**Бронницька ЗОШ І –ІІ ступенів**

**ТРЕНІНГОВЕ ЗАНЯТТЯ**

**«ЖУРНАЛІСТ –**

**МОЯ МАЙБУТНЯ ПРОФЕСІЯ »**

 Підготувала:

 практичний психолог

 Бронницької ЗОШ І – ІІ ст.

 Шевчук Т.Я.

**2013 рік**

**ОБЛАДНАННЯ:** Бейжики, ручки, кольорові смайлики (2), 4 смужки кольорового паперу, картки з написами, мікрофон, фотоапарат, папір формату А4, волоський горіх, ручка, гребінець, газета, шапка, олівець, релаксаційна музика.

1. **Привітання**
* Діти, зараз ви привітаєтесь нетрадиційно, а такими словами: «Мене звати … не хочу хвалитися, але я …»
1. **Прийняття правил.**
* Активна участь у іграх і вправах.
* Слухати товаришів мовчки, не перебиваючи.
* Говорити від свого імені.
* «Правило піднятої руки ».
* Обговорювати вчинок, а не людину.
1. **Мозковий штурм «Які ознаки журналіста»**

Перш за все, журналіст, це не тільки творча професія, а й наполеглива праця, часто пов’язана з певним ризиком для життя. За обов’язком своєї професії журналісти можуть перебувати в найбільш «гарячих» точках світу і добувати потрібну інформацію всіма доступними методами. Крім видобутку актуальної інформації, журналіст повинен зуміти викласти її так, щоб її суть була зрозуміла звичайній людині. Статті, написані журналістом повинні бути цікаві та захоплюючі, а головне написані грамотно і доступною мовою.

Журналісти можуть працювати в друкованих виданнях, на телебаченні, радіо та в інтернеті. У журналістиці є декілька спеціалізацій, але, жодна з них не є постійною, тому що журналіст, який працює, наприклад, на телебаченні може запросто перейти працювати в друковане видання і навпаки.

Робота журналіста пов’язана з відрядженнями і спілкуванням з великою кількістю людей. Справжній журналіст – фанат своєї професії, стійко терпить всі незручності пов’язані з частими поїздками і не скаржиться на свою долю. Для того щоб мати престижне місцероботи потрібно перш за все самому заробити собі ім’я і визнання з боку редакторів ЗМІ.

**Особисті та професійні якості**

Перш за все, це ***комунікабельність, інтелект, спостережливість, ерудиція, грамотність, наполегливість, оперативність, порядність, широкий кругозір, хороша пам’ять, допитливість, професійна етика та легке освоєння новими навичками та знанням, візуальність (зовнішня привабливість особистості), стресостійкість (уміння переключатися й управляти своїми емоціями), красномовство (вміння досконало володіти своїм словом).***

**4. Вправа «Образ»**

Робота з аркушами за спиною. Картки з на­писами:

1. Хмара, що бризкає дощем.
2. Ковдра, яка хоче всіх зігріти.
3. Осінній листок, який несе вітер.
4. Усміхніться, як усміхається дуже ввічливий японець.
5. Насуптеся, як дитина, в якої забрали іграшку.
6. Бджола на квітці.
7. Наречена на весіллі.
8. Зобразіть, як ходить дитина.
9. Зобразіть, як ходить артист балету.
10. Зобразіть, як ходить французький король.
11. Зобразіть, як ходить індійський вождь.
12. Усміхніться, як усміхається кіт на сонечку.
13. Усміхніться, як усміхається вовк зайцеві.
14. Насуптеся, як людина, котра бажає сховати усмішку.
15. Насуптеся, як роздратований папуга.
16. Вітер, що здуває з ніг.
17. Квітка, яка тягнеться до сонця.
18. Покажіть, як бігає мавпа.
19. Лижник, котрий зіштовхнувся з деревом.
20. Пензлик, яким малюють.

Потрібно взяти картку і вжитися в образ.

