«УТВЕРЖДЕНО»
директор
ГБУЦППМСП м.р. Большечерниговский
Самарской области
_____О.В. Азякова
«___» _____ 2020 г

Программа по формированию социальных установок на здоровый образ жизни у учащихся в образовательных учреждениях Большечерниговского района.

Программу подготовил:
социальный педагог
ГБУ ЦППМСП м.р. Большечерниговский:
Т. В. Сиянко

Б-Черниговка – 2020 г.

Пояснительная записка.

«Здоровье – правильная, нормальная деятельность организма,
которая обеспечивает приспособление человека
к меняющимся условиям внутренней и внешней среды».

(С.Н. Ожегов)

ЗОЖ – это такой образ жизни, при котором поддерживаются в здоровом состоянии все органы и системы организма.

Образование - необходимый, если не самый важный элемент социально-культурного и экономического развития страны. В этой связи на образование как целостную государственную систему, обеспечивающую социальное развитие личности, ложится, помимо прочих, задача сохранения физического, психического и нравственного здоровья подрастающего поколения.

Рост наркомании и, как следствие, преступности подростков сегодня выдвигают еще одну, не менее значимую, задачу перед педагогическим коллективом - совершенствование профилактической работы и правового воспитания. Наши дети сегодня - это наше общество завтра. Будет ли это общество здоровым, будет ли оно способно к воспроизводству, - об этом необходимо думать уже сегодня.

Министерство образования Российской Федерации инициировало, как один из вариантов, разработку в образовательных учреждениях специальных образовательных программ, направленных на укрепление здоровья обучающихся, составленных с учетом их возрастных, психофизиологических особенностей и в соответствии с физиолого-гигиеническими нормативами.

Формированию здорового образа жизни школьников может способствовать реализация школьной программы «Здоровье», так как укрепление здорового образа жизни россиян возможно только на пути воспитания.

I. Концепция программы.

В настоящей концепции понятие «здоровье» определяется не только как отсутствие болезней и физических дефектов, а как состояние физического, душевного и социального благополучия человека. Являясь целостным социально-психологическим явлением, здоровье школьника представляет интегративный критерий качества современного образования. Подготовить учащегося к самостоятельной жизни - это значит сформировать у него адекватные механизмы физиологической, психологической, социальной адаптации к окружающей действительности, готовность к самостоятельному жизнепроживанию. Деятельность по созданию условий для сохранения здоровья учащихся в обязательном порядке должна учитывать те факторы, которые влияют на здоровье ребенка: и

экологические, и социальные, и санитарно-гигиенические. Однако школа не в силах заменить медицинские учреждения и вылечить заболевание. Школа лишь может создать условия для профилактики новых заболеваний и сохранению здоровья, может содействовать формированию потребности в здоровом образе жизни, может научить учащихся защищать свою жизнь и сохранять свое здоровье. Необходимо сформировать у детей устойчивые мировоззренческие представления об общечеловеческих ценностях, здоровом образе жизни как необходимом условии реализации личностных устремлений. Поэтому процесс формирования здоровья невозможен без целостной системы воспитания. Настоящая программа предполагает дальнейшие действия по созданию условий для сохранения здоровья учащихся, формированию у них потребности в здоровом образе жизни.

Согласно ст. № 12,13,20,32 Закона РФ «Об образовании», где четко обозначена ответственность образовательного учреждения за жизнь и сохранность детей, укрепление здоровья детей и забота о нем - одна из главных задач школы.

Программа формирования культуры здорового образа жизни обучающихся - это комплексная программа формирования их знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребёнка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы общего образования.

Программа формирования культуры здорового образа жизни составлена с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- факторы риска, имеющие место в школе, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья детей и подростков от первого к последнему году обучения;
- чувствительность к воздействиям при одновременной к ним инертности по своей природе, обусловливающей временной разрыв между воздействием и результатом, который может быть значительным, достигая нескольких лет, и тем самым между начальным и существенным проявлением неблагополучных популяционных сдвигов в здоровье детей и подростков и всего населения страны в целом;
- активно формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек;

Наиболее эффективным путём формирования ценности здоровья и здорового образа жизни явилась направляемая и организуемая учителями, социальными педагогами, психологом, родителями самостоятельная работа, способствующая активной и успешной

социализации ребёнка в школе, развивающая способность понимать своё состояние, знать способы и варианты рациональной организации режима дня и двигательной активности, питания, правил личной гигиены.

Формирование ценности здоровья и здорового образа жизни — необходимый и обязательный компонент здоровьесберегающей работы образовательного учреждения, требующий соответствующей здоровьесберегающей организации всей жизни школы, включая её инфраструктуру, создание благоприятного психологического климата, обеспечение рациональной организации учебного процесса, эффективной физкультурно-оздоровительной работы, рационального питания.

Одним из компонентов формирования ценности здоровья и здорового образа жизни является просветительская работа с родителями (законными представителями) обучающихся, привлечение родителей (законных представителей) к совместной работе с детьми, к разработке программы формирования ценности здоровья и здорового образа жизни.

Разработка программы формирования ценности здоровья и здорового образа жизни, а также организация всей работы по её реализации в нашей школе строилась на основе научной обоснованности, последовательности, возрастной и социокультурной адекватности, информационной безопасности и практической целесообразности.

Актуальность проблемы:

Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных, семейных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и определяет направленность усилий личности в сохранении и укреплении индивидуального и общественного здоровья.

Здоровый образ жизни предполагает:

- благоприятное социальное окружение;
- духовно-нравственное благополучие;
- оптимальный двигательный режим (культура движений);
- закаливание организма;
- рациональное питание;
- личная гигиена;
- отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков, наркотических веществ);
- положительные эмоции.

Культура здорового образа жизни личности - это часть общей культуры человека, которая отражает его системное и динамическое состояние. Это состояние обусловлено

определенным уровнем специальных знаний, физической культуры, социально-духовных ценностей, приобретенных в результате воспитания и самовоспитания, образования, мотивационно-ценностной ориентации и самообразования, воплощенных в практической жизнедеятельности, а также в физическом и психофизическом здоровье.

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни тесно связана с Программой духовно-нравственного развития и воспитания обучающихся на ступени начального общего образования, Программой формирования универсальных учебных действий.

- **воспитание физической культуры:** осознание ценности здорового образа жизни, понимание вреда алкоголя и наркотиков, повышение осведомленности в разных областях физической культуры, развитие навыков обеспечения безопасности жизнедеятельности;
- **социально-нравственное воспитание:** развитие чувства сострадания и сопереживания ближнему; формирование умения различать и анализировать собственные эмоциональные переживания и переживания других людей; воспитание уважения к чужому мнению; обучение правилам поведения в обществе и семье; ознакомление с этическими нормами, их культурно–исторической обусловленностью и формирование осознанного понимания их ценности и необходимости.

Реализуемый в комплекте **принцип охраны и укрепления психического и физического здоровья ребенка** базируется на необходимости формирования у детей привычек к чистоте, аккуратности, соблюдению режима дня, формирования и развития основ культуры умственного и физического труда.

Заявленные позиции носят здоровьесберегающий характер, создают безопасную образовательную среду с точки зрения психологической, личностной защищенности каждого школьника.

Эта программа является практическим инструментом формирования социально-психологической компетентности – это способность человека эффективно действовать в повседневной жизни, соответствовать ее требованиям и изменениям. Это способность сохранять хороший уровень умственной деятельности и быть адекватным при взаимодействии с другими людьми в различных ситуациях.

Психосоциальная компетентность играет важную роль в охране здоровья в самом широком смысле слова – это основа физического, умственного, социального благополучия.

Следовательно, развитие психосоциальной компетентности может считаться одной из важнейших педагогических задач.

Подросткам предоставляется возможность «здесь и теперь» попытаться преодолеть актуальные для них жизненные проблемы, а также освоить эффективные способы их разрешения в будущем. Данная программа направлена на формирование активной социальной позиции подростков и развитие их способности производить значимые изменения в своей жизни и жизни окружающих людей; повышение общего уровня психологической культуры.

II. Цель и задачи Программы.

Цель программы.

Формирование осознанного отношения школьников к своему физическому и психическому здоровью на основе целостного подхода путем передачи учащимися знаний, необходимых для развития здоровьесберегающего мышления и ориентации на здоровый образ жизни.

Для реализации поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**:

1. Создать условия для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирования потребности здорового образа жизни.

2. Выявить настоящее состояние физического и психического здоровья детей через привлечение к данной проблеме медицинских работников, родителей, психолога школы.

3. Пропагандировать ЗОЖ (проведение конкурсов, акций, классные часы, лекции, беседы).

4. Сформировать здоровые взаимоотношения с окружающим миром, обществом и собой.

5. Просвещать родителей в вопросах сохранения здоровья ребенка.

6. Вовлекать учащихся в занятия утренней пробежки, физической культуры и спорта.

7. Создать условия для полноценного питания школьников.

8. Воспитать негативное отношение к вредным привычкам.

9. Способствовать формированию осознанного отношения учащихся к своему здоровью.

10. сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;

11. научить обучающихся делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;

12. научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;

13. сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;

14. сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;

15. дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;

16. дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;

17. обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

18. сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

19. сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;

20. сформировать потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

III. Программа разработана в соответствии с:

· законом РФ «Об образовании»;

· Конвенцией о правах ребенка;

· Федеральным законом РФ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (1998г.);

· Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10

· Методическими рекомендациями, утвержденными Госкомсанэпиднадзором РФ 17.03.96. №01-19/31-17).

IV. Прогнозируемый результат.

Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник.

V. Участники программы.

Учащиеся;

классные руководители;

школьный психолог;

родители.

VI. Педагогические средства.

Пакет диагностик состояния здоровья учащихся.

Анкета склонности к вредным привычкам.

Методические рекомендации классным руководителям по формированию у учащихся гигиенических навыков.

Программа учебных предметов (ОБЖ, физическая культура), формирующих основы здорового образа жизни.

Дни здоровья.

Психодиагностика и психокоррекция (программа работы психолога).

Программа летнего оздоровительного сезона.

Программа ОУ «Здоровый образ жизни школьника».

VI. Основные направления работы по реализации программы.

Медицинское - предполагает обеспечение гигиенических условий образовательного процесса. Под гигиеническими понимается соблюдение внешних условий организации учебного процесса: составление расписания на основе санитарно-гигиенических требований, проведение физминуток, организация питания учащихся.

