**Внеклассное занятие**

**«Дружба. Любовь. Здоровье.»**

**Цель.** Раскрытие сущности понятий «дружба», «любовь», «здоровье».

**Задачи.** Дать более глубокое понимание учащимися понятий: «дружба», «любовь», «здоровье». Формировать у старшеклассников чувства ответственности и корректного отношения к данным понятиям в процессе общения со сверстниками. Познакомить старшеклассников с особенностями юношеской любви. Воспитывать навыки общения, умение высказать свое мнение в процессе беседы о формировании отношений.

**Возрастная категория:** учащиеся 9-10 классов.

**Оборудование:** стулья (стоящие по кругу), столы (по количеству предполагаемых групп), листы формата А4, ручки, стикеры.

**Ход занятия.**

***Вводное слово учителя.***

- Добрый день, дорогие ребята! Сегодня на нашем занятии мы поговорим с вами о дружбе, любви, как прекрасных отношениях, которые возникают между людьми и о здоровье, как о физическом, душевном, социальном благополучии.

***1. Упражнение «Ток».***

**Цель.** Настрой группы на позитивное восприятие материала, формирование доверительных отношений в процессе работы.

**Ход упражнения.**

Учащиеся становятся в круг и берутся за руки. Один из учащихся посылает «импульс» по кругу и ждет его возвращения.

***2. Упражнение «Комплимент».***

**Цель.** Установление положительных отношений в группе.

**Ход упражнения.**

А) Учащиеся разбиваются на пары. Говорят комплименты друг другу.

Б) Ребята, стоя в кругу, говорят комплименты всем участникам (по желанию).

***3. Упражнение «Дружба. Любовь».***

**Цель.** Дать объяснение понятиям «дружба», «любовь». Сформировать правильное представление о данных понятиях. Вызвать активное обсуждение данных понятий.

**Ход упражнения.**

Учащиеся формируют группы по 3-4 человека.

Задание группам. Продолжи предложение:

«Дружба – это…»

«Любовь – это…»

Представление и обсуждение полученных формулировок понятий.

***4.Теоретический аспект понятий «дружба» и «любовь».***

Если двух и более людей многое связывает - формируется фактор близости. Если их связи улучшаются, они делают друг другу что-либо приятное - формируется симпатия. Если люди видят друг в друге достоинства, признают право за собой и другими быть такими, какими они есть, - формируется уважение. Такие формы взаимодействия, как дружба и любовь, удовлетворяют потребность людей в приятии.

**Дружбу** можно определить как положительные взаимоотношения, основанные на взаимной открытости, полном доверии, общности интересов, преданности людей друг другу, их постоянной готовности в любой момент прийти друг другу на помощь.

Дружеские отношения бескорыстны. В них человек получает удовлетворение от того, что доставляет приятное другому человеку. В отличие от любви, дружба – это в основном отношения между людьми одного и того же пола.

Нормы и правила, которыми руководствуются люди в дружеских отношениях, это - уважение, равноправие, доверие, преданность, умение понимать, готовность прийти на помощь. Нарушение любого из этих правил и норм ведет к разрушению дружбы, в то время как в любви, люди могут прощать друг другу подобные нарушения, ради сохранения связывающих их глубоких чувств.

В жизни каждого человека дружба возникает как вполне закономерное явление. Вначале дружеские отношения носят **характер товарищества или приятельства**, а затем **постепенно трансформируются в подлинно интимные**.

Под **интимными отношениями** (согласно толковому словарю русского языка) понимается содержательно характеризующее отношения, которым присущи глубоко личные, сокровенные и задушевные переживания.

**Дружба** включает в себя два фактора: фактор **симпатии** и фактор **уважения.** Данное определение можно представить в виде формулы: **Д = С+У.**

Дружба и любовь внешне похожи, так как это совместное времяпровождение людей. Однако в любви, всегда присутствует четко фиксированный партнер, по отношению к которому испытывается симпатия.

Дружба людей противоположного пола со временем может перерасти в более глубокое интимное чувство – любовь.

Если дружба – первая ступень сближения людей по духу, то любовь – заключительная, составляющая вершину человеческой интимности.