 ***Ведучий.*** Навіщо ця вправа? Щоб «побути інакшим», потренуватися врегульовувати свій внутрішній стан, навчитися керувати ним. Увага й уява допоможуть створити внутрішні «скарбнички» інтонацій, рухів, жестів, способів прояву почуттів, демонстрацій думок, таких необхідних лідерові в процесі його впливу на людей.

**5. Вправа «Фотосесія»**

Зараз вам потрібно обрати смайлик: жовтий або оранжевий. Хто обрав жовтий є журналіст, а хто оранжевий – переможець олімпіади. тож уявіть, що закінчилась учнівська конференція. Ви всі – її учасники. Ви щасливчики, адже стали переможцями обласної олімпіади з математики чи української мови. ви від’їжджаєте у Київ на зустріч з президентом, він вас має привітати. Але перед від’їздом кореспонденти прийшли сфотографувати та узяти інтерв’ю у наших перших ластівок та розповісти про це всім, які розумні, сміливі, впевнені діти вчаться в Бронницькій ЗОШ І – ІІ ст.

6. Вправа «Склади розповідь»

Мета: розвивати творче мислення учасників.

Поділіться на пари за зростом. завдання у парах.

На столі лежать предмети: яблуко, ручка, гребінець, шапка, олівець тощо. Вам потрібно за 5 хвилин скласти розповідь, героями якої повинні бути ці предмети.

7. Вправа «Рими»

Мета: розвивати творче мислення учасників семінару.

Запропонуйте придумати якомога більше рим до слів: палиця, дитина, гілка, малюнок, квітка, книжка, вікно, окуляри, сонце, ручка.

8. Вправа «Неймовірні ситуації»

Мета: розвивати креативність учасників се­мінару.

Потрібно придумати якомога більше наслідків певних ситуацій. Що було б, якби:

* люди припинили ходити на роботу;
* машини й автобуси літали у повітрі;
* дощ ішов безперестанку;
* на землі перестали рости рослини;
* на землі залишилися лише діти;
* сонце припинило світити;
* тварини почали розмовляти, як люди;
* столи на роботі були живими.

9. Робота в групах

Мета: налаштуватися на робочу атмосферу, визначитися із завданням, яке буде виконувати кожен у своїй підгрупі.

Розділіться на 4 групи за кольором паперу.

Як відомо, всі гарні імпровізації ретельно готують заздалегідь. Виступ без попередньої під­готовки, особливо оратора-початківця, майже напевно буде провальним. Згадайте афоризм Марка Твена: «Потрібно більше трьох тижнів, щоб підготувати гарну коротку промову екс­промтом».

Ви маєте доповісти про результати міської учнівської конференції «Твоє здоров’я у твоїх руках» (текст додається). Кожна група обирає картку із запропонованим стилем поводження:

* «активний промовець»;
* «стриманий промовець»;
* «так вийшло»;
* «я — цар».

Підготуйте свій виступ. Вам можуть ставити запитання, відповідайте на них у тому ж стилі.

Виберіть для виступу одного доповідача. До­повідь має бути не більше 5—7 хвилин. Проду­майте, що з цього стилю поводження доповідача слід узяти для успішного виступу, а що може пе­решкодити. Зверніть увагу на позу оратора, жести і міміку, зафіксуйте на ватмані ваші пропозиції. Обговоріть стилі, які запропонували оратори, з'ясуйте їхні плюси і мінуси. Визначте ваш особистий стиль.

**Твоє здоров'я у твоїх руках**

Третє тисячоліття — це вік наукового й тех­нічного прогресу, коли без знань, науки не обійтися жодному з нас. Та й кожен повинен досягти своїх вершин у житті. А це не завжди легко й просто, тому що вершин досягають, доклав­ши великих зусиль. Отже, треба мати силу й міцну волю, а це доступно лише тим, котрі здорові фізично та духовно. Адже недарма ж кажуть, що в здоровому тілі — здоровий дух.

Людина завжди прагнула до зміцнення свого здоров'я, збільшення сили, спритності, витривалості. Але, на жаль, мрії про здоров'я найчастіше не реалізувалися. Людина, поки від­чуває себе здоровою, не витрачає сили й часу для підтри­мання здоров'я. Про здоров'я багато пишуть, говорять, але мало хто про нього турбується серйозно, зі знанням справи. У наш час, незважаючи на величезні успіхи в медицині та поліпшення умов життя, кількість хворих неухильно збіль­шується, а тривалість життя зменшується.

