|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено  на МО учителей (гуманитарного цикла)  Протокол № \_\_\_  от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_20\_\_г.  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_  (Ф.И.О.) | Согласованно  На МС школы  Протокол №\_\_  от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г.  Руководитель МС  \_\_\_\_\_\_\_\_\_В.И. Гринева (Ф.И.О.) | Утверждаю  Директор МОБУ СОШ № 6  \_\_\_\_\_\_\_\_\_И.П. Федоренко (Ф.И.О.)  Приказ № \_\_  от»\_\_\_» \_\_\_\_\_\_20\_\_г. |

**Рабочая учебная программа**

**по**

**предмету «Основы проектной деятельности»**

**Основная школа – 6 класс**

**Базовый уровень**

Составлена на основе

Федерального государственного

образовательного

стандарта общего образования.

2014 г.

1. **Пояснительная записка**

Новые стандарты образования предполагают внесение значительных изменений в структуру и содержание, цели и задачи образования, смещение акцентов с одной задачи — вооружить учащегося знаниями — на другую — формировать у него общеучебные умения и навыки, как основу учебной деятельности. Учебная деятельность школьника должна быть освоена им в полной мере, со стороны всех своих компонентов: ученик должен быть ориентирован на нахождение общего способа решения задач (выделение учебной задачи), хорошо владеть системой действий, позволяющих решать эти задачи (учебные действия); уметь самостоятельно контролировать процесс своей учебной работы (контроль) и адекватно оценивать качество его выполнения (оценка), только тогда ученик становится субъектом учебной деятельности.

Одним из способов превращения ученика в субъект учебной деятельности является его участие в ***проектной деятельности***. ***Ценность программы*** заключается в том, что учащиеся получают возможность посмотреть на различные проблемы с позиции ученых, ощутить весь спектр требований к научному исследованию.

Ее ***актуальность*** основывается на интересе, потребностях учащихся и их родителей. В программе удачно сочетаются взаимодействие школы с семьей, творчество и развитие, эмоциональное благополучие детей и взрослых. Она способствует ознакомлению с организацией коллективного и индивидуального исследования, обучению в действии, побуждает к наблюдениям и экспериментированию, опирается на собственный жизненный опыт, позволяет чередовать коллективную и индивидуальную деятельность.

***Актуальность проектной деятельности*** сегодня осознается всеми. ФГОС нового поколения требует использования в образовательном процессе технологий деятельностного типа, методы проектно-исследовательской деятельности определены как одно из условий реализации основной образовательной программы начального общего образования. Современные развивающие программы среднего образования включают проектную деятельность в содержание различных курсов и внеурочной деятельности.

Актуальность программы также обусловлена ее методологической значимостью. Знания и умения, необходимые для организации проектной и исследовательской деятельности, в будущем станут основой для организации научно-исследовательской деятельности в вузах, колледжах, техникумах и т.д.

Программа позволяет реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно ориентированный, деятельностный подходы.

Основные принципы реализации программы – научность, доступность, добровольность, субъектность, деятельностный и личностный подходы, преемственность, результативность, партнерство, творчество и успех.

1. **Общая характеристика учебного предмета**

Содержание рабочей программы направлено на освоение учащимися знаний, умений и навыков на базовом уровне, что соответствует образовательной программе МОБУ «СОШ №6» с углублённым изучением отдельных предметов» Она направлена на духовное и профессиональное становление личности ребёнка через активные способы действий. Курс ОПД состоит из отдельных модулей. Модуль понимается как логически завершённая единица содержания образования. Модульная структура и практическая направленность курса обуславливают успешное применение метода проектов в системе образования, поскольку содержание модулей предполагает освоение способов деятельности, положенных в основу формирования ключевых компетентностей (информационной, коммуникативной, исследовательской и т.п.).

