

Аннотация

Одним из важных показателей благополучия нашего общества является состояние здоровья подрастающего поколения. Современные образовательные стандарты ставят цель воспитать личность, способную к принятию и реализации ценностей здорового и безопасного образа жизни, заинтересованную в занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятии вредных привычек. Основы ценностного отношения учащихся к своему здоровью, возможно, заложить с помощью систематической, грамотно выстроенной воспитательной работы в рамках образовательной организации.

В начале подросткового периода ребёнок зачастую не имеет определенных жизненных навыков, которые позволили бы сохранить свою индивидуальность, сформировать здоровый, эффективный жизненный стиль. Увеличение учебных нагрузок, дополнительные занятия, требования успевать в учёбе, часто приводят к стрессу, поиску средств для выплеска эмоций. В огромном потоке информации, рекламы, теле- и киноиндустрии подросток без чуткого наставничества взрослого человека может выбрать неверный ориентир и эталон поведения, который способен привести к зависимости от вредных привычек и даже асоциальному поведению. Только здоровая, активная личность может качественно усвоить знания, максимально адаптироваться и реализоваться в динамично развивающемся обществе.

Материалы данного классного часа направлены на формирование негативного отношения к употреблению наркотических веществ учащихся среднего и старшего школьного возраста (7-11 классы).

Классный час апробирован на базе МОУ СОШ №1 с.п.В.Куркужин.

Пояснительная записка

Методическая разработка классного часа по профилактике вредных привычек «Дается жизнь один лишь раз», ставит **целью:**

- формирование у школьников представления о вреде алкоголизма, наркомании и табакокурения, а также о преимуществах полезных привычек и здорового образа жизни; пропаганда здорового образа жизни, отказ от вредных привычек и асоциального поведения, повышение уровня знаний подростков по проблеме ВИЧ/СПИД.

Полученная информация производит большой эффект, закреплённая отрицательными и положительными примерами, которые учащиеся анализируют.

Задачи:

- познакомить учащихся с информацией о вредных привычках и их последствиях;
- закрепить навыки отказа путем моделирования реальных ситуаций;
- подготовить учащихся к принятию взвешенных, разумных решений;
- способствовать формированию осознанного выбора отказа от употребления табачной и алкогольной продукции, наркотиков;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Новизна представленных материалов в сравнении с другими подобными материалами заключается в использовании наглядных материалов, мультимедийных технологий, активных игровых методов и интерактивных форм работы.

Ресурсное обеспечение: компьютер, экран, проектор, слайдовая презентация к мероприятию, игровой реквизит, раздаточные материалы.

Помещения для проведения: учебные кабинеты, актовый зал.

Эпиграф к классному часу: «Дается жизнь один лишь раз»

Наркотик приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации.
(Пифагор)

Яд, который не действует сразу, не становится менее опасным.
(Оноре де Бальзак)

Оборудование: компьютер, проектор, ролик о вреде табачной и алкогольной продукции, свеча, резиновая груша, кусочек белой ваты, воздушные шарики, рулон туалетной бумаги, ролик «Как прекрасен этот мир!», музыка для флэш – моб.

Целевая аудитория: учащиеся 7-11 классов.

Количество участников: 15-20 человек.

Ход классного часа:

Вступительное слово учителя

Игра-построение

Упражнение 1 (со столом)

Ситуация

Упражнение 2 «Пирамида»

Упражнение 3 (с туалетной бумагой)

Упражнение 4 (со стулом)

Демонстрация опыта 1

Демонстрация опыта 2

Просмотр видеоролика «Как прекрасен этот мир!»

Рефлексия

Жизнеутверждающий флэш - моб учащихся

Песня «Новое поколение»

Заключительное слово учителя

Учитель выходит с горящей свечой в руках

Вступительное слово учителя

Ты есть, я есть, он есть,

А жизнь у каждого своя.

И ей цена – достоинство и честь,

Какой бы сложной не была она.

Для многих начинается рассвет,

А кто-то погружается во тьму.

Ты есть, я есть, он есть,

Лишь вместе мы сумеем *зло пресечь*

И сохранить достоинство, чтоб жить.

