Методическая разработка на тему

**«Школа-территория ЗОЖ!»**

Краевой конкурс методических разработок «Социальный педагог в образовательной организации» в 2022 году

 Номинация: «Методический дебют»

Автор: Беспалова Наталия Игоревна, социальный педагог, Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная общеобразовательная школа № 11 имени Героя Советского Союза Николая Кирилловича Пархоменко хутора Маевского муниципального образования муниципального образования Славянский район Краснодарского края

х. Маевский, 2022 г

**Содержание**

Введение \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_с.3

1.КЛАССНЫЙ ЧАС КАК «ЕДИНИЦА» ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В ПРОФИЛАКТИКЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.

1.1 Классный час и ЗОЖ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_с.5

1.2 Основные компоненты современного классного часа\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_с.7

1.3 Особенности проведения классных часов по профилактике ЗОЖ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_с.13

2. ПРИНЦИПЫ, ФОРМЫ И СОДЕРЖАНИЕ КЛАССНЫХ ЧАСОВ

2.1 Основные принципы деятельности при организации и проведении классных часов и формирование ЗОЖ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_с.14.

2.2 Формы и содержание классных часов\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_с.15

3. ДРУГИЕ ФОРМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗОЖ

Заключение\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_с.19

Список литературы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_с.21

Приложения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_с.22

**ВВЕДЕНИЕ**

Здоровье – вершина, на которую постоянно нужно взбираться самому. (Народная пословица)

«Здоровый образ жизни человека» – произнося эту фразу, мы редко задумываемся о том, что же действительно скрывается за этими словами. Так что же такое здоровый образ жизни? В целом, здоровый образ жизни включает в себя комплекс оздоровительных мероприятий, который обеспечивает укрепление как физического, так и морального здоровья человека, повышения работоспособности.

Проблема здоровья нации в XXI веке остается одной из приоритетных в России. Здоровье подростков является главной характеристикой нации, что находит свое отражение в Концепции охраны здоровья детей. На современном этапе развития мирового сообщества жизнедеятельность лиц с проблемами в развитии рассматривается не изолированно, а в реальном соприкосновении и взаимодействии с различными социальными институтами и социальной средой.

Формирование здорового образа жизни – неотъемлемая часть общего воспитания подростков. От соответствующего развития зависит их будущее – выбор специальности, профессиональное умение, продолжительность жизни, производительность труда. Здоровый человек – основное богатство семьи и общества. Именно такие люди чаще всего бывают и умственно способными, а продолжительность жизни их всегда выше, чем продолжительность жизни «средних» людей.

Профилактика ЗОЖ в школе стоит в одном ряду с другими, не менее важными проблемами, которые должны решаться в процессе воспитания детей, начиная с раннего школьного возраста, и состоит в применении воспитательно – педагогических методов, направленных на формирование у подростков представлений об общечеловеческих ценностях и здоровом образе жизни, препятствующих вовлечению в девиантную ситуацию; на передачу учащимся знаний о социальных и психологических последствиях вредных привычек с целью устойчивого отказа от вредных привычках; на привитие учащимися умений и навыков активной психологической защиты и воспитания привычки вести здоровый образ жизни.

Актуальность вопроса рассматривается в психологической перестройке в деятельности и общении педагога с его подопечными, в использовании им в своей практике такие формы работы с учениками, которые позволили бы ему достичь должного уровня в общении. Необходим комплексный подход к этой проблеме и школа её важный элемент.

Объектом является классный час, как «единица» воспитательного процесса, а так же другие формы формирования ЗОЖ.

Предметом рассмотрениявопроса является применение классных часов и других форм в процессе формирования ЗОЖ.

Цель –показать разновидность такой воспитательной формы как классный час, а так же наличие других форм по профилактике ЗОЖ.

Задачи:

- Изучить структуру классного часа согласно заявленной тематике;

- Изучить методику преподавания классного часа;

- Классифицировать классные часы по степени активности учащихся;

- Дать градацию классных часов в соответствии с возрастом;

- Выявить другие формы работы с учащимися по формированию ЗОЖ.

 Методы:

- Изучение литературы;

- Изучение материалов интернета

- Визуальная фиксация проведения классных часов.

**ГЛАВА 1. КЛАССНЫЙ ЧАС КАК «ЕДИНИЦА» ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В ФОРМИРОВАНИИ ЗОЖ.**

**1.1 Классный час и ЗОЖ.**

Одной из главных форм внеклассной воспитательной работы был и остается классный час. Необходимо определить, прежде всего, что в педагогической науке и практике понимается под такой формой воспитательной работы, как классный час.
Известные ученые считают, что классный час есть форма прямого общения воспитателя со своими воспитанниками. Его можно назвать специально организационной ценностно-ориентационной деятельностью, способствующей формированию у школьников системы отношений к окружающему миру.

