

Воспитательное мероприятие
«Все в твоих руках»

Мастер производственного обучения
КАШУК АНДРЕЙ ВИКТОРОВИЧ

наши правила:

- искренность**
- активность**
- открытость**
- не перебивать**
- дополнять друг друга**
- помогать в сложной ситуации**

Что такое порок?

**Порок –тяжелый
предосудительный
недостаток,
позорящее свойство
(словарь Ожегова)**

Человеческие пороки

- **Лень**
- **Лживость**
- **Трусость**
- **Грубость**
- **Высокомерие**
- **Жадность**
- **Распущенность**
- **Курение**
- **Пьянство**
- **Наркомания**

***К чему стремятся люди
в жизни***



Хорошее образование



Хорошая работа и карьера



Счастливая семья



© 2011 AZ

Слава



Деньги, богатство



Дружба



Достижения в искусстве, музыке, спорте



Уважение и восхищение окружающих



Наука как познание нового





ЗДОРОВЬЕ

Уверенность в себе и самоуважение



Хорошая пища



Красивая одежда, ювелирные украшения



Власть и положение



Хороший дом, квартира



Сохранение жизни и природы на земле



Счастье близких людей



Благополучие государства



КАК ЖЕ СНЯТЬ НАПРЯЖЕНИЕ???

- **Послушать музыку**
- **Пойти подышать свежим воздухом. Жизнь прекрасна вокруг!**
- **Принять ванну, вода расслабляет. (желательно с настоем мяты)**
- **Пошуметь, покричать.**
- **Поплакаться, это помогает, но не более 10 минут**
- **Почитать, посмотреть телевизор – переключить внимание**
- **Посчитать до 30 мысленно**
- **Сконцентрировать внимание на постороннем объекте**
- **Постараться не думать ни о чем, в течении 20-30 сек.**
- **Заняться спортом (качать пресс), отличный выход для злости.**
- **Заняться творчеством (писать, рисовать, вышивать и т.д.)**
- **Заглянуть в глубины себя, осознать свою вину.**
- **Обратиться к психологу, родителям, или к любому старшему человеку, которому ты доверяешь. Ведь эти люди уже прошли через это.**
- **Обратиться к друзьям за поддержкой.**

Слепи мне счастье ...

- Бог слепил человека из глины, и остался у него неиспользованный кусок.
- — Что ещё слепить тебе? — спросил Бог.
- — Слепи мне счастье, — попросил человек.
- Ничего не ответил Бог, и только положил человеку в ладонь оставшийся кусочек глины.