Курс ОПД призван обеспечить освоение наиболее актуальных для работы над проектами способов деятельности учащимися основной школы и подготовку их таким образом к разработке и реализации собственных проектов. Потребность в данном курсе возникла в связи с широким применением в образовательных учреждениях метода проектов как технологии формирования ключевых компетентностей учащихся. Освоение способов деятельности, применимых к очень широкому кругу объектов воздействия, в рамках изучения курса позволяет сформировать у учащихся важный внутренний ресурс, который специально в других составляющих образовательного процесса в школе не формируется. Важнейшей педагогической проблемой сегодня стало внедрение в образовательный процесс средств и методик, помогающих детям «открывать» себя, раскрывать свою личность. Критерием успешности подростка становится не столько результативность в изучении школьных предметов, сколько отношение человека к возможностям собственного познания и преобразования природы, истории, самого себя.

**Цель обучения:**

Формирование ключевых компетентностей учащихся (проектной, рефлексивной, технологической, социальной, коммуникативной, информационной) на основе комплексного применения знаний, умений и навыков, субъективного опыта и ценностных ориентаций в решении актуальных проблем личности и общества

**Задачи курса:**

- формирование устойчивых интересов и социально значимых мотивов к овладению проективными умениями и навыками (способами деятельности) для решения проблем;

- формирование ценностных ориентаций и смыслов;

- развитие потребности в самостоятельности, умения осуществлять поиск, анализ и преобразование необходимой информации;

- формирование умения работать в команде, коммуникативной активности;

- развитие творческого мышления и технологической культуры;

- развитие речевого интеллекта

**Формы организации образовательного процесса**

Основной формой образовательного процесса является урок. Программа предусматривает проведение внеклассных занятий, работы детей в группах, парах, индивидуальная работа, работа с привлечением родителей. Занятия проводятся 1 раз в неделю в учебном кабинете, проектная деятельность включает проведение наблюдений, экскурсий, заседаний, олимпиад, викторин, КВНов, встреч с интересными людьми, соревнований, реализации проектов и т.д. Проектная деятельность предусматривает поиск необходимой недостающей информации в энциклопедиях, справочниках, книгах, на электронных носителях, в Интернете, СМИ и т.д. Источником нужной информации могут быть взрослые: представители различных профессий, родители, увлеченные люди, а также другие дети.

* **Формы промежуточного контроля**

Контроль достижения планируемых результатов делится на промежуточный и итоговый. Контроль репродуктивных навыков проводится в форме контрольной работы, связанной с усвоением материала по теме. Контроль продуктивных навыков проводится по итогам обучения навыкам создания документа (анкета). Итоговой формой контроля является публичное (групповое) выступление на заданную тему.

* **Формы обучения**

Беседа, игра, практическая работа, эксперимент, наблюдение, экспресс-исследование, коллективные и индивидуальные исследования, творческая работа, самостоятельная работа, защита проектных работ, консультация.

1. **Описание места учебного предмета, курса в учебном плане**

Программа «Проектной деятельности» создана на основе ФГОС-2 среднего общего образования. В соответствии с учебным планом МБОУ «КСОШ № 3 с углублённым изучением отдельных предметов» на проектную деятельность в 6 классе отводится 34 часа из расчёта 1 час в неделю, 34 учебные недели

1. **Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения предмета**

***Личностные результаты обучения***

1. Дальнейшее овладение речеведческими навыками устной и письменной речи
2. Осознание роли риторики в речи людей
3. Осознание ответственности за произнесённое и написанное слово
4. Интерес к созданию собственных текстов (письма, открытки)
5. Умение работать в группе

***Коммуникативные умения, являющиеся основой метапредметных результатов обучения***

1. овладение основными типами письменных документов, используемых в ситуации реальной коммуникации;
2. овладение умением создания почтовой открытки стандартного характера, письма личного характера;
3. освоение навыков заполнения бланка, формуляра;
4. осмысление собственной деятельности в групповом взаимодействии и способов продуктивного выхода из конфликтов;
5. овладение умениями согласования процедур совместного действия;
6. освоение риторических приемов для улучшения восприятия выступления

***Предметные результаты обучения***

*Письмо как продуктивный вид речевой деятельности*

Знать типы писем, виды анкет, почтовых открыток. Правильно составлять письменное сообщение необходимого формата и вида

*Как работать вместе*

Определять свою роль в команде, группе. Понимать роль договора при эффективном взаимодействии; роль конфликтного и бесконфликтного общения. Выделять причины возникновения конфликтов

*Основы риторики и публичного выступления*

Делать анализ образцов публичных выступлений. Знать нормы этикета. Применять вербальные и невербальные формы передачи информации. Понимать особенности группового выступления. Работать с вопросами и ответами

1. **Содержание учебного предмета**

***Письмо как продуктивный вид речевой деятельности***

Основные типы письменных документов. Базовые типы их организации. Анкета. Требования к заполнению анкет. Почтовая открытка. Виды открыток. Формат открытки. Требования к написанию открытки. Личное письмо. Формат письма. Требования к написанию письма

***Как работать в группе***

Команда. Группа. Договор при взаимодействии. Конфликтное и бесконфликтное общение. Методы ведения группового взаимодействия.

