

Концепция проведения просветительского мероприятия «4 ключа к успеху»

Просветительское мероприятие «4 ключа к успеху» рекомендовано для подростков 14+ (материал, может быть, адаптирован для участников любого возраста с учетом возрастных ограничений и требования российского законодательства). Мероприятие нацелено на популяризацию здорового образа жизни, как одной из составляющих успешной самореализации, а также укрепление морально-нравственных ценностей.

Место проведения: образовательные организации, иные учреждения.

Участники: подростки от 12 лет.

Продолжительность: 45-60 минут.

Цель: пропаганда здорового образа жизни, укрепление морально-нравственных ценностей.

Задачи:

1. Формирование ценности и осознанного отношения к собственному здоровью.
2. Информирование о факторах, влияющих на качество жизни и степень удовлетворенности ее.
3. Формирование навыков целеполагания, а также мотивации на развитие и самосовершенствование.

Необходимое оборудование: мультимедийное оборудование, микрофон.

Ход мероприятия:

Вступительная часть.

Ведущий: Добрый день, дорогие друзья! Мы рады приветствовать вас на нашем мероприятии, которое называется «4 ключа к успеху». Сегодня мы поговорим о нас, о нашем будущем и взрослой жизни, которая совсем скоро ждет нас.

Мне хотелось бы начать эту встречу с небольшого опроса. Пожалуйста, поднимите руку, кого хоть раз спрашивали, кем ты хочешь стать? (*Участники голосуют, поднятием руки*). А кто этот вопрос задавал себе? (*Участники голосуют, поднятием руки*).

Согласитесь, очень сложно определенно ответить на этот вопрос. Многие выдающиеся люди в молодости тоже не знали, кем они станут и чего добьются, но это не помешало им реализоваться в жизни. В становлении личности решающую роль играет сам процесс. Важно постоянно расти, развиваться, напитывать и обогащать себя, а умения и таланты со временем сами раскроются.

Сегодня мы постараемся разобраться, какой образ жизни помогает человеку стать успешным.

Основная часть.

Предлагаю вашему вниманию фильм «4 ключа к твоим победам», создателем которого является Общероссийская общественная организация «Общее дело». Сейчас мы вместе будем смотреть фрагменты фильма, а после просмотра обсудим

их содержание. Огромная просьба записывать на листок моменты, вызывающие вопросы, чтобы позже мы смогли совместно их проанализировать.

Далее следует трансляция фрагмента фильма «4 ключа к твоим победам», подготовленного общественной организацией «Общее дело». Демонстрация видеоматериала осуществляется со стоп-кадрами и обсуждением просмотренного эпизода. Ссылка для скачивания видеоматериала: <https://cloud.mail.ru/public/1sgD/gN6B8ZQDU>

1 Стоп-кадр – 00:08:36 час.

Ведущий:

Вопрос 1: В фильме обозначены 4 сферы жизни человека. Кто их запомнил и может назвать?

Правильный ответ:

Жизнь каждого человека состоит из четырёх сфер:

- физической – это наше здоровье;
- интеллектуальной – образование, навыки;
- социальной – отношения с окружающими;
- духовной – это наш внутренний мир, жизненные ценности.

Комментарий: Человек чувствует себя счастливым и успешным, когда наступает баланс в четырех сферах нашей жизни.

Если рассматривать жизнь человека как живой организм, то сферы жизни в нем представляют собой отдельные части тела, объединенные в единую систему, каждая из которых выполняет свои функции. И все они важны и незаменимы, точно также как в организме человека нельзя заменить один орган другим.

От того, насколько гармонично эти сферы взаимодействуют между собой, зависит успешность человека, его благополучие, моральное состояние, ощущение удовлетворенности от жизни.

Вопрос 2: Итак, первая сфера - это физическое развитие. Кто запомнил и может назвать три основных составляющих здорового тела?»

Правильный ответ:

- Рациональное питание;
- Своевременный отдых;
- Физические нагрузки.

