать в ногу со временем, ставить перед ними задачи, которые соответствуют их способностям и характеру и научить учащихся добиваться их выполнения. Педагог должен иметь общую картину уровня гибких навыков детского коллектива: это может быть результат самоанализа учащихся или результат опроса, проведенного педагогом. Командная ориентация тесно связана с готовностью к сотрудничеству, способностью взаимодействовать, эмоциональным интеллектом и гибкостью.

Коммуникативные навыки – умение общаться, доносить свою мысль, слышать собеседника, договариваться

Коммуникация - сообщение, передача, делать общим, беседовать, связывать, сообщать, передавать.

Компетентность - владение, обладание человеком соответствующей компетенцией, включающей его личностное отношение к ней и предмету деятельности. (по А. В. Хуторскому)

Компетенция - совокупность взаимосвязанных качеств личности (знаний, умений, навыков, способов деятельности), задаваемых по отношению к

определенному кругу предметов и процессов, и необходимых для качественной продуктивной деятельности.

Креативность – умение нешаблонно мыслить, находить неожиданные решения проблемы, гибко реагировать на происходящие изменения, а также уровень творческой одаренности, способности к творчеству, составляющий относительно устойчивую характеристику личности.

Критическое мышление - система суждений, которая используется для анализа вещей и событий с формулированием обоснованных выводов и позволяет выносить обоснованные оценки, интерпретации, а также корректно применять полученные результаты к ситуациям и проблемам. В общем значении под критическим мышлением подразумевается мышление более высокого уровня, чем мышление докритическое.

Лидерство - процесс социального влияния, благодаря которому лидер получает поддержку со стороны других членов сообщества для достижения цели.

Навык - способность деятельности, сформированная путём повторения и доведения до автоматизма.

Разрешение конфликтов — умение эффективно разрешать конфликты любого уровня, преодолевать противоречия, находить способы сосуществования людей с разными позициями и разными точками зрения.

Совместное творчество - сочетание коммуникативных навыков и способности творить вместе. Это включает в себя готовность жертвовать частью своей свободы и личных интересов ради общего дела, способность работать в разных культурах и средах, знание языков для понимания другой среды и культуры изнутри, готовность работать с людьми из других направлений деятельности и иного мышления.

Стрессоустойчивость - способность не теряться в экстремальных ситуациях - умение оперативно принимать оптимальные решения и действовать в соответствии с ними. Одним из способов повышения стрессоустойчивости является позитивное мышление.

Техника рефрейминга (от английского frame – рамка, reframe – реструктурировать, переосмыслить, переформулировать) помогает научиться по-другому воспринимать ситуации, иначе выражать мысли и по-новому реагировать на чужие поступки и слова.

Цифровизация - переход с аналоговой формы передачи информации на цифровую. **Эмоциональный интеллект** - сумма навыков и способностей человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, а также способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей в целях решения практических задач. Относится к гибким навыкам.

Эмоциональная зрелость – это способность брать на себя ответственность и умение управлять своими эмоциями.

Эмоциональная гибкость — способность изменять свой подход к собственным эмоциям и эмоциям других людей.

Эмпатия - осознанное сопереживание текущему эмоциональному состоянию другого человека без потери ощущения внешнего происхождения этого переживания.

Приложение 2

Практические задания, упражнение, игры по формированию гибких навыков

Практическое задание «Развитие креативности».

Творческая работа:

Составь ментальную карту на тему «Мягкие навыки, которых мне не хватает и способы их развития»

В центре одним словом пишется главная тема, которой посвящена карта и заключается в замкнутый контур.

От центральной темы рисуются ветви и на них располагаются ключевые слова, которые с ней связаны. Ветви должны быть изогнутыми, а не прямыми (как ветви дерева) живыми, гибкими – в общем, органическими. Пишется *одно* слово на одной ветви. Ключевые слова желательно писать печатными буквами, черным цветом, как можно яснее и четче. Ключевые слова размещаются прямо на линиях, отображающих их взаимосвязь.

Длина линии должна быть равна длине слова - не рекомендуется делать линии длиннее слов. Линии не прерываются.

Используются разные цвета для основных ветвей, чтобы они не сливались визуально.

Варьируется размер букв в надписях и толщина ветвей в зависимости от степени удаленности от главной темы.

Ветви располагаются равномерно - не оставляй пустого места и не размещай ветви слишком плотно.

Используй рисунки и символы (как минимум - для центральной темы, лучше - для всех основных ветвей).

Продолжай расширять карту, добавляя к уже нарисованным ветвям подветви с ключевыми словами (ветви 2, 3 и т.д. порядков), пока тема не будет исчерпана.

В принципе, этот процесс может быть бесконечным.

(Семинар-практикум «Технология ментальной карты: от теории к практике» <https://infourok.ru/seminarpraktikum-tehnologiya-mentalnoy-karti-ot-teorii-k-praktike-3973659.html?ysclid=lnsr8v9jfx746543325>)

Практическое задание «Развитие критического мышления»

Практическая работа:

Задание 1.

Ниже представлена картинка, напечатанная в 1900-м году на обёртке шоколада и описывающая то, как, по мнению художника, будет устроена жизнь в 2000-м году.