Исходя из названных определений классного часа, можно сделать некоторые выводы. Прежде всего, это гибкая по своему составу и структуре форма воспитательного взаимодействия; это форма общения классного руководителя и его воспитанников, приоритетную роль в организации, которой играет педагог.

Опыт успешно работающих классных руководителей свидетельствует о большом педагогическом потенциале этой формы воспитательной работы. В процессе деятельности по подготовке и проведению классных часов возможно решение следующих педагогических задач:

-создание условий становления и проявления субъективности и индивидуальности обучающегося, его творческих способностей;

- обогащение сознания обучающихся знаниями о природе, обществе, человеке;

- формирование эмоционально-чувствительной сферы и ценностных отношений личности ребенка;

- усвоение детьми знаний, умений и навыков познавательной и практико-созидательной деятельности;

- формирование классного коллектива как благоприятной среды для развития и жизнедеятельности школьников.

При этом нужно осознавать, что многие общественные поро­ки, а так же отсутствие привычки, например, заниматься спортом, далеко не преодолены и вряд ли будет преодолено с помощью одних классных часов. В стране тысячи любителей «дурмана», сотни беспризорников. Ежедневно совершаются правонарушения и преступления, в том числе среди несовершеннолетних. Значительно снизил­ся уровень пригодности молодых людей к военной службе. Задачи оздоровления общества, привлечения школьников к активному досугу, интересным и социально значимым делам как никог­да актуальны. Дети должны чувствовать свою нужность, за­щищенность, видеть профессиональные и жизненные пер­спективы, испытывать уверенность в завтрашнем дне. Всё это залог того, что призрачные ценности, миражи померкнут перед красками реальной созидательной жизни. И в этом может помочь классный час.

Таким образом, классный час является не исключительной формой профилактики и формирования ЗОЖ, но одним из элементов в комплексном решении этой проблемы.

**1.2 Основные компоненты классных часов.**

Классный час включает несколько компонентов, без которых невозможна реализация основных задач воспитательного процесса.

Прежде всего, это целевые компоненты. Целевые установки связаны с развитием индивидуальности, субъективности и креативности ребенка, с проектированием и становлением уникального образа его жизнедеятельности.

Этот компонент поможет найти ребёнку понятный только для него подход к решению проблему употреблять наркотики или нет.

Следующий компонент - содержательный. Содержание классного часа является личностно значимым. Оно включает материал, необходимый для становления самостоятельности, самореализации и самоутверждения личности ребенка. Ребёнок сам выясняет, какой материал более значим для информационной грамотности в области наркотической зависимости.

Организационно - деятельностный компонент означает, что обучающиеся являются полноправными организаторами классного часа. Активное участие и заинтересованность каждого ребенка, актуализация его жизненного опыта, проявление и развитие его индивидуальности позволит решить поставленную проблему более всесторонне.

Оценочно-аналитический компонент. Здесь в качестве критериев оценки результативности классного часа выступают: проявление и обогащение жизненного опыта ребенка, индивидуально-личностное значение усваиваемой информации, влияющей на развитие индивидуальности и творческих способностей обучающихся.

После описания основных компонентов классного часа целесообразно обратить внимание на технологические аспекты его организации [5]

Во-первых, составление педагогом совместно с обучающимися и их родителями тематики классных часов на новый учебный год;

Во- вторых, уточнение темы классного часа и генерирование идей по его подготовке и проведению;

В – третьих, выбор цели, содержания, формы, даты и места проведения классного часа, формирование сообщества его организаторов;

В- четвёртых, индивидуальная и групповая деятельность по подготовке классного часа;

В- пятых, составление совместно с другими организаторами сценарного плана классного часа;

В- шестых, проведение классного часа;

И, наконец, анализ и оценка результативности классного часа и деятельности по его подготовке и проведению.

