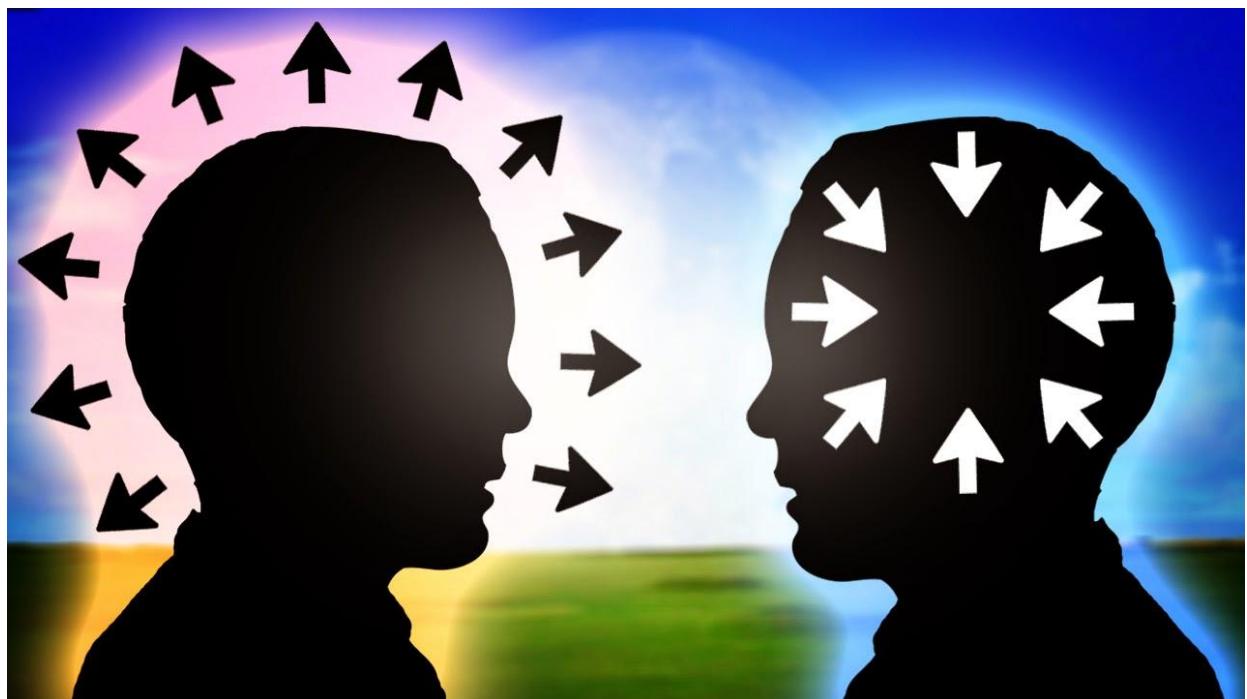


ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«АРМАВИРСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**  
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

*Методическая разработка  
классного часа по теме:  
«КУЛЬТУРА СВОБОДНОГО  
ВРЕМЕНИ»*



Составила: Парфенова Е.Г.

Армавир  
2020

**Цель игры:** организация свободного времени студентов группы 1ЛВ.

**Задачи игры:** оказать помощь в создании дружеской обстановки общения; заострить внимание на важности культуры свободного времени; предоставить возможность зарядиться чувством бодрости и оптимизма; продемонстрировать успехи студентов; развивать творческие способности.

**Ведущие:**

Студенты группы 1ЛВ, классный руководитель группы – Парфенова Е.Г.

**Ход игры:**

- Оргмомент – 3 мин.
- Пояснение правил игры – 2 мин.
- Тест-опрос – 20 мин.
- Подведение итогов 15 мин.

## **Ход мероприятия**

*Ничего не делая, люди учатся  
делать дурное.*

*Античный афоризм*

### **Вступительное слово классного руководителя**

Свободное время и досуг - это что-то единое или все-таки эти два понятия как-то разделяются?

