

Министерство образования и науки Самарской области
Государственное бюджетное учреждение
дополнительного профессионального образования Самарской области
«Региональный социопсихологический центр»

**отдел социально-педагогического сопровождения образовательного
процесса образовательных учреждений области**

«ШКОЛА МОЛОДЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ»

«Скажи НЕТ вредным привычкам».

Методическая разработка классного часа

в рамках формирования у подростков ценностного отношения к
своему здоровью

Бурдина Марина Сергеевна,
социальный педагог отдела социально-
педагогического сопровождения
образовательного процесса образовательных
учреждений ГБУ ДПО «Региональный
социопсихологический центр»

4 декабря 2017 г.

В настоящее время в системе образования акценты всё более смещаются в сторону общих здоровьесберегающих аспектов, привития подросткам навыков безопасного и ответственного социального поведения. Поэтому очень важно проводить разнообразные мероприятия, направленные на формирование ценностного отношения подростков к своему здоровью.

Очень важно до того, как возникнет опасность первого опыта, сформировать у ребенка устойчивое негативное отношение к употреблению одурманивающих веществ. Этому способствует ранняя профилактика курения, употребления алкоголя и наркотиков. На предложенном занятии дети проигрывают реальные жизненные ситуации, а когда возникнет необходимость, это поможет им сделать правильный выбор. Этим и сказывается актуальность выбранной тематики.

Методическая разработка классного часа «Скажи «Нет!» вредным привычкам!» может быть проведена в рамках недели профилактики вредных привычек и использоваться в общеобразовательных школах, гимназиях, коррекционных школах, детских домах, на базе учреждений дополнительного образования.

Цель: сформировать знания о вредном воздействии табачного дыма и алкоголя на организм человека.

Задачи:

1. Пропаганда здорового образа жизни.
2. Подвести учащихся к выработке нравственной позиции по отношению к вредным привычкам.
3. Обучить учащихся способам сопротивления негативному давлению со стороны окружающих.

Оборудование: проектор, ноутбук, карточки для игры, рисунок «Дерево здоровья».

Время проведения: 40 минут

Категория учащихся: 5-6 классы

Ход классного часа

1. Вводная часть

Вступительное слово учителя:

«Здравствуйте!» говорим мы при встрече друг другу, желая, в первую очередь, здоровья, а уже потом всего остального. Мы можем менять свои костюмы, прически, но не можем менять себя. Организм нам дается один на всю жизнь. Очень важно это помнить и заботиться о нем. Надо помнить, что каждый кует свое здоровье сам.

Сегодня у нас классный час на тему «Скажи НЕТ вредным привычкам».

2. Основная часть

Вопрос учителя: А что же такое привычки: полезные и вредные?

Ответы учеников:

Привычки, способствующие сохранению здоровья, считаются полезными. Например: чистить зубы, питаться в одно и то же время, спать при открытой форточке.

Вопрос учителя: Что такое вредные привычки?

Ответы учеников:

Привычки, наносящие вред здоровью, называются вредными. Например: есть много сладостей, долго сидеть у телевизора, читать лежа, разговаривать во время еды.

Сообщение учителя:

Вредными эти привычки называются потому, что они наносят вред здоровью человека, часто непоправимый. Наиболее опасное влияние на здоровье оказывает употребление алкоголя, наркотиков, табака. Постепенно они становятся необходимыми человеку. Человеку бывает очень трудно, а порой и просто невозможно, отказаться от употребления этих веществ. Это связано и с тем, что попадая в организм, вредные вещества становятся неотъемлемой частью обменных процессов, и организм начинает требовать

эти компоненты. Мы приобретаем их сами, забывая, какой вред будет нанесен нашему здоровью.

Сообщение ученика 1:

Самой распространенной и чрезвычайно опасной привычкой каждого пятого жителя планеты является табакокурение. Многие курильщики рассматривают свое пристрастие к табаку как «маленькую слабость». Однако они глубоко ошибаются, поскольку курение подрывает здоровье человека, снижает его работоспособность, является причиной многих болезней, ускоряет увядание организма, приближает старость и смерть.

Сообщение ученика 2:

Еще одна не менее опасная вредная привычка — это алкоголизм. Алкоголь относится к наркотическим веществам, поскольку его употребление приводит к привыканию организма, болезненному пристрастию, наркотической зависимости, развитию различных заболеваний, сокращает жизнь на 10-12 лет. Алкоголь является ядом для всех органов нашего организма.