Классный час может проводиться в форме классного собрания, часа общения, воспитательного часа, это может быть экскурсия или тематическая лекция. Время распределяется и планируется классным руководителем и обучающимися. Но также следует учитывать, что возможно экстренное классное собрание или замена одной формы проведения классного часа другой по тем или иным причинам. Необходимо отметить, что классный руководитель, проводя воспитательный час или классное собрание, решает разные задачи, изменяет содержание и методы проведения той или иной формы классного часа. Но в то же время, нельзя не заметить, что все формы классного часа связаны друг с другом. Методика организации и проведения классного часа помогает определить его содержание. Содержание классного часа может зависеть от возраста школьников, а также целей и задач, которые определил классный руководитель. Для выбора темы и содержания классного часа классному руководителю необходимо учитывать возрастные особенности обучающихся, помнить об их нравственных представлениях, интересах и т.д.

Перечисление основных компонентов классного часа дают представление о комплексности в подходе пропаганды ЗОЖ и помогают учащимся самим решать эту проблему вместе со школой и семьёй.

 **Функции классных часов.**

Классный час — одна из важнейших форм организации воспитательной работы с учащимися. Он включается в школьное расписание и проводится каждую неделю в определенный день.

По мнению Н. Е. Щурковой и Н. С. Финданцевич, классный час выполняет следующиевоспитательные функции: просветительную, ориентирующую и направляющую.

Итак, просветительная функциязаключается в том, что классный час расширяет круг знаний воспитанников по проблеме вредных привычек и необходимости заниматься спортом. Пред­метом классного часа могут быть и знания из области биологии, например, а также сведения о событиях, происходящих в дерев­не, городе, стране, мире, т. е. объектом рассмотрения может стать лю­бое явление социальной жизни, касающееся данной проблемы. Целью этой функции также является необходимость сформировать у учащихся понятие о вещест­вах, способных воздействовать на психику человека; подвес­ти учащихся к мысли о том, что понятия, например, «падение» неразрывно связаны между собой в случае употребления че­ловеком вредных веществ, постоянного засаживания за компьютером, отсутствия привычки заниматься спортом . Чем полнее, глубже будет информация, тем чаще дети будут задумываться .

Ориентирующая функциясостоит в формировании у школьников определенного отношения к объектам окружающей действительности, в выработке у них иерархии материальных и духовных ценностей. Ес­ли просветительная функция предполагает знакомство с миром, где есть много возможностей для развития, то ориентирующая даёт его оценку. Названные функции неразрывно связа­ны между собой.

Направляющая функцияклассного часа предусматривает перевод разговора о жизни в область реальной практики учащихся, направляет их деятельность. Эта функция выступает как реальное воздействие на практическую сторону жизни школьников, их поведение, выбор ими жизненного пути, постановку жизненных целей и их реализацию. Ес­ли в процессе проведения классного часа отсутствует определенная направленность, то эффективность его воздействия на воспитанников существенно снижается, а знания не переходят в убеждения. Чаще всего классный час одновременно выполняет все три указан­ные функции: он и просвещает, и ориентирует, и направляет учащихся в мир здорового будущего.

**Тематика классного часа.**

Оттенки тематики по формированию ЗОЖ классных часов разнообразны. Они заранее определяется и отражается в планах классных руководителей. Кажется, что разговор может идти только в определённо заданном темпе и ракурсе, однако это не так. У проблемы много сторон. Что же это за проблемы.Морально-этические проблемы**.**На них формируется опреде­лённое отношение школьников к ЗОЖ, к труду, коллективу, природе, родителям, самому себе.

Проблемы науки и познания**.**В данном случае цель классных часов заключается в выработке у воспитанников правильного отноше­ния к жизни. Учащиеся должны повысить свой интеллектуальный уровень по данной проблеме.

Эстетические проблемы возникаютв процессе таких классных часов, когда ученики знакомятся с основными положениями эстетики. Речь здесь может идти о прекрасном в природе, одежде человека, быту, труде и поведении. Важно, чтобы у школьников сформировалось эстетическое отношение к жизни и к себе, развился творческий потенциал, который сможет заменить антиценности.

Вопросы государства и права развивают интерес учеников к политическим событиям, происходящим в мире, чувство ответственности за свои действия. Рассматривая эти вопросы, воспитанники учатся видеть суть развития своего государства в зависимости от их выбора позиции и правильного образа жизни.Нельзя не уделить внимание и вопросам физиологии и гигиены,здорового образа жизни, которые должны восприниматься учащимися как элементы культуры и красоты человека.

Изучение психологических проблем помогают достичь такойцели как стимулирование процесса самовоспитания и организации элементарного психологического просвещения, необходимого для преодоления пагубных привычек.Рассматривая общешкольные проблемы, ученики придут к пониманию, что их проблемы, которые в основном и являются причинами возникновения пагубных привычек, не самые большие по сравнению с проблемами других людей, которые находятся рядом.

