

**Внеурочное занятие**  
**для обучающихся 5 - 9 классов по теме**  
**«Чистота и порядок в доме»**

*Автор: Бельская Светлана Алексеевна,*

**Цель занятия:** формировать у подростков осознанное отношение к чистоте и порядку как важному жизненному навыку.

**Формирующие ценности:** ответственное и уважительное отношение к домашним обязанностям для поддержания чистоты и порядка в доме.

**Основные смыслы:**

- Показать важность достижения договоренностей в распределении ролей между родителями и детьми для поддержания чистоты и порядка в доме.
- Показать значимость порядка. Объяснить связь между чистотой и физическим/психологическим здоровьем.
- Разрушить стереотипы и сместить акценты. Уборка — это не скучная обязанность, а навык для свободы и комфорта
- Дать практические инструменты для борьбы с ленью. Предложить понятные простые шаги, как начать с малого.
- Показать, что ответственность — это не скучная обязанность, а навык, который делает человека сильнее и самостоятельнее.

**Продолжительность занятия:** 40 минут.

**Рекомендуемая форма занятия:** беседа, практикум.

**Комплект материалов:** сценарий, презентация.

**Ход занятия:**

**Слайд 3.**

**Педагог:** Представьте: вы приходите домой. В комнате разбросанные вещи, везде пыль толстым слоем, на полу мусор, грязь. На диване какие-то жирные пятна, груда посуды в раковине, неприятный запах чего-то испортившегося. Какие эмоции это вызывает? *(ответы детей)*

**Педагог:** А теперь другая картинка: Вы заходите в чистое пространство, где каждая вещь на своем месте, чистая мебель, чистый пол, чистая посуда и свежий воздух. Что изменилось? Какие теперь эмоции испытываете? *(ответы детей)*.

**Слайд 4.**

**Педагог:** Оказывается, порядок и чистота в доме влияют на качество нашей жизни, например, на наши эмоции и настроение.

Возможно, для кого-то уборка – это мучительная, тяжёлая, нелюбимая обязанность, которую очень хотелось бы переложить на кого-то другого.

Кто-то считает уборку бесполезной: «Какой смысл все время вытирать пыль, если она все равно появится? Зачем убирать вещи, если завтра они снова

будут валяться?Зачем мыть посуду, если через два часа снова появится в раковине грязная?»

**Педагог:**Кто себя узнает? У кого такие мысли были?А кто-то любит убираться, наводить порядок и чистоту?(ответы детей).

#### **Слайд 5.**

**Педагог:**А кто знает, почему важно поддерживать чистоту и порядок дома?(ответы детей).

Поговорим о том, почему уборка — это не просто «надо».

*Информация на слайде:*

Чистота и порядок в доме важны по разным причинам: они влияют на здоровье, психологический комфорт и экономию времени.

а) Здоровье:

- Аллергии: Пыль = 80% домашних аллергенов.
- Инфекции: Грязные поверхности — рассадник бактерий.
- Сон: В убранной комнате засыпают на 25% быстрее (исследования НИИ гигиены).

#### **Слайд 6.**

б) Психология

- Беспорядок повышает уровень кортизола (гормон стресса).Беспорядок может вызывать беспокойство, а порядок помогает чувствовать себя спокойнее.

- Мы наводим порядок и чувствуем радость от достижений и ставим себе цели. Беспорядок и грязь, наоборот, могут вызывать стресс и депрессию.

#### **Слайд 7.**

в) Экономия времени

- Если у каждой вещи есть своё место, ей легче воспользоваться при необходимости, что экономит время.

- Также правильная организация пространства может упростить уборку: использовать системы хранения, держать чистящие средства под рукой.

- Сэкономленные 10 минут/день = 60 часов/год!

#### **Слайд 8.**

г) Улучшение отношений

Чистота и уход за домом способствуют уважению и доверию между членами семьи, создают атмосферу гармонии. Особенно, если в поддержании порядка участвуют все члены семьи.

**Педагог:**Что могут сделать члены семьи, чтобы в доме был порядок и чистота?

1. Важно распределить обязанности по дому.