Любовь – это не только личностное чувство, но и способность любить другого человека, а также возможность быть любимым. Она требует усилия и старания, конечную цель приложения которых можно выразить одним словом – самосовершенствование, т.е. поднятие себя до высот достоинства любви, до способности дарить ее другим.

**Любовь** – это такой вид отношений между людьми, который не допускает господства одного человека над другим или беспрекословного подчинения одного человека другому.

**Существует несколько видов любви:**

1. Братская – любовь между «равными». Одинаково распространяемая человеком любовь на всех близких ему людей.

2. Материнская – любовь «сильного» к «слабому», защищенного к беззащитному и т.д.

3. Эротическая любовь – это любовь психофизиологического плана к единственному человеку, жаждущая полного слияния с ним и продолжения в потомстве.

Любовь отличается от дружбы усиленным сексуальным компонентом (**сексуальным влечением**).

Выведем формулу любви: **Л = С.В.+С+У**

А в случае влюбленности имеется лишь сочетание **сексуального влечения** и **симпатии.** И формула влюбленности будет выглядеть следующим образом: **В = С.В.+С.**

4. Любовь человека к самому себе.

5. Любовь к Богу как к Высшей Добродетели.

Существует такое понятие как **псевдолюбовь.** Псевдолюбовь может быть:

- невротическая, когда оба человека оказываются больше привязаны не друг к другу, а к своим родителям;

- фанатичная любовь к кумиру;

- сентиментальная любовь (поверхностное ухаживание, театральное поведение с эпизодами мелодрамы).

***5. Упражнение «Девушки и юноши».***

**Цель.** Выяснить стереотипы в отношениях двух полов.

**Ход упражнения.**

Участники занятия разбиваются на две группы: девушки и юноши.

Группы заполняют таблицы, в которых записываются черты идеального юноши или девушки и ожидаемое отношение и восприятие противоположного пола.

Юноши:

|  |  |
| --- | --- |
| Юноши | Девушки должны быть… |
|  |  |
|  |  |

Девушки:

|  |  |
| --- | --- |
| Девушки | Юноши должны быть… |
|  |  |
|  |  |

После записи характеристик полов идет обсуждение полученных качеств личности юношей и девушек.

***6. Упражнение «Продолжи предложение».***

**Цель.** Дать объяснение понятию «здоровье». Сформировать правильное представление о данном понятии. Вызвать активное обсуждение данного понятия всеми участниками занятия.

**Ход упражнения.**

Учащиеся работают в группах по 3-4 человека.

Задание группам. Продолжи предложение:

«Здоровье – это…»

В процессе обсуждения выявить факторы, влияющие на здоровье людей, обсудить полученные формулировки понятия.

***7. Теоретический аспект понятия «здоровье».***

Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. (ВООЗ)

Здоровье – полноценное, гармоничное развитие физического, психического и морального состояния человека, что дает возможность ему оптимально, без каких-либо ограничений осуществлять общественную и трудовую деятельность. (Б.В.Петровский)

**Составляющими здоровья являются:**

Физическая составляющая: здоровый – больной;

Психологическая составляющая: адаптивный – неадаптивный;

Интеллектуальная составляющая: любознательный – самоуверенный;

Эмоциональная составляющая: стойкий – нестойкий;

Социальная составляющая: коммуникабельный – одинокий;

Духовная составляющая: активный – пассивный;

Экологическая составляющая: бережливый – транжира;

Профессиональная составляющая: довольный – недовольный.

**Факторы, влияющие на здоровье это –** наследственность, экология, медицина и способ жизни.

Способ жизни человека включает в себя:

- уровень - это удовлетворение материальных, культурных, духовных потребностей;

- качество - удовлетворение человеческих потребностей;

- стиль - особенность жизни человека.

***8. Определение понятия «Здоровый образ жизни».***

Каждый учащийся группы записывает: как он понимает формулировку «Здоровый образ жизни».

При обсуждении, высказывается каждый участник, аргументируя свой ответ.

***Итог занятия.***

Участникам предлагается соотнести понятия «дружба», «любовь», «здоровье». Записать вывод и представить его участникам, которые активно анализируют предложенные умозаключения.

 ***Упражнение «Улыбка».***

**Цель.** Формирование положительного отношения друг к другу.

**Ход упражнения.**

Учащиеся поворачиваются лицом друг к другу и под музыку улыбаются, говоря приятные слова участникам.