Комментарий: Физическая сфера – это база, тот фундамент, без которого немислимо успешное развитие личности. Все мы имеем тело, о котором нужно заботиться: правильно питаться, соблюдать физические нагрузки и режим сна.

Вопрос 3: Давайте вспомним, какие правила здорового образа жизни перечислялись в фильме, что полезно для нашего здоровья, а что надо исключить?

Правильный ответ:

- Необходимо исключить то, что разрушает здоровье. Например, употребление веществ, которые вызывают зависимость: алкоголь, табак, наркотики;
- Избегать нездоровую пищу;
- Давать себе физические нагрузки, например, заниматься бегом, упражнениями на турниках;
- Ложиться спать до 22 часов, чтобы организм полноценно восстановился.

Комментарий: Вышеперечисленные правила - это лишь минимум, который поможет избежать проблем в будущем.

Давайте разберем более подробно каждый из этих пунктов.

Отказ от употребления психоактивных веществ.

Здоровье человека во многом зависит от образа жизни, однако, говоря о здоровом образе жизни, в первую очередь имеют в виду полное отсутствие пристрастий к веществам, вызывающим зависимость и разрушающим здоровье человека. К ним относятся наркотики, алкоголь и табачная продукция.

Человек может даже не осознавать, насколько пагубно употребление этих веществ, пока оно не начинает сказываться на здоровье. Алкоголизм, наркомания и табакокурение негативно отражаются на физической выносливости и умственной деятельности человека, разрушающее действует на организм, вызывая различные заболевания, ведут к социальному неблагополучию.

Очень сложно найти орган или систему в человеческом организме, которая бы не пострадала в результате их употребления. Сердечно - сосудистые заболевания, болезни органов дыхания, желудочно-кишечного тракта, многие формы рака, инфекции – вот лишь некоторые заболевания, прямой или косвенной причиной которых становится употребление наркотиков, алкоголя и табака.

Кроме того, употребление наркотиков, алкогольной и табачной продукции приводит к формированию зависимостей. Для успешной самореализации человеку очень важно всегда оставаться хозяином своей жизни, и не позволять другим принимать решения за вас или подталкивать вас к действиям, которые вы совершать не планировали. Любопытство может стать причиной необдуманных поступков, поэтому прежде чем принять то или иное решение необходимо задать себе два вопроса: «Для чего мне это нужно?» и «Чем я рискую?».

Правильное питание.

С питанием в организм должны поступать основные витамины и минеральные вещества - то, что питает организм, дает силы и энергию. Не менее важен и режим питания. Пропуск приема пищи может иметь негативные последствия, особенно для растущего организма.

Ограничивайте употребление соли, сахара и кондитерских изделий, сладких и газированных напитков. Газированные напитки и сладости содержат очень большое количество сахара, что опасно для здоровья, и может спровоцировать развитие кариеса, сахарного диабета, ожирения, проблем с сердцем.

Физическая активность.

Спорт укрепляет организм и помогает ему развиваться здоровым. Занятия физкультурой делают человека выносливым. Физические нагрузки полезны для укрепления костей, мышц и суставов. Кроме того, спорт помогает контролировать вес и сжигать лишние калории.

Регулярные занятия физкультурой являются залогом здоровья и долголетия. Физически активные люди меньше подвержены различным депрессивным состояниям, и не страдают бессонницей. Важно подобрать такой вид спорта, который подойдет Вам не только физически, но и будет приносить удовольствие.

Если нет возможности заняться спортом, но регулярно в течение недели есть двигательная активность, даже пешая прогулка на свежем воздухе — это тоже хорошо.

Своевременный отдых

После активной и плодотворной деятельности любому организму требуется время для полноценного восстановления. Планирование и соблюдение режима дня позволяет поддерживать организм в хорошей форме и помогает справляться с различными нагрузками.

Все 24 часа в сутках рекомендуется распределять таким образом, чтобы примерно 8 часов приходилось на активную деятельность (работу или учебу), 8 часов на отдых (в том числе активный) и 8 часов на сон.