И в этом вопросе нужны **договоренности и правила** между родителями и детьми.

Возможно, вы привыкли, что ни за что не отвечаете дома, поэтому вам сложно представить, как это возможно. А может даже возникает сопротивление: **«А почему это я должен договариваться и выполнять какие-то правила?!»**

**Педагог:** На прошлых занятиях мы уже обсуждали, что в семье у всех членов должны быть обязанности. Каждый должен вносить свой вклад и пользу. Если это нарушается, то в доме трудно создать уют, комфорт, порядок, чистоту и красоту, а главное гармонию, тепло и понимание.

К сожалению, большинство подростков относится к домашним обязанностям как к наказанию. На самом деле, этоважный навык для выживания.

### **Слайд 9.**

**Педагог:** Давайте посмотрим на домашние дела, как на инвестицию в свое собственное будущее.

#### ***1. Подготовка к самостоятельной жизни***

Реальный навык: Уборка своей комнаты → умение содержать общее пространство (общежитие, съёмная квартира). *«Представь, ты переехал. Как будешь справляться без маминых напоминаний?»*  
Пример: 68% студентов признают, что конфликты из-за беспорядка – частая причина ссор с соседями.

**Вывод.** Чистота – это не про идеал, а про комфорт. Даже маленький порядок делает жизнь проще.

### **Слайд 10.**

#### ***2. Развитие взрослых компетенций***

Тайм-менеджмент: *«Разберу вещи сейчас – сэкономлю час перед учёбой завтра». «Чем быстрее разберёшь бардак – скорее освободишь время для игр/прогулок».*

Ответственность: *«Если я не помою посуду, семья будет ужинать в грязи».*  
Самостоятельно ухаживать за собой, отвечать за свои действия и осознавать собственный вклад в общее дело – это уже по-взрослому.

Командная работа: Совместная уборка – это тренировка навыков для будущей работы в коллективе.

**Вывод.** Навык уборки – навык взросления. Чем раньше научишься, тем легче будет в будущем

### **Слайд 11.**

### **3. Психологические бонусы**

Самоуважение:

«Я справился!», «Я полезен и нужен своей семье!» – уверенность в своих силах.  
Отношения в семье: родители видят ваше взросление.

**Вывод.** Ты не убираешь – ты создаёшь пространство для себя. Свобода начинается с организованности.

*Получается, что умение содержать пространство в порядке – это не про подчинение, а про свободу. Свободу дышать чистым воздухом, находить нужные вещи за секунду и гордиться собой.*

#### **Слайд 12.**

Лайфхаки для подростков:

- **Метод «5 минут»:** Убери только стол/кровать. Чаще всего захочется продолжить!

- **Челленджи:** «10 вещей за 10 минут» — включи таймер, сделай игру.

- **Музыка/подкасты:** Уборка + любимый трек = в 2 раза быстрее.

- **Фото комнаты:** До уборки и после

*Педагог: Каким советом воспользуетесь в ближайшее время? А какие у вас есть лайфхаки по приборке дома?*

#### **Слайд 13.**

**Практикум: «Мой вклад в чистоту и порядок в доме».**

**Задание:**

1. Напишите 3 своих текущих обязанности (например: «мою посуду»).
2. Добавьте 1 новую, которую готовы взять на себя («раз в неделю пылесосить»).

3. Придумайте «Мамин выходной»– день, когда вы полностью берете на себя ее дела. (Пример: Приготовить завтрак для всех. Разобрать покупки после магазина.)

4. *Какое одно маленькое изменение вы сделаете прямо сегодня?*  
*Запишите.*

#### **Слайд 14.**

**На прощание, хочу напомнить вам выводы, которые мы с вами вместе сделали:**

1. «Чистота — это не про идеал, а про комфорт». Даже маленький порядок делает жизнь проще.

2. «Ты не убираешь — ты создаёшь пространство для себя». Свобода начинается с организованности.

3. «Навык уборки - навык взросления». Чем раньше научишься, тем легче будет в будущем.