Просветительское - предполагает организацию деятельности по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании; работа по предупреждению детского травматизма на дорогах; работа по предупреждению роста заболеваемости учащихся школы. Особое место отводится работе с родителями, так как прежде всего в семьях формируется правильный или неправильный образ жизни, закладываются основы мировоззрения. Просветительская работа должна сочетать в себе как традиционные, так и современные интерактивные приемы воздействия на учащихся и их родителей.

Психолого - педагогическое - предполагает прежде всего использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности, а также предупреждение проблем развития ребенка, обеспечение адаптации на разных этапах обучения, развитие познавательной и учебной мотивации, формирование навыков саморегуляции и здорового жизненного стиля.

Спортивно - оздоровительное - предполагает организацию спортивных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение учащихся к здоровому досугу.

VII. Предлагаемые формы работы по реализации программы.

1. Урочная и внеурочная спортивно – оздоровительная деятельность:

· Работа спортивных секций;

· Открытые уроки учителей физического воспитания;

· Разработка и соблюдение валеологических требований на всех учебных занятиях.

2. Соревнования и спортивные праздники:

· Спортивные турниры;

· Спортивные праздники, творческие вечера, приуроченные к тем или иным датам и событиям;

· Товарищеские встречи по различным видам спорта;

· Подготовка сборных команд школы для участия в районных и областных соревнованиях, спартакиаде школьников области.

3. Туризм, краеведение:

· Туристические слёты;

· Общешкольные Дни здоровья;

· Участие в играх «Зарница» и «Безопасное колесо»;

· Походы выходного дня;

· Прогулки на свежем воздухе.

4. Профилактика заболеваний у учащихся и сотрудников школы:

· Беседы и лекции;

· Встречи с медработниками;

· Смотры – конкурсы стенгазет, рисунков, буклетов, презентаций по борьбе с распространением ВИЧ – инфекции, куриного гриппа, наркомании, алкоголизма и табакокурения.

5. Исследовательская работа. Мониторинг.

· Анкетирование.

- Диагностика;
- Подведение итогов внутришкольных соревнований.

VIII. Функциональное обеспечение создания реализации программы.

Разработка системы внеклассных мероприятий по укреплению физического здоровья учащихся и ее контроль;
Организация работы классных руководителей по программе «Здоровый образ жизни школьника» и ее контроль;
Организация отдыха детей во время каникул в лагере дневного пребывания (1-4 классы) и контроль за качеством работы;
Организация создания банка данных о социально неблагополучных семьях и обеспечение поддержки детей из таких семей;
Организация работы психолога в школе.

3. Функции классного руководителя в аспекте реализации программы:
Санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
Организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике частых заболеваний учащихся;
Организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;
Организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике наркомании, токсикомании, табакокурения;
Организация и проведение профилактической работы с родителями;
Организация встреч родителей с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД, медработниками;
Организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, КТД, конкурсы...) в рамках программы «Здоровый образ жизни школьника»;
Организация и проведение исследования уровня физического и психофизического здоровья учащихся;
Организация и проведение диагностик уровня и качества знаний правил гигиены, ПДД, правовой культуры.

IX. Материально-техническая база.

Для реализации программы «Здоровый образ жизни школьника» в школе имеются санитарно-гигиенические условия и материальная база для успешного прохождения УВП:

· спортивный зал;

· медицинский кабинет;

· спортивная площадка;

X. Ожидаемые результаты.

1.Создание безопасных условий жизнедеятельности обучающихся и охрану труда работников.

2.Снижение уровня заболеваемости детей школьного возраста.

3.Создание системы мониторинга состояния здоровья детей;

4.Уменьшение детей склонных к вредным привычкам;

5.Усвоение основных понятий, определяющих управление собой;

6.Улучшение качества знаний по всем предметам школьной программы;

7.Повышение общей культуры учащихся и их родителей;

8.Соблюдение режима труда и отдыха;

9.Стимулирование повышения внимания школьников и их родителей к вопросам ЗОЖ.

Программа «Здоровый образ жизни школьника» (срок действия программы неограничен).

Адресат: учащиеся 5-9-х классов.

Срок реализации программы: программа по профилактике ЗОЖ у подростков рассчитана на 12 часов, в течение 2018-19 учебного года. В случае положительного успеха предусматривается его расширение.

По окончании изучения всего курса учащиеся должны знать:

- что представляет собой здоровье (его основные аспекты и компоненты), факторы риска, здоровый жизненный стиль;
- способы бесконфликтного отстаивания собственной позиции, необходимые личностные ресурсы;
- о ВИЧ-инфекции и путях ее передачи; обусловленных наличием вируса проблемах ВИЧ-инфицированных, их родных и близких, путях помощи этим людям;
- о психоактивных веществах, последствиях их употребления и злоупотребления,
- об административной и уголовной ответственности за поведение, связанное с распространением наркотических веществ, заражением ВИЧ-инфекцией.

Учащиеся должны уметь:

- отстаивать собственный выбор в вопросах поддержания здорового жизненного стиля;
- критически воспринимать рекламу, пропагандирующую алкоголь, табак, и людей, предлагающих наркотики.

Алгоритм реализации программы:

❖ Первый этап – организационный –

анализ состояния работы по формированию социальных установок на здоровый образ жизни, непосредственное планирование, согласование планов.

❖ Второй этап – организация просветительской работы образовательного учреждения – просветительско-воспитательная работа с обучающимися, направленная на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни

❖ Третий этап – деятельностный –

координация действий, осуществление запланированных мероприятий, разработка системы контроля за их реализацией

❖ Четвертый этап – итоговый – анализ

и подведение итогов работы, планирование на следующий год с учетом рекомендаций, выработанных в результате анализа.

Формы и методы работы

- Групповая работа;
- Дискуссии;
- Мозговые штурмы;
- Беседы, встречи;
- Лекции;
- Ролевые игры;
- Просмотр и обсуждение фильмов;
- Индивидуальные консультации;

Принципы, лежащие в основе программы:

- Этичное отношение к личности;
- Эмпатическое понимание мира подростка;
- Конструктивное общение;
- Интерес к личному опыту подростка и его актуализация;
- Диалогичность;
- Добровольность

Структура программы:

Программа состоит из трех блоков:

1. Методические приёмы работы с учащимися по формированию навыков здорового образа жизни.
2. Методические приёмы работы с родителями по формированию культуры общения родителей и детей, формированию у родителей установки на здоровый образ жизни, повышению уровня психолого-педагогической культуры родителей.
3. Профилактика табакокурения и алкоголизма среди подростков.

Этапы работы

Занятия по программе проводятся 1 или 2 раза в неделю. При режиме работы 2 раза в неделю, продолжительность программы – 6 недель; при однократных встречах — 12 недель.

1-й этап. Анализ состояния и планирование работы образовательного учреждения по данному направлению.

2-й этап. Непосредственная работа над темами программы.

3-й этап. Проведение итогового тестирования. Получение обратной связи от учащихся по результатам тренинга.

4-й этап. Обработка результатов тренинга, проведение «круглого стола» с преподавателями для анализа и подведения итогов работы.

5-й этап. Встреча с родителями (по их желанию).

«УТВЕРЖДЕНО»
директор
ГБУ ЦППМСП м.р. Большечерниговский
Самарской области
_____ О.В. Азякова
«___» _____ 2020 г

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

« по формированию социальных установок на здоровый образ жизни у учащихся в образовательных учреждениях Большечерниговского района.»

Цель: Формирование осознанного отношения школьников к своему физическому и психическому здоровью на основе целостного подхода путем передачи учащимися знаний, необходимых для развития здоровьесберегающего мышления и ориентации на здоровый образ жизни.

Категория обучающихся: подростки 5-9х классов.
Срок обучения: 12 часов

Режим занятий: 1 час в неделю

№ п/п	Название разделов и занятий	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			лекц.	прак.	
1.	Вступительное	1	0,5	0,5	Анкетирование
2.	Употребление психоактивных веществ: мифы и реальность.	1	0,5	0,5	
3.	Реклама	1	0,5	0,5	
4.	Я и мое тело	1	0,5	0,5	
5.	Принятие решений	1	0,5	0,5	
6.	Я и мои социальные роли	1	0,5	0,5	
7.	Самооценка	1	0,5	0,5	
8.	Неагрессивное настаивание на своем	1	0,5	0,5	
9.	Взаимоотношение полов	1	0,5	0,5	
10.	Модели сексуального поведения	1	0,5	0,5	
11.	Конфликт	1	0,5	0,5	
12.	Заключительное	1	0,5	0,5	
Итого:		12	6	6	

14

«УТВЕРЖДЕНО»
директор
ГБУЦППМСП м.р. Большечерниговский
Самарской области
_____ О.В. Азякова
«___» _____ 2020 г

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

«по формированию социальных установок на здоровый образ жизни у учащихся в образовательных учреждениях Большечерниговского района»

Цель: Формирование осознанного отношения школьников к своему физическому и психическому здоровью на основе целостного подхода путем передачи учащимися знаний, необходимых для развития здоровьесберегающего мышления и ориентации на здоровый образ жизни.

Категория обучающихся: подростки 5-9х классов.

Срок обучения:12 часов

Режим занятий: 1 час в неделю

№ п/п	Название разделов и занятий	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			лекц.	прак.	
1.	Воспитание волевых качеств	1	0,5	0,5	анкетирование
2.	Прежде чем сделать - подумай.	1	0,5	0,5	
3.	Привычки и здоровье.	1	0,5	0,5	
4.	Вредные привычки.Лекция.	1	0,5	0,5	
5.	*Влияние вредных привычек на здоровье человека*	1	0,5	0,5	
6.	**«Влияние курения и алкоголя на здоровье человека».**	1	0,5	0,5	
7.	**Самооценка**	1	0,5	0,5	
8.	**Неагрессивное настаивание на своем**	1	0,5	0,5	
9.	**Взаимоотношение полов.**	1	0,5	0,5	
10.	**Модели сексуального поведения**	1	0,5	0,5	
11.	**Конфликт**	1	0,5	0,5	
12.	**Заключительное**	1	0,5	0,5	
Итого:		12	6	6	

Содержание программы.