***Основы риторики и публичного выступления***

Ораторское искусство. Нормы этикета. Вербальные и невербальные формы передачи информации. Групповое выступление.

1. **Календарно-тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема раздела, урока** | **Кол-во часов** | **К/р** | **Осн.виды учебной деятельности** | **Планируемые результаты и уровень усвоения** | |
| **Предметные умения** | **УУД** |
|  | **Раздел1**  **Письмо как продуктивный вид речевой деятельности** | **16** | **2** | Групповая самостоятель  ная,  индивидуаль  ная, творческая | **Знать:** типы писем, виды анкет, почтовых открыток  **Уметь:** правильно составлять письменное сообщение необходимого формата и вида | **Личностные:** положительно относится к учению, познавательной деятельности, желает приобретать новые знания, умения, совершенствовать имеющиеся  **Регулятивные:** понимает и сохраняет учебную задачу; планирует (в сотрудничестве с учителем и одноклассниками или самостоятельно) необходимые действия, операции, составляет их последовательность и действует по намеченному плану  **Познавательные**: осознает познавательную задачу; читает и слушает, извлекая нужную информацию  **Комммуникативные:** задаёт вопросы, слушает и отвечает на вопросы других, формулирует собственные мысли, высказывает и обосновывает свою точку зрения |
| 1. | Основные типы письменных документов. Базовые типы их организации. |  |  |  |  |  |
| 2. | Практическая часть: собеседование, устный опрос |  |  |  |  |  |
| 3. | **Анкета**. Знакомство с требованиями к заполнению анкет. |  |  |  |  |  |
| 4. | Практическая часть: письменная контрольная работа(составление анкеты) |  | К/р |  |  |  |
| 5. | **Почтовая открытка.** Знакомство с требованиями к написанию открытки. |  |  |  |  |  |
| 6. | Типы открыток, формат открытки, обращение, завершающая фраза, подпись и порядок написания адреса. |  |  |  |  |  |
| 7. | Практическая часть: проектное задание. |  |  |  |  |  |
| 8. | Практическая часть: проектное задание. |  |  |  |  |  |
| 9. | **Личное письмо.** Знакомство с требования к написанию личного письма. |  |  |  |  |  |
| 10. | Формат письма, форма обращения в личном письме, завершающая фраза, подпись, стиль. |  |  |  |  |  |
| 11. | Виды писем. |  |  |  |  |  |
| 12. | Письмо, содержащее описание. |  |  |  |  |  |
| 13. | Письмо-повествование. |  |  |  |  |  |
| 14. | Письмо-рассуждение. |  |  |  |  |  |
| 15. | Практическая часть: написание письма. |  |  |  |  |  |
| 16. | Практическая часть: написание письма. |  | К/р |  |  |  |
|  | **Раздел 2.**  **Как работать вместе** | **8** | **1** | Групповая самостоятель  ная,  индивидуаль  ная, творческая практическая | **Знать:** свою роль в команде, группе. понимать роль договора при эффективном взаимодействии; роль конфликтного и бесконфликтного общения.  **Уметь:** выделять причины возникновения конфликтов и стараться избегать конфликтных ситуаций | **Личностные:** положительно относится к учению, познавательной деятельности, желает приобретать новые знания, умения, совершенствовать имеющиеся  **Регулятивные:** понимает и сохраняет учебную задачу; планирует (в сотрудничестве с учителем и одноклассниками или самостоятельно) необходимые действия, операции, составляет их последовательность и действует по намеченному плану; чётко выполняет требование познавательной задачи  **Познавательные**: осознает познавательную задачу; читает и слушает, извлекая нужную информацию  **Комммуникативные:** строит диалогические высказывания, умеет задавать вопросы, слушать собеседника, планировать общие способы работы с учётом конкретных учебно-познават. задач |