Рассмотрите эту картинку и ответьте на следующие вопросы:

Что именно, по мнению художника, должно было появиться к 2000-му году?

Оказались ли правильными предположения художника?

Если нет, то объясните, почему, на ваш взгляд, наш мир не похож на тот, который изображён на картинке.

Можете ли вы привести примеры устройств современного мира, которые реализовали задуманную художником идею?



Предсказания из прошлого:

https://vk.com/public192104822?w=wall-192104822_297

Задание 2. Прочитайте утверждение, оцените предложенные выводы на достоверность и обоснуйте свою точку зрения.

Заявление: В январе иногда идет снег. Школы всегда закрыты, когда идет

снег.

Следовательно:

Вывод 1: Школы никогда не закрываются в те дни, когда не идет снег.

(НЕТ. Вывод не следует. Из утверждения нельзя сказать, закрываются ли школы в дни, когда не идет снег).

Вывод 2: Школы иногда закрываются в январе.

(ДА. Вывод следует из предоставленной информации, поскольку школы должны быть закрыты в дни, когда идет снег в январе.)

Вывод 3: Иногда школы открываются в январе.

(НЕТ. Этот вывод логически не следует из предоставленной информации).

Задание 3. Прочитайте вопрос, оцените предложенные аргументы по критерию

«сила-слабость аргумента» и обоснуйте свою точку зрения.

Вопрос: Следует ли снизить порог возраста для голосования до 16 лет?

Аргумент 1: Да; голосование дает возможность молодым людям почувствовать себя взрослыми.

(СЛАБЫЙ аргумент. Это было бы плохой причиной для снижения избирательного возраста.)

Аргумент 2: Да; решения, принятые сегодня, повлияют на молодых людей в будущем.

(СИЛЬНЫЙ аргумент. Это важно и имеет отношение к утверждению).

Аргумент 3: Нет; на 16-летних слишком сильное влияние оказывают авторитеты и знаменитости.

(СЛАБЫЙ аргумент. Этот аргумент не имеет прямого отношения к вопросу, поскольку влияние авторитетов и знаменитостей не обязательно означает, что 16-летние не должны иметь возможность голосовать по важным вопросам).

Практическое задание «Развитие креативности» Практическая работа

Придумай к каждой задаче как можно больше решений, чем они будут креативнее, тем лучше

Задача 1

В санатории на лужайке двое мужчин играют в настольный теннис. Один ударяет ракеткой так сильно, что теннисный шарик улетает далеко и попадает в трубу из стали. Труба зарыта в землю вертикально на три метра. Шарик лежит на дне трубы, то есть на расстоянии трёх метров от плоскости земли. У игроков нет другого шарика.

Как спортсменам достать игровой шар без извлечения трёхметровой трубы из-

под земли?

Задача 2

Почему люки круглые?

Задача 3

При строительстве тоннеля метро под вокзалом «Виктория» в Лондоне возникла серьезная проблема: в тоннель стала просачиваться вода. Как удалось устранить эту проблему и продолжить работы?

Задача 4

Производитель обуви принял стратегическое решение: все правые ботинки производить в одном городе, а все левые - в другом. Зачем это было нужно?

Задача 5

Компания по производству средств для ухода за волосами нанимает маркетолога, чтобы увеличить продажи. Он добавляет всего одну фразу на этикетку - продажи растут в 2 раза. Что это была за фраза?

Задача 6

Жители дома жаловались, что лифт слишком медленно поднимается и спускается. Замена лифта стоила бы очень дорого, поэтому хитрый управдом придумал, как сэкономить и при этом все жители были довольны. Что он сделал?

ВОЗМОЖНЫЕ ОТВЕТЫ

Задача 1. Наполнить трубу водой до краёв, шарик всплывет.

Задача 2

Вариант 1. Крышка квадратной формы может упасть в люк: например, проскочить углом, так как диагональ квадрата больше, чем его стороны. У круга же диаметр одинаков, как его не поворачивай.

Вариант 2 (в лоб). Люки круглые, потому что отверстия круглые.

Вариант 3. Правильный ответ не важен. Важен ход мышления и креативности.

Задача 3. Воду заморозили. Для этого в почве, сквозь которую сочилась вода, пробурили каналы, и через них закачали жидкий азот, после чего стало возможным вырыть канал и зацементировать стены.

Задача 4. Когда пары обуви производили на одной фабрике, некоторые сотрудники воровали ботинки. Но воровать только левые или только правые ботинки было бессмысленно. Поэтому после этого решения кражи прекратились.

Задача 5. Слова на инструкции «Нанесите шампунь на мокрые волосы, вспеньте, смойте. Повторите еще раз». Так средство заканчивалось в 2 раза быстрее и его покупали в 2 раза чаще.

Задача 6. Повесил в лифте зеркало. Людям важно, как они выглядят, поэтому многие не упускают возможности посмотреть на свое отражение, будь то зеркало или витрина магазина. После установки зеркала внимание людей переключилось на собственное отражение.