Занятие 1.

Тема: Воспитание волевых качеств

Цели: побуждать учащихся быть волевыми, воспитывать умение отстаивать свою позицию, свои интересы, принимать разумные решения, делать правильный **выбор**, иметь смелость сказать «нет», если в этом есть необходимость.

Ход занятия

1. Введение в тему.

Социальный педагог. Человек живет в мире стереотипов - с одной стороны, это неплохо: они помогают экономить массу времени. Но в то же время они и мешают, обедняя наши эмоции скупыми, дежурными фразами. Например: слова приветствия, которые как шаблоны встречаются сплошь и рядом. Стоит только припомнить, как мы здороваемся с близкими людьми.

- Привет! Как дела?

Иногда рукопожатием, а вот поцелуи или объятия в самых исключительных случаях. Я хочу предложить вам отойти от этих стандартов и «изобрести» свои формы для случаев приветствия, вручения подарков, обращения с просьбой и т. п.

2. Практические упражнения.

Социальный педагог. Давайте сегодня попробуем поприветствовать друг друга необычно, попытаемся испытать новые эмоции.

Несколько вариантов приветствий:

- ладонями, только их тыльной стороной;
- плечами, касаясь **левым** плечом правого плеча друга;
- лбами, но только очень осторожно, чтобы без синяков.
- Какие эмоции вы испытали?

Давайте умножим эту радость, сделаем друг другу подарки. Эти подарки будут не «настоящими», а «словесными». Но сделать это надо от всей души.

Задание. Итак: «Я хочу подарить тебе...» Закончите эту фразу, обращаясь к соседу, сидящему справа.

Не надо спрашивать, какой подарок он хотел бы получить, попробуйте догадаться об этом сами. А тот, кому вы адресуете свой подарок, должен будет сказать, соответствует ли этот подарок его **выбору**.

Приятно получать подарки и дарить радость друг другу. Привыкая к такому общению, мы чаще всего с готовностью откликаемся на просьбу друга помочь ему в чем-то. Эти просьбы нас не затрудняют, не утруждают.

Но вот друг попросил в очередной раз о чем-то, а нам захотелось сказать «нет», но, побоявшись его обидеть, мы согласились. И вы ловите себя на мысли, что совсем разучились произносить коротенькое слово «нет». Вы должны уметь постоять за свои интересы, просто уметь сказать «нет». Если вы не можете произнести это коротенькое слово тогда, когда захотите произнести его, вы теряете контроль над своей жизнью. Вы начинаете совершать поступки, при которых перестаете себя уважать.

Это отвлекает вас от того, что вы желаете сделать. Вы настолько отягощены деланием того, что не желаете делать, что у вас не остается ни сил, ни времени делать то, что вы желаете делать.

Постоянно позволяя себя эксплуатировать, вы копите на людей обиды. А иногда наступает взрыв после очередного «да».

Пример: Вика постоянно на все просьбы своей подруги отвечает «да». Но однажды Вика попросила свою подругу в чем- то помочь, на что подруга ответила: «Извини, но я сегодня занята». Вика вспылила и начала перечислять, в чем она помогала своей подруге.

Подруга посмотрела на Вику с удовольствием: «Наконец-то ты изменилась! Какое счастье видеть тебя такой, а не вечной жертвенницей».

3. Анализ конкретных ситуаций (АКС).

Социальный педагог. Давайте вместе с вами на нашем классном часе попробуем осознать, в какой форме можно сформулировать отказ и как сказать человеку «нет», когда вы этого хотите.

Учитель предлагает проанализировать несколько ситуаций, ребята должны дать письменно лаконичный ответ, который должен начинаться словом «нет».

Ситуация 1.

Одноклассник просит в столовой одолжить мелочь на булочку, но он вечно просит об этом и никогда не возвращает **деньги**. «У меня нет мелочи, дай 50 копеек». Как отказать ему?

Ситуация 2.

Вы дежурите по классу вместе со своей подругой. Она просит тебя поднять бумажки и вытереть доску - ее срочно позвал учитель. Казалось бы, нет проблем. Но она всю четверть увиливает от дежурства под разными предлогами. Как сформулировать отказ?

Ситуация 3.

Подруга попросила один раз помочь сделать домашнюю работу по **математике**. Вам было некогда долго ей объяснять новую тему - вы просто выполнили за нее задание. Теперь она ежедневно подходит к вам с такой же просьбой. Как отказать ей?

Обсуждаем результаты, отмечаем достоинства и недостатки формулировок. Запомните несколько форм отказа (на доске вывешивается плакат).

Памятка «Несколько форм отказа»

• Нет, я не могу сделать это. У меня на этот день другие планы.

• Нет, сегодня мне не хочется, я бы предпочел...

• Нет, для меня это невозможно, попроси кого-нибудь другого.

• Нет, это не входит в круг моих обязанностей.

• Нет, курить я не буду - не хочу, чтобы от меня был запах грязной пепельницы.

• Нет, я слишком себя уважаю, чтобы опускаться до...

- Давайте попробуем прорепетировать некоторые формулировки отказа. Найдите правильные формы отказа в предложенных ситуациях.

Ситуация 4.

Подруга просит одолжить на дискотеку новое **платье**. Оно ей очень к лицу и ей обязательно нужно хорошо выглядеть, чтобы понравиться мальчику. «У вас в руках просто ее судьба». Как вы ей откажете?

Ситуация 5.

Летом в лагере вы научились неплохо танцевать и хотите на дискотеке продемонстрировать это. Но вам кажется, что девочки начнут хихикать. Вы делитесь сомнениями с одноклассниками, и они предлагают выпить немного вина, ну просто, чтобы расслабиться. Как вы сформулирует отказ?

4. Заключение.

Социальный педагог. Я думаю, что сегодня вы убедились, как надо уметь вовремя сказать слово «нет». Вы убедились, что слово «нет» может решить важные для вас проблемы, которые, конечно, как и само слово «нет» могут быть и большими, и маленькими, но при желании всегда решаемыми.

Занятие 2.

Тема: Прежде чем сделать - подумай.

Цель: Сущность процесса обдумывания своего поведения. Нравственная оценка результатов своих поступков.

Цели и задачи: - разъяснить учащимся сущность процесса обдумывания своего поведения;
- учить учащихся нравственной оценке результатов своих поступков;
- пропагандировать постановку перед собой положительных целей своей деятельности;
- акцентировать внимание на волевом процессе обдумывания своего поведения, воспитании волевых качеств;
- развивать у учащихся творческие способности и дискуссионные навыки.

Ход занятия

Чего не следует делать,
того не делай даже в мыслях.
Древняя пословица.

- Ребята, в жизни мы часто слышим такую пословицу: семь раз отмерь, а один раз отрежь. Какие похожие пословицы и поговорки вы знаете?
Кабы знал, где упал, тут соломки подостлал.
Не спросясь броду, не суйся в воду.
Поспешишь – людей насмешишь.

- О чем говорят эти пословицы и поговорки? О чем предупреждают?
- прежде, чем что-то сделать, надо хорошо подумать;
- если не обдумаешь свой поступок, то результат может быть плохим;
- если не знаешь, как поступить, то лучше спросить совета у старших;
- в решениях не надо торопиться, подумай, потом сделай.

- А что значит – думать? И что человек обычно обдумывает?
Мы думаем – значит, что-то обсуждаем и решаем в своих мыслях.
Мы думаем тогда, когда решаем, как поступить или что сказать.
Мы обдумываем свои слова, планы и поступки.

- Каждый человек в своей жизни совершает множество различных поступков и действий. Что-то ему хочется делать, а что-то нет. Мало просто желания или нежелания. Надо еще подумать о том, надо это или не надо. Если надо, то заставить себя. Если не надо, то поразмышлять, учесть свой предыдущий опыт, а также опыт других людей. А это и означает – представить последствия своих слов, дел, поступков. И вот только тогда, все, хорошо обдумав и взвесив, человек должен принимать решение. А все ли люди так поступают?

- Вот потому и надо, чтобы избежать плохих последствий, всякое свое слово и дело хорошо продумать, обдумать и его пользу, и его возможный вред. Причем последствия могут быть плохими и для окружающих вас людей и для вас.

<u>Далее проводится анкетирование</u>

- Ребята, прежде чем совершить какой-то поступок, человек ставит перед собой цель. Он думает, для чего он это делает. Затем он обдумывает, как добиться этой цели, планирует свои действия. Часто достижение цели – процесс не простой. Иногда для этого надо затратить много времени, а вас одолевает мысль о том, что может лучше бы все оставить и пойти погулять. Человек сталкивается с трудностями и может подчиниться им, стать слабым. Его мучают сомнения, а стоит ли все делать, может хорошо и так, не проще ли все оставить так, как есть. Что может помочь в данной ситуации?
Сила воли, настойчивость, умение осознавать положительный результат своего поступка, помощь взрослых, поддержка друзей, умение вовремя остановиться, сказать себе «нет», не

думать о развлечениях, пока не выполнено намеченное полезное дело.
Людей, которых могут так поступать, называют волевыми. Таких людей, я думаю, большинство. Но и слабовольных тоже не мало. Когда слабовольный человек встречает на своем пути трудности, а они бывают и внешние и внутренние, тогда он, обязательно находит оправдание для своего бездействия. При желании, оправдание себе всегда можно найти. Но от этого человек не становится, ни умнее, ни крепче духом. И чем чаще человек уступает себе, своим оправданиям, тем больше ослабевает его воля. Человек становится слабым, безвольным.
А вот сильный, волевой человек умеет отказаться, преодолеть препятствия и подчинить свой ум и свои поступки достижению намеченной положительной цели. Ребята, скажите, а как вы добиваетесь положительного результата в своих делах?
Путем преодоления трудностей
Усилиями воли
Умение заставить себя
Умея разумно рассуждать о пользе дела

- А всегда ли у вас хватает силы воли, чтобы, например, преодолеть недоброжелательность к кому-то из своих одноклассников: сдержаться и не ударить, не толкнуть, не нагрубить, не **оскорбить**? А ваше отношение к родителям, другим взрослым людям? А ваша несдержанность, неумение (или нежелание) обдумать последствия тоже рождают поступок, но уже отрицательный, приносящий вред и вам, и другим людям.

