

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ»**

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА
Познавательная программа
по профилактике вредных привычек
«Выбираем полезные привычки»

Автор-составитель:
Алиса Юрьевна Степанова, методист

Тамбов
2016

Цель мероприятия: профилактика табакокурения, алкоголизма и наркомании среди учащихся средней школы.

Задачи:

- проинформировать о возможных последствиях табакокурения, алкоголизма и наркомании среди учащихся средней школы;
- развивать у учащихся ценностное отношение к своей личности;
- мотивировать учащихся сохранять собственное здоровье.

Целевая аудитория: учащиеся 5-6 классов.

Оборудование: светодинамический комплекс «Вредные привычки», плакат с изображением яблок, к яблокам должны быть прикреплены дольки-карточки с информацией о пользе яблок (См. Приложение 1), карточки с описанием полезных и вредных привычек (См. Приложение 2), нарисованная на листе А3 кирпичная стена.

Ход мероприятия:

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.

Но сначала мы сыграем в одну очень интересную игру, во время которой все нужно делать очень быстро. Выберите себе партнера и пожмите ему руку.

1. Игра «Необычное приветствие». Ведущий говорит детям, какими частями тела нужно «поздороваться» друг с другом. 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.

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

Ведущий: Что ж, 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 укреплять свое здоровье.

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.)

- Как вы думаете, отчего у человека могут появиться вредные привычки? (хотел поднять себе настроение, пошел на поводу у других)

Ведущий: Если человек отказывается посещать спортивную секцию, но соглашается на уговоры, чтобы покурить с кем-то, кто уговаривает это сделать, что можно сказать о нем? (слабая сила воли)

Здоровый образ жизни зависит от самого человека, от того, как он относится к себе, к своему организму. Человек – сам себе не враг.

3. Упражнение «Марионетка».

Ведущий: 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.

4. Прослушивание информации о вредных привычках с помощью светодинамического комплекса «Вредные привычки».

Ведущий вместе с детьми включает стенд «Вредные привычки. Курение», слушают о влиянии на организм человека табачного дыма и считают на специальном калькуляторе количество затрачиваемых курильщиками денег на сигареты в год.



5. Игра «Чем полезны яблоки?».

Ведущий: Я предлагаю вам альтернативу курению. Табачный дым очень вреден для человека. А яблоки полезны. И стоимость 1 килограмма яблок не превышает стоимости 1 пачки сигарет.

Я приглашаю к нашему стенду с яблоками 5 человек. Возьмите себе по 1 дольке и прочитайте всем ребятам о пользе яблок.



Ведущий: а теперь давайте переѐдем к следующему стенду.

Ведущий вместе с детьми включает стенд «Вредные привычки. Алкоголизм».

6. Рефлексия. Упражнение «Стена здоровья и самоуважения».

Ведущий: А в завершении нашей встречи мы соберем с вами «Стену здоровья и самоуважения». У нас на столе лежат «кирпичики», на которых написаны дела, которыми занимаются люди, сохраняющие за свое здоровье и хорошее настроение. Но среди них есть и вредные привычки. (Заниматься спортом, читать книги, есть много сладкого, есть много жареного и так далее).



Ведущий приглашает 2-3 участников, которые выбирают понравившиеся «кирпичики» и, прочитав, решают, прикреплять их к «Стене здоровья и самоуважения» или нет.

Учащиеся комментируют свой выбор.

Ведущий: Молодцы! Вы все сделали правильный выбор, поэтому у нас получилась крепкая стена.

Используемые источники:

1. Внеклассное мероприятие «Путь к успеху «Я выбираю жизнь»». URL: <http://nsportal.ru/shkola/vneklassnaya-rabota/library/vneklassnoe-meropriyatie-put-k-uspekhu-ya-vybirayu-zhizn>.

2. Методическая разработка классного часа для 8 класса на тему: Здоровый образ жизни. URL: <http://ped-kopilka.ru/blogs/shelaumovataatiana/metodicheskaja-razrabotka-klasnogo-chasa-v-8-klase-na-temu-bud-zdorovym-na-vstreche-s-sochi-2014.html>.

3. Открытое мероприятие по профилактике вредных привычек. Ток-шоу «Пусть говорят» на тему «Учусь говорить «нет!»». URL: <http://festival.1september.ru/articles/620928/>.

4. Польза яблок | Всего 2 яблока! А сколько стоит ваше здоровье? URL: <http://trawolta.ru/frukty/yabloko-poleznyie-svoystva#ixzz43o3g59BH>.

5. Чем полезны яблоки? URL: <http://allforchildren.ru/why/what36.php>.

Информация о пользе яблок

1. Яблоки содержат пектин и растительные волокна, которые снижают уровень холестерина в крови. Кроме того, пектин помогает предотвратить развитие атеросклероза сосудов. Употребление 2 яблок в день снижает уровень холестерина на 16%.

2. Яблоки способствуют нормализации пищеварения. Пектин поглощает токсины и яды в кишечнике.

3. Витамины, С, Е, А, В1, В2, В6, РР, фолиевая кислота и фитонциды, содержащиеся в яблоках, предотвращают авитаминоз и укрепляют иммунитет.

4. В яблочном соке много кроветворных элементов – железа и марганца. Он содержит калий, натрий и кальций в оптимальных соотношениях, поэтому хорошо укрепляет сердечно-сосудистую систему.

5. Яблоки восстанавливают обмен веществ, нормализуют солевой баланс, способствуют омоложению организма и замедлению процессов старения.

Стена здоровья и самоуважения

ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ	ЧИТАТЬ КНИГИ	ЕСТЬ МНОГО СЛАДКОГО
ЕСТЬ МНОГО ЖАРЕНОГО И КОПЧЕНОГО	МНОГО СМОТРЕТЬ ТЕЛЕВИЗОР	ЗАКАЛЯТЬСЯ
ДЕЛАТЬ УТРЕННЮЮ ГИМНАСТИКУ	УМЫВАТЬСЯ	СЛЕДИТЬ ЗА ОДЕЖДОЙ
КУРИТЬ	МНОГО ВРЕМЕНИ ПРОВОДИТЬ НА ВОЗДУХЕ	ДОЛГО ИГРАТЬ В КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ
ЧИСТИТЬ ЗУБЫ	НЕ ЧИСТИТЬ ЗУБЫ	УПОТРЕБЛЯТЬ СПИРТНЫЕ НАПИТКИ
СОБЛЮДАТЬ РЕЖИМ ДНЯ	ВОВРЕМЯ УЧИТЬ УРОКИ	ЗАНИМАТЬСЯ МУЗЫКОЙ
ГРЫЗТЬ НОГТИ	ПОМОГАТЬ МАМЕ	ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ
РИСОВАТЬ	ЧИТАТЬ	ОПАЗДЫВАТЬ НА ВСТРЕЧИ