Изучая эти и другие конспекты единой проблемы, учащиеся смогут по - другому посмотреть на окружающий мир и смогут найти свои пути решения.

 **Организация классного часа.**

Организация классного часа начинается с психологической подготовки учеников к серьезному разговору.

Немаловажную часть общей организационной работы составляет и подготовка помещения к данному мероприятию.

Комната, в которой будет проводиться классный час, должна быть чисто убрана, проветрена.

Тема классного часа может быть написана на доске или плака­те, где, кроме нее, указываются вопросы, подлежащие обсуждению.

На листе бумаги в качестве афоризма можно привести слова выдаю­щейся личности или цитату из известной книги.

На классном часу воспитанники рассаживаются так, как им хо­чется. Классный час должен содержать доступный для усвоения детьми и подро­стками материал, соответственно, для младших, средних и старших классов. Характер изложения также должен дать возможности для индивидуального творчества с учетом уров­ня собственных знаний и конкретных особенностей детей. Воспитательная работа для всех трех ступеней основаны на одних и тех же тезисах и имеют только разные уровни сложности. Поэтому темы повторяются, но с уче­том изменений возраста и общего развития учащихся.

Можно дать дополнительно информацию о ЗОЖ для полной объективной картины

Следует отметить, что аспекты формирования ЗОЖ имеет биологическую основу и социальные следствия, а в личностно-психологическом плане представляет собой этическую проблему. Поэтому вопросы профилактики ЗОЖ тесно связаны с задача­ми нравственного воспитания, как отмечалось ранее.

 **Продолжительность классного часа.**

Продолжительность классного часа может быть разной. Однако, не следует затягивать классный час, необходимо закончить его до того, как дети почувствуют усталость. Первый классный час, особенно в 5 классе, может длиться 20—30 минут, в 9— 11 классах — более 1 часа, когда рассматривается актуальная тема, которая заинтересовала каждого школьника. Однако, в любом случае надо учитывать требования к режиму дня учащихся.

**Структура классного часа.**

В структурном отношении классный час состоит из трех частей:

вступительной, основной и заключительной.

Назначение вступительной части: активизировать внимание уче­ников к проблеме наркомании, обеспечить достаточно серьезное и уважительное отношение к теме разговора, определить место и значение обсуждаемого вопроса в жизни человека, развитии общества и науки. Вступительная часть должна включать и постановку целей. Среди них можно выделить несколько значимых. Просвещение учащихся с целью выработки собственных нравственных взглядов, суждений, оценок. Изучение, осмысление и анализ нравственного поведения в выборе правильного пути. Критическое осмысление и анализ собственных поступков, поступков сверстников и одноклассников. Развитие нравственных личностных качеств.

Цели основной части определяются воспитательными задачами классного часа и должны к окончанию разговора оформить представление о здоровом образе жизни. В качестве примера к таким задачам можно отнести анализ поведения людей с вредными привычками. Выявить представления учащихся о последствиях неправильного образа жизни. Способствовать овладению методами и формами самоанализа поведения.

Во время заключительной части важно стимулировать потребность школьников в самовоспитании, их желание внести изменения в свою жизнь. Здесь поможет рефлексия. Учащиеся отвечают на вопрос о том, что они узнали, что знали, но дополнили свой ответ и что знали.

Такая структура классных часов позволит наиболее оптимально подать материал и задействовать все возможности.

**1.3 Особенности проведения классных часов по профилактике ЗОЖ.**

Подростковый возраст не случайно называют "трудным" *—*вчера еще такие послушные и дисциплинированные, сегодня мальчики и девочки вдруг становятся неуправляемыми, грубыми и даже жестокими. Во многом причины столь резких перемен характера связаны с мощными физиологическими перестройками, которые претерпевает организм подростка. Темпы созревания различных систем органов оказываются неодинаковыми, нередко они просто не успевают друг за другом (так, к примеру, причина подростковых обмороков чаще всего заключается в том, что общий рост тела опережает развитие сосудистой системы). Субъективно все это проявляется ощущением физиологического дискомфорта - болит или кружится голова, часто тошнит, знобит или, наоборот, бросает в жар. Не понимая до конца, что с ними происходит, и, пугаясь этого, подросток всячески пытается избавиться от негативных переживаний. Реальное знакомство с вредными привычками, отвлечение игрой в компьютер и другие неправильные попытки облегчить свою жизнь в этот период особенно опасны, поскольку создает иллюзию физиологического благополучия, на время, снимая физиологические ощущения.

