

Методические разработки

Час общения

"Береги здоровье смолоду".

Автор

Фамилия Тарасова

Имя Ирина

Отчество Николаевна

Категория 1 КК

Должность учитель

Место работы Ульканская основная общеобразовательная школа № 1

Час общения

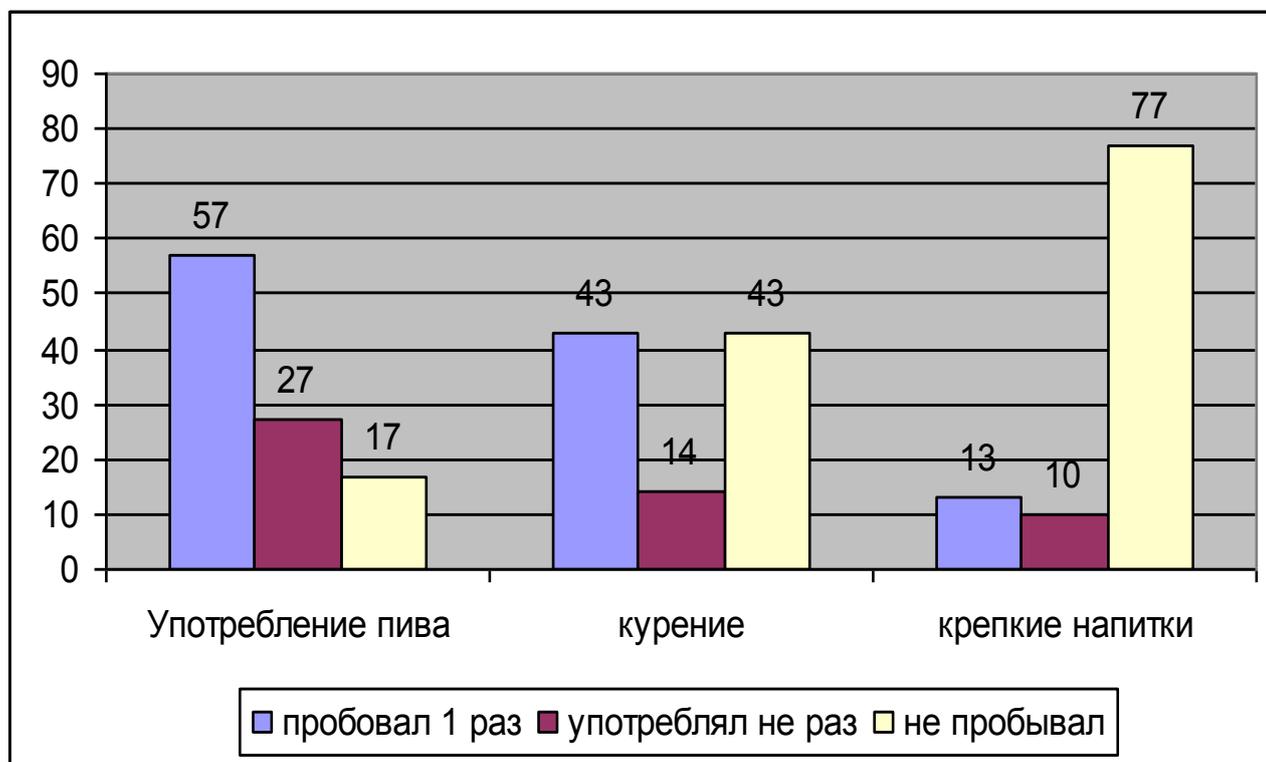
Тема: *Береги здоровье смолоду.*

Эпиграф: *Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и бессилён разум.*