Практическое задание «Развитие критического мышления» Практическая работа

Викторина по психологии на развитие критического мышления

1. К реке подходят два человека. У берега лодка, которая может выдержать только одного. Оба человека переправились на противоположный берег. Как?
2. Где встречается такое, что конь через коня перепрыгивает?
3. Шерлок Холмс шел по улице. И вдруг он увидел мертвую женщину, лежащую на земле. Он подошел, открыл ее сумку и достал телефон. В тел. книге он нашел номер ее мужа. Он позвонил: - Срочно приезжайте сюда. Ваша жена умерла. И через некоторое время муж приезжает. Он смотрит на жену и говорит: - О, милая, что с тобой случилось??? И потом приезжает полиция. Шерлок показывает пальцем на мужа женщины и говорит: - Арестуйте этого человека. Это он убил ее. Вопрос: Почему Шерлок так подумал?
4. Банка стоит на столе. Стоит она так, что одна её половина находится в воздухе, а другая на столе. Что лежит в банке, если через полчаса она упадёт? И почему?
5. Отправился человек в море и попал в шторм. Его отнесло на остров, где не было мужчин, а жили только девушки. Утром проснулся он весь в веревках на каком-то ритуале и узнал, что его хотят убить. И попросил он последнее слово. После того, как он сказал его, девушки смастерили ему лодку, дали еду, воду и отправили домой. Что он сказал?
6. Эту загадку ученик 1-го класса решает за 5 минут, старшеклассник за 15 минут, студент за 1 час, профессор никогда не решит. Загадка: расшифруйте одтчпшсвдд.
7. Один поезд едет из Москвы в С.-Петербург с опозданием 10 минут, а другой - из С.-Петербурга в Москву с опозданием 20 минут. Какой из этих поездов будет ближе к Москве, когда они встретятся?
8. Известно, что среди девяти монет есть одна фальшивая, у которой вес меньше, чем у остальных. Как с помощью чашечных весов за два взвешивания определить фальшивую монету?
9. Есть два шнура, каждый из которых горит по часу, но горит неравномерно. Как с помощью этих двух шнуров и спичек отмерить 45 минут?
10. На гладкую доску положили 2 кирпича — один плашмя, а другой на ребро. Кирпичи весят одинаково. Какой кирпич соскользнет первым, если наклонять доску?
11. Кошка – 3 Лошадь – 5 Петух – 8 Ослик – 2 Кукушка – 4 Лягушка –

3 Собака

-?

12. Повстречались три преступника: медвежатник Белов, домушник Чернов и

карманник Рыжов. "Удивительно то, что один из нас имеет черные, второй белые, а третий рыжие волосы, но ни у одного цвет волос не совпадает с фамилией", - сказал черноволосый. "И правда...", - сказал медвежатник Белов. Какой цвет волос у карманника?

13. Вы стоите перед тремя выключателями. За непрозрачной стеной три лампочки в выключенном состоянии. Вам нужно произвести манипуляции с выключателями, зайти в комнату и определить, к какой лампочке относится какой выключатель.

14. Стоит стена из бетона высотой в 3 метра, длиной в 20 метров и весом в 3 тонны. Как ее повалить, не имея никаких вспомогательных средств и инструментов?

15. Отец с двумя сыновьями отправился в поход. На их пути встретилась река, у берега которой находился плот. Он выдерживает на воде или отца, или двух сыновей. Как переправиться на другой берег отцу и сыновьям?

Ответы

1. Они были на разных берегах.

2. В шахматах.

3. Потому что Холмс не сказал ему адрес.

4. Лёд

5. Пусть меня убьет самая некрасивая.

6. 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10

7. В момент встречи они будут на одинаковом расстоянии от Москвы.

8. 1-е взвешивание: 3 и 3 монеты. Фальшивая монета в той кучке, которая меньше весит. Если равны, то фальшивка в третьей кучке. 2-е взвешивание: Из кучки с наименьшим весом сравниваются 1 и 1 монета. Если равны, то фальшивка - оставшаяся монета.

9. Надо поджечь первый шнур одновременно с обоих концов - это 30 минут. Одновременно с первым шнуром поджигаем второй шнур с одного конца, и когда первый шнур догорит за 30 минут, поджигаем второй шнур с другого конца - получаем оставшиеся 15 минут.

10. Кирпичи начнут скользить одновременно. Оба кирпича давят на доску с одинаковой силой, а значит, одинаковы и силы трения, которые приходится им преодолевать. Удельные силы трения, приходящиеся на каждый квадратный сантиметр площади соприкосновения кирпичей с доской,

естественно, не равны. Но общие силы трения, действующие на кирпичи, равные произведению удельной силы трения на площадь поверхности соприкосновения, будут одинаковы.

11. Кошка - мяу(3), Лошадь - и-го-го(5), Петух - ку-ка-ре-ку(8), Ослик - и-а(2),..., Собака - гав(3)

12. Белов - не белый из-за фамилии и не черный, так как он ответил черноволосому. То есть Белов - рыжий. Чернов не черный из-за фамилии и не рыжий, так как рыжий у нас медвежатник Белов. Карманнику Рыжова остался черный цвет.