- Заслушайте следующее стихотворение:
Я раньше часто раздражался,
Иногда на крик срывался.
Сказала мама: «Погоди,
Сосчитай до десяти».
И пока я так считал,
Весь мой гнев уже пропал.
Не обидел я сестру,
Не грублю я маме.
Вы не верите мне? Ладно,
Попробуйте сами.
У меня же есть прогресс,
Смог же силы я найти,
Не нужна мне цифра десять.
Мне хватает и пяти.

- Видите, ребята, герои этого стихотворения, остался доволен, что он нашел свой путь решения этого **вопроса**. Можно сказать, что он уже умеет управлять своими чувствами и мыслями, а значит, и поступками. Слабые люди, совершая необдуманные поступки, часто боятся признаться в них. Потом дрожат и переживают.

Далее ученикам предлагаются ситуационные задачки, на которые ученики должны дать обдуманные ответы.
1. Взять чужую вещь без спроса.
2. Испортить любимую игрушку брата или сестры.
3. Вырвать страницу из дневника.

- Мы рассмотрели несколько примеров отрицательных поступков. Если для тех, кто это совершил, все обернулось наказанием и переживанием, то чем это стало для других людей?

- Утверждают, что поступок красноречиво говорит о человеке. Еще до того, как что-то совершить, у человека есть возможность все обдумать. В это время в ваших мыслях как будто два собеседника. Один выступает «за», другой – «против». Вот как рождается **выбор** ваших дальнейших действий, вашего поступка. И очень важно, чтобы победу в споре одержал «разумный собеседник». В последующем поступке отражаются ваши внутренние качества человека (добрый или злой, внимательный или бессердечный, ответственный или безответственный).

- Давайте ребята, вместе подведем итоги нашего классного часа:
- *прежде чем что-то сделать, надо подумать о последствиях;*
- *плохие поступки приносят вред и себе, и другим;*
- *чтобы не поступать плохо, надо представить себя на месте другого;*
- *надо думать о хорошем или уметь вовремя остановиться;*
- *если совершил что-то плохое, надо найти в себе мужество признаться в этом;*
- *надо ставить перед собой хорошие цели и добиваться их;*
- *чтобы стать хорошим человеком, надо воспитывать силу воли.*

Занятие 3.

Тема: Привычки и здоровье.

***Цели*:**

- Познакомить учащегося с понятиями “вредные привычки” и “ полезные привычки”.
- Выяснить, что является полезным, что вредным у участников группы.
- Выяснить почему **ребёнок** начинает курить?
- Научится говорить “нет” вредным привычкам.
- Способствовать формированию у учащихся стремления приобретать полезные привычки и избавляться от вредных.

Задача: предотвратить курение учеников, не запугивая, а информируя, не заставляя, а убеждая, помочь сформировать у подростков сознательный отказ от курения.

Ход занятий

Социальный педагог: Мы любим многое в нашей жизни- любим своих родных и близких и хотим, чтобы они поменьше тревожились и огорчались; любим своих друзей, стремимся больше времени проводить с ними и делать так, чтобы им тоже было интересно общаться с нами. Мы любим занятия **спортом** и веселые игры, любим много путешествовать и каждый день узнавать что-то новое, любим успешно решать трудные задачи и получать отличные оценки. Однако для того чтобы воспользоваться всеми этими радостями жизни, нужно иметь прекрасное **здоровье**. Если человек здоров, он всегда будет энергичен, активен, всегда сможет преодолеть трудности на своем пути, им будут гордиться родители, любить и уважать друзья, он сможет многого достичь и стать замечательным специалистом, нужным и полезным людям.

На свете есть много способов сохранить и укрепить **здоровье** человека, сделать его жизнь интересной, насыщенной, но есть и другие привычки, которые разрушают наше здоровье. Знаете ли вы, что полезно, а что вредно для здоровья человека?

Домашнее задание: Нарисовать рисунки, что полезно человеку, что вредно.

Группу разделить на две команды рисунки объясняются, крепятся на доск, 1 команда - полезно, 2 команда - вредно.

“Что такое хорошо, что такое плохо”

Полезно для человека	Вредно для человека
• соблюдать режим дня • соблюдать гигиену • заниматься **спортом**, • делать зарядку • слушаться родителей • читать книги • уметь себя вести в коллективе	• прогуливать школу • грубить • драться • гулять в неположенных местах • курить

Привычка от слова привыкать, если человек еще в детстве привыкнет что-то делать, он это делает постоянно и во многом предопределяет свою жизнь.

Объяснить пословицу: “Посеешь привычку - пожнешь характер, посеешь характер - пожнешь судьбу”

Привычка – это то, что мы совершаем, почти не задумываясь, делаем как бы автоматически. *(Например: привычка одеваться, умываться).* Привычки могут приносить человеку пользу (назвать их) поэтому их называют - ***полезными.*** Человек может улучшить **здоровье**, стать сильным. Но бывают такие привычки, которые наносят вред **здоровью** людей - это ***вредные привычки.*** Если они уже закрепились в поведении человека, отказаться от них бывает очень сложно.

Задание команде: К каждой картинке изображающей привычку, подобрать картинку с последствиями этой привычки (необходимо подготовить ответ с объяснениями последствий, к которым приводит привычка.).

Среди вредных привычек, имеющихся у людей, есть одна, которая часто является одной из самых губительных для здоровья. ***Это привычка - курить.*** По данным Центра Мониторинга вредных привычек среди **детей** и подростков Минздрава России у подростков процесс приобщения к **табаку** появляется в возрасте 10 -12 лет. А каждый 10-й курильщик в 15 лет уже страдает никотиновой зависимостью. Во всем мире идет активная пропаганда **здорового** образа жизни. Европа отказывается от сигарет, курить становится не престижно, а в России число любителей табака увеличивается.

Давайте попробуем разобраться: почему люди курят? Для этого, мы превратимся в судей и адвокатов и докажем хорошо или плохо курить.

РОЛЕВАЯ ИГРА.

Написать на доске слово “курение” учащиеся сами делают вывод и записывают своё мнение.

Мозговой штурм

ТАК СТОИТ НАМ БРАТЬ В РУКИ СИГАРЕТУ??????????

Детство и подростковый возраст - самый уязвимый период в отношении курения. НАДО научиться говорить “НЕТ” плохим привычкам.

Тренинг: мини спектакль. *От каждой группы выходит ученик.*

Задание: придумать форму отказа в ответ на протянутую сигарету……*(Работают самостоятельно, команда помогает)*

Умей сказать “нет”!

Умение вовремя сказать “НЕТ” очень пригодится в жизни, нужно отыскать слова отказа ,чтобы в нужную минуту не растеряться.

Задание: придумать форму отказа в ответ на протянутую сигарету…… *(Работают самостоятельно по группам)*

НАПРИМЕР:

- Нет, спасибо, я не хочу.
- Мне некогда я иду на тренировку. (Рациональное объяснение отказа не вызывает удивления)
- Отстань ……
- Сигареты меня не интересуют.

Совет: Я, знаю, что курение вредно, голос должен быть твердым. Когда ты отказываешься, чаще повторяй “нет”.

ЧТО ЖЕ КАЖДЫЙ ВЫИГРАЕТ, ОТКАЗАВШИСЬ ОТ СИГАРЕТЫ?

- **Здоровье**. Нужно чётко прёдставлять, что приобретает человек, отказавшись от курения?
- Хорошее **здоровье**.
- А что он теряет, если продолжает курить?
- Здоровье.

Занятие 4.

Тема: Вредные привычки.

Цель: Лекция "Вредные привычки".

Человек — великое чудо **природы**. Поразительны рациональность и совершенство его анатомии и физиологии, его функциональные возможности, сила и выносливость. Эволюция обеспечила организм человека неисчерпаемыми резервами прочности и

надежности, которые обусловлены избыточностью элементов всех его систем, их взаимозаменяемостью, взаимодействием, способностью к адаптации и компенсации. Чрезвычайно велика общая информационная емкость человеческого мозга. Он состоит из 30 млрд нервных клеток. «Кладовая» памяти человека рассчитана на хранение огромного количества информации. **Ученые** подсчитали, что, если бы человек мог полностью использовать свою память, ему удалось бы запомнить содержание 100 тыс. статей Большой Советской Энциклопедии, кроме того, усвоить программы трех институтов и свободно владеть шестью иностранными языками. Однако, как считают психологи, человек использует возможности своей памяти в течение жизни лишь на 30-40%.

Алкоголь

Алкоголь, или этиловый спирт, является наркотическим ядом, он действует прежде всего на клетки головного мозга, парализуя их. Наркотическое действие алкоголя проявляется в том, что в организме человека развивается болезненное пристрастие к алкоголю. Доза в 7—8 г чистого спирта на 1 кг веса тела является смертельной для человека. По данным Всемирной организации здравоохранения, алкоголизм ежегодно уносит около 6 млн человеческих жизней.

Алкоголь оказывает на организм глубокое и длительное ослабляющее действие. Например, всего 80 г алкоголя действуют целые сутки. Прием даже небольших доз алкоголя понижает работоспособность и ведет к быстрой утомляемости, рассеянности, затрудняет правильное восприятие событий.

Некоторые люди считают спиртное чудодейственным **лекарством**, способным излечивать чуть ли не все **болезни**. Между тем исследования специалистов показали, что алкогольные напитки никакими целебными свойствами не обладают. **Учеными** доказано и то, что нет безопасных доз алкоголя, уже 100 г водки губят 7,5 тыс. активно работающих клеток головного мозга.

Алкоголь — внутриклеточный яд, разрушающе действующий на все системы и органы человека.

Особенно пагубно влияние алкоголя на печень, при длительном его употреблении развиваются хронический гепатит и цирроз печени. Алкоголь вызывает (в том числе и у лиц молодого возраста) нарушения регуляции тонуса сосудов, сердечного ритма, обмена в тканях сердца и мозга, необратимые изменения клеток этих тканей.
Гипертоническая **болезнь**, ишемическая **болезнь** сердца и другие поражения сердечно-сосудистой системы вдвое чаще приводят к смерти употребляющих спиртное, чем непьющих. Алкоголь оказывает вредное влияние на железы внутренней секреции и в первую очередь на половые железы; снижение половой функции наблюдается у 1/3 лиц, злоупотребляющих спиртными напитками. Алкоголизм существенно влияет на структуру смертности населения.

