

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

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА  
познавательная программа  
по профилактике вредных привычек  
«Наш взгляд»**

Автор-составитель:  
Алиса Юрьевна Степанова, методист

Тамбов  
2015

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

**Задачи:**

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

**Целевая аудитория:** учащиеся 8 классов.

**Оборудование:** светодинамический комплекс «Вредные привычки» (см. Приложение 1), чистые листы, ручки, карточки с ключевыми словами для рекламы полезных привычек, магнитный стенд с прикрепленным изображением стены из кирпичиков, магниты, карточки с описанием полезных и вредных привычек, шесть изображений шляп, вырезанных из цветного картона: белая, желтая, черная, красная, синяя, зеленая.

**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 свое имя, следующий называет имя первого и свое и так далее.

**Ведущий:** Что ж, мы с вами познакомились, надеюсь, настроение у вас хорошее, давайте перейдем 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. Одна мама девочки-подростка в беседе со мной сказала, что для нее очень важно помочь своей дочери вырасти здоровой.

Давайте сегодня выработаем свой взгляд на вредные привычки и постараемся понять взрослых людей.

### **3. Вопросы участникам:**

- 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 или выпить, 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.

### **4. 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 партнера 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 все гораздо труднее, уже после первого приема человек попадает в зависимость. Мы сейчас демонстрируем такое состояние – одна рука как бы вам не принадлежит. Это первые признаки зависимости.

Возьмите партнера 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.

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

### **6. Творческое задание «Реклама хороших привычек».**

**Ведущий:** Представьте себе, что вы работаете в рекламном агентстве. Поделитесь на группы по 3 человека. Вы получили задание – сделать рекламу хороших привычек (выдать каждой группе ключевые слова, Приложение 2). Продолжительность рекламы – 3 минуты.

/ Учащиеся выполняют задание /

**Ведущий:** Время на подготовку истекло. Начинаем рекламную компанию. Каждая группа выходит и рекламирует одну из хороших привычек.

Давайте поаплодируем друг другу. Аплодисменты – это не только благодарность другим, но еще и массаж ваших ладошек, а через них и массаж ваших внутренних органов. Доказано, что чем больше аплодисментов в концертном зале, тем лучше настроение у зрителей.

Вот мы и выслушали рекламу многих хороших привычек. Хорошо, если мы сумеем жить в ладу с собой, с людьми, с окружающим миром.

### **7. 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. (см. Приложение 3). Каждый из вас выберет понравившийся кирпичик и, прочитав, решит, прикреплять ли его к «Стене здоровья и самоуважения» или нет.

Дети по очереди выходят к столу и, сделав выбор, прикрепляют кирпичики на изображение стены, которое закреплено на стенде. Можно предложить учащимся прокомментировать свой выбор.

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

**8. Рефлексия. Упражнение «Шесть шляп».** Учащиеся делятся на группы. Каждая из них «надевает» шляпу определенного цвета. Обладателям шляп необходимо дать оценку событиям, фактам, результатам деятельности в зависимости от цвета.

Ведущий раздает каждой группе вырезанные из цветного картона шляпы с подсказкой:

- **Белая шляпа** символизирует конкретные суждения без эмоционального оттенка.
- **Желтая шляпа** – позитивные суждения.
- **Черная** – отражает проблемы и трудности.
- **Красная** – эмоциональные суждения без объяснений.
- **Зеленая** – творческие суждения, предложения.
- **Синяя** – обобщение сказанного, философский взгляд.

### **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. Вред алкоголя для молодого организма. URL: <http://www.takzdorovo.ru/deti/podrostki/vred-alkogolya-dlya-molodogo-organizma/>.

3. Классный час: «Привычки - хорошие и плохие». URL: <https://www.google.ru/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=11&ved=0CFQQFjAKahUKEwirkorJhbrHAhWG1iwKHTWNDNE&url=http%3A%2F%2Fseredin.68edu.ru%2Fdocuments%2Fprivichka1.doc&ei=sQfXVev1F4atswG1mrKIDQ&usg=AFQjCNEGIxIHVGAIjM7lipfOz4R1LW5Llg>.
4. Методическая разработка классного часа для 8 класса на тему: Здоровый образ жизни. URL: <http://ped-kopilka.ru/blogs/shelaumovataatyana/metodicheskaja-razrabotka-klasnogo-chasa-v-8-klase-na-temu-bud-zdorovym-na-vstreche-s-sochi-2014.html>.
5. О вреде курения для школьников и подростков. URL: <http://www.takzdorovo.ru/deti/podrostki/o-vrede-kureniya-dlya-shkolnikov-i-podrostkov/>.
6. О наркотиках. URL: <http://fskn.gov.ru/pages/main/prevent/13639/14058/14635/index.shtml>.
7. Открытое мероприятие по профилактике вредных привычек. Ток-шоу «Пусть говорят» на тему «Учусь говорить «нет!»». URL: <http://festival.1september.ru/articles/620928/>.



**Ключевые слова для рекламы полезных привычек**

СПОРТ, СПОРТИВНЫЕ ПЛОЩАДКИ, ЭНЕРГИЯ, ЗДОРОВЬЕ
ЗАНЯТИЯ ТАНЦАМИ, ПРЯМАЯ ОСАНКА, ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ, ЗАРЯДКА, СИЛА, ЛОВКОСТЬ, БОДРОСТЬ ДУХА
ЗАКАЛИВАНИЕ, ОБЛИВАНИЯ, ЗАБЫТЬ ПРО БОЛЕЗНИ
ВЕЛОСИПЕДЫ, РОЛИКОВЫЕ КОНЬКИ, СКЕЙТБОРДЫ, УСПЕХ, НАЙТИ МНОГО ЕДИНОМЫШЛЕННИКОВ
ЗАНИМАТИЯ МУЗЫКОЙ, ВОКАЛ, ЖИЗНЬ СТАНЕТ ЯРЧЕ, СТАТЬ ЗНАМЕНИТЫМ
ЧИТАТЬ КНИГИ, БОГАТОЕ ВООБРАЖЕНИЕ, МОЖНО ПОГОВОРИТЬ ОБО ВСЁМ, ИНТЕРЕСНЫЙ ЧЕЛОВЕК
ОПРЯТНЫЕ, ПРИВЫКЛИ СЛЕДИТЬ ЗА СОБОЙ, ОСЛЕПИТЕЛЬНАЯ УЛЫБКА, АККУРАТНЫЕ ПРИЧЁСКИ, ОДЕЖДА, НИКТО НЕ БОЛЕЕТ

## 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