



Яшинова Наталья Александровна,
социальный педагог отдела социально-педагогического
сопровождения образовательного процесса
образовательных учреждений области
ГБУ ДПО «Региональный социопсихологический центр»

Полезный разговор о вредных привычках.

Методическая разработка
открытого внеурочного занятия для молодых специалистов
в рамках формирования у учащихся среднего звена установок
на здоровый образ жизни и навыков ответственного поведения
(на базе МБУ «Школа № 32 имени Сергея Ткачёва» г.о. Тольятти)

9 марта 2017 года

Проблема здорового образа жизни в современном обществе сегодня является одной из самых актуальных. Эта проблема требует к себе особого внимания, если касается детей и подростков. И поэтому вопрос о формировании у подростков ценностного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих его людей, получение необходимых знаний о здоровом образе жизни и воспитание в себе негативного отношения к вредным привычкам является не только актуальным, но одним из самых важных для подрастающего поколения. Необходимо проводить разнообразные мероприятия, направленные на формирование ценностного отношения подростков к своему здоровью.

Цель: формирование у учащихся установок на здоровый образ жизни и навыков ответственного поведения, и воспитание негативного отношения к вредным привычкам.

Задачи:

1. Сформировать сознательное отношение у учащихся к своему здоровью.
2. Расширить знания о вредных привычках.
3. Научить учащихся активным приёмам ведения здорового образа жизни.

4. Воспитывать у учащихся чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки.

Оборудование: компьютер, мультимедиопроектор, фонограммы, интерактивная доска, раздаточный материал: наборы пословиц, цветная бумага формата А4.

Время проведения: 45 минут.

Категория учащихся: 6 класс (среднее звено).

Ход классного часа

Социальный педагог:

– Здравствуйте, уважаемые коллеги, гости, ребята!

А мы ведь не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали: «Здравствуйте!»

Тема нашей сегодняшней встречи: «Полезный разговор о вредных привычках!»

Ребята, сегодня мы сделаем еще один шаг по направлению к здоровому образу жизни.

И наша цель: сохранение и укрепление здоровья. Будем сегодня об этом говорить, познакомимся с тем, как влияют опасные привычки на организм человека, какие последствия они вызывают и как могут изменить жизнь.

Девизом нашего занятия станут слова: «Я умею думать, умею рассуждать, что полезно для здоровья буду выбирать».

Социальный педагог: Ребята, как вы думаете, от чего зависит наше здоровье?

Ответы учащихся:...

Социальный педагог: Правильно! Наше здоровье зависит от состояния здоровья родителей, бабушек, дедушек, от того, каким воздухом мы с вами дышим, и какую воду пьем, и от других вещей. Но многое зависит и от нас, от того какие привычки у нас преобладают. Сейчас нам ребята покажут сценку про вредные привычки.

Сценка: «Вредные и полезные привычки»

Цель — воспитывать отрицательное отношение к вредным привычкам и углубить знания детей о полезных и вредных привычках.

Оборудование: костюмы героев, музыкальное сопровождение.

Действующие лица: Айболит, 1-я девочка, 2-я девочка, герои в костюмах (легкие, сердце, желудок, мозг), отрицательные герои (Петя, властелина, никотиновая слепота, атеросклероз, никотин, рак).

Отрицательные персонажи все вместе хором: Пусть ваше сердце даст вам совет.

Все: Стоит курить продолжать или нет?!

Социальный педагог: А вы как думаете, ребята?

Ответы учащихся: ...

Социальный педагог: А сейчас мы с вами поиграем. Поделимся на 3 команды.

Правила игры. Каждая команда выбирает себе название. За каждый правильный ответ команда получает 1 очко в виде жетона. У какой команды больше очков, та команда и выигрывает. А помогать мне будет ведущая (имя ученицы).

1 тур викторины

«Собери пословицу и объясни её»

Социальный педагог: Здоровье всегда волновало всех людей. Свой опыт, как сберечь здоровье, они передавали из поколения в поколение. Из мешочка волшебного надо достать пословицу и объяснить её.

Здоровому — все здорово.

Береги платье снову, а здоровье смолоду.

Труд — здоровье, лень — болезнь.

2 тур викторины

«Кто быстрее ответит»

1. Какие бывают привычки? (ответы учащихся)
2. Назовите полезные привычки? (ответы учащихся)
3. Назовите вредные привычки? (ответы учащихся)

Социальный педагог: И так, самые опасные вредные привычки: курение, алкоголь, наркомания. О них мы сегодня и поговорим.