Курение

Курение **табака** (никотинизм) — вредная привычка, заключающаяся во вдыхании дыма тлеющего **табака**. Можно сказать, что это одна из форм токсикомании. Курение оказывает отрицательное влияние на **здоровье** курильщиков и окружающих лиц.

Активным началом табачного дыма является **никотин**, который практически мгновенно попадает в кровоток через альвеолы легких. Кроме **никотина**, в табачном дыме содержится большое количество продуктов сгорания табачных листьев и веществ, используемых при технологической обработке, они также оказывают вредное влияние на организм.

По данным фармакологов, табачный дым, кроме никотина, содержит угарный газ, пиридиновые основания, синильную кислоту, сероводород, углекислоту, аммиак, эфирные масла и концентрат из жидких и твердых продуктов горения и сухой перегонки **табака**, называемый табачным дегтем. В последнем содержится около сотни химических соединений веществ, в том числе радиоактивный изотоп калия, мышьяк и ряд ароматических полициклических углеводородов — канцерогенов.

Отмечено, что **табак** вредно действует на организм, и в первую очередь на нервную систему, вначале возбуждая, а затем угнетая ее. Память и внимание ослабевают, работоспособность понижается.

Первыми в контакт с табачным дымом вступают рот и носоглотка. Температура дыма в полости рта около 50—60°С. Чтобы ввести дым из полости рта и носоглотки в легкие, курильщик вдыхает порцию воздуха. Температура воздуха, поступающего в рот, примерно на 40° ниже температуры дыма. Перепады температуры вызывают со временем на эмали зубов микроскопические трещины. Зубы у курильщиков начинают разрушаться раньше, чем у некурящих людей.

Нарушение зубной эмали способствует отложению на поверхности зубов табачного дегтя, отчего зубы приобретают желтоватый цвет, а полость рта издает специфический запах.

Табачный дым раздражает слюнные железы. Часть слюны курильщик проглатывает. Ядовитые вещества дыма, растворяясь в слюне, действуют на слизистую оболочку желудка, что может привести в конечном результате к язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

Постоянное курение, как правило, сопровождается бронхитом (воспалением бронхов с преимущественным поражением их слизистой оболочки). Хроническое раздражение табачным дымом голосовых связок сказывается на тембре голоса. Он теряет звонкость и чистоту, что особенно заметно у девушек и женщин.

В результате поступления дыма в легкие кровь в альвеолярных капиллярах, вместо того чтобы обогатиться кислородом, насыщается угарным **газом**, который, соединяясь с гемоглобином, исключает часть гемоглобина из процесса нормального дыхания. Наступает кислородное голодание. Из-за этого прежде всего страдает сердечная мышца.

Синильная кислота хронически отравляет нервную систему. Аммиак раздражает слизистые оболочки, снижается сопротивляемость легких к различным инфекционным заболеваниям, в частности к туберкулезу.

Но основное отрицательное воздействие на организм человека при курении оказывает **никотин**.

Никотин — сильный яд. Смертельная доза **никотина** для человека составляет 1 мг на 1 кг массы тела, т. е. около 50—70 мг для подростка. Смерть может наступить, если подросток сразу выкурит полпачки сигарет. Согласно данным ВОЗ, ежегодно во всем мире от **болезней**, связанных с курением, умирают 2,5 млн человек.

Отметим, что, по мнению специалистов здравоохранения, пристрастие к курению **табака** сродни наркомании: люди курят не потому, что хотят курить, а потому, что не могут бросить эту привычку.

Действительно, начать курить легко, а вот отвыкнуть от курения в дальнейшем очень трудно. Начав курить, можно стать рабом этой привычки, медленно и верно уничтожая свое здоровье, которое природа дала для других целей — труда и созидания, самосовершенствования, любви и счастья.

О наркомании и токсикомании

Наркомания — тяжелое заболевание, вызываемое злоупотреблением наркотиков, и приобретенное патологическое пристрастие к ним.

Наркотические вещества растительного происхождения, обладающие особым одурманивающим действием на человека, были известны человечеству очень давно. Употребление наркотиков первоначально было связано с религиозными и бытовыми обычаями. Много лет назад наркотики использовались служителями различных религий для достижения состояния экстаза при исполнении культовых обрядов.

Другой исторически сложившийся тип потребления наркотиков присущ области **медицины** — в качестве успокоительных, обезболивающих и снотворных средств.

Третий тип потребления наркотиков — использование их для развития внешне не обусловленных психических состояний, связанных с переживанием удовольствия, комфорта, подъема настроения, психического и физического тонуса, кайфа.

Единственная цель больных наркоманией — это приобретение и потребление наркотика, без которого их состояние становится тяжелым.

Запомните:

наркоманы — плохие работники, их трудоспособность — физическая и умственная — снижена, все их помыслы связаны с добыванием наркотиков;

наркомания наносит большой материальный и моральный ущерб человеку, семье и обществу, она является причиной несчастных случаев на производстве, на транспорте, в быту;

наркоманы, деградируя физически и морально, являются обузой для семьи и общества; наркоманы входят в группу риска распространения СПИДа.

Вопросы

1. Каковы социальные последствия вредных привычек?
2. Перечислите основные пути профилактики вредных привычек.
3. Подготовьте сообщение на одну из тем: «Алкоголь и его влияние на **здоровье** человека», «Курение и его влияние на свое **здоровье** и **здоровье** пассивных курильщиков», «Наркомания и токсикомания, и их последствия.

Занятие 5.

Тема: *Влияние вредных привычек на здоровье человека*

Цель: Профилактика пагубных привычек.

Ежедневно мы сталкиваемся с разными людьми, непохожими друг на друга. Ведь у каждого свой характер, привычки и слабости, которые нам нравятся или раздражают, но так или иначе влияют на нашу жизнь, **здоровье** и социальное положение. Но самое страшное в том, что иногда слабости могут перейти во вредные привычки, которые создают проблемы не только человеку, зависимому от этих привычек, но и окружающим людям, да и всему обществу в целом.

Как курения влияет на здоровье человека

• А сейчас давайте более подробно рассмотрим, к каким последствиям может привести курение.
• Во-первых, у заядлого курильщика появляется нехватка кальция в организме и от этого разрушается зубная эмаль, желтеют зубы, портится структура волос и ногтей, цвет лица

приобретает сероватый оттенок.
• Во-вторых, от курения страдают сосуды и становятся хрупкими, нарушается кислородный обмен и повышается давление.
• В-третьих, табакокурение нарушает работу желудочно-кишечного тракта, что впоследствии может привести к возникновению язвы желудка.
• В-четвертых, у курильщиков чаще возникают инфаркты, инсульты и другие проблемы с сердцем.
• Также эта пагубная привычка способствует заболеваниям горла, бронхов и легких, что впоследствии может привести к онкозаболеваниям.
• Категорически недопустимо курение беременной женщиной, так как это негативно отразится на **здоровье** ребенка.

Профилактика пагубных привычек

В современном обществе вредные привычки являются одной из насущных проблем и поэтому борьба с ними просто необходима.

Многие люди, часто не осознают, что выкуренная сигарета, алкоголь и наркотики, являются не только пагубными привычками, которые переходят в зависимость, но и наносят непоправимый вред **здоровью** человека, а также окружающим его людям.

Хорошо когда человек осознал и понял, какой вред может нанести такое пристрастие к безобидным, на первый взгляд, слабостям и расстался с вредными привычками. Но некоторые люди считают, что ничего страшного не произойдет от одной выкуренной сигареты, выпитой рюмки водки или баловства наркотиками и в итоге незаметно для самого себя переходят в зависимость, которая с каждым разом становится все сильней. И таким людям уже необходима помощь специалистов. Но чтобы не привело к таким печальным последствиям, необходимо знать, какое пагубное влияние они могут оказать на ваше **здоровье** и как можно раньше осознать их вред.

Борьба с вредными привычками довольно таки сложная, но крайне необходимая. И чем раньше человек это осознает, тем легче ему будет побороть свою зависимость и навсегда отказаться от пагубных привычек. И если ваш школьный товарищ предлагает вам пойти покурить или выпить, то от таких друзей лучше держаться подальше.

Самое главное, чтобы человек как можно скорее осознал, что вредные привычки вредят его жизни и жизни окружающих и приложил все усилия, для того чтобы навсегда с ними расстаться. Ведь вести здоровый образ жизни доступно каждому здравомыслящему человеку, главное иметь желание, силу воли, преодолеть лень и тогда избавиться от пагубных привычек будет намного проще.

Занятие 6.

Тема: **«Влияние курения и алкоголя на здоровье человека».**
Цель: "Влияние курения на здоровье.

Социальный педагог :

О вреде курения и употребления алкоголя сказано немало. И все же число курильщиков и

алкоголиков продолжает расти с каждым годом. Почему же человек «разумный», невзирая на угрожающую статистику, с завидным упорством продолжает себя травить? В ходе нашей сегодняшней беседы мы с вами попытаемся найти ответ на этот **вопрос**, а заодно узнаем много интересного. И так: **«Курение или здоровье - выбирайте сами».**

Я думаю, что немногие из вас знают, как вообще человек узнал о **табаке**, и как складывалась его «судьба». Восполнить этот пробел нам поможет историк.

История табакокурения известна достаточно хорошо. Некоторые исследователи утверждают, что первыми на **земле** курильщиками были египетские фараоны. В одной из гробниц II тысячелетия до нашей эры найдены глиняный кальян и другие курительные принадлежности.

Многие исследователи родиной **табака** считают Центральную и Южную Америку, где до сих пор в естественных условиях произрастает до 60 его видов и разновидностей. В конце XV столетия (в 1492 году) Христофор Колумб на одном из открытых им Багамских островов был чрезвычайно удивлен, когда увидел, как местные жители втягивали в себя дым из тлеющего листа, свернутого в трубочку, и затем выпускали его из ноздрей. Такие трубочки они называли сигаро. Считается, что слово "**табак**" происходит от названия провинции Табаго на острове Гаити, где произрастало это растение.