Бурхливий науково-технічний прогрес, поява нових видів трудової діяльності змінюють звичний ритм і рівень життя. Зменшення фізичного навантаження та зростання нервово-емоційного напруження, погіршення екологічних умов — усе це призводить до суттєвого порушення регуляції основних фізіологічних функцій організму. Водночас дедалі ширше коло людей усвідомлює, що здоров'я є найбільшою індивідуаль­ною й соціальною цінністю.

Жодні успіхи не мають сенсу, якщо вони пов'язані із втра­тою здоров'я. Саме по собі здоров'я не існує, воно не даєть­ся па все життя, не є постійним і незмінним. Воно потребує турботи повсякчас.

Не можна нічого зробити без бажання людини зробити себе здоровою.

Іноді і дорослі, і діти наче навмисне все роблять для того, щоб утратити своє здоров'я. Вони ведуть неправильний спо­сіб життя, набувають шкідливих звичок, яких потім не мо­жуть позбутися. Мається на увазі куріння, пияцтво, нарко­манія. Такі люди поки що про це не думають, а тільки хизу­ються перед друзями. Але чим тут хизуватися? Не дуже при­ємно й навіть шкода дивитись на таких дітей, знаючи, що через деякий час вони почнуть хворіти. Бо негативні звички завжди згубно діють. Однак втратити все легко, тільки повер­нути іноді важко, а то й неможливо. Кажуть: «Є каяття, та немає вороття».

Якщо ви не стали рабом шкідливої звички — не робіть до цього першого кроку. Добре знаючи, що це може зруйнува­ти ваше здоров'я, не починайте курити ні «за компанію», ні без компанії. Оце й усе.

Так само й з алкоголем, і з наркотиками. Ви, без сумніву, бачили цих нещасних — алкоголіків чи наркоманів? Велике задоволення було на них дивитися? Ні, а ці люди теж були колись такими ж, як і всі, як і ви самі — здорові, з нормаль­ною зовнішністю, не страшні, не огидні для навколишніх. Хіба вас приваблює перспектива стати такими, як вони?

Ви впевнені, що ніколи такими не станете, хоча будете пити чи пробувати травку? Тож повірте, що й ті люди були так само впевнені, їм і на думку не спадало, якого стану вони досягнуть через рік-два! Тож не повторюйте їхніх помилок!

Не дайте собі із власної волі перетворитися на шлак, на сміття. Ви ж справді розумні й цікаві люди. То хіба вам самим себе не шкода?

АКТИВНИЙ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Характеристики | Опис | Плюси | Мінуси |
| Зовнішній вигляд | Зручний. Упевнений. Привабливий |  |  |
| Поза | Вільна, корпус дещо подається назустріч, може пересуватися по аудиторії |  |  |
| Подача матеріалу | Конкретна, аргументована, можливе використання анекдотів. Звертається із запитаннями до аудиторії або висловами на кшталт: «Правда, ви зі мною згодні...?» |  |  |
| Як говорить | Змінює тон голосу, темп мови. Говорить чітко. Використовує формулювання від першої і другої особи. Уникає осуду й оцінки. Багато говорить |  |  |
| Жести | Відкриті долоні рук звернені до публіки. Амплітуда рук різна. Нахил голови вбік або голова піднята вгору |  |  |
| Міміка | Зоровий контакт: діловий (око — чоло) або соціальний (око — рот). Міняється відповідно до інформації. Дивиться на того, хто ставить запитання |  |  |

