

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей»

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ
по проведению мероприятий, направленных
на формирование здорового образа жизни учащихся

Номинация: «Методическое пособие»

Автор-составитель:
Степанова Алиса Юрьевна,
методист

Тамбов
2018

Содержание

Аннотация.....	3
Пояснительная записка.....	5
Познавательная программа по профилактике вредных привычек «Выбор за тобой».....	8
Познавательная программа по пропаганде здорового образа жизни для девочек «Образ женщины».....	15
Интерактивная лекция «Что такое СПИД?».....	18
Игровая программа «Мы за здоровый образ жизни!».....	21
Проблемный стол «Умей сказать НЕТ».....	25
Заключение.....	31
Список рекомендуемой литературы.....	32
Приложения.....	33

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, неприятию 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 снижению стрессоустойчивости, 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. Особенно это касается подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации и относящихся к так называемой «группе риска». Образ жизни молодёжи отражает не только настоящую ситуацию, но и позволяет дать прогноз на будущее. Только здоровая, активная личность может качественно усвоить знания, максимально адаптироваться и реализоваться в динамично развивающемся обществе.

В методическом пособии представлены сценарные материалы мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни учащихся среднего школьного возраста (5-8 классы). Все сценарии разработаны и апробированы на базе МБУДО ЦДОД города Тамбова (далее – Центр) педагогами-организаторами, методистами и педагогами дополнительного образования в рамках деятельности муниципальной опорной площадки по профилактике правонарушений и преступлений несовершеннолетних учащихся образовательных организаций города Тамбова. Каждый сценарный материал затрагивает различные аспекты профилактической работы среди подростков и направлен на достижение конкретных целей: профилактика табакокурения, алкоголизма и наркомании; формирование ценностного отношения учащихся к своему здоровью и здоровью своих близких, воспитание культуры здорового образа жизни.

По представленным в методическом пособии сценарным материалам накоплен практический опыт в ходе проведения мероприятий муниципальной опорной площадки по профилактике правонарушений и преступлений несовершеннолетних на базе Центра для учащихся МАОУ СОШ №4, 9, 11, 33 35.

В 2015 году мероприятиями «Образ женщины» и «Умей сказать НЕТ» охвачено 65 учащихся, из них 9 – подростки группы риска.

В 2016 году мероприятиями «Образ женщины» и «Умей сказать НЕТ» «Что такое СПИД?», «Мы за ЗОЖ!» охвачено 128 учащихся, из них 12 – подростки группы риска.

В 2017 году мероприятиями «Выбор за тобой», «Образ женщины» и «Что такое СПИД?» охвачено 164 учащихся, из них 27 – подростки группы риска.

Методическое пособие предназначено для заместителей директоров по воспитательной работе, классных руководителей, педагогов дополнительного образования.

Материалы могут быть использованы образовательными организациями любого типа.

Пояснительная записка

Познавательная программа по профилактике вредных привычек «Выбор за тобой» ставит цель формирования у школьников представления о вреде алкоголизма, наркомании и табакокурения, а также о преимуществах полезных привычек и здорового образа жизни. Центр оснащён светодинамическим комплексом «Вредные привычки», который включает в себя 3 интерактивных стенда: «Курение», «Алкоголизм», «Наркомания». Управление работой комплекса осуществляется при помощи сенсорной линейки или тактильно (пальцами рук). При выборе определенной ситуации, которая выделяется световой индикацией, автоматически включается программное обеспечение «Виртуальный учитель», описывающее данную вредную привычку и возможные последствия, которые могут возникнуть. На стенде «Курение» установлен фрикционный диск, имитирующий барабан пистолета со вставленными в обойму сигаретами. Также в стенде встроен интерактивный калькулятор, показывающий, насколько уменьшается финансовое состояние человека, имеющего вредные привычки. Учащиеся проявляют большой интерес к данным стендам и самостоятельно работают с ними. Если в образовательной организации отсутствует светодинамический комплекс, можно использовать 10-минутную презентацию/видеоролик о вреде сигарет, алкоголя и наркотиков. Просмотр видеороликов – эффективная форма работы с подростками. Она позволяет переключить внимание от статических картинок презентации и способствует эмоциональной разрядке. Например, в ходе познавательной программы «Выбор за тобой» учащиеся просматривают и обсуждают 2 коротких мультипликационных ролика о вреде курения, в которых главными героями выступают персонажи известных видеоигр и комиксов. В ироничной форме ролики показывают, что вредные привычки пагубны для всех. Полученная информация производит больший эффект, закреплённая отрицательными и положительными примерами известных личностей-современников, которые учащиеся анализируют.

Познавательная программа по пропаганде здорового образа жизни для девочек «Образ женщины» разработана по запросу общеобразовательных школ-партнёров Центра с целью формирования осознанного выбора здорового образа жизни и ответственности за свой выбор. В основе познавательной программы лежит просмотр и обсуждение фильма «Тайна природы женщины», созданный Общероссийской общественной организацией «Общее дело». В нём известные психологи рассказывают о том, как жизненный выбор может привести девушку к разочарованию или сделать счастливой. Фильм вызывает эмоциональный отклик присутствующих девочек. Последующие обсуждение, анкетирование и выполнение тренингового упражнения «Фотошоп» содействует формированию способности к самоанализу собственного поведения.

Интерактивная лекция «Что такое СПИД?» разработана в рамках акции, приуроченной ко Всемирному дню памяти жертв СПИДа. Цель – пропаганда здорового образа жизни, повышение уровня знаний подростков по проблеме ВИЧ/СПИД. Данная тема достаточно деликатна и может быть сложна для восприятия подростками, однако об этом нужно говорить наравне с темой вредных привычек. В ходе мероприятия ведущий рассказывает о том, что такое СПИД, его стадии, какими путями передаётся. Для переключения внимания и удобства усвоения информации применяются игровые формы работы. Для подведения к теме лекции участники работают с интерактивным стендом «Наркомания», который содержит информацию не только о вреде наркотиков на человеческий организм в целом, но и о болезнях наркоманов, в том числе о СПИДе. Вместо стенда можно использовать 10-минутную презентацию/видеоролик о заболевании.

Игровая программа «Мы за здоровый образ жизни!» может охватить от 20 до 50 участников. Цель – пропаганда ценности здорового образа жизни среди подростков. Знания о здоровом образе жизни передаются учащимся в игровой форме: игра на ассоциации, викторина, эстафета. Рассматриваются вопросы режима дня, правильного питания, личной гигиены и мер профилактики заболеваний.

Проблемный стол «Умей сказать НЕТ» разработан с целью профилактики наркомании среди несовершеннолетних. Перед проведением данного мероприятия рекомендуется подготовить несколько подростков из числа активистов – дать задание изучить вопросы, которые будут обсуждаться в рамках проблемного стола. В ходе мероприятия необходимо будет разделить этих подростков в рабочие группы учащихся, чтобы они стимулировали остальных участников к обсуждению и поиску ответов на поставленные вопросы. Проблемный стол затрагивает такие вопросы как причины, физиологические и социальные последствия употребления наркотиков, альтернативы употреблению наркотиков. Главная идея мероприятия – показать, что в жизни человека есть ценности, ради которых стоит жить и не уходить из реальности. В проблемном столе также используется интерактивный стенд «Наркомания». Вместо стенда можно применить 10-минутную презентацию/видеоролик о проблеме наркомании. В проблемном столе наравне с учащимися могут принять участие педагоги. В качестве консультантов можно пригласить специалистов Управления по контролю за оборотом наркотиков, КДН и ЗП.

Методическое пособие разработано с целью диссеминации педагогического опыта МБУДО ЦДОД по пропаганде здорового образа жизни среди учащихся среднего школьного возраста, в том числе, подростков группы риска.