Детей 10-12 лет (4-5 классы) интересует все, что связано с вредными привычками. Для них многие вещи *-* это неизвестный и запретный мир, и как все незнакомое и запретное, он вызывает особое любопытство. О последствиях "неправильной" взрослой жизни они либо ничего не слышали, либо слышали, но ничего не поняли, либо не восприняли всерьёз. Знания обрывочны, чаще всего получены со слов друзей и случайных приятелей. Часто детей этого возраста вовлекают в более взрослые сообщества, где они получают уроки жизни. Младший подростковый возраст является сенситивным возрастом к формированию отрицательного отношения к антисоциальному поведению людей. Поэтому этому возрасту следует, уделяем особое внимание и усиливать работу.

12 -14 лет - основной возраст начала практического "применения" знаний о жизни. Учащиеся переходят в 6 или 7 класс. Например, интерес вызывает возможность употребления "легких" наркотиков. Широко распространено заблуждение об их существовании. О наркотиках знают многое, но информация черпается из рассказов знакомых, отчего знания часто носят недостоверный характер. Отношение к наркотику если и не позитивное, то с присутствием определенного "ореола привлекательности". Говорят о проблеме только между собой. Это касается и других проявлений неправильного образа жизни. Первые эпизоды у подростков 12-14 лет связаны, как правило, с трудной семейной или школьной ситуацией, безнадзорностью, некритичным отношением к поведению окружающих. Тематика таких классных часов должна быть уже серьёзнее и направлена не только на формирование здоровой среды, но и на формирование психологической устойчивости к проблемам.

Наиболее опасный возраст для начала экспериментирования с любыми вредными привычками начинается в 14-17 лет (8-11классы). Его часто называют возрастом независимости. Опыт происходит на молодежных вечеринках, в компаниях друзей, в изолированных от влияния взрослых пространствах. У большинства возникает либо личный опыт употребления того или иного наркотика, либо опосредованный - через близких знакомых и друзей. Могут сложиться группы с опасными наклонностями, подростки, например будут общаться только с определенными людьми. Классные часы по темам и формам усложняются. Главное вызвать подростка на откровенную беседу и заставить его задуматься над смыслом жизни.

Классный час в формировании правильных жизненных позиций и выбора играет большую роль и помогает решать проблему формирования ЗОЖ в разном возрасте, если подойти к этому правильно.

**2. ПРИНЦИПЫ, ФОРМЫ И СОДЕРЖАНИЕ КЛАССНЫХ ЧАСОВ.**

**2.1 Основные принципы деятельности при организации и проведении классных часов.**

При создании классного часа важно не забывать об определённых принципах, помогающих не отходить от темы и создающих наиболее эффективные условие реализации целей и задач.

Принцип взаимосвязи сознания и деятельности предполагает выбор таких форм и методов работы, которые воздействуют одновременно и на сознание, и на поведение ребенка. Например, составление или выбор картинок, где изображены красивые успешные знаменитые люди.

Принцип личностно-ориентированного подхода предполагает приоритетное внимание к развитию личностных качеств ребенка. В качестве примера можно привести задание по отбору и анализу достоинств и недостатков человека, помогающих или мешающих выбору.

Принцип вариативности предполагает корректировку содержания работы в зависимости от актуальности тех или иных проблем, вопросов, мероприятий, дел, акций. Например, проведение общешкольных акций по профилактике даёт возможность расширить подтемы классных часов и проводить их чаще чем один раз в неделю.

Принцип продуктивности - получение классным руководителем , а вместе с ним и всей школы реального и практического продукта, имеющего ценность для формирования личности ребенка. Здесь может быть выполнение проекта или исследования, плакат или конкурс на лучший рисунок.

Все эти и многие другие принципы позволят создать условия устойчивого формирования ЗОЖ.

**2.2 Формы и содержание классных часов.**

Классный час, посвящённый ЗОЖ можно проводить не только в традиционной форме. Их достаточно много. Следует остановиться на некоторых из них.

**Диспут** - публичный спор на научную или общественно важную тему, полемика. Если к какой-то проблеме могут быть принципиально разные подходы или о ней существуют противоположные мнения, то она может стать темой диспута. Главная ценность этого часа состоит в том, что в его ходе формируется мышление школьников. Во-первых, ученики вовлекаются в непринужденный, живой разговор, и это помогает избежать формализма в знаниях. Во-вторых, школьники учатся высказывать свое мнение и обосновывать его. В-третьих, приучаются к диалогу, т. е. вникают в доводы оппонента, обнаруживают в доводах слабые места, задают вопросы, помогающие вскрывать неверные утверждения, ищут и спокойно приводят контрдоводы. В-четвертых, чтобы участвовать в диспуте, нужно знать фактический материал темы, и поэтому к уроку-диспуту нужно готовиться.