Стриманий промовець

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Характеристики | Опис | Плюси | Мінуси |
| Зовнішній вигляд | Застібнутий на всі ґудзики. Напружений. Скутий |  |  |
| Поза | Пряма. Закрита. Не відходить від трибуни |  |  |
| Подача матеріалу | Суха інформація. Може читати з аркуша. Паузи |  |  |
| Як говорить | Запинається, хрипи в голосі. Слова-паразити (е, ну...). Мова швидка або повільна, на одній ноті. Може говорити «ми» |  |  |
| Жести | Закриті. Руки притиснуті до тіла. Руки в замку перед собою. Тримає щось у руках (ручку, звіт). Смикає годинник, ґудзик на другій руці. Закладання рук за спину із захопленням зап'ястка (ліктя). Нога за ногу |  |  |
| Міміка | Стриманість. «Кам'яна міміка». Дивиться поверх аудиторії. Натягнута усмішка |  |  |

«Так вийшло»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Характеристики | Опис | Плюс | Мінус |
| Зовнішній вигляд | Невпевнений |  |  |
| Поза | Корпус трохи відведений назад, спрямований до виходу |  |  |
| Подача матеріалу | Суха інформація. Може читати з аркуша |  |  |
| Як говорить | Швидко. Невиразно. Тихо. Формулювання «я», «ми» відсутні. Може дратуватися при питаннях і підвищувати голос: «Так вийшло, що можна було зробити?» |  |  |
| Жести | Закриті, прикриває груди руками. Голова дещо нахилена вниз. Зчитлює пальці рук. Відмахується від запитань. Розводить руками |  |  |
| Міміка | Намагається не дивитися на слухачів. Стиснуті губи. Зводить очі, брови |  |  |

«Я - ЦАР»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Характеристики | Опис | Плюси | Мінуси |
| Зовнішній вигляд | Вальяжний, упевнений |  |  |
| Поза | Розкута. Вільна. Корпус дещо відведений назад (відсторонення). Груди вперед |  |  |
| Подача матеріалу | Конкретна — на розсуд доповідача |  |  |
| Як говорить | Впевненість у своїй правоті. Підвищує голос. Змінює темп мови. Відповідаючи на запитання, може відвертатися від співрозмовника (перевага). Використовує формулювання висловлення від першої особи. Дає оцінку |  |  |
| Жести | Можуть бути відкриті жести: відкриті долоні, немає схрещених рук. Домінантне й агресивне положення долонь. Руки в замку за спиною (впевненість), на стегнах. Голова відкинута назад, підборіддя підняте. Наказові жести |  |  |
| Міміка | Погляд згори донизу, якщо щось не так — міміка невдоволення, можлива агресія |  |  |

Обговорення. На вашу думку, хто був кращим доповідачем? Чому?

**Вправа «Це заняття допомогло мені...».**

**Якщо я стану у майбутньому журналістом то …**

АКТИВНИЙ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Характеристики | Опис | Плюси | Мінуси |
| Зовнішній вигляд | Зручний. Упевнений. Привабливий |  |  |
| Поза | Вільна, корпус дещо подається назустріч, може пересуватися по аудиторії |  |  |
| Подача матеріалу | Конкретна, аргументована, можливе використання анекдотів. Звертається із запитаннями до аудиторії або висловами на кшталт: «Правда, ви зі мною згодні...?» |  |  |
| Як говорить | Змінює тон голосу, темп мови. Говорить чітко. Використовує формулювання від першої і другої особи. Уникає осуду й оцінки. Багато говорить |  |  |
| Жести | Відкриті долоні рук звернені до публіки. Амплітуда рук різна. Нахил голови вбік або голова піднята вгору |  |  |
| Міміка | Зоровий контакт: діловий (око — чоло) або соціальний (око — рот). Міняється відповідно до інформації. Дивиться на того, хто ставить запитання |  |  |

Стриманий промовець

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Характеристики | Опис | Плюси | Мінуси |
| Зовнішній вигляд | Застібнутий на всі ґудзики. Напружений. Скутий |  |  |
| Поза | Пряма. Закрита. Не відходить від трибуни |  |  |
| Подача матеріалу | Суха інформація. Може читати з аркуша. Паузи |  |  |
| Як говорить | Запинається, хрипи в голосі. Слова-паразити (е, ну...). Мова швидка або повільна, на одній ноті. Може говорити «ми» |  |  |
| Жести | Закриті. Руки притиснуті до тіла. Руки в замку перед собою. Тримає щось у руках (ручку, звіт). Смикає годинник, ґудзик на другій руці. Закладання рук за спину із захопленням зап'ястка (ліктя). Нога за ногу |  |  |
| Міміка | Стриманість. «Кам'яна міміка». Дивиться поверх аудиторії. Натягнута усмішка |  |  |