Горит, в моей руке свеча, горит,

Дрожит, как будто что-то тихо говорит....

Представьте, что свеча - это наша жизнь, которая изо всех сил старается гореть ярко, чтобы нам было светло и тепло. Она призывает нас жить, жить и быть настоящими людьми, в которых есть искра живого огня и которые не позволяют погасить её в себе. Она хрупкая и беззащитная, ведь стоит дунуть, и она погаснет.

Здравствуйте, ребята! Сегодня мы поговорим о страшной трагедии нашего века, нынешнего молодого поколения – сигаретах, наркотиках и алкоголе, последствиях их употребления, смоделируем реальных ситуации и подготовимся к принятию взвешенных, разумных решений.

Игра-построение. Давайте, ребята, сыграем в игру. Я предлагаю вам построиться в порядке возрастания по ряду сменяющихся признаков:

- По росту;

- По дням рождения (с 1 января до 31 декабря);
- В алфавитном порядке по именам.

Это игра наглядно показывает, что один и тот же человек может занимать разное место в зависимости от того, по какому признаку производится расстановка.

Упражнение 1 (со столом) Мне нужен доброволец. Он говорит: «Не могу прожить без стола» и крепко за него держится. Я говорю: «Отпусти, посмотрим». Он держится, а я его отговариваю. Вы поняли, что получается? Стол ему не нужен, и он вроде бы это знает, а сам держится за него. Это и есть зависимость. Как вы считаете, быть зависимым – это легко? Тому, кто держался за стол, это было легко? Легко со столом выйти на улицу, играть в футбол, идти рядом с подружкой? Это неудобно, отвлекает внимание, забирает силы, делает человека слабым, он ни о чем другом не думает, для него главное – стол удержать, ведь он от стола зависим. Вредные, химические вещества, такие как, сигареты, алкоголь и наркотики, попав в организм, вызывают его отравление, то есть зависимость.

Ситуация. Учитель: Отказываться всегда трудно. Ведь любой отказ - это сопротивление. Однако, уметь отказываться нужно обязательно, человек, не умеющий говорить «нет», рискует оказаться в весьма неприятных ситуациях и напоминает пластилин, из которого окружающие могут лепить все что угодно.

Вот приятели приглашают вас поехать с ними на дачу.

Как вы поступите? Какими будут ваши действия в этой ситуации?
(предполагаемые ответы учащихся)

Спасибо, но боюсь, у вас в машине места не хватит. *Это отказ – соглашение.* В принципе мы ничего не имеем против предложения, но по каким – то причинам не решаемся сразу дать согласие. Можно ответить иначе: С удовольствием, но завтра у меня контрольная, нужно готовиться. *Это - отказ обещание.* Таким образом, вы даете понять, что в принципе согласны

с предложением, но из-за каких обстоятельств не можете его принять. А давайте вместо дачи поедем на озеро, на экскурсию – *это уже отказ – альтернатива*. Вы даете понять, что ничего не имеете против, но выдвигаете альтернативное предложение. Нет, не поеду на дачу, так как не люблю загородные развлечения – *это отказ – отрицание*.

Помните, что вы никому не должны подробно объяснять, почему отказываетесь, это касается и предложения попробовать наркотическое вещество. Наркотик – это яд, который медленно разрушает не только внутренние органы человека, но его мозг и психику.

Упражнение 2 «Пирамида»

Учитель: Я выберу одного из вас. Он выйдет на середину и пригласит к себе ещё двух других. Те двое выберут каждый себе ещё по двое игроков и т.д. Игра заканчивается, когда не остаётся никого, кто ещё сидит на своём месте. Ребята выстраиваются в “пирамиду”.

Учитель: Посмотрите, как мало времени вам потребовалось, чтобы поднять всех присутствующих со своих мест!

Вот с такой же скоростью, словно эпидемия, распространяется наркомания. В последние годы среди наркоманов обнаружен ВИЧ–вирус иммунодефицита человека, вызывающий заболевание СПИД – синдром приобретенного иммунодефицита. При этом заболевании происходит повреждение системы клеточного иммунитета – развиваются инфекционные заболевания и злокачественные новообразования, организм становится совершенно беззащитным перед инфекциями.

