МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ ГОРОДА КРОПОТКИН МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАВКАЗСКИЙ РАЙОН

«Экскурсии и походы: психологические аспекты и их влияние на личность»

Павловская Марина Юрьевна,
педагог-психолог МАОУДО ЦВР

г. Кропоткин, 2024 год

Психологические преимущества экскурсий и походов:

- улучшение психоэмоционального состояния
- снижение уровня стресса, повышение настроения
- развитие социальных навыков
- командная работа и взаимодействие с единомышленниками
- установление новых знакомств

Экскурсии как средство формирования национальной идентичности:

- познание культурного наследия
- знакомство с историческими памятниками, традициями и обычаями
- влияние местных легенд и мифов на восприятие национальной идентичности: формирование культурной основы, сохранение исторической памяти, сопротивление внешним влияниям и др.

Эмоциональное обогащение через природу и культуру:

- восприятие природных ланшафтов как части национальной новых культур и мест
- влияние природы на психику человека
- эстетическое наслаждение и его значение для психического здоровья

Когнитивное развитие и патриотизм:

- расширение кругозора через изучение истории своей страны
- влияние знаний о родной культуре на развитие патриотических чувств
- развитие критического мышления через изучение исторических и культурных контекстов

Физическая активность как способ укрепления общности:

- походы/экскурсии как способ сплочения групп: формирование чувства единства и принадлежности
- роль совместных мероприятий в укреплении национальной идентичности
- влияние физической активности на уровень эндорфинов
- связь между физическим состоянием и психологическим благополучием

Анкета для рефлексии после экскурсии/похода

1. ***Впечатления о месте***
- Какое место вам запомнилось больше всего и почему?
- Что вас удивило или поразило в этом месте?
2. ***Эмоции и чувства***
- Какие эмоции вы испытывали во время экскурсии/похода?
- Были ли моменты, когда вы чувствовали себя особенно счастливыми или вдохновленными?
3. ***Знания и открытия***
- Что нового вы узнали во время экскурсии/похода?
- Какое знание или информация оказались для вас наиболее интересными?
4. ***Взаимодействие с окружающими***
- Как вы общались с другими участниками?
- Были ли моменты, когда вы почувствовали поддержку или дружелюбие со стороны группы?
5. ***Личное развитие***
- Как эта экскурсия/поход повлияла на ваше восприятие природы/культуры/истории?
- Изменилось ли ваше отношение к путешествиям или активному отдыху после этой поездки?
6. ***Рекомендации и улучшения***
- Что бы вы изменили в организации экскурсии/похода?
- Есть ли у вас идеи для будущих мероприятий?
7. ***Заключение***
- Напишите одно предложение о том, что для вас значит эта экскурсия/поход.

Вопросы для беседы после экскурсии / похода

1. ***Общие впечатления***
- Как вы себя чувствовали во время экскурсии/похода?
- Что вам больше всего понравилось?
2. ***Место и природа***
- Какое место запомнилось вам больше всего и почему?
- Какие природные явления или объекты вас удивили?
3. ***Эмоции и чувства***
- Какие эмоции вы испытывали в разные моменты экскурсии/похода?
- Были ли у вас моменты радости или волнения?
4. ***Знания и открытия***
- Что нового вы узнали о месте, которое посетили?
- Какое знание оказалось для вас наиболее интересным или неожиданным?
5. ***Взаимодействие с группой***
- Как вы общались с другими участниками?
- Были ли моменты, когда вы чувствовали поддержку от группы?
6. ***Личное развитие***
- Как эта экскурсия/поход повлияла на ваше восприятие окружающего мира?
- Изменилось ли ваше отношение к природе или культуре после этой поездки?
7. ***Будущие мероприятия***
- Что бы вы хотели изменить в организации следующей экскурсии/похода?
- Есть ли у вас идеи для будущих мероприятий?
8. ***Заключение***
- Если бы вы могли рассказать о своей поездке другому человеку, что бы вы сказали?

Благодарю за внимание!

352580, Краснодарский край,
Кавказский район,
город Кропоткин,
ул. Красная, 11
e-mail: cvrkropt@mail.ru

https://vk.com/cvrkropotkin

https://t.me/cvrkropotkin

ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