Задачи:

- привлечь внимание общественности к проблемам укрепления здоровья подрастающего поколения;

- оказать методическую помощь педагогам и работникам образования в организации воспитательной работы по профилактике вредных привычек среди учащихся, в частности, подростков группы риска;
- содействовать повышению профессиональной квалификации педагогических работников;
- способствовать развитию творческого потенциала педагогов, применению современных педагогических технологий.

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

Ресурсное обеспечение: компьютер, экран, проектор, слайдовые презентации к мероприятиям, игровой реквизит, раздаточные материалы, светодинамический комплекс «Вредные привычки»; помещения для проведения мероприятий: учебные кабинеты, актовый зал, спортивный зал.

Познавательная программа по профилактике вредных привычек «Выбор за тобой»

Цель: формирование у школьников представления о вреде алкоголизма, наркомании и табакокурения, а также о преимуществах полезных привычек и здорового образа жизни.

Задачи:

- познакомить учащихся с информацией о вредных привычках и их последствиях;
- развивать собственную точку зрения на влияние токсичных веществ на человека;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Оборудование: компьютер, проектор, презентация; светодинамический комплекс «Вредные привычки»/презентация о вреде табачной и алкогольной продукции, наркотиков; прикреплённое на магнитной доске изображение дерева, магниты, набор зелёных листьев дерева с названиями полезных привычек, набор коричневых листьев с названиями вредных привычек.

Целевая аудитория: учащиеся 5-7 классов.

Количество участников: 15-20 человек.

Ход мероприятия:

Ведущий: Здравствуйте! Рада вас всех сегодня видеть! Прежде, чем мы начнем, давайте сыграем в одну очень интересную игру, чтобы познакомиться и поприветствовать друг друга.

Игра «Необычное приветствие»

Ведущий: Поприветствуем мы друг друга не обычным способом, а в рамках традиций некоторых стран и народов. Встанем в круг.

Группа поочередно приветствует друг друга по-индийски, по-тибетски и по-вулкански (вымышленная раса из сериала «Звёздный путь»/«Star Trek»).

Приветствия изображены на слайдах презентации

Индийское приветствие: «намасте» – легкий наклон головы, который сопровождается сложенными вверх ладонями на уровне груди.



Вулканское приветствие: поднятая вверх ладонь с разведенными средним и безымянным пальцами и вытянутым большим, сопровождается фразой: «Живи долго и процветай». Такое приветствие было придумано и

популяризировано Леонардом Нимоем в роли вулканца Спока в оригинальном телесериале «Звездный путь» в конце 1960-х гг.



Тибетское приветствие: при встрече тибетцы показывают друг другу язык. Этой традиции уже не одна сотня лет, начало ее восходит к временам правления царя-гонителя Ландарма, язык у которого, по легенде, был черным. И так как тибетцы боятся реинкарнации этого правителя, показывая язык, вы показываете, что не одержимы злыми духами.



Ведущий: Молодцы! Присаживайтесь на места, пожалуйста. Надеюсь, настроение у вас хорошее, давайте перейдём к теме нашей беседы. Как вы думаете, по какой причине родители, учителя часто говорят с вами о вреде курения, алкоголя, наркотиков?

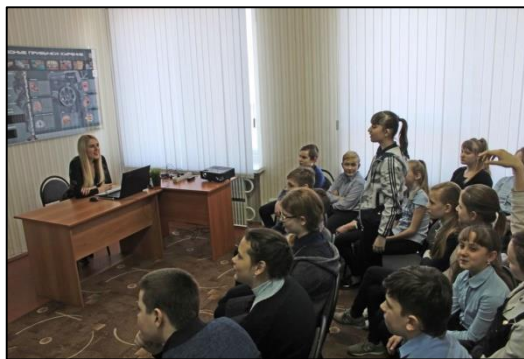
(Ответы детей).

Ведущий: Мы хотим, чтобы вы – подрастающее поколение, стали лучше, чтобы были развитыми в физическом и духовном отношении, целеустремленными, жизнерадостными людьми. Хочется, чтобы юное поколение, наше будущее, научилось ценить свое здоровье. Давайте сегодня выработаем свой взгляд на вредные привычки и постараемся понять взрослых людей.

Интерактивная беседа

Ведущий задаёт вопросы:

- Как вы считаете, что такое привычка? (Привычка – это особенность человека привыкать к каким-то действиям или ощущениям)
- Какие бывают привычки? (Хорошие и плохие, вредные и полезные)
- Какие полезные привычки вы знаете? (Чистить зубы, делать зарядку, заниматься музыкой, танцами, спортом и т.п.)



Ведущий: Ребята, а что бы вы сделали, встретив такого трехголового гигантского пса? *(на слайде презентации изображён человек и трёхголовый Цербер в 2 раза выше человеческого роста)*

(Ответы детей)

Ведущий: А можете ли вы представить, что есть люди, которые сами с радостью лезут в пасть этому чудовищу? Люди думают, что смогут лишь поиграть и обмануть его, но выбраться из его цепких лап уже невозможно. Кстати, у каждой головы этого чудовища есть имя. Их знает каждый. Ответьте на еще один вопрос, какие привычки вредны для человека? *(Курение, пьянство, наркомания, игромания и т.п.)*

Проявить по очереди три вредные привычки-головы Цербера: курение, алкоголизм, наркомания.

Прослушивание информации о вредных привычках

Ведущий: Ребята, вам неоднократно приходилось слышать о вреде курения, алкоголя и наркотиков от родителей и учителей. Безусловно, все эти разговоры заводятся с целью уберечь вас, не дать оступиться и сделать неправильный выбор. Кто-то эту информацию хочет слышать, а кто-то – нет. Но сегодня я предлагаю вам самим решить, что вы хотите узнать о вреде той или иной зависимости с помощью наших интерактивных стендов. *(Желающие выходят к стендам и выбирают интересующий раздел, после чего все прослушивают информацию о наносимом вреде здоровью).*

Стенды: Наркомания Курение Алкоголизм



Примеры

Ведущий: Услышанную информацию всегда легче усвоить через конкретные примеры. К сожалению, много примеров оступившихся людей. Но еще больше примеров людей, умеющих любить и ценить свою жизнь,

своё здоровье. Сейчас вы услышите несколько историй известных людей. Мы не будем давать им оценку, выводы вы сделаете сами для себя.

(Слайд 7 – сестры Олсен)

Это известные американские актрисы, которые прославились еще в раннем детстве по фильму «Двое: я и моя тень». Затем было множество ролей, девушки выросли и стали примером для подражания многим школьницам по всему миру.

(Проявить одно фото на слайде)

К сожалению, многих ломает успех, и они уже не думают, что могут быть примером кому-то. «Кто-нибудь может сказать, что принимают Олсен, что выглядят так отвратительно? Мне нужно знать, чтобы никогда не делать этого!», – пожалуй, один из самых мягких комментариев в Твиттер.

(Проявить ещё одно фото и надпись на слайде)

Ещё мало кто задумывается о том, что последствия такого образа жизни разрушают здоровье человека, меняют его и его личность до неузнаваемости и исправить это порой невозможно.

Слайд 8 – 10-секундный ролик «Марио». (Марио побеждает дракона, приходит к принцессе, а она курит. Марио падает в клубах табачного дыма, появляется надпись «Gameover»)

Слайд 9 – Футболист.

Ведущий: К сожалению, курение и вредные привычки портят жизнь не только персонажам игр. И если своё здоровье людям бывает не жалко, то вот пример того, как вредные привычки могут сломать карьеру человеку. Этого известного человека узнают, скорее всего, фанаты футбола. Потому что речь пойдет о Джеке Уилшире, игроке лондонского футбольного клуба «Арсенал».

(Проявить фото на слайде – Уилшир на пике карьеры)

Джек стал самым молодым игроком, начавшим карьеру в «Арсенале» - ему было всего 16 лет, но профессионализм и талант юноши не знал границ, ему пророчили великое футбольное будущее.