1 декабря отмечается международный день борьбы со СПИДом.

Упражнение 3(с туалетной бумагой)

Учитель: Сейчас мы посмотрим, можно ли самому избавиться от зависимости, которая подчинила все желания. Я предлагаю встать, тесно прижавшись, друг к другу. (Добровольцев обматываю туалетной бумагой

Удобно ли вам так стоять? Если удобно, то стойте. Так продолжается, до тех пор, пока участники игры не пожелают освободиться.

Учитель подбадривает их и говорит, что человек всегда может избежать зависимости, главное – сделать выбор и принять решение. Вот, ребята вы почувствовали, какое неудобство доставляет зависимость. Зависимость всегда приносит вред.

Упражнение 4 (со стулом)

Учитель приглашает к себе ученика – помощника и предлагает ему одним коленом опереться на сиденье стула.

Учитель: Если я уберу стул, мой помощник завалится на меня, получается, он зависит от стула, без него мой помощник упадет. То же самое бывает, если человек привыкает к химическим веществам. Это не естественная опора для организма. Но если ее нет, человек теряет устойчивость и ему трудно двигаться и развиваться.

Под влиянием **алкоголя** тормозится деятельность нервных центров, у человека возникает измененное психическое состояние – опьянение. Не может напиток считаться безопасным, если в нем содержится даже небольшая доза алкоголя.

Демонстрация опыта 1: Я беру два неполных стакана воды с подкрашенной акварельной краской – синей и желтой. Стакан с желтой краской – символизирует здоровый организм человека – не даром он такого яркого и светлого цвета, как солнце – источник жизни, а синий цвет – холодный, безжизненный. Начинаю постепенно в стакан с желтой жидкостью подливать синюю. Сначала изменение цвета желтой жидкости незаметно, потом, по мере вливания, она будет все больше принимать зеленый оттенок, и наконец, вся жидкость в стакане окрасится в зеленый цвет. Так происходит и с организмом человека: по мере попадания в него алкоголя тот не успевает восстановиться и происходит все большее болезненное перерождение органов и систем. Символично, что в этом опыте

жидкость, представляющая организм человека, под влиянием алкоголя окрасилась именно в зеленый цвет: ведь в народе алкоголь именуют «зеленым змием».

Демонстрация опыта 2 «Курящая кукла»

Я беру стеклянную трубочку и вставляю в него кусочек белой ваты. С другой стороны, присоединяю сигарету. Сигареты зажигаю и с помощью резиновой груши «выкуриваю». Цвет ваты изменяется. Она поглощает табачный деготь и становится желтой. Вату достаю из трубки, и помещаю в стакан с водой и 96% этанолом. Растворители желтеют, получают вытяжка табачного дегтя. В водную вытяжку добавляю перманганат калия, он обесцвечивается, что говорит о наличии непредельных соединений, весьма агрессивных в химическом отношении, они могут вызывать в организме нежелательные реакции, встраиваться в обмен веществ клеток, эти соединения являются канцерогенами, т.е. вызывающими рак.

Многие считают, что можно начать курить, а затем в любой момент бросить. Однако курильщики со стажем признаются, что это сделать очень сложно. В ситуации с наркотическими веществами всё гораздо труднее, уже после первого приёма человек попадает в зависимость.

Просмотр видеоролика «Как прекрасен этот мир!»

Рефлексия (воздушные шары с надписью, см. приложение 1; рис.7,8)

Учитель: Каждый человек – хозяин своей судьбы. Всего можно достичь, если поставить в жизни цель и твердо идти к этой цели. Давайте, сейчас с помощью этих воздушных шаров, избавимся от последствий употребления наркотических веществ и выберем свое будущее!

Подумай, оглянись вокруг, реши -

Что важно в жизни для твоей души?

Учитель: Что противопоставить пагубным привычкам? Жизнь, конечно!

Мы живем в огромном, прекрасном мире, где столько всего интересного и удивительного! Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия.