13. Включить два выключателя. Через какое-то время один выключить. Зайти в комнату. Одна лампочка будет горящая от включенного выключателя, вторая горячая - от включенного и выключенного, третья - холодная, от нетронутого.

14. Толщина такой стены будет не более двух сантиметров, что позволяет толкнуть ее рукой.

15. Вначале переправляются оба сына. Один из сыновей возвращается обратно к отцу. Отец перебирается на противоположный берег к сыну. Отец остается на берегу, а сын переправляется на исходный берег за братом, после чего они оба переправляются к отцу.

Викторина по психологии на развитие критического мышления
<https://multiurok.ru/files/viktorina-po-psikhologii-na-razvitie-kriticheskogo.html?ysclid=lnsnd5n0je12047650>

Практическое задание «Развитие навыков работы в команде»

Ролевая игра «Таверна»

Вся игра может носить метафорический характер, и ингредиентами блюда могут быть составляющие успешной команды, а рецепт изготовления блюда будет включать список правила командного взаимодействия.

Люди рождаются в разных городах и странах, в разные времена. Но по какой-то удивительной закономерности они могут оказаться в одном месте в одно время. С одними людьми мы расстаемся, едва соприкоснувшись, с другими мы чувствуем общность и устанавливаем прочные связи.

Давным-давно на перекрестке путей один человек выстроил таверну и назвал ее

«Находка». Он верил, что на своем пути каждый человек что-нибудь находит. А в таверне путешественники могли найти вкусную еду, пристанище для отдыха и общество тех, кому интересны их истории.

У хозяина таверны были свои причуды. Он не принимал единичные заказы

(дрова были дороги, рабочие руки - только один повар и поваренок, да и выручка с единичного заказа слишком мала). Но несмотря на причуду хозяина, в таверне всегда было много посетителей..

Оказывается, хозяин просил одиночных посетителей найти себе сотрапезника, то есть того, кто согласится есть то же самое блюдо. Поэтому желающему покушать – а таверна славилась отменной кухней – приходилось искать себе компанию. К чести хозяина, он выполнял любой заказ, от самого простого до самого изысканного - от картошки в мундире до омаров в шампанском. Замысел хозяина был прост: тот, кто нашел общность в еде, совместной трапезе и разговоре, вряд ли потом будет выяснять отношения и ссориться друг с другом.

1. Секрет заказа блюда.

Итак, представьте себе, что все вы – одинокие путники, незнакомые друг с другом, зашедшие в таверну «Находка». Чтобы хозяин принял ваш заказ, вам необходимо найти сотрапезников: пообщавшись с каждым, найти общее в своих гастрономических пристрастиях. Затем вы образуете в таверне «столики»

2. Глухой официант.

В таверне «Находка» уже давно служит старый официант. Он не выучился в молодости грамоте, но обладал хорошей памятью, поэтому запоминал заказы, не записывая. С возрастом он потерял слух и расторопность. Вам придется объяснить глухому, не умеющему читать официанту ваш заказ так, чтобы он вас понял.

Посетителям за соседними столиками очень любопытно узнать, что же заказали соседи. Поэтому отгадывать заказ, который вы делаете официанту, будут другие гости (столик справа).

3. Блюдо в дорогу.

Сытые и довольные после вкусного обеда посетители ведут друг с другом неспешные разговоры. В это время хозяин выходит с огромной книгой. В ней – удивительные рецепты, каждый из которых придуман посетителями таверны, оказавшимися в ней одновременно, как вы все сейчас.

Через некоторое время каждый из вас отправится в дорогу. Не в правилах хозяина отпускать вас с «пустыми руками». Блюдо, которое вы унесете с собой, объединит гастрономические пристрастия каждого.

Итак, вам предстоит создать рецепт общего «блюда в дорогу».

Каждый предложит 1 ингредиент и его количество. Когда все ингредиенты блюда будут названы, вам предстоит разработать технологию его приготовления. Придумайте название, под которым оно займет достойное место в книге рецептов таверны «Находка».

4. Приготовление блюда.

Хозяин допускает вас в «святая святых» своего дома – на кухню. Он предлагает

вам самим приготовить придуманное вами блюдо. Не удивляйтесь, что перед вами всего лишь лист бумаги и цветные фломастеры. Для того, чтобы приготовить блюдо в этой таверне, достаточно нарисовать его в уже готовом виде.

5. Пожелания в дорогу.

Господа, вас зовет дорога! Отрежьте себе по куску вашего общего блюда. А вместо ножа в таверне сегодня используют ножницы.

Есть еще одна традиция. Посетители пишут друг другу пожелания в дорогу на обороте рисунка дорожного блюда.

Обсуждение (для тренера) Что вы нашли для себя в таверне «Находка»?

Если люди собираются в одном месте, в одно время, они имеют возможность получить нечто большее, нежели имеют в данный момент (в игре – найти общее с собой в каждом человеке – единомышленники, обогащение опытом, «командный дух»)

Что нужно сделать для того, чтобы человек нас понял? Искусство доносить свои мысли до другого. Общее «терминологическое поле»: все члены команды одинаково понимают цели, действия, события и т.д. Навык понимания с полуслова. Свой слэнг в команде. Своя общая история, мифология, традиции, ритуалы.