(Проявить надпись и фото по очереди)

Просторы Интернета взорвали провокационные фото спортсмена с сигаретой в руках. Для футболиста топ-уровня это неприемлемо и руководство клуба во главе с тренером Арсеном Венгером отправило на несколько матчей игрока на скамейку запасных, обязав выплатить крупные денежные штрафы. Вот мнение Арсена Венгера по этому поводу: «Если ты игрок, то являешься примером для других, кроме того, нельзя вредить своему здоровью и репутации».

(Проявить информацию на слайде)

Уилшира это ничему не научило, пагубные привычки вошли для него в норму. Появились проблемы со здоровьем. В итоге игрок на пике своего возраста должен бороться за восстановление своей репутации и восстанавливать здоровье.

Слайд 10 – ролик 10-секундный «Халк». (Персонаж супергеройских комиксов Халк в обычной жизни – успешный учёный, в видеоролике он пошёл в комнату отдыха в перерыве работы, коллеги вокруг него начали курить. Оказавшись в клубах табачного дыма, учёный рассвирепел и превратился в Халка)

Упражнение «Марионетка»



Ведущий: Давайте проведем эксперимент. Для этого разбейтесь на пары. Один человек сидит на стуле, а второй становится за спинку стула. Те, кто стоит за стулом, возьмите своего сидящего партнёра за правое запястье. Вы можете свободно управлять его правой рукой.

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. Мы сейчас демонстрируем такое состояние – одна рука как бы вам не принадлежит. Это первые признаки зависимости.

Возьмите партнёра за левую руку. Вы теперь можете манипулировать человеком как марионеткой. Трудно ли вам вырваться?

(Ответы детей)

Ведущий: Садитесь, пожалуйста, на места. Мы с вами наглядно продемонстрировали зависимость организма от токсических веществ. Она может еще не осознаваться самим человеком, но на клеточном уровне уже происходят изменения.

Ведущий: Огромную роль играют положительные примеры и опыт других людей. Например, вдохновляют успехи известной русской певицы и актрисы Веры Брежневой. (Слайд 11). В свои 35 лет она прекрасно выглядит, радуется жизни и живет в гармонии с собой и окружающим миром. А своим опытом она делится в социальных сетях, вдохновляя своим примером, становится лучше и дорожит каждым прожитым мгновением.

(Слайд 12)

Ведущий: А вот другой пример. Посмотрите на этого маленького худенького мальчика, он заметно выделяется среди своих друзей по команде. Вы узнали его?

(Проявить второе фото на слайде)

Этот маленький мальчик вырос и стал лучшим футболистом мира, героем целой футбольной эпохи. Все знают Лионеля Месси. И многим

известно, через какие преграды ему пришлось пройти, будучи ребёнком, и как этот футболист, несмотря на свой признанный успех, день ото дня становится лучше, работает над собой.

(Проявить надпись на слайде)

В десятилетнем возрасте у него обнаружили врожденный недуг – дефицит гормона роста. Денег на лечение брать было неоткуда – мальчик рос в бедной семье. Но именно поддержка родных, его упорство и сила воли помогали ему бороться. Если бы он опустил руки, то не вырос бы более 140 см. и тем более, не стал бы одним из величайших футболистов в истории.

Слайд 13 – заключительный

Ведущий: Не правда ли, это очень прекрасно звучит и все эти полезные привычки, способны сделать нас и нашу жизнь лучше. Бывает, на начальной стадии человеку приходится делать разного рода усилия над собой, соблюдая режим дня или правильное питание, человек тренирует свою силу воли, закаляет характер. Совокупность полезных привычек несет в себе большую пользу для человека, как большое могучее дерево.

Рефлексия. Игра «Дерево жизни»



На стенде закреплено изображение большого дерева с почерневшей листвой (Приложение 1). Каждый лист символизирует вредную привычку. Из учащихся нужна пара добровольцев, чтобы сорвать плохие листья с дерева.

Ведущий: Ребята, как вы видите, на этом дереве много почерневшей нездоровой листвы, дерево чахнет и погибает. Что послужило тому причиной?

(Ребята срывают листья с дерева, перечисляя вредные привычки).

Ведущий: Не менее сложно, чем избавиться от вредных привычек, выработать для себя полезные привычки. Например.

(Другие два добровольца читают надписи на зеленых листочках полезных привычек и закрепляют их на кроне дерева).



Ведущий: Теперь дерево жизни обрело здоровый естественный вид. Так и должно быть. Молодцы, ребята.

Ведущий: Дорогие ребята, пока есть люди, равнодушные к вашему здоровью и к вашей судьбе, вы будете слышать предостережения, наставления, рассказы и о вреде курения, алкоголизма и наркомании. У вас может быть свое мнение на этот счет, но будьте, пожалуйста, внимательными, учитесь у лучших, чтобы самим становиться лучше. Выбор за вами.

Список используемых источников

1. Бабушки-старушки: секреты преждевременного старения сестер Олсен [Электронный ресурс] // marieclaire.ru. URL: <http://www.marieclaire.ru/krasota/kak-i-pochemu-postareli-sestryi-olsen/> (Дата обращения: 30.10.2017).
2. Курение убивает – Марио [Электронный ресурс] // 19.07.2016 Paramount Comedy. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=6heaf3bS0lo> (Дата обращения: 27.10.2017).
3. Курение убивает – Халк [Электронный ресурс] // 3.11.2016 ParamountComedy. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=gXkujVpa1Qg> (Дата обращения: 27.10.2017).
4. Секреты красоты Веры Брежневой [Электронный ресурс] // PEOPLETALK.ru. URL: <https://peopletalk.ru/article/sekretyi-krasotyi-veryi-brejnevoy/> (Дата обращения: 30.10.2017).
5. Топ-10 футболистов - курильщиков! [Электронный ресурс] // Sports.ru. URL: <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/vamosfm/767341.html> (Дата обращения: 30.10.2017).
6. 10 фактов из жизни Лионеля Месси [Электронный ресурс] // 24.06.2017 Спорт Экспресс. URL: <http://www.sport-express.ru/football/abroad/reviews/10-faktov-iz-zhizni-lionelya-messi-1273372/> (Дата обращения: 30.10.2017).

Познавательная программа по пропаганде здорового образа жизни для девочек «Образ женщины»

Цель: формирование осознанного выбора здорового образа жизни и ответственности за свой выбор.

Задачи:

- предоставить учащимся объективную информацию негативном воздействии вредных привычек и сниженной нормативности поведения на физическое здоровье девушки и её социальное благополучие;
- способствовать формированию ценностного отношения к своей личности;
- мотивировать девушек сохранять собственное здоровье.

Целевая аудитория: девочки старшего школьного возраста.

Количество участников: 15-40 человек.

Оборудование: фильм «Тайна природы женщины», компьютер, проектор, экран; карточки для упражнения «Какой Я?» с таблицей 2 столбика x10 строк под заголовками «Я сейчас» и «Какой хочу быть»; вырезки из газет, журналов, распечатки из сети Интернет, на которых изображены: девушки счастливые, грустные, девушки, которым улыбается молодой человек, девушки, которые ругаются с парнем, девушки-невесты (отдельно и с женихом), девушки, успешные в карьере, семьи (мама-папа-маленький ребёнок), девушки, выпивающие алкоголь, курящие; листовки, распечатанные на цветной бумаге, «КРАСОТА – ЭТО ПРОСТО!».

Ход мероприятия:

Упражнение «Поздоровайся локтями»

Участницы встают в круг. Ведущий предлагает им рассчитаться на «один-четыре» и сделать следующее:

- каждый «номер первый» складывает руки за головой, так, чтобы локти были направлены в разные стороны;
- каждый «номер второй» упирается руками в бедра так, чтобы локти были направлены влево и вправо;
- каждый «номер третий» кладет левую руку на левое бедро, правую руку – на правое колено, при этом руки согнуты, локти отведены в стороны;
- каждый «номер четвертый» держит сложенные крест-накрест руки на груди (локти смотрят в стороны).