«Так вийшло»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Характеристики | Опис | Плюс | Мінус |
| Зовнішній вигляд | Невпевнений |  |  |
| Поза | Корпус трохи відведений назад, спрямований до виходу |  |  |
| Подача матеріалу | Суха інформація. Може читати з аркуша |  |  |
| Як говорить | Швидко. Невиразно. Тихо. Формулювання «я», «ми» відсутні. Може дратуватися при питаннях і підвищувати голос: «Так вийшло, що можна було зробити?» |  |  |
| Жести | Закриті, прикриває груди руками. Голова дещо нахилена вниз. Зчитлює пальці рук. Відмахується від запитань. Розводить руками |  |  |
| Міміка | Намагається не дивитися на слухачів. Стиснуті губи. Зводить очі, брови |  |  |

«Я - ЦАР»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Характеристики | Опис | Плюси | Мінуси |
| Зовнішній вигляд | Вальяжний, упевнений |  |  |
| Поза | Розкута. Вільна. Корпус дещо відведений назад (відсторонення). Груди вперед |  |  |
| Подача матеріалу | Конкретна — на розсуд доповідача |  |  |
| Як говорить | Впевненість у своїй правоті. Підвищує голос. Змінює темп мови. Відповідаючи на запитання, може відвертатися від співрозмовника (перевага). Використовує формулювання висловлення від першої особи. Дає оцінку |  |  |
| Жести | Можуть бути відкриті жести: відкриті долоні, немає схрещених рук. Домінантне й агресивне положення долонь. Руки в замку за спиною (впевненість), на стегнах. Голова відкинута назад, підборіддя підняте. Наказові жести |  |  |
| Міміка | Погляд згори донизу, якщо щось не так — міміка невдоволення, можлива агресія |  |  |

1. Хмара, що бризкає дощем.
2. Ковдра, яка хоче всіх зігріти.
3. Осінній листок, який несе вітер.
4. Усміхніться, як усміхається дуже ввічливий японець.
5. Насуптеся, як дитина, в якої забрали іграшку.
6. Бджола на квітці.
7. Наречена на весіллі.
8. Зобразіть, як ходить дитина.
9. Зобразіть, як ходить артист балету.
10. Зобразіть, як ходить французький король.
11. Зобразіть, як ходить індійський вождь.
12. Усміхніться, як усміхається кіт на сонечку.
13. Усміхніться, як усміхається вовк зайцеві.
14. Насуптеся, як людина, котра бажає сховати усмішку.
15. Насуптеся, як роздратований папуга.
16. Вітер, що здуває з ніг.
17. Квітка, яка тягнеться до сонця.
18. Покажіть, як бігає мавпа.
19. Лижник, котрий зіштовхнувся з деревом.

Пензлик, яким малюють. Потрібно взяти картку і вжитися в образ

палиця, дитина, гілка, малюнок, квітка, книжка, вікно, окуляри, сонце, ручка

палиця, дитина, гілка, малюнок, квітка, книжка, вікно, окуляри, сонце, ручка

палиця, дитина, гілка, малюнок, квітка, книжка, вікно, окуляри, сонце, ручка

палиця, дитина, гілка, малюнок, квітка, книжка, вікно, окуляри, сонце, ручка

* люди припинили ходити на роботу;
* машини й автобуси літали у повітрі;
* дощ ішов безперестанку;
* на землі перестали рости рослини;
* на землі залишилися лише діти;
* сонце припинило світити;
* тварини почали розмовляти, як люди;
* столи на роботі були живими.
* люди припинили ходити на роботу;
* машини й автобуси літали у повітрі;
* дощ ішов безперестанку;
* на землі перестали рости рослини;
* на землі залишилися лише діти;
* сонце припинило світити;
* тварини почали розмовляти, як люди;
* столи на роботі були живими.