Чтобы достигать успехов и целей в жизни, нужно быть активным. Если в реке движение воды остановится, то река превращается в болото, так и в нашем теле без движения застаивается энергия. Чтобы разгрузить психику, получить мотивацию и силу, нужно хорошо поработать физически.

Ведущий: Вторая сфера нашей жизни – это интеллектуальная. О том, что она в себя включает и какую роль играет в жизни человека мы узнаем из следующего фрагмента фильма. Внимание на экран!

Просмотр видеоматериала до – 00:13:26 час.

2 Стоп-кадр – 00:13:26 час.

Ведущий: К интеллектуальной сфере относится все то, что связано с нашим образованием. В фильме говорилось, что иногда ребята не знают, зачем они учатся, и у них возникает вопрос, стоит ли вообще учиться или лучше устроиться на работу. Кто-то задавал себе вопрос, зачем он учится в школе, как ему это пригодится в жизни? (*Ответы участников*).

Вопрос 4: Кто может сказать, какой жизненно важный навык осваивает человек, обучаясь в школе, колледже, институте?

Правильный ответ: Мы учимся не для того, чтобы запомнить, как можно больше исторических дат и формул. Цель обучения – дисциплинировать себя, научиться трудиться, фокусироваться на цели, проектно мыслить. Это поможет в будущем решать различные задачи, которые будут возникать в жизни.

Комментарий: Образование является личным инвестированием в будущее, именно благодаря образованию мы учимся находить способы к достижению целей и отрабатываем эти навыки.

Мозг человека так устроен, что мы либо развиваемся, либо деградируем. Если мы не будем постоянно тренировать мозг, не будем нагружать его, то постепенно, нервные клетки головного мозга (нейроны) будут умирать, а на их месте будет вырастать соединительная ткань.

Вопрос 5: Давайте попробуем вспомнить какие рекомендации для развития сферы образования были озвучены в фильме?

Правильный ответ:

- Читать не менее 15 минут в день.

Комментарий: Чтение – это один из лучших способов самообразования. Книжки дают пищу для размышлений, повышают эрудицию и развивают интеллект.

- Ставить и записывать цели на неделю/месяц/квартал/год и подводить итоги своих достижений.

Комментарий: Постановка жизненных целей поможет правильно расставить приоритеты, сконцентрировавшись на действительно важных задачах, избавит от ненужной суеты.

- Избегать пустого времяпровождения за телевизором, за компьютерными играми, в интернете.

Комментарий: Долгое просиживание перед экраном компьютера - это не только впустую потраченное время. Это может стать причиной физического и эмоционального выгорания. Кроме того, компьютер искажает мышление человека: оно становится шаблонным, а творческие способности не развиваются. Происходит роботизация мышления, уходят эмоции.

- Читать, слушать и смотреть то, что интеллектуально развивает.

Комментарий: По-настоящему успешные люди не смотрят все подряд. Они ограждают себя от потока ненужной информации и уделяют внимание только той информации, которая соответствует их запросу.

Если вы сознательно не добиваетесь того, чтобы источники информации носили позитивный характер и придавали вам сил, они становятся (помимо вашей воли) негативными и истощают вашу энергию.

Ведущий: Социальные отношения являются третьей сферой нашей жизни. Разобраться в том, насколько важно социальное окружение и какие требования к этому окружению должны предъявляться нам поможет следующий эпизод фильма. Внимание на экран!

Просмотр видеоматериала до – 00:20:56 час.

3 Стоп-кадр – 00:20:56 час.

Ведущий: На работе, в школе, в семье, в обществе в целом мы выступаем участниками социальных отношений. От того, как мы выстраиваем отношения, как с обществом, так и с отдельными людьми, зависит очень многое: то, насколько мы будем счастливы, насколько гармонична будет наша жизнь, насколько мы будем успешны.

Вопрос 6: Почему круг общения человека - его друзья, окружение - влияют на то, чего он добьется в жизни? Что означает поговорка «Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты»?»