Социологи разделяют свободное время на две части: время досуга и более длительной, так называемой возвышенной деятельности. Досуг - это занятия для восстановления физических и психических сил человека. Это занятия, которые связывают с отдыхом и развлечением, потреблением культурных ценностей.

Досуг - это еще и физически активный или пассивный отдых, прогулки. Это время, проведенное в компании для общения с друзьями. Другое дело, как вы проводите это время, как общаетесь. Потому что мы достаточно хорошо знаем, что некоторые компании, неформальные объединения предпочитают пустое времяпровождение, случайные, бесцельные занятия и занятия антикультурного характера: драки, выяснение отношений, азартные игры, пьянство и т. д. Если говорить о второй части свободного времени, времени более возвышенной деятельности, то для него характерна совокупность занятий, в процессе которых личность совершенствуется и развивается. Творчество и самообразование, физкультура и спорт, туризм, занятия ремеслами - все это характеризует вторую часть свободного времени, времени более возвышенной деятельности.

**Ведущая.** Спасибо, Е.Г. Прослушав все то, что Вы сказали, я поняла, что мое свободное время хорошо вписывается в понятие «культура свободного времени». Потому что, помимо досуга, я находила время для так называемой более возвышенной деятельности, т. е. для творчества.

Итак, проведем наш тест-опрос.

## **ТЕСТ-ОПРОС**

### **«ОПТИМИСТ ИЛИ ПЕССИМИСТ, СПОКОЙНЫЙ ИЛИ ВЗРЫВНОЙ - УЗНАЙТЕ СЕБЯ»**

Опросник используется для диагностики индивидуально-психологических свойств личности. Он состоит из 70 вопросов. 24 из них направлены на диагностику экстраверсии, 24 - на диагностику нейротизма, 2 вопроса - маскировочные, они не дают никакой информации об испытуемом. Оставшиеся 20 вопросов образуют так называемую шкалу лжи, основная задача которой - дать информацию о достоверности ответов испытуемого по шкалам экстраверсии и нейротизма.

На вопросы следует отвечать «да» или «нет». При ответах возможны затруднения (?). За ответ, совпадающий с ключом,дается

2 балла, за «?» - 1 балл, за ответ, который не совпадает с ключом, - 0 баллов.

1. Хотели бы вы ограничить круг своих знакомых только несколькими избранными лицами?
2. Предпочитаете ли вы действовать сами, а не планировать действия других?
3. Всегда ли вы быстро находите подходящий ответ на критическое замечание в ваш адрес?
4. Часто ли вы мечтаете о несбыточном?
5. Делали вы в детстве сразу и без пререканий все, что от вас требовалось?
6. Характерно ли для вас действовать быстро и уверенно?
7. Бывает ли у вас острое чувство разочарования?
8. Откладываете ли вы иногда на завтра то, что необходимо сделать сегодня?
9. Считаете ли вы свою работу (учебу) делом обычным и прозаическим?
10. Часто ли вы бываете не в духе?
11. Склонны ли вы размышлять о своем прошлом?
12. Если вы что-либо обещали, всегда ли вы сдерживаете слово, несмотря ни на что?
13. Любите ли быть в окружении людей?