Как преодолевать противоречие между личными интересами и интересами других?

Упражнения для формирования гибких навыков на занятиях

Командная работа - это умение слушать, готовность оказать помощь другим и поддержать в сложной ситуации, умение убеждать и находить компромисс.

От психологического комфорта напрямую зависит учебный процесс и результат совместного труда, поэтому задачей педагога является организация качественного взаимодействия среди обучающихся. В этом могут помочь упражнения, направленные на сплочение коллектива.

Упражнение № 1

Цель	Снятие напряжения.
Задание	Педагог задает счет по количеству участников. Считать необходимо поочередно, но не сговариваясь. Правила: если оба члена команды называют цифру вместе, игра

	<p>начинается сначала; разговаривать запрещено; допустимо использование мимики, жестов. задача усложняется — всех участников просят играть с закрытыми глазами.</p>
Результат	<p>Во время упражнения учащиеся вынуждены предугадывать действия друг друга, обращать внимание на невербальные обращения, манеры. В конце задания игроки обсуждают итоги и основные проблемы, препятствующие</p>

Упражнение № 2

Цель	Установление контакта.
Задание	<p>Педагог выбирает песню, слова которой знают все участники тренинга. Каждый участник по очереди говорит следующее слово в песне в след за предыдущим участником по часовой или против часовой стрелки. В случае сбоя или ошибки в слове одного из участников, игра начинается сначала</p>

Упражнение № 3

Цель	Построение фигуры.
Задание	<p>Все участники строятся в круг, закрывают глаза. Следует построиться в любую заданную фигуру (квадрат, треугольник и другие).</p>
Результат	<p>Как правило, выполнение задачи сопровождается суетой и спорами. Это происходит до тех пор, пока не будет выявлен лидер игры, который расставит участников. После того как задание будет выполнено, обучающиеся должны ответить на вопрос, уверены ли они в том, что фигура ровная. Открывать глаза нельзя до тех пор, пока вся команда не будет убеждена в победе. По окончании игры устраивается обсуждение, главная цель которого выяснить варианты более быстрого и качественного прохождения испытания.</p>

Упражнение № 4

Цель	Близкое знакомство
Задание	Обучающиеся встают в ряд по росту. По команде педагога все перестраиваются в заданном порядке. Движения осуществляются молча. Перестановка происходит по следующим параметрам: по первой букве имени, фамилии или отчества (в алфавитном порядке); по цвету волос (от светлого оттенка к более темному); по месяцу рождения; по возрасту.
Результат	Члены команды учатся взаимодействию и пониманию, больше узнают друг о друге. Студенты находят схожие черты с другими ребятами, что способствует развитию личной симпатии.

Упражнение № 5

Цель	Общее дело.
Задание	Все участники задания делятся по двое и берутся за руки с партнером. Свободными руками (у одного из пары это, например, левая рука, а у другого — правая) необходимо упаковать подарки: обернуть бумагой, завязать бант. Конкурс на скорость и качество исполнения.
Результат	Для победы в игре студенты должны понимать друг друга с полуслова, жеста, взгляда. Соревновательный дух улучшает отношения и способствует сплочению команды.

Упражнение № 6

Цель	Творческий подход.
Задание	Педагог заранее готовит необходимые атрибуты — ватманы, картинки, наклейки, кусочки ткани и другие предметы, которые могут использоваться для декора картины. Все участники собираются вокруг стола и создают общую работу на заданную тему («Дружный коллектив», «Один за всех...», «Трудовые будни»).
Результат	Результат: совместное творчество помогает сплотиться, реализовать свои способности, продемонстрировать обучающимся умения и таланты. Участникам необходимо прислушиваться друг к другу, искать компромиссные

	<p>решения для создания целостной и гармоничной картины. Во время упражнений обучающиеся должны уважительно относиться ко всем членам группы. Недопустимо перебивать и оскорблять других, высмеивать чужое мнение, упоминать об участниках в третьем лице.</p> <p>В результате ожидается:</p> <ul style="list-style-type: none"> оптимизация отношений внутри группы; развитие умения действовать сообща; возможность грамотного выхода из конфликтных ситуаций; высокий КПД каждого студента; продуктивный рабочий процесс.
--	---

Упражнение № 7 «Сумасшедший архитектор»

Цель	Умение работать в команде, принимать решения, развитие творческого мышления.
Задание	<p><u>Каждая группа записывает 10 предметов на лист формата А4:</u> колесо, слон, деньги, планшет, ноутбук, ряженка, леопард, автомобиль, кровать, коляска. (<i>Города, фамилии, названия и нематериальные объекты использовать нельзя</i>).</p> <p>Необходимо нарисовать рисунок на 2-х метровом рулоне бумаги, в котором будут присутствовать все перечисленные предметы, связанные в одном сюжете. Можно использовать все, что есть на столах. Во время рисования, каждый студент рисует то правой, то левой рукой. Это – обязательное условие упражнения.</p> <p style="text-align: center;">Время выполнения задания -15 минут.</p>

Упражнение № 8 «Арка»

Цель	Умение работать коллективно, развитие творческих способностей, поиска нестандартного решения поставленной задачи
Задание	<p>Участники команд, используют ножницы и бумагу формата А4, и дается задание: изготовить такую арку, чтобы через нее смог пройти любой из участников или все по очереди. Продемонстрировать как можно больше</p>

	<p>способов.</p> <p>Время: 15 минут</p> <p>Вопросы для обсуждения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Кому сначала казалось, что выполнить упражнение невозможно? 2. Часто ли возникают такие ситуации? 3. Кто подсказал решение или это коллективное?
--	--

Креативность

Благодаря разнообразию форм креативности, становится возможным с раннего детства развить в ребенке его творческий потенциал и индивидуальность.