| 17. | Понятие команды и группы. |  |  |  |  |  |
| 18. | Практическая часть: коммуникативная игра, тренинг на установление телесно-ориентированного контакта и определения зоны комфорта. |  |  |  |  |  |
| 19. | **Кто со мной?** Роль договора при эффективном взаимодействии. |  |  |  |  |  |
| 20. | Практическая часть: тренинг на определение и присвоение командных ролей, игра «Наклеивание ярлыков» |  |  |  |  |  |
| 21. | «За» и «против». Конфликтное и бесконфликтное общение. Причины возникновения конфликтов. |  |  |  |  |  |
| 22. | Практическая часть: письменная контрольная работа. |  | К/р |  |  |  |
| 23. | Как работать вместе. Методы ведения продуктивного группового взаимодействия. |  |  |  |  |  |
| 24. | Практическая часть: коммуникативная игра, тренинг эффективного взаимодействия. |  |  |  |  |  |
|  | **Раздел 3**  **Основы риторики и публичного выступления** | **10** | **1** | Групповая самостоятель  ная,  творческая практическая | **Знать:** делать анализ образцов публичных выступлений; знать нормы этикета; понимать особенности группового выступления  **Уметь:** применять вербальные и невербальные формы передачи информации; работать с вопросами и ответами | **Личностные**: желание участвовать в творческом, созидательном процессе; осознание себя как индивидуальности и одновременно как члена общества; смыслообразование – установление связи между целью учебной деятельности и её мотивом  **Регулятивные:** контролирует процесс и результаты деятельности, вносит необходимые коррективы  **Познавательные**: осознает познавательную задачу; планирует собственную деятельность, ориентируясь на решение учебно-практической задачи  **Комммуникативные:** умеет задавать вопросы, слушать, отвечать на вопросы других, высказывать и обосновывать свою точку зрения, умеет работать в группе, переживать за результат всех |
| 25. | **Что такое быть оратором.** Ораторское искусство. |  |  |  |  |  |
| 26. | Практическая часть: анализ образцов публичных речей. |  |  |  |  |  |
| 27. | **Рождение текста.** Обязательные части публичного выступления. Нормы этикета. |  |  |  |  |  |
| 28. | Практическая часть: разработка плана выступления по заданной теме. |  |  |  |  |  |
| 29. | **Что и как мы говорим?** Вербальные и невербальные формы передачи информации. |  |  |  |  |  |
| 30. | Практическая часть: коммуникативная игра . |  |  |  |  |  |
| 31. | **Групповое выступление.** Особенности группового выступления. |  |  |  |  |  |
| 32. | Работа с вопросами и ответами. |  |  |  |  |  |
| 33. | Практическая часть: подготовка группового выступления. |  |  |  |  |  |
| 34. | Практическая часть: презентация группового выступления |  | К/р |  |  |  |
| ИТОГО: | | **34** | **4** |  |  |  |