14. Свойственна ли вам некоторая робость в присутствии лиц другого пола?
15. Сердитесь ли вы когда-либо?
16. Часто ли вы чувствуете себя одиноким?
17. Характерна ли для вас обидчивость?
18. Часто ли оказывается, что вы приняли решение слишком поздно?
19. Полностью ли вы свободны от всяких предрассудков?
20. Можете ли вы назвать себя очень добросовестным?
21. Любите ли вы разыгрывать окружающих?
22. Бывает ли, что вы смехом реагируете на неприличную шутку?
23. Замечаете ли вы, что вам часто бывает трудно сосредоточиться?
24. Кажется ли вы себе чересчур нервным и внутренне напряженным?
25. Когда критический момент позади, кажется ли вам обычно, что нужно было что-то сделать иначе?
26. Когда вы с кем-нибудь играете, хочется ли вам победить?
27. Рассматриваете ли вы свое занятие как то, что для вас очень важно и дорого?
28. Часто ли вам трудно собраться с мыслями перед трудным разговором?
29. Всегда ли вам приятно, когда человек, который вам не нравится, добивается заслуженного успеха?
30. Бывает ли, что наплыв мыслей не дает вам заснуть?
31. Свойственно ли вам иногда прихвастинуть?
32. Чувствуете ли вы себя непринужденно и легко в веселой компании?
33. Любите ли вы предаваться мечтам?
34. Часто ли вы без особого повода чувствуете усталость и апатию?
35. Все ли ваши привычки положительны?
36. Бывает ли, что вам хочется побыть одному?
37. Свойственно ли вам говорить в обществе меньше, чем другие?
38. Бываете ли вы временами полны энергии, а временами вялы?
39. Всегда ли вы отвечаете сразу на письма личного характера?
40. Можно ли вас назвать разговорчивым?
41. Бывают ли у вас иногда мысли, о которых стыдно рассказывать другим?

42. Очень ли вы недовольны, когда не имеете возможности общаться со многими людьми?
43. Нравится ли вам принимать участие в деятельности, требующей быстроты и решительности?
44. Часто ли вы вспоминаете о светлых эпизодах своей жизни?
45. Случается ли, что вы спорите о вещах, о которых слишком мало знаете?
46. Бывает ли, что вы не можете отделаться от докучливых мыслей?
47. Считают ли окружающие вас живым и бойким человеком?
48. Любите ли вы иногда посплетничать?
49. Легко ли вы расстраиваетесь?
50. Бывало ли, что вы говорили неправду?
51. Свойственно ли вам брать на себя руководящую роль в совместных действиях?
52. Можете ли вы назвать себя беззаботным?
53. Бывают ли у вас денежные затруднения?
54. Бывают ли у вас периоды такого беспокойства, что вы не можете долго усидеть на одном месте?
55. Считаете ли себя человеком веселым?
56. Случалось ли вам опаздывать?
57. Чувствуете ли вы себя иногда вдруг жалким и несчастным?
58. Испытываете ли вы некоторое чувство вины?
59. Склонны ли вы к частым сменам настроения?
60. Нравится ли вам иметь много общественных дел?
61. Бывает ли, что вы выходите из себя?
62. Бывает ли у вас иногда вдруг беспричинная радость или грусть?
63. Трудно ли вам в непринужденной компании почувствовать себя совершенно свободно?
64. Часто ли у вас бывают подъемы и спады настроения?
65. Пройдете ли вы в кино без билета, если твердо уверены, что вас не проверят?

66. Нравится ли вам работа, которая требует концентрации внимания на мелких деталях?
67. Стаетесь ли вы уклоняться от выполнения общественных поручений?
68. Часто ли беспокойства вызывают у вас бессонницу?
69. Из всех, кого вы знаете, есть ли такие лица, которые вам очень не нравятся?
70. Свойственно ли вам первым вступать в контакт с незнакомым человеком?

### Ключ

+	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	+
0	Э-	Э+	Э+	Н+	Л+	Э+	0	Л-	Э+	Н+	0
10	Н+	Л+	Э+	Э-	Л-	Н+	Н+	Н+	Л+	Э-	10
20	Э+	Л-	Н+	Н+	Н+	Л-	Э-	Н+	Л+	Н+	20
30	Л-	Э+	Н+	Н+	Л+	0	Э-	Н+	Л+	Э+	30
40	Л-	Э+	Э+	Н+	Л-	Н+	Э+	Л-	Н+	Л-	40
50	Э+	Э+	Л-	Н+	Э+	Л+	Н+	Н+	Н+	Э+	50
60	Л-	Н+	Э-	Н+	Л+	Э-	Э-	Н+	Л-	Э+	60

**Результаты.** Полученные баллы суммируются. Отдельно оцениваются данные по «шкале лжи». Результаты исследования считаются недействительными, если показатель «лжи» оказывается выше 20 баллов. Сомнительна достоверность ответов тех, чей показатель «лжи» выше 16 или ниже 4 баллов. Норма по этой шкале - 6-12 баллов.