Сообщение учителя:

Проблема употребления вредных для организма веществ существует еще с древних времен. В народе слагались пословицы и поговорки, которые предупреждали о вреде употребления табака и алкоголя для человека. Я бы хотела узнать, а знаете ли вы такие пословицы и поговорки.

(Ребята читают пословицы и поговорки, объясняют их значение)

Например:

1-я пословица: «С хмелем познаться — с честью расстаться». Как вы понимаете эту пословицу?

(Пьянство заглушает рассудок, совесть; пьяный легко может обмануть, не сдержат слово.)

2-я пословица: «Пить до дна — не видать добра». О чем эта пословица? (Пьяница теряет здоровье, друзей, работу, уважение, окружающих, любовь близких.)

3-я пословица: Как вы понимаете пословицу: «Бедность от лени, а болезнь от невоздержанности»?

(Если человек не привык к труду — он будет беден, а если он не привык бороться со своими вредными привычками — он будет болеть).

Сообщение учителя:

Мы выяснили, что вредные привычки наносят вред здоровью человека. И все же очень многие наши знакомые, родственники курят и употребляют спиртные напитки. Почему же они это делают? Когда-то они попробовали в первый раз закурить, а за первым — второй, третий, и так у них сформировалась привычка. Отсюда следует, если в первый раз не откажешься, потом это сделать труднее, почти не возможно. Если вам предлагают спиртное или сигарету, то ваш ответ должен быть «Нет!» Сейчас мы потренируемся, как нужно правильно отказываться от таких предложений.

Сейчас я предлагаю вам игру, которая научит вас правильно вести себя сложных ситуациях, отстаивать свое мнение и не поддаваться на уговоры сверстников.

Игра «Диалог с товарищем»

Цель: обучить учащихся способам сопротивления негативному давлению со стороны окружающих.

На подносе разложены карточки красного цвета с вариантами предложений. Учащийся берет одну и громко читает. На другом подносе лежат карточки зеленого цвета с вариантами ответов. Второй учащийся берет и дает товарищу заранее подготовленный ответ.

Варианты предложений	Варианты ответов
Попробуй пиво! У тебя будет хорошее настроение!	Нет! Мне этого не нужно, я хочу быть здоровым!
	Нет! Пойдем лучше погуляем с моей собакой!
Хочешь пиво? Выпей, никто не заметит!	Нет! Я не буду и тебе не советую!
Давай закурим! От одной	Нет! Вредные привычки не приводят к

сигареты ничего не будет.	добру!
Давай покурим! Или ты трусишь?	Нет! У меня есть новые пазлы. Пойдем собирать!
Пошли, покурим. Или тебе слабо!?	Нет! У меня есть более интересные занятия!
Давай покурим! После одной сигареты к курению не привыкнешь.	Нет! Я не хочу подражать тем, кто не бережет свое здоровье!
	Нет! Я спешу в шахматный кружок. Хочешь, пойдем со мной.
Почему ты не куришь? Боишься, что мама заругает?	Нет, я не буду! Пойдем лучше со мной на каток.
	Нет! Мама меня просила сходить в магазин, пошли со мной. Может, твоей маме тоже нужно что-нибудь купить.
У нас во дворе многие курят, ничего с ними не случилось. Попробуй и ты!	Нет! Лучше пойдем ко мне смотреть футбол. Сегодня финал!
	Нет! Лучше пойдем ко мне. Вчера мой старший брат принес новые интересные компьютерные игры, поиграем.

Вопрос учителя: Ребята, скажите, пожалуйста, а в чьей роли вам понравилось быть больше?

Заключительная часть

Сообщение учителя:

А в завершении нашего занятия мы соберем с вами «Дерево здоровья».

У вас на столах лежат разноцветные листочки, на которых написано много интересных и полезных занятий, но среди них есть и вредные привычки.

Каждый из вас выбирает на моем столе понравившийся листочек и, прочитав, решает, прикреплять ли его к «Дереву здоровья» или же выбросить в корзину.

(Учащиеся прикрепляют листочки и объясняют.)

Сообщение учителя: Молодцы! Вы все сделали правильный выбор, поэтому у нас получилось такое яркое, крепкое, здоровое дерево. Пусть оно остается у вас в классе и радуется вам каждый день! Будьте Здоровы!

Рефлексия:

Как вы считаете, ребята, полезна была информация, которую вы получили сегодня? Что вы думаете об услышанном?

Подведение итогов

Главный вывод: сказать «НЕТ» вредным привычкам для сохранения своего здоровья и здоровья целых поколений.