1. **Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса**

**Используемый УМК:**

1. Голуб Г.Б., Перелыгина Е.А. Чуракова О.В. Метод проектов – технология компетентностно-ориентированного образования: методическое пособие для педагогов – руководителей проектов учащихся основной школы / Под ред. проф. Е.Я. Когана. – Самара: Издательство «Учебная литература», Издательский дом «Федоров». 2006. – 176 с.
2. Сергеев И.С. Как организовать проектную деятельность учащихся: практическое пособие для работников общеобразовательных учреждений. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2006. 80 с. (Методическая библиотека).
3. Программа учебных модулей «Основы проектной деятельности» для учащихся основной школы (5-9 классы), разработанным А.Г. Шурыгиной и Н.В. Носовой. – Киров: Кировский ИПК и ПРО, 2006.

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса:**

2. Коллекция ЦОРов попроектной деятельности

3. Интернет-материалы

4. Компьютер

5. Плазменная панель

6. Интерактивная доска

Календарно-тематическое планирование

уроков курса

«Проектная деятельность»

на 2014-2015 учебный год

**6 класс**

(34 часа, 1 час в неделю, 34 учебные недели)

Составлено учителем русского языка и литературы

МОБУ «СОШ №6 с углублённым изучением отдельных предметов» г. Всеволожска

**Заплывко Е.Л.**

(первая квалификационная категория**)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата урока** | **Вид урока** | **Тема урока** | **Прим.** |
| **Письмо как продуктивный вид речевой деятельности (16ч.)** | | | | |
| 1. |  |  | Основные типы письменных документов. Базовые типы их организации. |  |
| 2. |  |  | Практическая часть: собеседование, устный опрос |  |
| 3. |  |  | **Анкета**. Знакомство с требованиями к заполнению анкет. |  |
| 4. |  | К/р | Практическая часть: письменная контрольная работа(составление анкеты) |  |
| 5. |  |  | **Почтовая открытка.** Знакомство с требованиями к написанию открытки. |  |
| 6. |  |  | Типы открыток, формат открытки, обращение, завершающая фраза, подпись и порядок написания адреса. |  |
| 7. |  |  | Практическая часть: проектное задание. |  |
| 8. |  |  | Практическая часть: проектное задание. |  |
| 9. |  |  | **Личное письмо.** Знакомство с требования к написанию личного письма. |  |
| 10. |  |  | Формат письма, форма обращения в личном письме, завершающая фраза, подпись, стиль. |  |
| 11. |  |  | Виды писем. |  |
| 12. |  |  | Письмо, содержащее описание. |  |
| 13. |  |  | Письмо-повествование. |  |
| 14. |  |  | Письмо-рассуждение. |  |
| 15. |  |  | Практическая часть: написание письма. |  |
| 16. |  | К/р | Практическая часть: написание письма. |  |
| **Как работать вместе (8 ч.)** | | | | |
| 17. |  |  | Понятие команды и группы. |  |
| 18. |  |  | Практическая часть: коммуникативная игра, тренинг на установление телесно-ориентированного контакта и определения зоны комфорта. |  |
| 19. |  |  | **Кто со мной?** Роль договора при эффективном взаимодействии. |  |
| 20. |  |  | Практическая часть: тренинг на определение и присвоение командных ролей, игра «Наклеивание ярлыков» |  |
| 21. |  |  | «За» и «против». Конфликтное и бесконфликтное общение. Причины возникновения конфликтов. |  |
| 22. |  | К/р | Практическая часть: письменная контрольная работа. |  |
| 23. |  |  | Как работать вместе. Методы ведения продуктивного группового взаимодействия. |  |
| 24. |  |  | Практическая часть: коммуникативная игра, тренинг эффективного взаимодействия. |  |
| **Основы риторики и публичного выступления (10ч.)** | | | | |
| 25. |  |  | **Что такое быть оратором.** Ораторское искусство. |  |
| 26. |  |  | Практическая часть: анализ образцов публичных речей. |  |
| 27. |  |  | **Рождение текста.** Обязательные части публичного выступления. Нормы этикета. |  |
| 28. |  |  | Практическая часть: разработка плана выступления по заданной теме. |  |
| 29. |  |  | **Что и как мы говорим?** Вербальные и невербальные формы передачи информации. |  |
| 30. |  |  | Практическая часть: коммуникативная игра . |  |
| 31. |  |  | **Групповое выступление.** Особенности группового выступления. |  |
| 32. |  |  | Работа с вопросами и ответами. |  |
| 33. |  |  | Практическая часть: подготовка группового выступления. |  |
| 34. |  | К/р | Практическая часть: презентация группового выступления |  |

**Контрольная работа №2**

Какие чувства вызывает конфликт?

Структурируйте поле понятия «конфликт», разделив все слова на две части: слева будут располагаться синонимы слова «конфликт» (по степени близости для вас к «конфликту»), начиная от самого близкого к самому отдаленному; справа -- антонимы (противоположные по смыслу слова).

Взгляните на предлагаемый ниже список и распределите все слова на отрезке прямой (лучше это проделать на большом листе бумаги, формата А4).

Конфликт

В центре -- слово «конфликт», а влево и вправо от него будут располагаться слова по степени близости к этому термину. Причем между словами должны быть расстояния, отделяющие их друг от друга в соответствии с их смыслом, с вашей точки зрения. Может оказаться, что в одной точке будет располагаться сразу несколько слов, если вы сочтете, что они настолько близки.