Что влияет на развитие креативности:

- личные качества обучающего;
- среда, в которой он находится;
- личность педагога.

Игра «Шесть шляп»

Цель: Развитие навыков решения творческих мыслительных задач.

Ведущий. Участникам необходимо разбиться на шесть групп, каждая получает шляпу определённого цвета.

Белая шляпа: статистическая. Белый цвет символизирует чистоту, правду. Это цвет информации. Нас интересуют только факты. Мы задаемся вопросами о том, что мы уже знаем, каких данных недостаточно, какая еще информация нам необходима и как нам ее получить.

Красная шляпа: эмоциональная. Красный цвет - цвет жизни, крови, любви, чувственности, страданий. Учащиеся могут высказать свои чувства и интуитивные догадки относительно рассматриваемого вопроса, не вдаваясь в объяснения о том, почему это так, кто виноват и что делать. Что я чувствую по поводу данной проблемы?

Черная шляпа: негативная. Черный цвет - цвет земли, почвы, основы, здравого смысла. Эта шляпа помогает критически оценить выдвигаемые предложения, понять, насколько они реалистичны, безопасны и осуществимы. Основной смысл - сработает ли это? Насколько это безопасно? Осуществима ли эта идея?

Желтая шляпа: позитивная. Желтый - это цвет солнца, тепла, золота, выгоды. Желтая шляпа требует от нас переключить свое внимание на поиск достоинств, преимуществ и позитивных сторон рассматриваемой идеи. Зачем это делать? Каковы будут результаты? Стоит ли это делать?

Зеленая шляпа: творческая. Зеленый цвет – это обновление, рост. Находясь под зеленой шляпой, дети придумывают к тексту загадки, задачи, ребусы, составляют кластер, синквейн.

Синяя шляпа: аналитическая. Синий цвет - цвет мудрости и знания. В этой шляпе группа осуществляет рефлекссию по поводу всего мыслительного процесса. Подводит итог проделанной работе, намечает следующие шаги. Вопросы, которые можно написать на шляпах

Белая шляпа. Сколько?

Красная шляпа. Что понравилось?

Черная шляпа. Что не понравилось?

Желтая шляпа. Что хорошо?

Синяя шляпа. Почему?

Зеленая шляпа. Задания

Сейчас мы потренируемся в развитии креативности.

Сейчас каждая команда вытянет из коробки какую-нибудь самую обычную вещь (карандаш, например) и придумает, как ее можно использовать не по прямому назначению.

Ваша задача: предложить максимальное количество вариантов нетрадиционного использования предложенной вам вещицы.

Критическое мышление - способность критически оценивать информацию, поступающую извне, анализировать её и проверять на достоверность, видеть причинно-следственные связи, отбрасывать ненужное и выделять главное, делать выводы.

Игра «Круги по воде»

Цель. Развитие критического мышления и коллективного интеллекта.

Ведущий просит участников семинара подобрать опорное слово, которое соответствует теме занятия. Оно записывается в столбик и на каждую букву подбираются существительные (глаголы, прилагательные, устойчивые словосочетания).

Игра «Правда - ложь»

Цель. Развитие критического мышления и коллективного интеллекта.

Ведущий. Для выполнения учебного задания предлагаю вам примерить на себя роль знаменитых разрушителей мифов и, вооружившись полученными советами

и критическим инструментарием, разобраться с самыми нелепыми «научными фактами».

1. Тараканы существуют на Земле 250 миллионов лет и с тех пор не подверглись никаким эволюционным переменам

А. да, это правда

Б. скорее, правда, чем ложь

В. нет, это неправда

2. У людей очень большой мозг по сравнению с другими биологическими видами

А. да, это правда

Б. скорее, правда, чем ложь

В. нет, это неправда

3. Наш мозг работает всего на 10%

А. нет, это неправда

Б. скорее, правда, чем ложь

В. да, это правда

4. Рост клеток мозга у взрослых прекращается

А. нет, это неправда

Б. скорее, правда, чем ложь

В. да, это правда

5. ТЭФИ в номинации «Просветительская программа» получил автор фильма о плоской Земле

А. нет, это неправда

Б. скорее, правда, чем ложь

В. да, это правда

6. Китайская стена – единственный рукотворный объект, видимый из космоса

А. нет, это неправда

Б. скорее, правда, чем ложь

В. да, это правда

Игра «Связующие нити»