Заключительное слово учителя:

Закончить сегодняшний разговор я хочу стихами:

- Дается жизнь один лишь раз!

И мой ты выслушай наказ:

- Прекрасна жизнь, вкушай её.

Ведь жизнь игра – сыграй в неё!

Живи с мечтой, живи любя.

- Горьких встреч, быть может,

Ты не избежишь,

Но коль ты жизнью дорожишь....

Не уж то радость на игле

Полет над бездной, жизнь во мгле

И язвы на душе больной

Тебе дороже? Пусть тоской

Твои не полнятся глаза,

Пусть чистой будет в них слеза.

- Превозмогай всё на пути,

И шанса жить не погуби!

- Твори её и не теряй!

- Превозмогай, преодолей!

И выжить всё ж сумей!

На этом наша встреча закончилась, я благодарю вас за активное участие! До свидания, до новых встреч!

Заключение

Представленный сценарий классного часа не является высоко бюджетным и прост в подготовке. Социальный эффект превышает финансовые затраты на подготовку игровых и раздаточных материалов.

В ходе участия в классном часе у подростков формируются теоретические и практические навыки здорового образа жизни; умение передавать полученные знания окружающим, приобщая их к здоровому образу жизни. Это повысит уровень здоровья подрастающего поколения, поспособствует сохранению генофонда.

Материал затрагивает различные аспекты профилактической работы среди подростков и направлен на достижение конкретных целей: профилактика табакокурения, алкоголизма и наркомании; формирование ценностного отношения обучающихся к своему здоровью и здоровью своих близких, воспитание культуры здорового образа жизни.

Методическая разработка классного часа предназначена для педагогов дополнительного образования и классных руководителей. Материалы могут быть использованы образовательными организациями любого типа.

Методическая разработка опубликована на персональном сайте Дугулубговой Л.А. (<https://nsportal.ru/lalina-dugulubgova>), на сайте «Инфоурок»; на школьной страничке в Инстаграм.

https://www.instagram.com/p/Bc8Dw0OnRt5/?utm_source=ig_web_copy_link

Список рекомендуемой литературы:

1. Воспитание трудного ребёнка. Дети с девиантным поведением: учебно-методическое пособие / [М.И. Рожков и др.]; под ред. М.И. Рожкова. – М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2006. – 239 с. – (Коррекционная педагогика).
2. Программа первичной профилактики отклоняющегося поведения несовершеннолетних (региональный опыт). Авторы-составители И.Н. Попова, Г.К. Соколинская / Под научной редакцией М.Н. Поволяевой. – М., ООО «НОВОЕ ОБРАЗОВАНИЕ», 2014. – 110 с. (БИБЛИОТЕЧКА для учреждений дополнительного образования детей, №2, 2014).
3. Профилактика детской агрессивности: теоретические основы, диагностические методы, коррекционная работа / авт.-сост. М.Ю. Михайлина. – Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель, 2014. – 116 с.
4. Психогимнастические упражнения для школьников: разминки, энергизаторы, активаторы / авт.-сост. М.А. Павлова. – Изд. 3-е – Волгоград: Учитель, 2012. – 87 с.
5. Развитие культуры общения в подростковой среде: программа, разработки занятий, рекомендации / авт.-сост. О.Н. Рудякова. – Волгоград: Учитель, 2011. – 151 с.
6. Учебно-методическое пособие «Учебный год». Классные часы, 7 класс. Авторы-составители А.В. Давыдова, А.Д. Хижниченко. – М.: ВАКО, 2013. – 272 с.

Приложение 1

к методической разработке *«Дается жизнь один лишь раз»*

(Нужно вырезать и приклеить на воздушные шарик)

Вредные привычки	Полезные привычки
Много смотреть телевизор	Планировать день
Интернет-зависимость	Утренняя зарядка
Недосыпание	Позитивное мышление
Ненормативная лексика	Грамотная речь
Алкоголь	Правильное питание
Курение	Чтение
Компьютерные игры	Здоровый сон
Изнуряющие диеты	Пешие прогулки
Фаст- фуд	Спорт
Наркотические вещества	Пунктуальность