Даётся задание поздороваться как можно с большим числом членов группы, произнося «Здравствуй» и касаясь друг друга локтями.

Через 5 минут участники собираются в свои микрогруппы (первые, вторые, третьи, четвертые номера) и приветствуют друг друга внутри своей группы.

Ведущий: Прошу присаживаться на свои места. Мы с вами поздоровались, надеюсь, настроение у вас отличное. Сегодня на нашем занятии собрались одни девушки. Я хочу обсудить с вами: каким должен

быть образ современной успешной девушки, женщины, которая счастлива и любима.

За последние годы в так называемых «развитых странах» в поведении девушек заметна тенденция раскрепощённости, ношения откровенной одежды, раннего употребления алкогольных напитков и курения, употребления наркотических веществ. Растёт количество внебрачных связей, особенно среди юных девушек, наблюдается рост числа венерических заболеваний.

У подростков примерно с 14-15 лет начинают формироваться парные отношения со своими сверстниками. Дружба девочек и мальчиков в этом возрасте – совершенно естественное явление и объясняется просыпающимся влечением физиологического характера. Эту дружбу нельзя отменить и нельзя стесняться.

Однако опыт человечества учит, что любовь начинается не с полового влечения, а с отклика души. Если юноша по-настоящему любит девушку, он даже не допускает мысли о возможности интимной близости до брака, ибо он дорожит любовью и честью любимой девушки, боится оттолкнуть её.

Просмотр и обсуждение фильма «Тайна природы женщины»

Ведущий задаёт вопросы по содержанию фильма:

1. Согласны ли вы с тем, что девушка может растратить свой «заряд», то есть чувства, эмоции, проводя время с молодым человеком, который не стремится к серьёзным отношениям? Объясните свой ответ.
2. Нужно ли девушке в компании юношей быть «своим парнем»?
3. Каким образом девушка, которая настроена на долговременные отношения, способна привлечь молодого человека?

Упражнение «Какой Я?»

Ведущий раздаёт учащимся карточки, на которых изображена таблица с двумя столбиками «Я сейчас» и «Какой хочу быть» (Приложение 2А).

Ведущий: Сверху указан вопрос, на который вам нужно ответить: «Какая Я?». В первом столбце напишите 10 определений, которые характеризуют именно Вас. Отвечайте на вопрос быстро, записывайте то, что приходит в голову. /Участницы выполняют задание/

Ведущий: У каждого из нас есть идеал, к которому мы стремимся. Во втором столбике запишите 10 определений – качеств, которыми вы хотите обладать. /Участницы выполняют задание/

Ведущий: Скажите, пожалуйста, сильно ли отличаются характеристики первого и второго столбика? /Ответы участниц/

Отметьте в первом столбике знаком «V» (галочка) те качества, которые Вы можете приблизить к идеалу в ближайшее время. /Девочки выполняют задание/

Ведущий: Много ли галочек получилось?

Отметьте в первом столбике знаком «+» (плюс) те качества, на приближение к идеалу которых понадобится более длительное время. /Девочки выполняют задание/

Ведущий: Много ли плюсов получилось? Кто готов поделиться своими записями? Как вы считаете, способны ли Вы добиться успеха в достижении поставленных целей и стать такими, какими мечтаете? /Ответы участниц/

Упражнение «Фотошоп»

Ведущий: Закройте глаза и представьте себя через 5 лет.

А теперь выберите из предложенных фотоснимков наиболее близкий вашим представлениям и повесьте его на стенд с помощью магнита. Если одно изображение понравилось нескольким участницам, то прикрепите его к стенду каждая своим магнитом. /Участницы выполняют задание/

Ведущий: Расскажите, пожалуйста, кто какие фотокарточки выбрал?/Ответы участниц/



Ведущий: Я желаю Вам, чтобы Вы стали по-настоящему счастливыми, потому что всё в Ваших руках.

Ведущий раздаёт девочкам листовки-памятки (Приложение 2Б), на которых указаны простые правила здорового образа жизни и личной гигиены, которые помогают девушке сохранять здоровье и внешнюю привлекательность.

Список используемых источников

1. Беседа для девочек «группы риска» «Девочка-девушка-женщина» [Электронный ресурс] // ИНФОУРОК. URL: http://infourok.ru/beseda_dlya_devochek_gruppy_riska_devochka-devushka-zhenschina-447441.htm (Дата обращения: 23.11.2016).
2. Забальская Н.А. Беседа для девочек «Счастье быть матерью» [Электронный ресурс] // 10.09.2013 Социальная сеть работников образования nsportal.ru. URL: <https://nsportal.ru/shkola/klassnoe-rukovodstvo/library/2013/09/10/klassnyy-chas-dlya-devochek-8-klass-schaste-byt> (Дата обращения: 23.11.2016).
3. Савина Е.А. Внеклассное мероприятие «Путь к успеху «Я выбираю жизнь»» [Электронный ресурс] // 22.11.2013 Социальная сеть работников образования nsportal.ru. URL: <https://nsportal.ru/shkola/vneklassnaya-rabota/library/2013/11/22/vneklassnoe-meropriyatie-put-k-uspekhu-ya-vybirayu> (Дата обращения: 17.05.2016).
4. Фильм «Тайна природы женщины» / Общероссийская общественная организация «Общее дело», 2014 г.

Интерактивная лекция «Что такое СПИД?»

Цель: пропаганда здорового образа жизни, повышение уровня знаний подростков по проблеме ВИЧ/СПИД.

Задачи:

- Предоставить учащимся достоверную информацию о путях передачи и профилактике ВИЧ/СПИДа;
- способствовать формированию осознанного выбора отказа от употребления наркотиков, воздержания от раннего начала половой жизни;
- воспитывать ценностное отношение к собственному здоровью и безопасности окружающих, близких и друзей.

Целевая аудитория: учащиеся 6-8 классов.

Количество участников: 15-20 человек.

Оборудование: интерактивный светодинамический комплекс «Вредные привычки»/презентация о вреде табачной и алкогольной продукции, цветные карточки по количеству участников мероприятия.

Ход мероприятия:

Ведущий: Здравствуйте! Мы рады приветствовать вас в Центре дополнительного образования детей. Давайте встанем в круг, разделимся по парам и поприветствуем друг друга. Как обычно люди здороваются? (пожимают руки)

Ведущий: Пожмите друг другу руки в парах. А теперь будем приветствовать друг друга в необычной форме.



Игра «Необычное приветствие».

Ведущий говорит детям, какими частями тела нужно «поздороваться» друг с другом (работа в парах). Итак – начали: Правая рука к правой руке! – Спина к спине! – Бедро к бедру! – Ухо к уху! – Пятка к пятке! – Носок к носку! – Лоб ко лбу! – Бок к боку! – Колено к колену! – Мизинец к мизинцу! – Затылок к затылку! – Локоть к локтю! – Кулак к кулаку!

Ведущий: Молодцы! Садитесь на места, пожалуйста. А теперь давайте познакомимся.

Упражнение «Снежный ком». Первый участник занятия называет своё имя, следующий называет имя первого и своё и так далее.

Ведущий: Не секрет, что использование токсикоманических веществ в последние годы довольно широко распространилось в молодежной среде. И поэтому, согласно пословице «предупрежден – значит, вооружен» мы с вами поговорим сегодня о вредных привычках.

Ведущий задаёт вопросы:

- Как вы считаете, что такое привычка? (Привычка – это особенность человека привыкать к каким-то действиям или ощущениям)

- Какие бывают привычки? (Хорошие и плохие, вредные и полезные)
- Какие полезные привычки вы знаете? (Чистить зубы, делать зарядку, заниматься музыкой, танцами, спортом, собирать грибы и т.п.)
- Какие привычки вредны для человека? (Курение, пьянство, наркомания, игромания и т.п.)