В-пятых, уроки-диспуты активно способствуют превращению знаний в убеждения. Стоит добавить и то, что такая форма классного часа больше всего подходит для старшего звена.

Следующая форма **- дискуссия** - это спор, словесное состязание, в котором каждый отстаивает свое мнение. Важной характеристикой дискуссии, отличающей ее от других видов спора, является аргументированность. Обсуждая проблему, например, причины, заставляющие подростков не обращать на себя внимание, каждая сторона, оппонируя мнению собеседника, аргументирует свою позицию. Сама природа этой формы общения определяет ее демократичность. Спор позволяет ученикам лучше понять одноклассников и взгляды на проблему других людей. Происходит выяснение разных точек зрения, столкновение, которых поможет найти истину, что способствует не только углублению знаний, но и формированию мировоззрения школьников.

Дискуссия позволяет организовать живое общение, вовлечь всех или большинство участников в обсуждение вопроса, стимулирует самостоятельность суждения. Настоящую дискуссию нельзя запланировать в деталях, прорепетировать, разыграть по нотам, иначе она лишится необходимой естественности. Методика ее проведения включает три этапа.

Первый этап - предварительная подготовка.

Второй этап - проведение дискуссии.

На третьем этапе подводятся итоги дискуссии.

Ещё одна форма**- Конференция** - собрание, совещание представителей для обсуждения и решения каких-либо вопросов.

Круглый стол - форма публичного обсуждения или освещения каких-либо вопросов, когда участники высказываются в определенном порядке; совещание, обсуждение чего-либо с равными правами участников.

Конкурсные программы - это соревнования в каком-либо виде человеческой деятельности. Конкурсные программы являются мощным стимулом к развитию человека, к совершенствованию его навыков. Конкурс - это момент сравнения. Конкурсные программы позволяют сформировать адекватную самооценку, развить волевые качества, воспитать эстетический вкус, самоопределиться в мире. Такая форма может применяться во всех звеньях образования. Меняется лишь сложность. Для более эффективного проведения такой формы необходимо яркое название, которое может многократно повысить интерес к предстоящему конкурсу и вызвать желание участвовать в нем. Формулировка конкурсных заданий. Разработка условий и критериев конкурса, зафиксированных в положении о конкурсе.

Виды конкурсных программ также разнообразны. "Поле чудес", "Сто к одному"; «Что? Где? Когда?", "Умники и умницы";

**Викторина -** вид игры, заключающийся в ответах на устные или письменные вопросы. Эта форма также хороша во всех звеньях. Сначала выбирается тема. Подбираются литература, игровые материалы. Учащиеся делятся на команды (не более 10 чел.), выбираются капитаны. Викторина проводится в несколько этапов, в которых задействованы все члены команд. После проведения заключительного этапа викторины определяется общая сумма баллов каждой команды с объявлением команды-победителя. Викторина позволяет выявить уровень знаний по данной теме одних учеников и дополнить знания других.

**Презентация**- представление проблемы наркотиков в более запоминающейся форме. Она также подходит и для младших школьников и для старших.

Цель - информирование людей о каком-либо аспекте или о теме целиком, определение отношения к ЗОЖ. Презентация разворачивается через серию коммуникационных действий, которые направлены (или должны быть направлены) на вызов реакции или получение результата, удовлетворяющих цели, а с ростом аудитории увеличивается потенциал воздействия презентации.

**Выставки** посвящаются результатам детского творчества в области здоровосберигающих мероприятий. Эта форма работы хорошо сочетается с классным часов - защитой проектов. Большое образовательно-воспитательное значение имеет подготовительная работа, к которой привлекаются все школьники. (Приложение 7).

**Устный журнал** - интересная форма проведения внеклассных занятий. Короткие, емкие, доступные научные сообщения чередуются диалогом основных ведущих. В устном журнале широко используется наглядность. Используются картинки, фрагменты научных и художественных фильмов, охватывающих тему наркотиков. Устный журнал сопровождается слайд-презентацией, что делает мероприятие еще более наглядным. Выбранная форма мероприятия позволяет удерживать интерес зрителей, при этом сохраняется высокий научный уровень материала, но может быть рассчитана в большей мере на 9-11 классы.

