

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 21 им.В.А.Маркентеева х.Свобода
муниципального образования Курганинский район

Краевой Конкурс
«Лучшая методическая разработка в области профилактики
девиантного поведения обучающихся»

Номинация
«Профилактика потребления ПАВ: от теории к практике»

«Здоровье у того, кто бережет его»

Автор:
Ермолина Юлия Владимировна
МБОУ СОШ № 21 им.В.А.Маркентеева
классный руководитель 5 класса

2021-2022 учебный год

Пояснительная записка

Классный час «Здоровье у того, кто бережет его», в наши дни актуален. Здоровье – то основное наше богатство, которое необходимо беречь и сохранять. Потому сегодня наблюдается особый интерес к физическому воспитанию и пропаганде здорового образа жизни. Сохранение и укрепление здоровья, формирование привычки к здоровому образу жизни остаются первостепенной задачей.

Цель: сформировать у обучающихся представление о здоровом образе жизни; содействовать формированию разносторонне развитой и здоровой личности; познакомить обучающихся с основными понятиями, что значит быть здоровым.

Задачи: мотивировать обучающихся к ведению здорового образа жизни; воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью.

Возраст участников: 11-12 лет

Ожидаемые результаты: развивать негативное отношение к вредным привычкам; ведение учащимися здорового образа жизни

Методическая разработка
Классный час «Здоровье у того, кто бережет его»

1. Организационный момент.

2. Основная часть

-Ребята, вы любите жизнь? Как вы понимаете, что это такое? (это богатство данное изначально, и она должна быть прекрасной и счастливой: это здоровье, взаимоотношения с окружающими, дружба, любовь к ближним и близким, материальные блага).

Горская пословица гласит: «Добрая жизнь – добрый ручей». И чтобы жизнь была доброй, счастливой, необходимы различные составляющие, среди которых самое важное место занимает здоровье.

Ребята, что такое здоровье?

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, «здоровье – это состояние полного физического, психологического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов».

-Ребята, а что такое ПАВ? (версии детей)

Важно знать! Термин «**ПСИХОАКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА**» шире понятия «**НАРКОТИКИ**». **ПАВ** атакуют центральную нервную систему, изменяют состояние психики. **ПАВ** – это любое вещество, которое при введении в организм человека может изменять восприятие, настроение, способность к познанию, поведение и двигательные функции. Вызывает болезненное пристрастие.

-Ребята, почему же ПАВ называют «опасные»? (версии детей)

Не имеет значения, какой вид **ПАВ** употребляется, потому что все **ПАВ:**

- являются **токсическими** (отравляют организм);
- вызывают болезненную **зависимость** (психическую, физическую);
- рано или поздно начинают **подчинять** себе жизнь человека и его близких. Воздействие психоактивных веществ может быть как:
 - непосредственным, возникающим сразу после приема вещества, так и
 - долговременным, проявляющимся в виде поражения различных органов и систем организма, формирования психической и физической зависимости, нарушения социального функционирования человека, формируя антисоциальное поведение.

Читая сказки, мы узнаем о добрых и злых волшебниках, живущих в этих сказках. Но сегодня мы будем говорить не о сказочных волшебниках, а о тех, которые нас окружают. Сейчас я прочитаю вам сказку, а вы внимательно ее послушайте.

Сказка.

В одной сказочной стране жили два мальчика. Они захотели стать добрыми волшебниками и стали учиться этому трудному делу. Они прочитали много волшебных книг, выучили волшебные слова, научились перемещаться из одного места в другое.

В один чудесный летний день приземлились в очень странном задымленном городе. Их встретили маленькие желтые человечки с желтыми зубами и ногтями, дурным запахом изо рта. Во рту у них были трубки, и они постоянно курили. Это были злые волшебники. Они выглядели как маленькие старички, потому что никогда не видели голубого неба и солнца. Их закрывал густой дым. И они очень рано умирали.