Ведущий: Одна из самых опасных для человека зависимостей является наркомания.

(Работа с интерактивным стендом «Вредные привычки. Наркомания». Ведущий вместе с учащимися включают стенд, прослушивая информацию о влиянии на организм человека наркотических веществ, затем о болезнях наркоманов.

При отсутствии стенда ведущий с помощью тематической презентации рассказывает учащимся информацию о влиянии на организм человека наркотических веществ, затем о болезнях наркоманов)

После информации о СПИДе ведущий начинает беседу об этом заболевании

Ведущий: СПИД расшифровывается так:

Синдром – совокупность ряда признаков и симптомов, указывающих на наличие определенной болезни или состояния.

Приобретенного – заболевание приобретается в течение жизни.

Иммунного – недостаточная активность иммунной системы, ее расстройство, ослабление, угасание защитных, иммунных сил организма в противостоянии возбудителям болезней.

Дефицита – отсутствие ответной реакции со стороны иммунной системы на появление патогенных микроорганизмов.

Термин СПИД появился 1981 году, когда многое об этой инфекции было еще не известно. В настоящее время он приемлем для обозначения только последней стадии заболевания.

Ролевая игра «Защита организма». Для проведения необходимо, чтобы количество игроков было не меньше 10, а также должны быть подготовлены цветные карточки по количеству игроков.



Часть игроков выстраивается в круг, замыкая руки в локте, образуя щит. В центре круга стоит человек (организм). «Щит» – это клетки иммунной системы «Служба безопасности» (они не пропускают инфекцию к организму). Оставшиеся 2 игрока – это вирус простуды (2 чел.) и ВИЧ (1 чел.). Игра проходит в два действия:

1-е действие: подходят вирусы простуды, но их нападение отбито «щитом» – «Службой безопасности»;

2-е действие: к «щиту» подходит ВИЧ-инфекция – у неё в руках цветные карточки (рецепторы). ВИЧ вручает каждой клетке иммунной системы такую карточку, и они становятся пораженными ВИЧ.

К концу игры у организма не остается ни одного защитника и та же простуда (или другая инфекция) легко проникает в организм.

Ведущий: Мы с вами на примере увидели, как вирус ВИЧ-инфекции проникает в организм человека.

Итак, ребята, ВИЧ – это инфекция, проникающая в организм человека, а конечной стадией является СПИД – само заболевание.

Как же ВИЧ может попасть в организм человека? (обсуждение)

Вирус передается:

- При половом контакте с больным СПИДом или зараженным ВИЧ.
- В результате использования для инъекций нестерильных шприцев.
- Путем введения крови или ее препаратов, содержащих вирус.
- От беременной женщины, зараженной СПИДом, её ребенку.

Стадии протекания болезни:

Первая стадия– острая инфекция. Она протекает как «гриппоподобное заболевание» (повышение температуры, насморк, кашель, сыпь на коже). Спустя 2-3 недели Острый период проходит. Следует отметить, что в 60-70 % случаев острое начало может отсутствовать. Человек, не зная о наличии вируса, может заражать других.

Вторая стадия – асимптомная инфекция (АИ). Полное отсутствие клинических проявлений ВИЧ-инфекции. Носителей ВИЧ-инфекции можно выявить, только проводя специальные лабораторные исследования.

Третья стадия – персистирующая генерализованная лимфаденопатия (ПГЛ). Возникает через 3-5 лет после второй стадии. На фоне снижения защитных сил организма возникают различные симптомы болезни: увеличение лимфоузлов, головные боли, расстройства кишечника, упадок сил. Лечение дает кратковременное улучшение, человек еще трудоспособен.

Четвертая стадия– по мере развития инфекционного процесса иммунная система полностью разрушается не только с патогенными, но и с обычными микробами, с детства живущими в легких, кишечнике, на коже. Развиваются поражения слизистых оболочек, лимфоузлов, дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта, органов зрения, нервной системы. Больной теряет в весе около 10%. Смертельный исход неизбежен.



От момента заражения до смертельного исхода проходит иногда и 10-12 лет, поэтому ВИЧ-инфекция относится к медленным инфекциям.

Ведущий:

- Как вы считаете, передаётся ли ВИЧ/СПИД через рукопожатие?

Ответ: инфекция через рукопожатие не передается.

- А есть ли риск заразиться при чихании, поцелую, или если нас поцарапал ВИЧ-инфицированный?

Ответ: практически невозможно, так как заражение происходит через кровь, то есть в ранку должна попасть кровь.

- Можно ли отличить ВИЧ-инфицированного, от заболевшего простудными заболеваниями?

Ответ: нет, по внешним признакам это определить невозможно.

Ведущий: Тест на ВИЧ-инфекцию осуществляется системой охраны здоровья, и в первую очередь центрами профилактики СПИДа. Для диагностики необходимо сдать кровь на ВИЧ/СПИД.

Тест на ВИЧ/СПИД – конфиденциален.

Рефлексия

Ведущий: Узнали ли вы сегодня что-нибудь полезное для себя? (обсуждение)

Ведущий: Всем спасибо. Я надеюсь, что, приобретя знания, мы меньше будем волноваться без явных на то причин за свою жизнь и жизнь близких нам людей. Теперь мы точно знаем, откуда можно ждать беду. Помните, что только порядочность, нравственная чистота и сознательное отношение к своему здоровью защитит нас от СПИДа.

Список используемых источников

1. Разработка классного часа: «ЧТО ТАКОЕ СПИД И КАК ОН ПРОЯВЛЯЕТСЯ И ПЕРЕДАЕТСЯ?» [Электронный ресурс] // Uroki.net. Все для учителя. URL: <http://www.uroki.net/docklruk/docklruk16.htm> (Дата обращения: 17.05.2016).

Игровая программа «Мы за здоровый образ жизни!»

Цель: пропаганда ценности здорового образа жизни среди подростков.

Задачи:

- воспитывать культуру здорового образа жизни;
- развивать чувство ответственности за собственное здоровье;
- осуществлять профилактику гиподинамии учащихся.

Целевая аудитория: учащиеся 5-7 классов.

Количество участников: 20-50 человек.

Оборудование: компьютер, проектор, экран, презентация, микрофон, музыкальное оборудование, игровая музыка, 2 магнитных стенда, набор магнитов; 2 набора игрового инструментария: изображения улыбки с желтыми зубами в формате А4, зубные щетки, тюбики с зубной пастой, салфетки бумажные, игрушечные/картонные градусники, пластиковые тазы среднего размера, пластиковые кружки, шарфы, вырезанные из картона 2 круглые таблетки диаметром 20 см., большие шприцы без иглол, пластиковые бутылки объёмом 0,5 л., тонкие верёвки длиной 1,2 м.,

привязанные одним концом к горлышку пластиковых бутылок (второй конец веревки свободно свисает), наборы из 16 карточек с изображением различных продуктов питания.

Ход мероприятия:

Игровая программа состоит из 2-х частей – познавательной и игровой. Её могут проводить двое ведущих. Для того чтобы включать музыкальное сопровождение в ходе игр требуется звукооператор.

Ведущий: В век технического прогресса и завоевания космоса нам, как и во все времена, прежде всего, дорого здоровье. Здоровье человека – это одна из главных ценностей жизни. Его не купишь ни за какие деньги. Не зря говорят, что беречь здоровье надо смолоду. Ведущий: Давайте попробуем расшифровать – что такое здоровье. Называйте ассоциации на каждую букву слова «ЗДОРОВЬЕ» (кроме мягкого знака), например: з – здорово, д – добро и так далее. (На экране записано слово «здоровье» по буквам вертикально, надо расшифровать его с помощью ассоциаций на каждую букву слова).