Какой вред на организм человека оказывает табак, что входит в его состав? Какие ядовитые вещества? Какие негативные последствия оказывает курение табака на организм человека?

Кольца дыма вверх струятся,

Пеплом под ноги ложатся...

Мир окутывает мрак...

Не курите, будет рак!

Ответы учащихся: ...

Социальный педагог: Проведем простой эксперимент. У вас два листка розовой бумаги – это здоровые легкие. Как вы думаете, что произойдет с легкими у тех людей, которые будут курить?

Возьмите один лист и сомните его. Расправьте этот лист и сравните его с другим листом.

У курильщика легкие становятся дряблыми, вялыми, как помятый лист у вас. А здоровые легкие, как немятый лист.

Каким же легким будет легче работать, снабжать организм человека кислородом?

Ответы учащихся: ...

Вывод: дышать табачным дымом опасно для здоровья.

Данные министерства здравоохранения:

- Пульс курильщика чаще в три раза
- Курильщики чаще болеют простудными заболеваниями.
- Курение притупляет вкусовые ощущения.
- Причиной многих пожаров является сигарета.

Опасная привычка – алкоголь

Социальный педагог: Какой вред на организм человека оказывает алкоголь, что входит в его состав? Какие ядовитые вещества? Какие негативные последствия оказывают спиртные напитки на организм человека?

Алкоголь – не только водка,

Но и пиво, и вино.

Должен знать ребенок четко —

Все спиртное им вредно!

Хочешь умным быть и сильным —

Никогда не пей его.

Ответы учащихся: ...

Вывод: Алкоголь опасен для вашего здоровья. Сокращает жизнь на 15 лет.

Наркотики относятся к вредным привычкам.

Наркотики — это зараза,

Но ты не поймешь это сразу.

Быстро к наркотикам ты привыкаешь

И медленно в муках от них умираешь.

Социальный педагог: Объясните, почему наркотики являются гибелью для человека? Какие негативные последствия оказывают наркотические вещества на организм человека?

Ответы учащихся: ...

Вывод: Наркотики — это гибель для человечества.

Социальный педагог:

Ну что ж, мой друг,

Решенье за тобой,

Ты вправе сам командовать судьбой,

Ты согласиться можешь, но отказ,

Окажется получше в сотню раз.

3 тур викторины

«Ты мне, я тебе»

Первая команда первая задаёт вопросы второй команде:

1. Жидкость, выжатая из овощей и фруктов. (Сок.)
2. Зеленый змий. (Алкоголь.)
3. Любитель нюхать вредные вещества. (Токсикоман.)

Вторая команда вторая задаёт вопросы третьей команде:

1. Прибор, на который сажают наркомана. (Игла.)
2. Заменитель йода в условиях похода. (Крапива.)
3. Добровольное отравление никотином. (Курение.)

Третья команда третья задаёт вопросы первой команде:

1. Его не купишь ни за какие деньги. (Здоровье.)
2. Вредная привычка. (Курение.)
3. Тренировка организма холодом. (Закаливание.)

Социальный педагог: ведущая подсчитывает жетоны, у какой команды их больше.

Ведущая говорит о результатах викторины.

Социальный педагог: приветствуем команду (название команды) победительницу бурными аплодисментами.

А сейчас я предлагаю вам «9 заповедей здоровья»

- четкий режим дня;
- свежий воздух;
- больше смеха;
- физическая активность;
- правильное питание;
- не пить, не курить;
- личная гигиена;
- любовь к себе и другим;
- занятия по душе.

Итог урока: Рефлексия

Социальный педагог: Что полезного и интересного вы узнали на занятии?
Какой можно сделать вывод?

Ответы учащихся: ...

Социальный педагог: Вредные привычки, которые прилипают, притягивают, пристают к молодым людям, становятся впоследствии причиной многих недоразумений, недугов, неприятностей. Полюбите себя: свой Мозг, свою Печень, свое Сердце — они живые, они страдают, болеют, задыхаются!!! Давайте не будем рабами вредных привычек!

Все вместе хором учащиеся говорят: Никогда не курить! Никогда не пить! Никогда не употреблять наркотические и токсические вещества!

Прием сюрприза:

Социальный педагог: Ну и в заключение нашего разговора я предлагаю каждому взять листочек бумажки, написать свою вредную привычку, от которой хотите избавиться, и бросить его в сундучок. Мы закроем его крепко-накрепко на ключ, чтобы ваши вредные привычки не смогли выбраться оттуда и навсегда исчезли из вашей жизни (подумайте, за что вас ругают дома, делают замечания).

А теперь поём все вместе с нашими гостями песню «Закаляйся».