Цель	Развивать коммуникативные способности учащихся, научить внимательно относиться к своим личностным качествам и своих одноклассников, понимать различия в характерах людей, уметь их оценивать
Оборудование	Клубок ниток
Описание	Участники садятся в круг. Ведущий, держа в руках клубок, обматывает нитку вокруг указательного пальца, а затем кидает клубок сидящему слева и задает ему вопрос. Вопросы могут быть самыми разными, например: Что ты больше всего любишь делать? Во что ты любишь играть? Какой твой любимый цвет? Кто твой друг или подруга? Какие люди тебе нравятся? и т. д. Студент должен поймать клубок, в свою очередь, намотать нитку на палец, ответить на вопрос и бросить клубок, сопровождая своим вопросом, следующему по часовой стрелке игроку.
Примечание	Если педагог не уверен в способности ребят придумывать подобные вопросы, можно в первой игре предложить им каждый раз после ответа на вопрос передавать клубок обратно преподавателю.
Цель	Цель: развивать коммуникативные навыки, воображение, способность передавать сообщения невербальными средствами.
Оборудование	-
Описание	Все студенты делятся на пары. Педагог объясняет, что они живут на 9-ом этаже и собираются идти в поход. Один студент из пары уже спустился на улицу, но вспомнил, что забыл взять некоторые вещи. Подниматься вверх с рюкзаком тяжело, поэтому он пытается жестами передать своему напарнику, выглянувшему в окно, что же он забыл. После этого один студент из каждой пары

**И
г
р
а
«Сб
ор
ы в
пох
од»**

	получает листок, на котором печатными буквами написаны названия трех предметов (например, мяч, очки, ложка). Все пары становятся в ряд и выполняют задания.
Примечание	Разговаривать при проведении этой игры нельзя.

Игра «Комплименты»

Цель	Развивать коммуникативные навыки, научить студентов быть внимательными по отношению друг к другу, говорить комплименты, снять эмоциональное напряжение.
Оборудование	Маленький мячик.
Описание	Учащиеся становятся в круг. Педагог уточняет у играющих, знают ли они, что такое комплименты (приятные слова, которыми люди радуют друг друга). Педагог предлагает, передавая мячик по кругу, говорить комплименты тому, кто его получает. В ответ на комплимент в свой адрес студент должен обязательно говорить: «Спасибо, очень приятно!». Начать, разумеется, должен взрослый. Он первым передает мячик соседу и говорит, например: «Люба, какая у тебя сегодня красивая блузка!»
Примечание	Обязательное условие — смотреть в глаза тому, с кем в данный момент говоришь.

Игра «Неожиданные связи»

Цель	Развитие коммуникативных навыков; развивать оригинальность и гибкость мышления, стимулировать творческое воображение и фантазию
Оборудование	Раздаточный материал.
Описание	<u>У каждой группы на столе есть две картинка</u> : у одной группы изображены огурец и поезд, у другой - перец и самокат. Придумайте 3 отличия и 3 сходства между предметами, а также составьте с этими картинками связный рассказ. На выполнение задания 6 минут.

	<p>Пример - «автомат» и «морковь». Придумайте 3 отличия и 3 сходства между предметами, а также составьте с ними несколько предложений.</p> <p>Вот что может получиться. Отличия — размеры, способ применения, морковь можно вырастить, а автомат нельзя. Сходства - автомат и морковь можно держать в руках, ствол автомата напоминает морковь, у АК-47 рукоятка оранжевого цвета. <u>Предложение со словами:</u> «Солдат начал стрелять из автомата по банке, но вдруг понял, что стреляет в зайца, бегающего среди грядок моркови».</p>
Примечание	Необходимо провести обсуждение по 2 минуты на каждую группу: «О чем заставило задуматься это упражнение?»

Игра «Фантастические гипотезы «Если бы...»

Цель	Развитие коммуникативных навыков, развитие воображения, развитие гибкости мышления
Оборудование	Раздаточный материал.
Описание	<p><u>Инструкция:</u> - В основе упражнения очень простое и давно известное выражение «Если бы...», именно это словосочетание запускает у нас свободное фантазирование. «Кабы я была царица...», «Кабы не было зимы, в городах и селах...», «Если бы мишки были пчелами...», «Если бы я был султан...» Каждая команда придумает свой вариант, чтобы закончить предложение, которое начинается с «Если бы...». Засчитывается балл той команде, у которой более оригинальный, но логический ответ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Если бы у вас было дерево, на котором растут деньги, то... - Если бы вы поймали золотую рыбку, то ... - Если бы все люди стали бессмертными, то...

	<ul style="list-style-type: none"> - Если бы у вас был клон который бы выполнял все ваши команды, то... - Если бы я могла летать... - Если бы я понимала язык животных и растений... - Если бы люди сразу (<i>в ту же минуту</i>) получали за свои дела... - Если бы возродился СССР.... - Если бы пропало слово “если”...
Примечание	Время выполнения 15 минут.

Технология управления временем

Упражнение «Чувство времени»

Цель: Участники тестируют себя - насколько точно они ощущают течение времени.

Необходимый материал: колокольчик или свисток, секундомер, листы бумаги, ручки.