Ведущий: Здоровье – это не только физическое состояние, но и психологическое, духовное. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье человека зависит на 10% от факторов, связанных с наследственностью, на 10% - от условий медицинского обслуживания, на 20% - от климатических условий и на 60% здоровье человека зависит от его образа жизни, поэтому так важно самим заботиться о своем здоровье. А что бы это делать правильно, мы должны уметь организовывать свой досуг, заниматься физической культурой и спортом, иметь знания по правильному питанию, то есть вести здоровый образ жизни.



Викторина о ЗОЖ

Ведущий: Сейчас я предлагаю вам ответить на вопросы нашей викторины: в ряде вопросов вам будут предложены варианты ответов на выбор, сначала все, кто за ответ А, поднимают руку, затем за ответ Б и так далее. В вопросах, где 3 надо дать один точный ответ, я буду подходить с микрофоном к тому, кто первый поднял руку.

1. В каких продуктах больше всего содержится белков?

Ответ: А (в мясе, горохе)

2. Основными источниками энергии для организма являются.

Ответ: Б (углеводы и жиры)

3. Суточная потребность человека в витаминах, как правило, составляет.



Ответ: А (несколько микрограммов)

4. Какое соотношение белков, жиров и углеводов рекомендуется в пищевом суточном рационе

Ответ: В (1:1:4)

5. Принимать пищу сразу после занятий физическими упражнениями не рекомендуется. Почему?

Ответ: А (нарушены нормальные условия для секреции соков)

6. Для нормального функционирования человеку необходимо в день 2,5 килограмма этого вещества. Что это?

Ответ: Б (Вода)

7. Для чего уже в Древнем Китае и Персии здоровые люди наносили на царапину немного крови больных оспой?



Ответ: Таким образом заражённые люди переносили заболевание легче. Это как прививка.

8. Такая вода содержит в своем составе комплекс солей, макро- и микроэлементов. Не зря ее называют «живой водой». Что это за вода?

Ответ: Минеральная.

9. Нужно ли проветривать комнату зимой? Почему?

Ответ: Нужно. При температуре 1-2 С болезнетворные бактерии погибают.

10. Назовите витамин, который вырабатывается в организме человека только под воздействием солнечных лучей.

Ответ: Витамин Д.

11. В этом состоянии люди проводят треть своей жизни. Оно полезно и необходимо. Что это?

Ответ: Сон.

12. Что нужно после долгой ходьбы сделать усталому путнику?

Ответ: Надо лечь, чтобы ноги были выше головы.

13. Можно после бега сесть и отдохнуть?

Ответ: Нет. Нужно походить, чтобы кровь не застоялась в венах.

14. Что необходимо принимать перед сном обязательно, а в жаркую погоду - утром и вечером?

Ответ: Душ.

15. Это средство может служить профилактикой кариеса. Однако чрезмерное употребление приводит к проблемы с желудком. Что это?

Ответ: Жевательная резинка.

Ведущий: А теперь перейдём к практике здорового образа жизни. Ребята, какие ежедневные действия мы выполняем, чтобы заботиться о себе? /ответы/

Ведущий: Правильно, профилактика заболеваний очень важна, это позволяет нам оставаться здоровыми и полными энергии. Я предлагаю вам

сейчас еще раз поупражняться в чистке зубов и заодно выяснить, кто из вас умеет делать это лучше и правильнее. Но для начала вам нужно разделиться на две команды. /Участники делятся на две команды/.

Игра «Чистка зубов»

Участники обеих команд по очереди подбегают к магнитному стенду, на котором прикреплены изображения улыбки с желтыми и больными зубами. Задача участников – при помощи зубной пасты и щетки почистить зубы, каждый из детей чистит только один зуб в любом порядке. Побеждает команда, быстрее и лучше справившаяся с заданием.



Ведущий: К сожалению, бывает так, что профилактических мер оказывается недостаточно, и заболевшего человека

приходится лечить. Начинается лечение, как правило, с определения заболевания и народных методов лечения, а уж потом, если народная медицина не помогает, больного приходится лечить медикаментозно. Сейчас я предлагаю вам попробовать вылечить внезапно заболевшего члена вашей команды всеми известными способами.

Игра «Вылечи больного»

От каждой команды выбирается один участник, который садится на стул в конце дистанции и изображает больного. Участники обеих команд по очереди подбегают к нему и пытаются «вылечить» его разными способами:

1. Ставит большой градусник.
2. Наматывает на горло шарф.
3. Дает в руку чашку с «горячим чаем».
4. Ставит ноги «больного» в тазик.
5. Дает в другую руку большую картонную таблетку.
6. Делает «укол» в ногу или руку игрушечным шприцем.
7. Добегает до больного, встает рядом с ним и держит пластиковую бутылку – «капельницу».
8. Добегает до больного и привязывает веревку от «капельницы» к его руке – «ставит капельницу». Побеждает команда, быстрее вылечившая своего больного.



Ведущий: Молодцы, ребята, если вы и дальше будете внимательно относиться к своему здоровью, это позволит вам избежать многих заболеваний и сохранить энергию и бодрость на долгие годы.

Прежде чем приступить к следующей игре, предлагаю вам ознакомиться с правильным соотношением питательных веществ, которые должен потреблять человек каждый день (с помощью схемы, изображенной

на слайде, ведущий рассказывает о полезном для человека соотношении веществ – белки, жиры, углеводы).

Игра «Пирамида питания»

Участники должны распределить набор продуктов, изображенный на 16 карточках (Приложение 3), соответственно его норме потребления от большего к меньшему – в нижней части магнитной доски – пища, содержащая углеводы, в середине – белки, вверху – жиры. Побеждает команда, наиболее верно распределившая набор продуктов. Проверяем, правильно ли вы распределили продукты. /обсуждение/



Рефлексия

Ведущий: Давайте подведем итог – что мы знаем о здоровом образе жизни? Ответьте, пожалуйста, на вопросы: Насколько должен быть активен человек, чтобы быть здоровым? Почему человеку нужно закаляться? Как нужно правильно питаться? Каким должен быть режим дня? Как влияют на человека вредные привычки?

Ведущий: Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Надеюсь, что сегодня вы многое почерпнули из нашего мероприятия. Будьте здоровы!

Список используемых источников

1. Игра-викторина «Здоровье не купишь - его разум дарит» [Электронный ресурс] // ИНФОУРОК. URL: <https://infourok.ru/igraviktorina-zdorove-ne-kupish-ego-razum-darit-1504347.html> (Дата обращения: 20.10.2016).
2. Коробейникова Т.Л. Вечер для старшеклассников «Мы за здоровый образ жизни» [Электронный ресурс] // Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». URL: <http://festival.1september.ru/articles/581269/> (Дата обращения: 21.10.2016).

Проблемный стол «Умей сказать НЕТ»

Цель: профилактика наркомании среди несовершеннолетних.

Задачи:

- повысить уровень информированности подростков о проблеме наркомании;
- мотивировать учащихся к сохранению собственного здоровья;
- способствовать формированию активной жизненной позиции «Нет наркотикам».

Целевая аудитория: учащиеся 8 классов.

Количество участников: 20-30 человек.

Оборудование: 2 стенда с таблицей «Мнение», светодинамический комплекс «Вредные привычки» (при наличии) или компьютер, проектор, экран и презентация о вреде наркомании, листы бумаги, маленькие и формата А4, фломастеры, карточки с историями из жизни наркоманов, прошедших реабилитацию (2 истории – мужчины и женщины), верёвка 10 м. длиной, подиум, стенд с табличкой в центре надпись «НаркоСТОП», ладошки, вырезанные из цветной бумаги, стулья, столы, микрофоны, музыкальная аппаратура.

Ход мероприятия:

1. Создание проблемы. Эмоциональный настрой



Первая часть проблемного круглого стола проходит в кабинете, оборудованном светодинамическим комплексом «Вредные привычки».

