**ДОП 3. Тема занятия: «Мой досуг»**

**Цель:** расширить представление о различных способах проведения досуга, фор­мировать сознательное отношение к выбору способа проведения досуга, планиро­ванию своего свободного времени.

Приветственные слова ведущего, пожелания доброго дня.

**Ритуал**

Цель: позитивный настрой группы на работу.

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

**Разминка:**

Цель: психофизическая мобилизация.

Ход работы: По команде ведущего участники должны дотронуться до: железного, деревянного, стеклянного, живого, красного, холодного, твердого, мягкого, и т.д.

**Основная часть:**

Беседа: Все знают пословицу «Делу время, потехе - час».

* Как вы понимаете данную пословицу?
* Права ли она?
* Как пра­вильно распоряжаться своим временем?
* Как вы думаете, что такое «досуг»

Сегодня мы с этим разберёмся».

Информация для ведущего:

Досуг, свободное время - время, которое остается у человека после исполнения обязательных дел: работы, сна, еды и прочего самообслуживания.

**Упражнение 1. «Делу время»**

Цель: формировать понятие «досуг», актуализировать проблему организа­ции досуга.

Ход работы: Ведущий объясняет участникам понятие «досуг, свободное время» - время, которое остается у человека после исполнения обязательных дел: учебы, работы, сна, еды и т.д.

Ведущий 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 СРЦ, 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 2. «Радости жизни»**

Цель: расширить представление о видах досуга.

Материал: ватман, маркеры.

Ход работы: Ведущий 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 3.**

Участникам группы предлагается выбрать любую игру (способ проведения досуга) из ранее названных и поиграть в нее.

**Упражнение 4. «Мой досуг»**

Цель: учить участников группы планировать свой досуг.

Ход работы: Участники вытягивают по 1-2 карточки на которых описаны различные ситуации, далее ведущий предлагает участникам спланировать свой досуг в разных ситуаци­ях, предложенных на карточках и когда они будут готовы поделиться своими способами проведения досуга с группой.

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.

В детском доме 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.

**Рефлексия.**

Цель: осознание происходящих изменений.

Что нового вы узнали на занятии?

Какие знания приобрели?

Будете ли вы использовать в своей дальнейшей жизни, полученные сегодня знания?

**Подведение итогов ведущим:**

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.

**Ритуал**

Цель: логическое завершение занятия.

Давайте поаплодируем друг другу и самим себе за проделанную сегодня работу. Мы все большие молодцы!

|  |
| --- |
| 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. |
| В СРЦ каждую субботу и воскресенье ты свободен с 10 до 14 и с 15до 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». |