**Ролевая игра** - вид драматического представления, участники которого действуют в рамках выбранных ими ролей, руководствуясь характером своей роли и внутренней логикой среды действия. Ролевые игры служат для предоставления возможности полноценного общения в коллективе сверстников, преодоления барьера информационной и психологической замкнутости и отчужденности, развития навыков взаимной психологической помощи в различных сложных ситуациях.

Один из самых важных и эффективных моментов ролевой игры - постановка играющего перед осознанием морально-этического выбора, от которого зависят не только его дальнейшие собственные действия, но и, возможно, развитие всего последующего сюжета игры. Ролевые игры развивают навыки ролевого, делового и дружеского общения. Отличным примером является игра, где дети выступают в роли родителей подростков, принимающих наркотики. Это позволит учащимся изнутри почувствовать, как переживают родители за своих детей.

**Интеллектуальная игра** - индивидуальное или (чаще) коллективное выполнение заданий, требующих применения продуктивного мышления в условиях ограниченного времени и соревнования.

Интеллектуальные игры являются серьезным инструментом воспитания личности учащегося и умения сотрудничать. Они объединяют в себе черты как игровой, так и учебной деятельности. При проведении интеллектуальных игр с подростками хорошо использовать вопросы, затрагивающие нравственную сферу ЗОЖ. "Обстоятельства, признаки, свойства" - разновидность игр, в которых об искомом объекте сообщаются последовательно все более конкретные сведения. Этот вид игр является серьезным средством развития мышления, если в них содержится неявный, но четкий алгоритм поиска правильного решения, задание представляет собой парадокс или требует принятия парадоксального решения. Эта форма воспитательного мероприятия может, например, дать представление о звездах и знаменитостях , ведущих правильный образ жизни.

**Тренинг** - метод активного обучения, направленный на развитие знаний, умений, навыков и социальных установок. Тренинг представляет собой планомерно осуществляемую программу разнообразных упражнений с целью формирования и совершенствования умений и навыков, повышения эффективности трудовой или иной деятельности. Здесь необязательно акцентировать внимание на профилактику вредных привычек. Эта форма развивает психологический иммунитет против проблем подростков и помогает их решать. Важно, чтобы разбирались процессы, мысли и чувства, возникающие в данный момент. Таким образом, участники приучаются сосредотачивать внимание на себе и на происходящем вокруг них в настоящее время. То, как проявляет себя человек "здесь и сейчас", показывает, как он ведет себя "по жизни". И на это стоит обращать внимание.

Необходимо добиваться того, чтобы дети не лицемерили и не лгали. Признак сильной и здоровой личности - определенная открытость окружающим своих чувств по поводу происходящего. А это первый шаг решения проблем. Тем самым, мы учим человека брать ответственность на себя и принимать себя таким, каков он есть. Все, что говорится в группе об участниках, должно оставаться внутри группы. Это естественное этическое требование, которое является условием создания атмосферы психологической безопасности и самораскрытия. Чем охотнее ученики открывают свои проблемы, тем быстрее они научатся их решать и не станут уходить от них в наркотический мир.

**Групповая дискуссия** – метод, который дает участникам возможность увидеть проблему с разных сторон, пережить различные ситуации общения внутри группы, самостоятельно ответить на поставленные ими вопросы, прийти к какому-либо решению. Учитель может управлять дискуссией с помощью поставленных вопросов или тем для обсуждения. Моделирование ситуаций позволяет понять, как участник ведет себя в рабочей ситуации, какими шаблонами поведения пользуется. Тогда предлагается разыграть наиболее привычную ситуацию. Медитативные техники используются для снятия излишнего напряжения. Это повышает устойчивость обучающихся к стрессовым ситуациям, делает их поведение более гибким, уменьшает страх перед неопределенными или незнакомыми ситуациями.

Среди форм проведения классного часа можно отнести и**проект**. Эта форма позволяет не только дать новую информацию. Но и углубить уже имеющие знания учащихся о предмете. К тому же выполнение проекта предполагает создание конечного продукта, а это ещё и закрепляет информацию на подсознательном уровне. (Приложение Можно ещё долго перечислять формы классных часов, помогающих сформировать устойчивую неприязнь вредным приычкам и психологически подготовить учащихся к преодолению тяги ухода от проблем в мир наркотиков.

 **3. ДРУГИЕ ФОРМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗОЖ**

Помимо проведения классных часов формирование ЗОЖ может проходить и с помощью других форм.