Расположите в три столбика те же слова, но по эмоциональным характеристикам. Каждое слово проверяйте на те чувства, которые оно у вас вызывает: негативные эмоции, позитивные и нейтральные.

Диспут.

Стычка.

Раздор.

Перебранка.

Столкновение.

Распри.

Брань.

Размолвка.

Сражение.

Несогласие.

Дискуссия.

Разлад.

Скандал.

Нелады.

Разногласия.

Ссора.

Схватка.

Неполадки.

Перепалка.

Драка.

Спор.

Потасовка.

Битва.

Свалка.

Рукопашная.

Война.

Переговоры.

Подумайте и определите на основе проделанных упражнений, что такое для вас конфликт.

Попытайтесь в группе обсудить результаты сначала с близким другом (подругой), а затем с тем, кто наименее вам близок.

Ваше отношение к конфликтам в ближайшем окружении

1. Есть ли в вашей группе люди, которые постоянно (часто) оказываются участниками конфликтов? Кто это?

Мальчик.

Девочка.

Зачинщик.

Жертва.

Коренной житель (русский).

Мигрант, приезжий (иностранец).

2. Какие конфликты наиболее характерны для вашей группы (класса)?

Во время замятий. Во время перемены. После занятий.

Есть ли среди ваших знакомых ребята, совершенно неспособные защищаться в конфликтных ситуациях?

Кого можно назвать в вашей группе положительным, уважаемым всеми человеком?

Мальчик.

Девочка.

Зачинщик.

Жертва.

Коренной житель (русский).

Мигрант, приезжий (иностранец).

5. Из-за чего\* ссорятся в вашей группе?

Мальчики. Девочки. Мальчики с девочками.

6. Какие конфликты особенно болезненны, неприятны, вызывают опасения ?

7. Какова в целом атмосфера в группе?

Дружелюбная. Агрессивная. Равнодушная.

Есть ли в группе люди, которые вам очень не нравятся?

Есть ли в группе люди, которым вы очень не нравитесь?

8. Есть ли в? группе люди, чье поведение хотелось бы изменить?

9. Что бы вы хотели изменить в своем поведении? Что для этого нужно?

10. Восприятие конфликта

Что такое конфликт, с вашей точки зрения? (Определите как можете.)

Как и у кого вы учились действовать в конфликтах?  
У родителей.

У друзей.

На собственном опыте.

У литературных героев.

В средствах массовой информации.

Ваш вариант ответа.

Каким образом справляются с конфликтами в вашей семье?

Как родители справляются со своими конфликтами?

Что вы думаете о своем поведении в конфликте? Довольны ли вы собой?

Какое поведение типично для вас в конфликтной ситуации?

Возмущаюсь, раздражаюсь.

Делаю вид, что все в порядке.

Сразу уступаю.

Бью кого-нибудь.

Стараюсь доказать свою правоту.

Молчу (использую молчание как средство воздействия).

Кричу, ругаюсь.

Жалуюсь кому-нибудь.

Отшучиваюсь или подшучиваю над окружающими.

Договариваюсь обсудить проблему.

Сдерживаюсь внешне, но весь киплю внутри.

Действую по обстоятельствам, оценивая силы партнера.

Плачу от обиды или несправедливости.

Ухожу и чувствую себя несчастным.

Прошу прощения, извиняюсь.

Упрекаю.

Вспоминаю все прошлые грехи.

Дуюсь.

Стремлюсь отомстить.

Стараюсь об этом не вспоминать и не думать.

Стараюсь быть благоразумным и прекратить конфликт.

Пишу записку.

Бесконечно перебираю в памяти случившееся и переживаю.

Предлагаю компромисс.

Игнорирую проблему.

Думаю, что необходимо что-то в себе изменить.

Стараюсь доказать партнеру, что ему следует меняться.

11.  Что бы вы посоветовали человеку, если нарушаются его права?

Не портить нервы, отвлечься.

Высказать возмущение в кругу друзей.

Выступить на собрании.

Обратиться к общественности.

Обратиться к вышестоящему руководству.

Обратиться в средства массовой информации.

Свой вариант ответа.