Упражнение «Мнение»

Ведущие встречают участников и дают задание выразить своё отношение к проблеме наркомании, отметив его в таблице «Мнение» (стенд стоит в кабинете) – нарисовать смайлик

в одном из столбиков (Приложение 4А).

Знакомство

Участники садятся в круг, кидают друг другу мяч и называют свои имена, мяч должен побывать у каждого участника.

Игра «Ладони»

Участники кладут свои ладони на колени к своим соседям – слева и справа. Они должны по кругу отстукивать ритм, не сбиваясь, не пропуская очерёдность ладоней.

Упражнение «Ассоциации»

Ведущий: Сейчас мы продолжим кидать мячик, тот, у кого он окажется, называет те слова, которые ассоциируются со словом «мечта», после этого он кидает мяч следующему игроку, игра продолжается до тех пор, пока мяч не побывает у каждого.

Ведущий: Хотите ли вы, чтобы ваши мечты сбылись? /ответы участников /

Ведущий: Что может помешать человеку в реализации его мечты? /ответы участников /

Ведущий: К сожалению, в России сейчас есть около 3 млн. людей, мечты которых не смогли сбыться из-за столкновения с проблемой наркомании.

Давайте обратим внимание на стенд, который поможет узнать нам о физиологических последствиях наркомании.



Прослушивание стенда «Наркомания» (светодинамический «Вредные привычки»)

Ведущие приглашают участников перейти в актовый зал, где делят их на группы по 5 человек. Каждая группа садится за отдельный стол.

Упражнение «Ценности»

Ведущий: «У вас по три листочка. На каждом напишите то, что Вам больше всего ценно в этой жизни. Проранжируйте Ваши ценности так, чтобы самое ценное оказалось на самом последнем листочке. Представьте себе, что случилось что-то страшное, и из жизни исчезла та ценность, которая написана на первом листочке. Сомните его и отложите в сторону. Как вам без этого живется? Подумайте. И так все остальные».



/участники выполняют задание/

Ведущий: «Произошло чудо, и появилась возможность вернуть любую из ценностей». Ведущий предлагает развернуть все листочки и снова проранжировать их. Можно добавить какие-то новые ценности.

Ведущий: Остался ли у вас прежний порядок ранжирования? /ответы участников /

Ведущий: Что вы почувствовали, когда сминали листочки? /ответы участников /

2. Сообщение цели и задач. Определение вопросов, актуальных для обсуждения

Ведущий: Сегодня мы предлагаем Вам за нашим круглым столом обсудить проблему наркомании: существует ли она вообще, каковы последствия и что нам нужно делать, чтобы сохранить свои мечты, здоровье и жизнь.

3. Правила дискуссии.

Ведущий:

1. Чтобы ответить на поставленный вопрос, каждая команда совещается 3 минуты.

2. Один участник может выразить мнение группы по заданному вопросу только один раз.

3. Выступающий говорит, не искажая фактов, слов и мыслей других людей.

4. Отношения к людям во время дискуссии внимательное, вежливое, уважительное. Человека мы принимаем таким, каков он есть, без всяких условий.

5. Правило внимательного слушания. На дискуссии закон един: все слушают, когда говорит один. Старайтесь понять того, кто говорит, даже если не согласен с его мнением.

6. Правило поднятой руки. Если хочешь сказать важное, подними руку и тебя будут слушать.

4. Коммуникация – обмен и сравнение позиций.

Ведущий: Мы уже узнали о том, какое воздействие оказывают наркотики на организм человека. Это последствия физиологические. Скажите, каковы социальные последствия употребления наркотиков?

/обсуждение, ответы участников/

Ведущий: Послушайте, пожалуйста, что рассказывают о своём жизненном пути люди, употреблявшие наркотики и прошедшие курс реабилитации (Приложение 4Б).

/ведущий даёт карточки двум участникам, они зачитывают информацию/

Ведущий: Ответьте на следующий вопрос нашего обсуждения: Почему люди употребляют наркотики?

/обсуждение, ответы участников/

Ведущий записывает на отдельные листы причины, названные каждой группой участников в ходе обсуждения.

Ведущий: Мы наглядно увидели, что причина – это, как правило, некая проблема, которую нужно решить. Каким образом человек должен решать свои проблемы?

/обсуждение, ответы участников/

Игра-театрализация

Ведущий приглашает двоих участников от разных групп в центр зала. Одному на грудь вешается табличка с одной из причин употребления наркотиков. Он подходит к своему партнёру и начинает уговаривать принять наркотик (например: причина – плохие отношения с родителями. Играющий ходит вокруг партнёра и говорит: «Тебя не любят родители, маме нужны только твои оценки в школе, отец всё время пропадает на работе. Ты им не нужен. Тебе надо забыться, ты найдёшь себя, когда примешь наркотик»).

Ведущий: Каковы альтернативы употреблению наркотиков?

/обсуждение, ответы участников/

Ведущий записывает на отдельные листы бумаги названные альтернативы.

Тренинговое упражнение «Человек на горе»

Ведущий приглашает в центр зала 11 участников проблемного стола. Одному из них привязывают на талию верёвку, он становится на подиум, символизирующий гору. Его с двух сторон за эти верёвки удерживают по 5 человек, которым вешают таблички – 5 причин употребления наркотиков, 5 альтернатив употреблению наркотиков. Верёвка символизирует множество жизненных связей.



Участники, символизирующие причины и альтернативы, должны уговорить человека, стоящего на «горе», в свою пользу за или против наркотиков: либо он сделает шаг и упадет с «горы», сорвется в пропасть, либо отступит от края и сохранит себе жизнь.

Центральный участник, выслушав доводы обеих сторон, озвучивает свой выбор: в чью сторону он сделает шаг.

Все садятся на свои места.

5. Резюме. Рефлексия



Ведущий: Что изменилось в вашем восприятии проблемы после сегодняшней беседы? Участники снова выражают своё отношение к проблеме наркомании с помощью таблицы «Мнение» (второй стенд стоит слева от сцены. К этому моменту первый стенд необходимо из кабинета перенести в актовый зал).

Ведущий сравнивает результаты опроса до дискуссии и после.

Ведущий: Что нужно делать, чтобы решить проблему?

/обсуждение, ответы участников/

Ведущий: Каждому из вас я раздаю ладошки, вырезанные из цветной бумаги. Открытая ладонь – символ открытости, дружественных намерений.

Подумайте, что вам нужно, чтобы достичь мечты? Напишите на каждом пальчике ладошки то, что требуется именно вам для того, чтобы ваша мечта сбылась.

/участники выполняют задание/

Все ладошки вывешиваются на стенд вокруг надписи НаркоСТОП, чтобы получилось солнце.

Ведущий: я желаю, чтобы ваши мечты обязательно сбылись! Идите уверенно к своей мечте, пусть никакие трудности не уведут вас с верного пути!

Участники проблемного стола строятся около стенда с ладошками для общей фотографии.



Список используемых источников

1. Психологические упражнения для тренингов [Электронный ресурс] // trepsy.net. URL: <http://trepsy.net/play/> (Дата обращения: 23.11.2016).
2. Рассказы наркоманов, прошедших реабилитацию [Электронный ресурс] // Центр реабилитации «Вне зависимости». URL: <http://narkostop-ptz.ru/%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%BA%D0%B0%D0%B7%D1%8B-%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2/> (Дата обращения: 23.11.2016).
3. Шелаумова Т.В. Методическая разработка классного часа для 8 класса на тему: Здоровый образ жизни [Электронный ресурс] // Учебно-методический кабинет. URL: <http://ped-kopilka.ru/blogs/shelaumova-tatyana/metodicheskaja-razrabotka-klasnogo-chasa-v-8-klase-na-temu-bud-zdorovym-na-vstreche-s-sochi-2014.html> (Дата обращения: 23.11.2016).