В **Россию** **табак** был завезен во второй половине XVI в., а с XVII в. его стали культивировать в **Украине**. Злоупотребление табаком на Руси вызвало протесты со стороны правительства. Так, в 1683 г., был издан специальный царский указ, согласно которому курильщиков наказывали 60-ью палочными ударами по пяткам, а уличенным повторно в употреблении «богомерзкого» зелья отрезали ноздри или уши. В конце XVII - начале XVIII вв. меры, направленные против курения, стали смягчаться, так как Петр I и сам стал рабом этой привычки. В итоге он не только упразднил все законы, запрещавшие курение, но и разрешил ввозить **табак** из-за рубежа. И все
же табак победил. Доходы казны от торговли табаком значительно росли, и это заставило многие правительства изменить свое отношение к нему.

Социальный педагог.

Итак, быстро и широко распространившись по **планете**, табакокурение прочно вошло в нашу жизнь как одно из губительных пристрастий человека.

На сегодняшний день мы располагаем сотнями фактов, подтверждающих отрицательное воздействие курения на организм. Вот лишь несколько из них:

-если человек курит в день от 1 до 9 сигарет, то сокращает свою жизнь (в среднем) на 4,6 года; если курит от 10 до 19 сигарет, то на 5,5 лет; если выкуренных 20 до 39 сигарет - на 6,2 года.

- курильщики в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 раз - инфарктом миокарда, в 10 раз - язвой желудка и в 30 раз раком легких.

-смертельная доза **никотина** для взрослого человека содержится в пачке сигарет, если выкурить ее за раз, а для растущего организма достаточно половины пачки, а то и меньше.

Во Франции, в Ницце, в итоге конкурса «Кто больше выкурит?» двое «победителей», выкурив по 60 сигарет, **умерли**, а остальные участники с тяжелым отравлением попали

в **больницу**.

С **вопросом«Чем грозит нам курение?»** мы разберемся при помощи **врача**.

Курение влияет почти на все системы и органы человека. Сигаретный дым представляет собой своеобразный коктейль из ядовитых веществ, в число которых кроме **никотина** входят синильная кислота, аммиак, угарный **газ**, смола, радиоактивный полоний, а также твердые частицы. Некоторые курильщики полагают, что сигаретные фильтры, освобождая дым от содержащихся в нем частиц, делают его безвредным, но это не так.

В контакт с табачным дымом первыми вступают рот и носоглотка. Во рту в процессе курения происходят постоянные перепады температуры, что провоцирует возникновение микротрещин на зубной эмали, где начинают скапливаться бактерии и развивается кариес. Кроме того, на эмали оседает смола, поэтому зубы желтеют. Во время курения усиливается слюноотделение. Часть слюны человек проглатывает, и ядовитые вещества дыма попадают в желудок, что не остается бесследным: боли в области желудка, хронические гастриты и, наконец, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки - вот расстройства, которые встречаются у курящих гораздо чаще, чем у некурящих.

Постоянное курение, как правило, сопровождается бронхитом. Страдают дыхательные пути и в особенности легкие, которые у курильщика покрыты черным слоем смолы и пылевых частиц. Хроническое раздражение слизистой оболочки голосовых связок сказывается на тембре голоса.

Угарный **газ** вызывает кислородное голодание всех клеток организма, что влияет на деятельность сердечно – сосудистой системы и головного мозга.

При выкуривании сигарет и папирос остаются фильтры и гильзы. Общая масса окурков, выбрасываемых где попало, составляет 2,5 млн. тонн в год. Курильщики ежегодно выкуривают в атмосферу 720 тонн синильной кислоты, 384 тысячи тонн аммиака, 108 тысяч тонн **никотина**, 600 тысяч тонн дегтя и других составляющих дыма.

Таким образом, курящие отравляют атмосферу, повышают концентрацию канцерогенных веществ в воздухе, ведут к учащению пожаров в быту и в лесу.

Итак, курение вредит всему, чему только можно. Почему же люди курят? Одной из основных причин начала курения является любопытство. По данным опроса учащихся разных учебных заведений курить из любопытства начали 25% опрошенных.

Другая причина начала курения в молодом возрасте – желание казаться старше, солиднее, а также подражание героям **кино**. В распространении курения среди девушек главным фактором является мода. Так 60% девушек считают, что курение – «это красиво и модно», другие курят потому, что «хотят привлечь к себе внимание».

По – моему, это глупо. Я считаю, что нормальный, здравомыслящий человек прекрасно понимает, что при помощи курения старше не станешь, а чтобы привлечь внимание есть масса других способов.

Занятие 7.

Тема: Саморегуляция.

Цель: Тест "Волевой ли вы человек?" Саморегуляция поведения.

Тест «Самооценка силы воли» Н.Н. Обозова

Инструкция: На приведенные 15 **вопросов** можно ответить: «да» —2 балла, «не знаю» или «бывает», «случается» — 1 балл, «нет» — 0 баллов. При ответе необходимо сразу ставить очки.

Текст опросника:

1. В состоянии ли Вы завершить начатую работу, которая вам неинтересна, независимо от того, что время и обстоятельства позволяют оторваться от нее и потом снова вернуться к ней?

2. Преодолевали ли Вы без особых усилий внутреннее сопротивление, когда нужно было сделать что-то вам неприятное (например, пойти на дежурство в выходной день)?

3. Когда попадаете в конфликтную ситуацию на работе или в быту, в состоянии ли Вы взять себя в руки настолько, чтобы взглянуть на нее с максимальной объективностью?

4. Если Вам прописана **диета**, сможете ли Вы преодолеть все кулинарные соблазны?

5. Найдете ли Вы силы утром встать раньше обычного, как было запланировано вечером?

6. Останетесь ли Вы на месте происшествия, чтобы дать свидетельские показания?

7. Быстро ли Вы отвечаете на письма?

8. Если у Вас вызывает страх, предстоящий полет на самолете или посещение зубоврачебного кабинета, сумеете ли Вы без особого труда преодолеть это чувство и в последний момент не изменить своего намерения?

9. Будете ли Вы принимать очень неприятное **лекарство**, которое Вам рекомендовал **врач**?

10. Сдержите ли выданное сгоряча обещание, даже если его выполнение принесет вам немало хлопот, являетесь ли Вы человеком слова?

11. Без колебаний ли Вы отправляетесь в поездку в незнакомый город, если это необходимо?

12. Строго ли Вы придерживаетесь распорядка дня: времени пробуждения, приема пищи, занятий, уборки и прочих дел?

13. Относитесь ли Вы неодобрительно к библиотечным задолжникам?

14. Самая интересная телепередача не заставит Вас отложить выполнение срочной и важной работы. Так ли это?

15. Сможете ли Вы прервать ссору и замолчать, какими бы обидными ни казались Вам слова противоположной стороны?

Занятие 8.

Тема: Причины курения

Цель: Стадии приобщения к курению. Никотиновая зависимость. Синдром отмены.

Основные понятия: мотивация, самоутверждение, чувство взрослости, стадии приобщения к курению, никотиновая зависимость, синдром отмены.

Приобщение к курению, как правило, возникает в подростковом возрасте, когда хочется экспериментировать, когда возникает потребность в самоутверждении,стремлении отождествлять себя с окружающей группой, создать свой имидж, чувствовать себя более взрослым и, наконец, в качестве протеста против установок родителей либо общества. Курение очень часто сочетается с приемом алкогольных напитков, наркотических веществ, с повышенной сексуальной активностью, поэтому порой очень трудно определить истинную мотивацию.

В процессе приобщения к курению просматриваются четыре важные стадии: узнавание, проба (экспериментирование), привыкание, продолжение (зависимость). Первое узнавание того, что курение существует как привычка, происходит в раннемдетстве, когда **ребенок** видит вокруг себя курящих взрослых. Будучи пассивным курилыци-

ком, он привыкает к запаху и виду сигарет. Со временем возникает желание попробовать самому. Как правило, эксперимент начинается в группе и происходитс одобрения сверстников. Боязнь быть отвергнутым усиливает желание. Стремлениек независимости от окружающих приводит к продолжению экспериментов. Появляется вера в то, что курение успокаивает нервы, улучшает настроение. Развивается привычка, вызванная привыканием организма к действию **никотина**, переходящая в никотиновуюзависимость.

При отказе от курения возникает синдром отмены. Синдром отмены характеризуется тем, что нарушается способность концентрировать внимание, познавательная способность, меняется настроение. Тяжесть проявления может быть различной, вплоть до того, что человек уже не может отказаться от этой привычки без консультаций специалиста.

В отличие от наркоманов и алкоголиков курильщики не склонныk антиобщественному поведению. Поэтому основными социальными последствиями являются:

1) преждевременная **смерть**;

2) рождение ослабленного потомства;

3) нарушение взаимоотношений между людьми;

4) увеличение риска возникновения заболеваний внутренних органов.Эти последствия наносят большой экономический ущерб обществу.

Общество несет расходы по лечению, оплате больничных листов, недополучает продукцию, которую могли бы изготовить заболевшие по причине курения люди.

По прогнозам **ученых** ежегодная смертность от курения составляет не менее2,5 млн. человек. Если распространенность курения будет сохраняться на том уровне, который существует сейчас, то смертность от курения во второй четверти следующего века будет ежегодно составлять 10 млн. человек. Около половины этих **смертей**произойдет в средней возрастной категории (40–60 лет). Те люди, которые должны погибнуть,

живут среди нас сегодня детьми или начинающими жизнь взрослыми. Потеря продолжительности их жизни составляет около 20 лет. Не менее удручающая статистика для нашей республики. По расчетным данным в 1995 году лишились жизни вследствие этой привычки 15500 человек, в том числе 15000 мужчин и 500 женщин, что составило 28% от мужской смертности и 1% от смертности женщин по нашей республике.Для сравнения можно указать, что в результате дорожно-транспортных происшествийв Беларуси погибает ежегодно около 2000 человек, т. е. в 8 раз меньше. Средняя потеря продолжительное-

ти жизни курящих белорусов в 1980 году для всех возрастов составила 18 лет,а для возрастной группы 35–69 лет — 21 год.

Хотелось бы отметить, что если человек вовремя бросает курить, то со временеммногие функции восстанавливаются. Значит, если есть проблемы с курением, то необходимо подумать об отказе от него.

