

Методическая разработка урока по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни подростков.

Целевая аудитория: обучающиеся школы в возрасте 13. 14 лет

Уровень реализации: МКОУ Тамтачетская СОШ

Разработала: педагог-психолог Ишмаева Инга Витальевна

Год разработки :2023

Распространение наркомании в России за последнее десятилетие приняло катастрофические размеры. Особенное тревожное положение по незаконному употреблению и распространению наркотических веществ отмечается среди школьников.

В современных условиях необходимо обучение несовершеннолетних, молодежи в семье, школе, образовательных учреждениях жизненным навыкам противостояния агрессивной среде, которая провоцирует употребление и незаконное распространение наркотических веществ.

План-конспект классного часа «Независимы»

Цель урока: формирование у подростков негативного отношения к курению, к употреблению спиртных напитков, наркотических и психотропных веществ.

Задачи:

- формирование мотивации к здоровому образу жизни, сознательному отказу от вредных привычек и зависимостей, способствующих развитию различных соматических и психических заболеваний
- формирование знаний об опасности различных форм зависимостей, систематизация и обобщение знаний школьников о здоровом образе жизни
- формирование активной жизненной позиции

Форма проведения: беседа с элементами игры.

1. Этап мотивационный

Учитель мотивирует учащихся. Учащиеся слушают, отвечают на вопросы учителя.

Здоровье – самая большая ценность человека. От того насколько бережно мы к себе относимся, зависит наше самочувствие на протяжении всей жизни.

Учащиеся дополняют высказывания и пословицы.

- В здоровом теле (здоровый дух)
- Кто курит табак (тот сам себе враг)

Вы видите, что про здоровье люди думали и в древности, ведь пословицы – это народная мудрость.

2.Этап. Определение темы и цели классного часа

А сейчас пришло время открыть вам тему и цель урока. А, может быть, кто-то из вас уже догадался и сам может сказать мне, о чем, сегодня мы хотели бы поговорить с вами. (Ученики отвечают на вопрос учителя, называют тему и цель урока).

3.Этап. Основная часть урока

Основы здорового образа жизни закладываются в нас еще в детстве. Необходимость следить за собой, избегать вредных воздействий окружающей среды, соблюдать режим дня и выполнять другие повседневные правила должна войти в привычку. Сохранить здоровье на долгие годы поможет соблюдение правил здорового образа жизни, и о них я хочу вам рассказать. Образ жизни – это способ переживания жизненных ситуаций.

Одной из причин нарушения здоровья являются вредные привычки. Самые вредные привычки – это курение, употребление спиртного и наркотиков.

О влиянии этих пагубных привычек мы уже говорили неоднократно, но сегодня поговорим еще раз.

Курение очень вредно для легких, да и для всего организма. Ребенок, который начинает курить, хуже растет, быстрее устает при любой работе, плохо справляется с учебной, чаще болеет. Все это происходит потому, что в табачном дыме содержится опасный яд – никотин и еще много других вредных веществ. Алкоголь, который содержится в спиртных напитках, при неумеренном употреблении вызывает заболевание желудка и других органов, нарушает работу всего организма. Особенно опасен алкоголь для растущего организма. Даже несколько глотков могут вызвать у ребенка сильное отравление.

Наркотики - особые вещества, разрушающие организм человека. Попробовав наркотик раз или два, человек привыкает к нему и уже не может обходиться без него. У него развивается тяжелая болезнь-наркомания, вылечить которую очень трудно. Все знают о пагубном влиянии алкоголя и наркотических веществ на организм человека, все осведомлены о необратимых последствиях наркомании и алкоголизма. Как вы думаете, почему, несмотря на это, люди, выбирают для себя путь саморазрушения? Как не встать на опасный путь, как защитить себя и своих близких.

Наиболее типичные ответы: любопытство (60% попробовавших наркотик становятся наркозависимыми); давление группы, отсутствие навыка отказа; попытка решить семейные или школьные проблемы, установить дружеские отношения со сверстниками; возможность

привлечь внимание; скука, неумение интересно проводить свободное время.

Чтобы вы смогли активнее включиться в работу, предлагаю начать работу в игровой форме.

Игра «Марионетка»

Участники разбиваются на группы. Каждой группе дается задание: два участника играют роль кукловодов – полностью управляют всеми движениями куклы-марионетки, остальные участники играют роль куклы. Куклы-марионетки повторяют все движения кукловода.

Обсуждение:

- Что чувствовали участники во время игры, когда были куклами?
- Приятно ли быть в зависимости от чужой воли?

Игра «Зависимость – независимость»

1. Назовите чувства, которые возникают у вас при слове «зависимость». Ответы ребят фиксируются на доске.
2. Подберите синонимы к слову «независимость». Акцент делается на позитивной окраске этого понятия (сила, уверенность, ответственность, решительность, самостоятельность).
3. Какие слова вызывают больше позитива?

Игра «Антиреклама»

Учитель. Обратите внимание на рекламу спиртных напитков и сигарет. Задание: придумайте рекламу одного из алкогольных напитков, табачных изделий, которая сообщала бы правду о продукте. Нарисуйте такую этикетку на бутылке, пачке сигарет, чтобы, увидев ее, человеку не захотелось попробовать содержимое.

Игра «Умей сказать: НЕТ»

Это задание носит характер психологического тренинга. Руководителем является психолог.

Участникам предлагаются ситуации, в которых им необходимо отказаться от тех или иных предложений. Задание командам: придумать как можно больше аргументов для отказа в этой ситуации. Учитель предлагает в каждой ситуации использовать три стиля отказа: уверенный, агрессивный, неуверенный.

4. Этап заключительный. Подведение итогов, рефлексия

Наше занятие подходит к концу. Мы выяснили, что люди, ведущие здоровый образ жизни независимые, самостоятельные, свободные. Хочется узнать ответ на следующий вопрос: «В чем преимущество людей, независимых, самостоятельных, свободных?»

Благодарю вас за активную работу.

Литература:

1. Змановская, Е.В. Девиантология: (Психология отклоняющегося поведения) : Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. / Е.В. Змановская. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 288с.
2. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. Заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2011. — 256.
3. Клейберг, Ю.А. Психология девиантного поведения : Учебное пособие для вузов / Ю.А. Клейберг. – М. : ТЦ Сфера, 2003. – 160 с.