Через две минуты после приземления добрые волшебники почувствовали, что задыхаются, от дыма появились кашель, насморк, слезы. Они быстро произнесли волшебные слова и улетели из этого города с твердым намерением узнать все об этих злых волшебниках.

И так, первый злой волшебник! Предлагаю вашему вниманию мультфильм (смотрят м.ф. «Тайна едкого дыма»). Ребята, Скажите, о каком злом волшебнике вы узнали? (О табакокурении) Что вы узнали о табаке и его дыме? (обсуждение с детьми).

Ребята, есть много одурманивающих веществ, которые могут выглядеть очень привлекательно – в виде жвачек, таблеток, витаминов, сигарет, приятно пахнущих веществ. Это – очень опасные вещества. Попробовав их, человек постоянно находится под угрозой. Эти вещества называются...

Второй злой волшебник! давайте посмотрим на экран (демонстрация мультфильма «Как работают наркотики»)

Ребята, как зовут второго злого волшебника? (Наркотик) Что вы узнали о наркотических веществах? (обсуждение с детьми).

И так, третий злой волшебник! Внимание на экран (смотрят м.ф. «Алкоголь или трезвость»).

О каком еще злом волшебнике вы слышали? (алкоголь) Что можно сказать об алкоголе? (обсуждение с группой «квадрат»)

Алкоголь опасен в любом возрасте, особенно детском и подростковом. Он делает человека зависимым, к нему быстро привыкают. Организм постепенно разрушается. Таковую ошибку исправить трудно.

Сейчас вы выполните задание, но для того чтобы его выполнить, вы разобьетесь на группы по наименованию вредной привычки.

1-я группа – зависимость от табака;

2-я группа – алкогольная зависимость;

3-я группа – наркотическая зависимость.

Задание 1. Каждая группа в зависимости от распределения находит свои «причины» злоупотребления табаком, алкоголем, наркотиками.

Причины употребления наркотиков, алкоголя, табакокурения:

- любопытство;
- подражание;
- потребность в самоутверждении;
- желание следовать правилам компании;
- желание испытать необычные ощущения;
- для завоевания популярности;
- безделье, скука;

- для облегчения контактов;
- страх перед жизненными трудностями, конфликтами.

Классная доска делится на три части, и представители каждой группы записывают свое решение.

Задание 2.

Каждая группа представляет работников телевидения. Их задача – придумать представление о вреде зависимости. Можно работать в любых жанрах: реклама, музыкальный клип, сказка, постановка и пр. Можно использовать музыку, танцы, костюмы.

Это задание готовится заранее.

По окончании просмотра роликов участники обсуждают, какое из выступлений было самым удачным и почему. Это упражнение позволяет подросткам утвердиться в своей позиции и осознать, как легко становятся зависимыми молодые люди и какие последствия ожидают зависимых людей.

Задание 3.

Составить кластер на тему «Здоровье у того – кто бережет его»

3. Заключительная часть

Работа с деревом решений.

Ребята, можно ли найти себе полезное занятие по душе, которое доставит вам радость? Это занятие будет являться альтернативой потребления ПАВ. Предлагаю каждому из вас взять ручки и цветные бумажные листки, на которых записать свое увлечение. Затем эти листки прикрепляются к дереву.

На доске получилось «Древо решений», касающихся потребления ПАВ. Это «Древо решений» создали вы сами.

А сейчас мы встанем в круг, возьмемся за руки и повторим за мной то, что я скажу: Ни под каким видом, ни под каким предлогом, ни из любопытства, ни из чувства товарищества, ни в одиночку, ни в группе, мы не будем принимать, нюхать и пробовать психоактивные вещества. Здоровье у того, кто бережет его.

Используемая литература:

1.Классные часы. Авторы: Т.Н.Максимова, Н.Н.Дробинина, Изд. «ВАКО», 2013 г.

Интернет-ресурсы:

1.Сайты: «Инфоурок», «Социальная сеть работников образования»