Представление результатов по шкалам экстраверсии и нейротизма осуществляется при помощи системы координат.

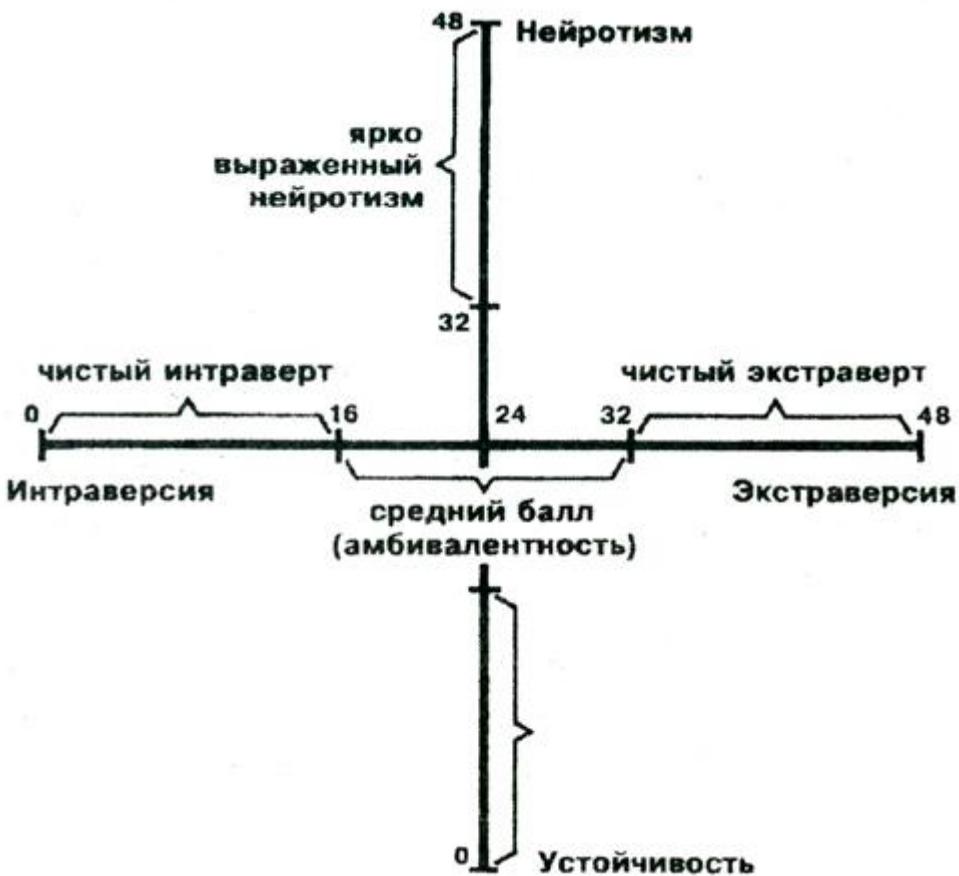
Интерпретация полученных результатов проводится на основе психологических характеристик личности, соответствующих тому или иному квадрату координатной модели с учетом степени выраженности индивидуально-психологических свойств и степени достоверности полученных данных.

**Экстраверсия.** Для типичного экстраверта характерны решительность и обращенность вовне, широкий круг знакомств, необходимость в контактах. Он действует под влиянием момента, импульсивен, вспыльчив, беззаботен, оптимистичен, добродушен, весел. Предпочитает движение и действие, имеет

тенденцию к агрессивности. Чувства и эмоции не имеют строгого контроля, склонен к рискованным поступкам. На него не всегда можно положиться.

Типичный интроверт-это спокойный, застенчивый человек, склонный к самоанализу. Сдержан и отдален от всех, кроме близких друзей. Планирует и обдумывает свои действия заранее, не доверяет внезапным побуждениям, серьезно относится к принятию решений, любит во всем порядок. Контролирует свои чувства, его нелегко вывести из себя. Обладает пессимистичностью, высоко ценит нравственные нормы.