Вот что сказал бывший крупный работник табачной промышленности В. Кроуфордв совместном с **президентом США** Клинтоном радиообращении: «На протяжении нескольких лет я оборонял табачную промышленность от всех, кто стремился ограничить курение. Мне довелось обманывать многих людей, но получилось так, чтоя обманул и себя тоже. Я начал курить в 13 лет и всю жизнь очень много курил. Сегодня в моем горле и легких, там, где был табачный дым, найдены раковые метастазы, и я знаю, что они скоро убьют меня. Я уже опоздал, но вы еще нет. Думайте.Не давайте никому вас обмануть. Не курите».

Вопросыи задания:

1. Назовите 4 стадии приобщения к курению.
2. Что означает синдром отмены?
3. Назовите основные социальные последствия курения.
4. Спросите знакомых, которые курят, как они приобщились к этой привычке,пытались ли они **бросить курить**, какие трудности они при этом испытывали.

Занятие 9.

Тема: Я умею говорить "нет". (занятие - практикум)

Цель: Ролевые игры. Основные способы и приёмы отстаивания собственной позиции. Правила отказа.

«УМЕЙ СКАЗАТЬ – НЕТ!»

Здоровый образ жизни предусматривает обретение высокой мотивации необходимости быть **здоровым**.

Возраст: учащиеся 4-5 классов.

Цель: пропаганда здорового образа жизни и профилактика вредных привычек.

Задачи:

1. Повышение самооценки и уверенности в себе.
2. Развитие умения сказать «Нет».
3. Развитие коммуникативных навыков.

4. Рассказать ребятам о вреде, который приносят сигареты.

Оборудование: компьютер, презентация о влиянии **табака** на организм человека, магнитофон и доска, цветные карточки, цветные яблоки, карандаши, клей, ватман, «Дерево **здоровья**», «Цветок самоуважения».
Здравствуйте, уважаемые гости!. Здравствуйте ребята!
Сегодня у нас необычное занятие, к нам пришли гости. Мы рады гостям!
Упражнение «Имя и эпитет»
Ребята, каждый из вас по порядку будет называть свое имя и положительное качество на любую букву своего имени. Мы с вами услышали имя и положительное качество каждого из группы.
Положительные качества в себе нужно развивать!
-Трудно было в себе находить положительное качество?
-Что ты чувствовал при этом?
Упражнение «Поменяйтесь местами все те, кто...»
Участники садятся в круг.
-Пересядьте все, кто...(проснулся в хорошем настроении, делал зарядку, завтракал, кто любит физ.культуру, лыжи, коньки ,кто в этом году не болел).
Правила работы в группе.
-Быть открытыми и искренними;
-Свободно высказывать свое мнение;
-Быть активными;
-Участвовать в создании и поддержании дружеской атмосферы в группе.
Если вы со мной согласны, давайте похлопаем в ладошки.
Я говорю вам «здравствуйте» , а это значит, что я всем желаю здоровья!Задумывались ли вы о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу**здоровья**? Наверное, потому, что **здоровье** для человека- самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о **здоровье** тогда, когда его теряем!
Какого человека мы называем здоровым?
Ответы детей (того, который хорошо себя чувствует, который сильный, крепкий, ловкий, не болеет, не пропускает школу).

-Если человек ведет здоровый образ жизни, то он....
Ответы учеников:
-занимается **спортом**;
-правильно питается;
-соблюдает правильный режим дня;
-уделяет большое внимание личной гигиене;
-вырабатывает у себя полезные привычки;
-отказывается от вредных привычек.
Ребята, мы часто повторяем слова: привыкать, привыкайте.

Что же это такое – привычка?
Ученики:
-Привычка появляется, когда много раз повторяешь какое-то действие.
-Когда человек часто совершает одни и те же действия, он привыкает повторять их не задумываясь.
-Привычка – это то, что становиться в твоей жизни необходимым.
Мы уже поняли, что полезные привычки сохраняют наше <u>здоровье</u>, например...
Ученики:
-Лег вовремя спать – проснулся бодрым и работоспособным;
-Постоянно чистишь зубы - бережешь себя от кариеса;
-Занимаешься **<u>спортом</u>**. закаливанием – меньше болеешь...
Но у человека и вредных привычек предостаточно.
Какие привычки вредят нашему <u>здоровью</u>?
Ученики:
-Читать лежа в постели;
-Подолгу сидеть у компьютера;
-Есть много сладкого;
-Читать при плохом освещении;
-Находиться около курящих, самому пробовать.

Упражнение «Снежинки»
- Сейчас мы с вами выполним интересное упражнение. Главное условие: не смотреть ни на кого и слушать мою инструкцию. Перед вами у каждого на столе лежит лист. Все листы одинаковой формы, размера, качества, цвета. Слушайте внимательно и выполняйте следующее:
1. Сложите лист пополам.
2. Оторвите правый верхний уголок.
3. Опять сложите лист пополам.
4. Снова оторвите правый верхний уголок.
5. Сложите лист пополам.
6. Оторвите правый верхний уголок.
Продолжите эту процедуру, пока она будет возможна. Теперь раскройте свою красивую снежинку. Сейчас я прошу вас найти среди остальных снежинок точно такую же, как и у вас. Снежинки должны быть совершенно одинаковые.
- Нашли? (Ученики отвечают, что не нашли).
- А почему? Как вы думаете?
Варианты поступают самые разные и постепенно, по мере их поступления, **<u>дети</u>** приходит к выводу: одинаковых людей нет, поэтому и снежинки получились разные, хотя инструкция для всех была совершенно одинаковая.
- Все люди разные и привычки у них разные. Привычки бывают полезными и вредными.
Давайте поиграем в игру «Полезные и вредные привычки».

- Перед вами яблоки-карточки, на которых написаны полезные и вредные для **здоровья**поступки. Внимательно рассмотрите каждое яблоко.
Возьмите **зеленый** карандаш и раскрасьте листочки яблок с полезными для **здоровья** поступками. **Коричневым**карандашом раскрасьте листочки яблок с вредными для здоровья поступками и **поместить на фрукт червяка**, который изображает губительное действие вредных привычек. Если вы не знаете, вредный или полезный для здоровья поступок изображен в яблоке, оставьте листочек не раскрашенным.
Карточки: курение, телемания, компьюторные игры, гигиена, зарядка, режим дня, закаливание, активный двигательный режим ,катание на конька, игра на сотовом телефоне катание на лыжах, занятие спортом.
-Наклейте яблоки на «Дерево здоровья».
Ребята, посмотрите на наше «Дерево **здоровья**»: крепкие здоровые яблоки вырастут, а с червяком яблоки упадут с дерева, не вырастут.
- Все полезные и вредные привычки человек «выращивает» в себе сам. Только «выращивание» полезных привычек дело долгое и кропотливое, вредные же привычки, как сорняк очень легко пускают корни, лишь стоит дать им небольшую поблажку. Среди самых **опасных** привычек, которые способны разрушить **здоровье** человека – дружба с алкоголем, курением.
Курение – вредная привычка для легких, мозга, сердца.
Организм человека при курении отравляется постепенно. Ученые доказали, что **табак**содержит около 400 вредных веществ, а самым вредным из них является никотин.**Никотин** – это яд!
Под воздействием табака поражаются внутренние органы – легкие. желудок, сердце, мозг. Самое страшное, что на сегодняшний день все чаще жертвами этого бедствия становятсядети в возрасте 10-12 лет. Поэтому оставаться в стороне нельзя. Вот почему мы посвятили этой проблеме наше занятие. Сегодня мы постараемся дополнить свои знания и примем решение о том, какой же образ жизни нам более подходит, что мы выбираем.
Тема нашего занятия: Умей сказать – НЕТ!»
-Ребята, очень часто возникают такие ситуации, в которых единственный возможный вариант – это **отказ.** К таким ситуациям следует заранее быть готовым. Как же это сделать?
Ролевая игра «Умей сказать “нет”».
-Ребята, давайте разделимся на группы.
Сейчас мы с вами поиграем в игру «Умей сказать «Нет». В этой игре мы будем учиться отказываться от того, чего мы не хотим делать. В группах ученики разыгрывают сценки. Интересно посмотреть, кто лучше умеет уговаривать, а кто умеет отказываться так, чтобы не поссориться. Все остальные будут внимательно следить за диалогом и решат, кто победил в словесной дуэли.
Первый диалог(приготовили Артем и Илья).
Диалог № 1
Диалог приготовили из первой группы Артем и Илья.
Артем. На компьютере играть пойдешь?
Илья. Надо бабушке помогать, я вчера еще обещал, она старенькая.
Артем. Завтра поможешь, **пойдем**!

Илья. Я сегодня обещал, она ждать будет.
Артем. Очень интересная игра, на один день выпросил. Зря не идешь.
Саша молчит, не зная, что сказать.
- Как вы считаете, кто оказался сильнее в этом споре?
<u>дети</u> считают, что победил Артем.
Как это ни странно, Илья, ни разу не сказал: (Я не хочу). А ведь этого было бы достаточно, чтобы Артем от него отстал. Ведь если Илья его друг, то он должен уважать его желания. Иначе, о какой дружбе речь. Отговорки Ильи сумбурны и случайны. Когда человек обосновывает свой отказ, таким образом, возникает впечатление, что он вот-вот согласится. Если вы действительно решили отказаться, выберите самое весомое, с вашей точки зрения, объяснение и настаивайте на нем.
А теперь другой диалог: Кати и Лены.
Диалог №2
Катя. **<u>Пойдем</u>** ко мне смотреть телевизор?
Лена. Ой, нет, я не могу!
Катя. А почему?
Лена. У меня уроки не готовы.
Катя. Ну и что? Потом доделаешь уроки.
Лена. Мама не разрешает долго играть, а я уже играла.
Катя. А ты не говори, что играла.
Лена. Мама придет с работы, уроки проверит, а они не готовы.

Катя не знает, что еще предложить.
- Как вы считаете, кто оказался сильнее в этом диалоге?
Класс считает, что победила Лена.
В этом диалоге Лена настаивала на одной версии, что родители ее разоблачат в любом случае. Если бы Катя продолжала настаивать, это было бы неуважением к семье Лены. Поэтому диалог прекратился.
Диалог № 3
Сережа. На, кури.
Дима.. Не хочу!
Сережа. Кури, за компанию!
Дима. Отстань, кури сам, если хочешь!
Сережа. А что тогда сюда пришел?
Дима. Захотел и пришел.
Сережа. Ну, тогда иди отсюда.
Дима. Не хочу.
- Вот сейчас Дима явно оказался сильнее. Так может вести себя только человек, уверенный в себе, уважающий себя. Человек, которого уважают в группе. А за что могут уважать?
Примерные ответы детей:
— За спортивные достижения.
— За силу.