Особое внимание следует уделять следующим компонентам ЗОЖ:

- занятия физкультурой, прогулки;

- рациональное сбалансированное питание, обога­щенное природными витаминными комплексами, добавками, соблюдение правил личной гигиены; закаливание, создание условий для полноценного сна;

- организация периода адаптации к ДОУ, щадящего режима за счет сокра­щенного дня, увеличения времени пре­бывания на открытом воздухе в форме активных игр, использование общеукрепляющих средств;

- использование немедикаментозных методов профилактики (оптимизация условий воспитания и обучения, питания, физического воспитания, формирование навыков здорового образа жизни, применение фито- и аэро-терапии и др.);

- профилактические мероприятия в период сезонного повышения острой заболеваемости (кварцевание помеще­ний раз в день, ежедневная влажная уборка с применением дезинфицирую­щих средств, индивидуальная профи­лактика);

- организация летнего оздоровитель­ного отдыха с максимальным пребыва­нием на улице и использованием при­родных источников здоровья (открытые водоемы, раз­нообразные циклические упражнения в облегченной одежде в оптимальном двигательном режиме и др.);

- формирование понятия "не вреди себе сам"

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ.**

Сейчас наблюдается повышенный интерес к педагогической поддержке в рамках решения проблемы ЗОЖ среди подростков*–*приемлемому для современных условий средству, способствующему развитию личности. Таким средством как одним из элементом одной большой системы профилактики ЗОЖ является классный час.

Известные ученые считают, что классный час есть форма прямого общения воспитателя со своими воспитанниками. Его можно назвать специально организационной ценностно-ориентационной деятельностью, способствующей формированию у школьников системы отношений к окружающему миру. Разъяснительных характер внеклассных мероприятий позволяет реализовывать, прежде всего, просветительные и пропагандистские задачи .

Классный час включает несколько компонентов, без которых невозможна реализация основных задач воспитательного процесса. Это целевой, содержательный, организационно - деятельностный, оценочно-аналитический.

У классного часа есть определённые функции. Чаще всего он одновременно выполняет все одновременно: просвещает, ориентирует и направляет .

Оттенки тематики по формированию ЗОЖ классных часов разнообразны. Они заранее определяется и отражается в планах классных руководителей. Кажется, что разговор может идти только в определённо заданном темпе и ракурсе, однако это не так. У проблемы много сторон.

В структурном отношении классный час состоит из трех частей:

вступительной, основной и заключительной.

Классный час в формировании правильных жизненных позиций и выбора играет большую роль и помогает решать проблему наркотиков в разном возрасте, если подойти к этому правильно.

При создании классного часа важно не забывать об определённых принципах, помогающих не отходить от темы и создающих наиболее эффективные условие реализации целей и задач.

Классный час, посвящённый ЗОЖ можно проводить не только в традиционной форме. Их достаточно много.

Классный час является одним из главных элементов формирования ЗОЖ у учащихся, однако на современном этапе развития школы актуальны и другие направления.

Решение проблемы ЗОЖ должен носить комплексный характер. В нем должны принимать участие все агенты социализации.

 **Список литературы.**

1. Арутюнян М. Позиция школьника в классе. Воспитание школьников.,1993 год №3 .
2. Маленкова Л.И. Воспитание в современной школе. Книга для учителя-воспитателя М. Педагогическое общество России 2000г
3. Педагогический поиск. Сост. И.Н.Баженова – М. Педагогика 1998
4. Щуркова Н.Е., Питюков В.В, Савченко А.П., Осипова Е.А. новые технологии воспитательного процесса**.** – М. Педагогика 1998
5. Уроки профилактики наркомании в школеПособие для учителя. /Л.П.Николаева, Д.В.Колесов. - М.: Издательство Московского психолого-социального института
6. Болдырев Н.И. Методика воспитательной работы в школе. М., Просвещение 2004
7. Маленкова Л.И. Воспитание в современной школе. Книга для учителя-воспитателя М. Педагогическое общество России 2000г.
8. "Справочник классного руководителя" №4, 2012 год
9. Классному руководителю. Учебное пособие под ред. Рожкова М Гуманит. Изд. центр ВЛАДОС 1999 .
10. Соловов А.В. "Навыки жизни". Программа кл.часов,М.,2011г
11. http://www.ostrogozhsk.ru/news/index.php
12. http://coping61.blogspot.ru/2013/03/blog-post\_9.html
13. http://doverie.ucoz.ru/publ/konsultacija\_psikhologa
14. http://www.myshared.ru/slide/316949
15. http://www.school-obz.org/topics/narco/020.htm
16. http://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2015/09/12/formirovanie-zozh-u-detey-doshkolnogo-vozrasta