**Нейротизм.** Характеризует эмоциональную устойчивость или неустойчивость (эмоциональная стабильность или нестабильность). Нейротизм, по некоторым данным, связан с показателями лабильности нервной системы. Эмоциональная устойчивость - черта, выражающая сохранение организованного поведения, ситуативной целенаправленности в обычных и стрессовых ситуациях. Характеризуется зрелостью, отличной адаптацией, отсутствием большой напряженности, беспокойства, а также склонностью к лидерству, общительности. Нейротизм выражается в чрезвычайной нервности, неустойчивости, плохой адаптации, склонности к быстрой смене настроений (лабильности), чувство виновности и беспокойства, озабоченности, депрессивных реакциях, рассеянности внимания, неустойчивости в стрессовых ситуациях. Нейротизму соответствует эмоциональность, импульсивность; неровность в контактах с людьми, изменчивость интересов, неуверенность в себе, выраженная чувствительность, впечатлительность, склонность к раздражительности. Нейротическая личность характеризуется неадекватно сильными реакциями по отношению к вызывающим их стимулам. У лиц с высокими показателями по шкале нейротизма в неблагоприятных стрессовых ситуациях может развиться невроз



Преподаватель и его ассистенты обрабатывают анкеты. Через некоторое время анкеты раздаются, общие характеристики зачитываются вслух: А ребята по количеству набранных баллов определяют результаты своего исследования. Во время ответов на вопросы анкет может звучать тихая, спокойная музыка. Во время обработки анкет ребята могут приступить к чаепитию. После оглашения результатов психолог приглашает ребят для индивидуальных консультаций в удобное для них время.

**Ведущая.** Даже если у кого-то из вас баллы ушли не в ту сторону, я говорю о пессимизме, будьте уверены, что после программы сегодняшнего вечера они изменят свое направление и уйдут в сторону оптимизма.

**Ведущий.** Потому что сегодня мы увидим и услышим много интересного и полезного. Ведь многие ребята отнеслись очень серьезно к проблеме своего летнего досуга.

**Ведущая.** Ну вот, снова. Говорим о досуге, а ты употребляешь слово «серьезно». А хочется говорить обо всем легко и красиво.

**Ведущий.** Придется снова обратиться к нашему эксперту по таким вопросам, к Е.Г. Пусть она нас рассудит. Имею ли я право говорить «серьезный досуг»?

**Е.Г.** Вы действительно имеете право употреблять этот термин. Дело в том, что некоторые зарубежные авторы в своих исследованиях разделили досуг на «серьезный» и «случайный». Под серьезным досугом они подразумевают устойчивые занятия любителя или участника общественной деятельности. Такие занятия дают человеку многочисленные возможности. У такого досуга есть и отличительные качества. Например, эпизодически встречающаяся потребность продолжать свои занятия, невзирая даже на какие-то трудности. Иногда занятия дают возможность приложить усилия для того, чтобы сделать карьеру, чтобы пережить важные моменты в своей жизни и т. д. Серьезный досуг - это всегда самореализация и духовный рост личности. Он помогает самовыражению, повышению самооценки благодаря определенным достижениям. Именно в процессе серьезного досуга создаются предметы длительного пользования, пишутся картины, научные статьи. И у человека появляется чувство принадлежности к общности.

Обычный досуг рассматривается как относительно недолгая, приятная деятельность. Чтобы получить удовольствие от такого вида досуга, не требуется специальное обучение, а если и требуется, то минимальное. Игры, прогулки, посиделки, дневной отдых, вечеринки и даже еда - все это относится к обычному досугу.

Хочется отметить, что все вопросы в ходе данного мероприятия построены таким образом, что учащиеся и педагог не только проверяют знания в данной области, но и содержат новую интересную информацию по данной теме, помогая учащимся получать неизвестные ранее им наглядно-образные знания. И если даже учащиеся ошибутся в ответе, то все равно они получат необходимые знания в данной области, что и требуется для достижения цели и задач классного часа.

## ФОТООТЧЕТ

