

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей»**

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

Составитель:

Алиса Юрьевна Степанова, педагог-организатор

Тамбов
2015

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.

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:

1. Упражнение «Снежный ком»

Участницы по очереди называют своё имя с каким-нибудь прилагательным, начинающимся на первую букву имени. Следующая по кругу должна назвать предыдущих, затем себя. Таким образом, это облегчит запоминание, разрядит обстановку, поможет настроиться на доброжелательное общение.

Пример: 1. Светлана строгая. 2. Светлана строгая, Надежда надёжная. 3. Светлана строгая, Надежда надёжная, Наташа независимая и т.д.

2. Введение в тему мероприятия

Ведущий: Прошу присаживаться на свои места. Мы с вами познакомились, 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.

3. 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?

4. Упражнение «Какой Я?»

Ведущий раздаёт учащимся карточки, на которых изображена таблица с двумя столбиками «Я сейчас» и «Какой хочу быть» (Приложение 1).

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?

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

5. 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 2), на которых указаны простые правила здорового образа жизни и личной гигиены, которые помогают девушке сохранять здоровье и внешнюю привлекательность.

Используемые источники:

1. Беседа для девочек «группы риска», [Электронный ресурс] // «Проект «Инфоурок»». URL:

http://infourok.ru/beseda_dlya_devochek_gruppy_riska_devochka-devushka-zhenschina-447441.htm, (дата обращения: 22.11.2015).

2. Беседа для девочек «Счастье быть матерью», [Электронный ресурс] // сайт муниципального общеобразовательного учреждения «Октябрьская средняя общеобразовательная школа №1». URL: <http://74439s013.edusite.ru/p61aa1.html>, (дата обращения: 22.11.2015).

3. Психологические упражнения для тренингов, [Электронный ресурс], URL: <http://trepsy.net/play/>, (дата обращения: 22.11.2015).

4. Фильм «Тайна природы женщины» / Общероссийская общественная организация «Общее дело», 2014 г.

Приложение 1

Какая Я?

Я сейчас	Какой хочу быть

Приложение 2

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