Инструкция участникам: надо уметь контролировать время, отведённое на работу и отдых, мысленно научиться давать себе «звонки» (*ведущий звонит в колокольчик, привлекая внимание участников, и незаметно включает секундомер*). Это поможет выработать у себя чувство времени. Человек, обладающий таким чувством, всегда знает, который час, всегда рассчитывает своё время и потому всё успевает, никуда не опаздывает.

А есть ли у вас чувство времени? Как оно развито?

Конечно, чувство времени есть у каждого человека, только у одних оно работает с точностью до минуты, а у других разлажено – плюс-минус полчаса (*ведущий второй раз звонит в колокольчик и останавливает секундомер*).

А теперь, не обсуждая вслух, запишите на листочках (участники получают их вначале занятия) сколько времени прошло с момента первого звонка до второго?

Только не пытайтесь просчитать, прикинуть, а оцените своё ощущение времени.

И вот реальный результат (*ведущий озвучивает показания секундомера*)

Обсуждение: какое значение имеет чувство времени для человека.

Упражнение «Пирог времени»

Цель: осознание понятия «мой капитал времени» через визуальную технику.

- Рассмотрим картинку (см. схема «Пирог времени»). Попробуем заштриховать пирог времени в соответствии с нашими временными ресурсами, который у нас есть.

В этом круге около 80 секторов (средняя продолжительность жизни человека). Отсчитайте количество секторов, равное вашему возрасту. Заштрихуйте. Это то, что вы уже прожили. А теперь давайте посмотрим на то, что у нас еще впереди. Если мы тратим на сон – 8 часов. Это треть суток. Не правда ли? В сутках 24 часа, 8 часов это 1/3 часть. Итак, треть нашей жизни мы тратим на сон.

Отсчитайте и заштрихуйте 1/3 часть секторов на сон. А теперь давайте посмотрим, сколько мы примерно потратим нашего времени на какие-то бесцельные ожидания, в течение которых нельзя ни почитать, ни послушать музыку. Это, к сожалению, могут быть периоды болезни.

Отсчитайте на это еще 3 года. Тоже заштрихуйте.

Обсуждение: посмотрите сколько остается. Весьма и весьма малый кусок пирога. На пару чашек чая. Наша задача растянуть этот пирог. Сделать его максимально вкусным, максимально питательным и полезным, максимально нужным нам.

Какие у вас остались впечатления от данного «пирога»? Какие возникли мысли, касаемо нашего времени?

Упражнение «Поглотители времени»

Цель: выявление поглотителей времени.

Скажите, пожалуйста, на какие бесполезные дела у вас уходит большое количество времени? А что приводит к потере времени?

На слайде указаны основные «поглотители нашего времени». Ваша задача: *выписать 3 «поглотителя», которые характерны для вас.*

Причины потери времени:

- не умею отделить важные дела от второстепенных;
- не планирую предварительно свой день;
- личная неорганизованность (беспорядок на письменном столе, в комнате и т.п.);
- не всегда знаю, что нужно делать;
- отвлекаюсь на телефонные звонки (и надолго);
- не умею сказать «нет»;
- моя личная недисциплинированность;
- не довожу начатое до конца;
- долго раскачиваюсь в начале каждого дела;
- много времени трачу на мелкую и рутинную работу, а до важных дел руки не доходят;

- не знаю своего личного ритма физической и умственной активности;
- очень легко отвлекаюсь (например, на шум).

Если записали, то теперь придумайте способ, как их устранить и запишите этот способ рядом.

Одолов хотя бы эти три важнейших «поглотителя» времени, вы сможете значительно сократить потери времени в своей жизни.

Упражнение «Ценности и приоритеты»

Цель: упражнение помогает определить основные ценности каждого участника и расставить приоритеты и определить для себя основные критерии, исходя из которых необходимо определять дальнейшие шаги по планированию и достижению жизненных целей.

Всем известно, что ясность - залог эффективности. Важным этапом в управлении своим временем является четкое определение своих целей, распределение их по степени важности. Ваша задача написать 10 своих жизненных ценностей, то на чем основана ваша жизнь.

Расставьте, пожалуйста, приоритеты полученных ценностей по степени важности их в вашей жизни.

Теперь вы знаете, на что особое внимание нужно обратить, на какую ценность уделить больше времени, а на какое дело сократить.

Матрица Эйзенхауэра - это метод тайм-менеджмента, помогающий

расставлять приоритеты: делать важное и не тратить время на ненужное.

Матрица состоит из четырёх квадратов: срочно и важно, несрочно и важно, срочно и неважно, несрочно и неважно.

Чтобы составить матрицу, нужно:

1. Сформировать список задач.
2. Задать к каждой задаче два вопроса:
 - Это важно? Да/Нет.
 - Это срочно? Да/Нет.
3. В зависимости от ответов распределить задачи по соответствующим квадратам.

Матрица подходит и для учебы, и для личных, семейных дел — например, для организации отдыха или уборки.

Где можно создать матрицу Эйзенхауэра:

- на бумаге (расчертить лист на 4 квадрата и заполнить секторы задачами);
- в специальных программах и приложениях (eisenhower.me, Notion, MyEffectiveness, Tasks, Taskman, Focus Matrix).