----За смелость.
-- За то, что хорошо разбирается в чем-то.

Упражнение «Мое самоуважение»

Нарисуйте в центре листа круг. Центр цветка – это каждый из вас, но у него пока нет лепестков. Его надо окружить лепестками, символически представляющими элементы, из которых складывается уважение к себе (вера в свои способности, ощущение своей ценности, умение настоять на своем, уверенность в себе, умение позаботится о себе, хорошая успеваемость, доверие окружающих, умение аргументировать свою точку зрения...

Что же делать, если ты пока не уверен в себе и не можешь противостоять давлению товарищей?

--- Просто сказать «нет» без объяснения.
— Отказаться и объяснить причины отказа.
— Отказаться и уйти.
----Говорить как заезженная пластинка, на все уговоры отвечать «нет», «не буду»
— Не обращать внимания на предложения .
— Постараться объединиться с кем-то.

-Ребята, разделимся на группы.

Каждой группе дается лепесток большого цветка. Совместно на нем нужно нарисовать то, что поможет сохранить и улучшить **здоровье**. А что мешает укреплению **здоровья** – обведите в красный круг и перечеркните.

Выберите одного добровольца, который от группы будет рассказывать, что получилось.

Рефлексия результатов занятия: «Новое и важное для меня».

- Что нового узнали?

- Что понравилось? Что удивило, огорчило? Чему научились?

Выскажите своё мнение о занятии. Поможет в этом «Чаша откровения». На столах разложены карточки разного цвет с надписями: жёлтый – занятие понравилось; оранжевый – кое-чему научился; зелёный – хотелось бы продолжить подобные занятия; синий – меня огорчило, что мне ещё нужно учиться говорить «Нет».

Занятие 10.

Тема: 10 советов, которые составляют основу здорового образа жизни. Мозговой штурм. Лекторий, проводимый учащимися.

Цель: Практическая работа по составлению правил здорового образа жизни.

Существует **10 советов**, разработанных международной группой **врачей**,**диетологов** и психологов, которые составляют основу **здорового** образа жизни. Следуя им, можно продлить и сделать более приятной нашу жизнь.

1 совет: разгадывая кроссворды, изучая иностранные языки, производя подсчеты в уме, мы тренируем головной мозг. Таким образом, замедляется процесс возрастной деградации умственных способностей; активизируется работа сердца, системы кровообращения и

обмен веществ.

2 совет: работа – важный элемент **здорового** образа жизни. Найдите подходящую для себя работу, которая будет вам в радость. Как утверждают**ученые**, это поможет выглядеть моложе.

3 совет: не ешьте слишком много. Вместо привычных 2.500 калорий обходитесь 1.500. Это способствует поддержанию активности клеток, их разгрузке. Также не следует впадать в крайность и есть слишком мало.

4 совет: меню должно соответствовать возрасту.

5 совет: имейте на все свое мнение. Осознанная жизнь поможет как можно реже впадать в депрессию и быть подавленным.

6 совет: Укреплению иммунной системы способствует гормон счастья (эндорфин), который вырабатывается в организме, когда человек счастлив.

7 совет: спать лучше в прохладной комнате (при температуре 17-18 градусов), это способствует сохранению молодости. Дело в том, что и от температуры окружающей среды зависят обмен веществ в организме и проявление возрастных особенностей.

8 совет: чаще двигайтесь. **Учеными** доказано, что даже восемь минут занятий**спортом** в день продлевают жизнь.

9 совет: периодически балуйте себя. Несмотря на рекомендации, касательноздорового образа жизни, иногда позволяйте себе вкусненькое.

10 совет: не всегда подавляйте в себе гнев. Различным заболеваниям, даже злокачественным опухолям, более подвержены люди, которые постоянно ругают самого себя, вместо того, чтобы рассказать, что их огорчает, а иногда и поспорить.

Занятие 11.

Тема: Тренинг здорового образа жизни.

Цель: Познакомить подростков с понятием **здоровый** образ жизни.

1. Сформировать представления о себе, своём **здоровье** как о самой важной ценности.
2. Создать условия для первичной оценки подростками своего здоровья.
3. Помочь школьникам понять, как вредные привычки влияют на жизнь и здоровье человека.

Задачи:

1. Создать условия для формирования у детей стремления к самопознанию, погружения в свой внутренний мир и ориентации в нём.
2. Сформировать представления о понятии здоровья, его оценки через самопознание и самооценку внутреннего мира.
3. Овладение психотехническими приёмами, направленными на создание положительного образа Я.
4. Выработать у подростка способность к преодолению психологических барьеров, мешающих полноценному самовыражению, а также осознанию своей жизненной перспективы, жизненных целей, путей и способов их достижения.

5. Сформировать у **детей** понятие о **здоровом** образе жизни как о возможности положительно (адекватно) оценивать своё здоровье.

Условия проведения и оборудование: класс; стулья; доска; листы ватмана; фломастеры; ручки и тетради для записи учащимися информации; памятки по мини-лекциям для учащихся; листы цветной бумаги; компьютер; проектор; слайд-презентация основных моментов урока.

I. Организационный момент.

1. Приветствие ребят.

2. Определение рабочего места (работа в группах).

3. Знакомство с целями, задачами урока.

4. Знакомство с планом хода занятия.

План работы сегодняшнего урока написан на доске:

1) Упражнение “Ассоциации”.

2) Упражнение “Здоровье-богатство?”.

3) Упражнение “Ассоциации”.

4) Упражнение “Анализ вредных привычек” (физкультминутка).

5) Работа в группах с дополнительной литературой.

6) Обобщение.

7) Обратная связь “Откровенно говоря”, раздача памяток.

8) Подведение итогов. Рефлексия.

9) Задание на дом.

Упражнение “Ассоциация”

На экране фраза: “Здоровье-это…”. У каждого из вас есть три маленьких листочка, напишите в них по одной ассоциации на слово “**здоровье**” (анонимно). После этого передайте листочки мне.

Листочки просмотреть, зачитать и обобщить.

Упражнение “Здоровье-богатство?”

Вопросы для групп: один из учащихся записывает общее мнение группы по данному **вопросу** в папку

1. Какое значение имеет для вас здоровье? Дайте определение понятие “**здоровье**”

2. Что значит для вас быть больным? Дайте определение понятия “болезнь”

3. Перечисли факторы, мешающие современному человеку сохранить здоровье. Почему? (Обоснуйте свой ответ.)

4. Кто несет ответственность за сохранение **здоровья** в обществе? Почему? (Обоснуйте свой ответ.)

Листочки просмотреть, зачитать и обобщить.

Упражнение “Ассоциации”

На экране написана фраза “**Здоровый** образ жизни - это…”, а слева - “Вредные привычки – это …”. У каждого из вас есть шесть маленьких листочков, на первых трех напишите по одной ассоциации на словосочетание “здоровый образ жизни”, а на оставшихся трех – по одной ассоциации на словосочетании “вредные привычки” (анонимно).

Листочки просмотреть, зачитать, обобщить.

Упражнение “Анализ вредных привычек”

Один из уч-ся записывает общее мнение группы по данному **вопросу**. Запись проводим ручками, карандашами, фломастерами разного цвета (для каждой группы свой цвет).

Вопросы для групп.

1. Дайте определение понятию вредные привычки и опишите симптомы их проявления.

2. Курение – одна из самых распространенных вредных привычек. Дайте определение термину курение и перечислите основные признаки.

3. Алкоголизм - тоже вредная привычка. Какова его **природа** (почему человек начинает пить)? Какой вред для человека приносит увлечение алкогольными напитками?

4. Компьютерная зависимость - вредная привычка или норма? (Обоснуйте свой ответ)

Психологический комментарий: упражнение позволяет уч-ся осознать **опасность** вредных привычек

Просмотреть листочки, зачитать и обобщить

наркомания…

Сейчас мы все вместе оформим лист ватмана, который назовём “Представление о **здоровье**…”, и повесим в классе. На ватмане вы должны отобразить самые яркие ассоциации со словосочетаниями “**ЗДОРОВЫЙ**ОБРАЗ ЖИЗНИ” и “ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ”. Кроме того, выписать основные признаки различного родапсихологической зависимости.

Упражнение позволяет учащимся осознать и обобщить опыт, который они получили в ходе занятия.

8. Подведение итогов. Рефлексия. Социальный педагог спрашивает, что ребятам понравилось, что нового они для себя узнали, что запомнилось больше всего?

9. Домашнее задание - приготовить памятки.

Занятие 12.

Тема: Тренинг здорового образа жизни.

Цель: Свободное сочинение сказки "Плохие привычки". Формирование умения отстаивать своё мнение.

Заключительное занятие.

Литература:

1. *Шипицына Л.М. «Профилактика злоупотребления психоактивными веществами несовершеннолетними в общеобразовательной среде», Сборник программ, СПб, 2003г.*

2. *Овчарова Р.В. «Справочная книга школьного психолога», М., 1996г.*

3. *Жуков Ю.М. и др. «Диагностика и развитие компетентности в общении», М., 1991г.*

4. *Овчарова Р.В. «Справочная книга социального педагога, М., 2002г.*

5. *Овчарова Р.В. «Практическая психология в начальной школе», М., 1998г.*

6. *Еженедельная методическая газета для педагогов-психологов «Школьный психолог», №29, 1-7 августа 2004г.*

7. *Коробкина З. В., Попов В. А. Профилактика наркотической зависимости у детей и молодёжи : учеб. пособие для студентов вузов. – М.: Академия, 2002. – 189 с.*

8. *Личко А. Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков / под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, В. Я. Романова. – СПб.: Речь, 2009. – 256 с.*

9. *Словарь-справочник по социальной работе / под ред. Е. И. Холостовой. – М.: Юристъ, 1997. – 417 с.*

10. *Частоколенко Я. Б. Динамика первичного творчества в коммуникативном процессе тренинга креативности : дис. ... канд. психол. наук. – Томск, 2004. – 178 с.*

11. *Энциклопедия социальной работы : [в 3-х т.] : пер. с англ. – М.: Зорис. Т.3. – 1994. – 498 с.*