Правильный ответ: Люди обычно выбирают в друзья людей подобных себе по уровню интеллекта, уровню культуры, взглядам на жизнь, интересам, моральным качествам. Если я считаю человека своим другом, это значит, что многое в нем мне нравится, меня устраивает. Я поддерживаю то, что делает этот человек. Вот и получается, что по нашим друзьям можно сделать вывод о том, каковы мы сами.

Комментарий: В повседневной жизни мы не замечаем, как постепенно идеи окружающих людей пропитывают нас самих. Чужие убеждения мы начинаем принимать за своё собственное решение и видение. Друзья перенимают друг у друга привычки и стили поведения.

В общении с успешными людьми мы понимаем, как они достигали своих результатов, понимаем, что ими движет, перенимаем их опыт. Например, если мы хотим спортивных достижений, мы можем общаться и дружить с теми, кто преуспевает в спорте. Если хотим преуспеть в вопросах финансов, то нужно искать

общение среди людей, у которых есть хорошие результаты в этой сфере. Общаясь, мы понимаем, как они достигают своих результатов, и можем воплотить это в своей жизни.

Тогда как общение с людьми, у которых нет цели в жизни может негативно сказаться на развитии личности и дальнейшей самореализации.

Вопрос 7: «Давайте вспомним, что можно делать для построения хороших отношений?»

Правильный ответ:

- Проявлять внимание к членам семьи.
- Помогать окружающим людям, участвовать в благотворительных акциях и волонтерской деятельности;
- Развивать отношения с порядочными и целеустремлёнными людьми;
- Посещать литературные и туристические клубы, музыкальные и спортивные кружки.

Очень важно понимать, что все что мы получаем в этой жизни — слава, почет, деньги, любовь - все мы получаем от других ЛЮДЕЙ.

Просмотр видеоматериала до – 00:29:09 час.

4 Стоп-кадр – 00:29:09 час.

Ведущий: Внутренний мир - это наша духовная составляющая: источник ценностей, целей, смысла и внутренней силы. Именно внутренний мир помогает нам отличать «плохое» от «хорошего», «ценное» от «пустого», он как компас указывает нам направление движения.

Вопрос 8: Как вы считаете, почему человеку важно развивать свой внутренний мир?

Правильный ответ: Внутренний мир и ценности человека определяют его поступки. Развитие внутреннего мира помогает нам лучше понимать все происходящее вокруг, видеть суть явлений за внешними проявлениями, а значит помогает принять правильное решение. Именно поэтому от духовного развития зависит разумный подход ко всему, что мы делаем.

Вопрос 9: Давайте подумаем, как нам правильно питать наш внутренний мир?

Правильный ответ:

- Очень важно быть избирательным к тому, что мы смотрим, читаем и слушаем. Например, если музыка или фильмы вызывают депрессию, злость, подавленность, желание быть жестоким – это то, что разрушает внутренний мир. С другой стороны, если музыка и фильмы вдохновляют и дают надежду, помогают расслабиться - это хороший источник энергии и развития в жизни.
- Анализировать свою жизнь, учиться смотреть на себя со стороны, учиться осознавать свои мысли и чувства;
- Наполнять свой внутренний мир, например, читая глубокомысленные книги, проводя время на природе.

Ведущий: Сейчас, когда мы полностью разбирали содержание фильма, я хотела бы попросить вас сформулировать в одном предложении его основную мысль. Это может быть слоган, ценный совет и девиз.

Ответы участников.

Комментарий: Иди вперед, размышляй, смотри и анализируй - главный слоган фильма. Этот фильм призывает очнуться от обыденности, найти настоящий смысл жизни и получить четыре ключа к победам.

Ведущий: Подводя итог сегодняшней встречи, хочется отметить, что развитие в четырех сферах жизни – это возможность раскрыть заложенный в каждом из нас потенциал. Сильный человек – это человек многогранный, невозможно быть сильным, развиваясь в чем-то одном, развитие во всех направлениях делает человека выносливым при любых обстоятельствах.

Начни с маленьких шагов и в твоей жизни произойдут перемены, о которых ты мог только мечтать!

Спасибо вам за интересное обсуждение, активность и внимание! До новых встреч!