Заключение

Мероприятия, представленные в методическом пособии, не являются высокобюджетными и просты в подготовке. Социальный эффект превышает финансовые затраты на подготовку игровых и раздаточных материалов. Данные мероприятия могут реализовать образовательные организации любого типа.

В ходе участия в данных мероприятиях 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 города и области, поспособствует сохранению генофонда.

Ежегодно в МБУДО ЦДОД пополняется банк сценарных и методических материалов по профилактике вредных привычек и формированию здорового образа жизни учащихся. Для организации продуктивной работы с детьми группы риска специалисты Центра разрабатывают мероприятия по запросу школ-партнёров. В связи с этим в течение всего периода сотрудничества не наблюдается снижения количества несовершеннолетних, охваченных данными мероприятиями. Это говорит о стабильности, актуальности и востребованности досуговых мероприятий на базе Центра дополнительного образования детей специалистами системы профилактики правонарушений и безнадзорности несовершеннолетних учащихся города Тамбова.

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.

Приложения

Приложение 1

Вредные и полезные привычки на листву для Дерева жизни

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

А)

Какая Я?

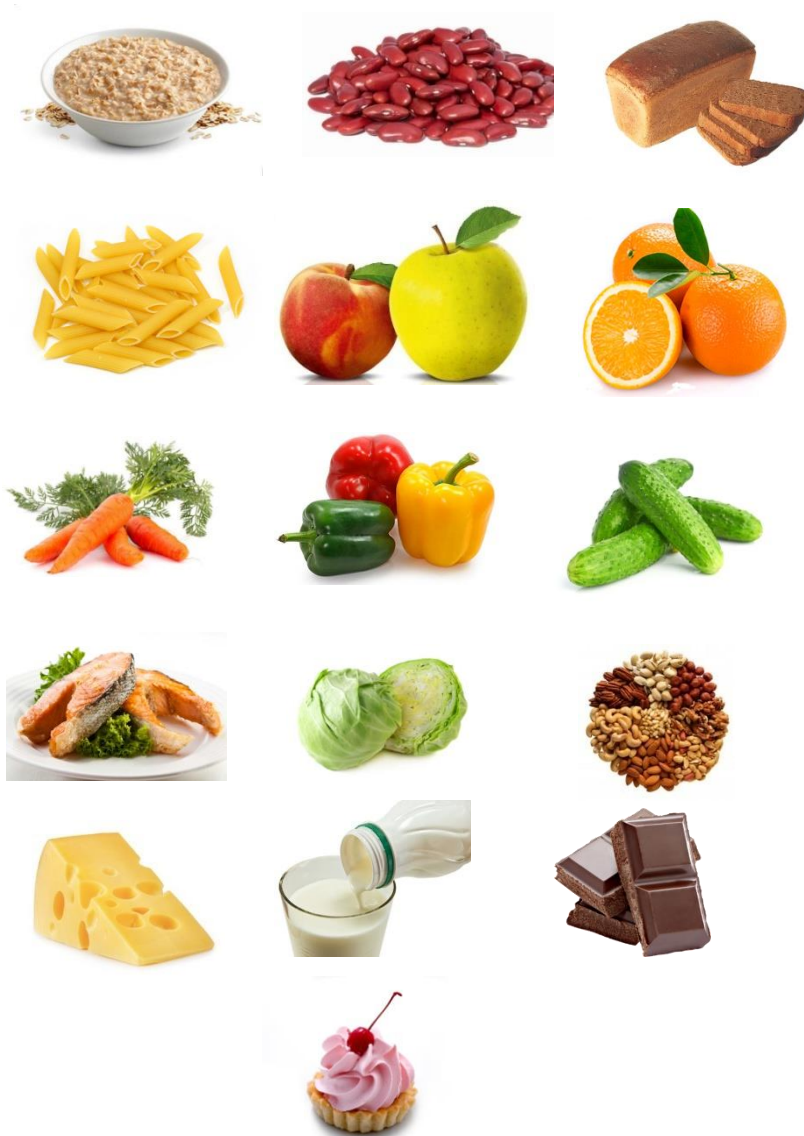
Я сейчас	Какой хочу быть

Б)

КРАСОТА – ЭТО ПРОСТО!

**Основы сохранения
привлекательности и здоровья:**

- ✓ Организация здорового сна ночью
- ✓ Полноценный завтрак, который даёт необходимую энергию на день
- ✓ Здоровая еда
- ✓ Мытьё рук перед каждым приёмом пищи, после туалета, общественного транспорта и общественных мест
- ✓ Ежедневный душ или ванна
- ✓ Частые прогулки на воздухе
- ✓ Ежедневный уход за волосами



А)

Таблица «Мнение»

Я не употребляю, другие, если хотят, пусть травятся, это их личное дело	Я не употребляю, никак с этим вопросом не связан, меня это не касается	Приложу все усилия, чтобы мои близкие не стали наркоманами. Наркомания – проблема, которая касается всех	Наркоманов надо сажать, наркоторговцев - вешать

Б)

Елена

Мне 24 года. До 17 лет моя жизнь текла по привычному, вполне благополучному руслу: школа, подружки, родительская забота... Я была благополучной девочкой. Однажды на дискотеке познакомилась с парнем 22 лет. Дима был симпатичен и хорошо одет, уверен в себе, неплохо зарабатывал. Он сразу покорило сердце вчерашней школьницы – серьезностью намерений и взрослостью. Почти сразу познакомил меня со своими родителями. Казалось, всё уверенно шло к свадьбе.

Тем временем я начала замечать некие еле уловимые странности в поведении Димы. Он сознался: колюсь, но собираюсь бросить. А вскоре сказал, что отказаться от героина не в силах человеческих. Тогда я заявила Диме: «Вот попробую наркотик, и на собственном примере докажу тебе, что бросить возможно в любой момент, было бы желание!». Меня легко «затянуло», я и думать забыла, что совсем недавно собиралась личным примером отвадить друга от героина. Наркотик, казалось, ежедневно давал мне небывалый заряд бодрости и энергии. Коварство героина в том и состоит. Родители Димы занимались предпринимательством, так что недостатка в деньгах на наркотик у нас не было – Дима воровал наличность из семейной кассы. Однажды, проснувшись, я почувствовала себя полностью разбитой. Это была ломка. Тогда я впервые ясно осознала, что дело плохо. Мы с Димой обратились за помощью к его родителям. Доступ к семейному бюджету был утрачен, учебу мы бросили, режим дня стал незатейлив: проснулся, украл, укололся. У меня три судимости, слава Богу, до тюрьмы не дошло. Когда не хватает на дозу, всякий страх перед наказанием пропадает. Так прошло три года.

Меня спасли мои родители – отправили на реабилитацию. С Димой я больше не встречалась. Сейчас у меня своя семья, я очень хочу, чтобы в жизни моих детей не случилось того, что пережила я!

Андрей

В 14 лет я стал зависим от наркотиков, сначала это было развлечение, от которого вскоре стало очень трудно избавиться. Из-за этого я потерял всё - отношения с родными,

здоровье и все самое дорогое, что было на тот момент в моей жизни. Для наркомана не существует ничего дороже наркотиков, когда он находится в «системе»(зависимости). Никакие увещания врачей, родных и даже тюрьма не изменили моей жизни. Когда в 32 года я был в очередном «марафоне» - это когда ты принимаешь наркотики и при этом неделями не спишь, мама мне сказала, что я начал выть и лаять как волк, сам не понимая, что происходит (такие действия производят синтетические наркотики, сейчас очень распространенные).

Я очень устал каждый день находить деньги на наркотики и вести такой образ жизни, принял решение пройти реабилитацию. Я восстановил отношения с родными, появилось очень много целей и планов, которые никак не связаны с наркотиками. Сейчас у меня счастливая семья, хорошая работа, друзья. Сегодня я помогаю людям с такими же проблемами, которые были у меня.