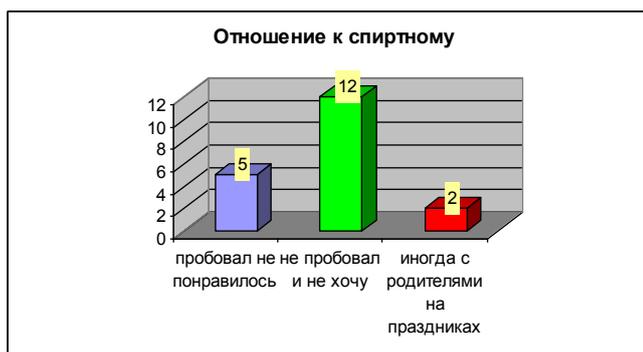
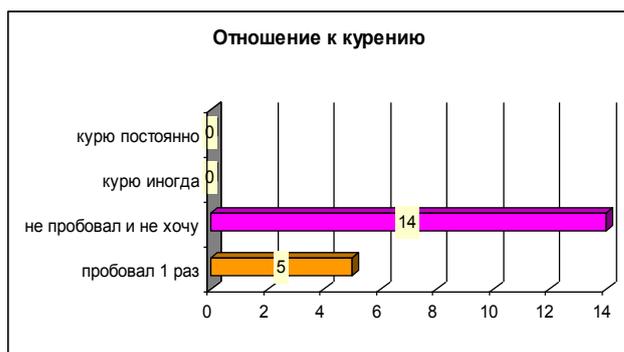
ГЕРОДОТ.

Введение. В соответствии с планом воспитательной работы регулярно в начале учебного года проводится мини – исследование «Здоровье и здоровый образ жизни учащихся класса». Сравнивая результаты исследования семиклассников своего предыдущего выпуска и пятиклассников, у которых я теперь являюсь классным руководителем можно сделать вывод, что дети подросткового возраста плохо сопротивляются негативному влиянию со стороны курящих и употребляющих алкоголь взрослых и сверстников. О вредных привычках уже сказано немало, но все-таки некоторые учащиеся считают их признаком взрослости. Пока они молоды и здоровы, они ошибочно думают, что беда их не коснется. Между тем многие человеческие драмы начинаются именно со здоровья. Проводя такой час общения с шестиклассниками важно показать детям, что лучше не начинать курить и употреблять спиртные напитки и потом не надо будет бороться с вредными привычками.

Диагностика вредных привычек семиклассников.



Диагностика вредных привычек пятиклассников.



Час общения был проведён 1 декабря 2008 года с учащимися 6 класса в кабинете информатики школы..

Цель: раскрыть проблемы, связанные с отрицательным воздействием курения и алкоголя на организм человека.

Задачи:

- Распространить среди подростков информацию о том, к каким последствиям может привести употребление алкоголя и табакокурения.
- Развитие познавательной активности, творческих способностей подростков в ходе пропаганды “здорового образа жизни”.
- Научить ребят отстаивать своё мнение и сопротивляться негативному влиянию со стороны взрослых и сверстников.

Форма проведения: устный журнал.

Оформление: компьютерная презентация.

Подготовка классному часу.

Раздать слова учащимся в соответствии со страничками устного журнала.

Провести предварительное анкетирование по вопросам:

1. Как вы считаете для чего люди курят, выпивают:

- желание быть как все;
- стремление испытать новые ощущения;
- способ развлечения;
- возможность повысить статус;
- способ заглушить внутренние противоречия;
- чтобы было проще общаться;
- возможность уйти от проблем;
- протест против родителей;
- для стимуляции творческих способностей;
- подражание кумирам.

2. Нравится ли вам если ваш друг или подруга курят?

3. Что такое на твой взгляд, здоровый образ жизни?

Расположи предложенные варианты по значимости:

- а. Не пить;
- б. Не курит;
- в. Заниматься спортом;
- г. Полноценно и правильно питаться;
- д. Не употреблять наркотики;
- е. Вести осмысленную жизнь;
- ж. Жить полноценной духовной жизнью;
- з. Позитивное отношение к себе;
- и. Доброжелательное отношение к другим людям;
- к. Гармоничное отношение в семье;
- л. Саморазвитие, самосовершенствование.

4. Как ты думаешь, является ли твой образ жизни здоровым? Ответ надо обосновать.

5. Для чего бы ты стал вести здоровый образ жизни? Чтобы...

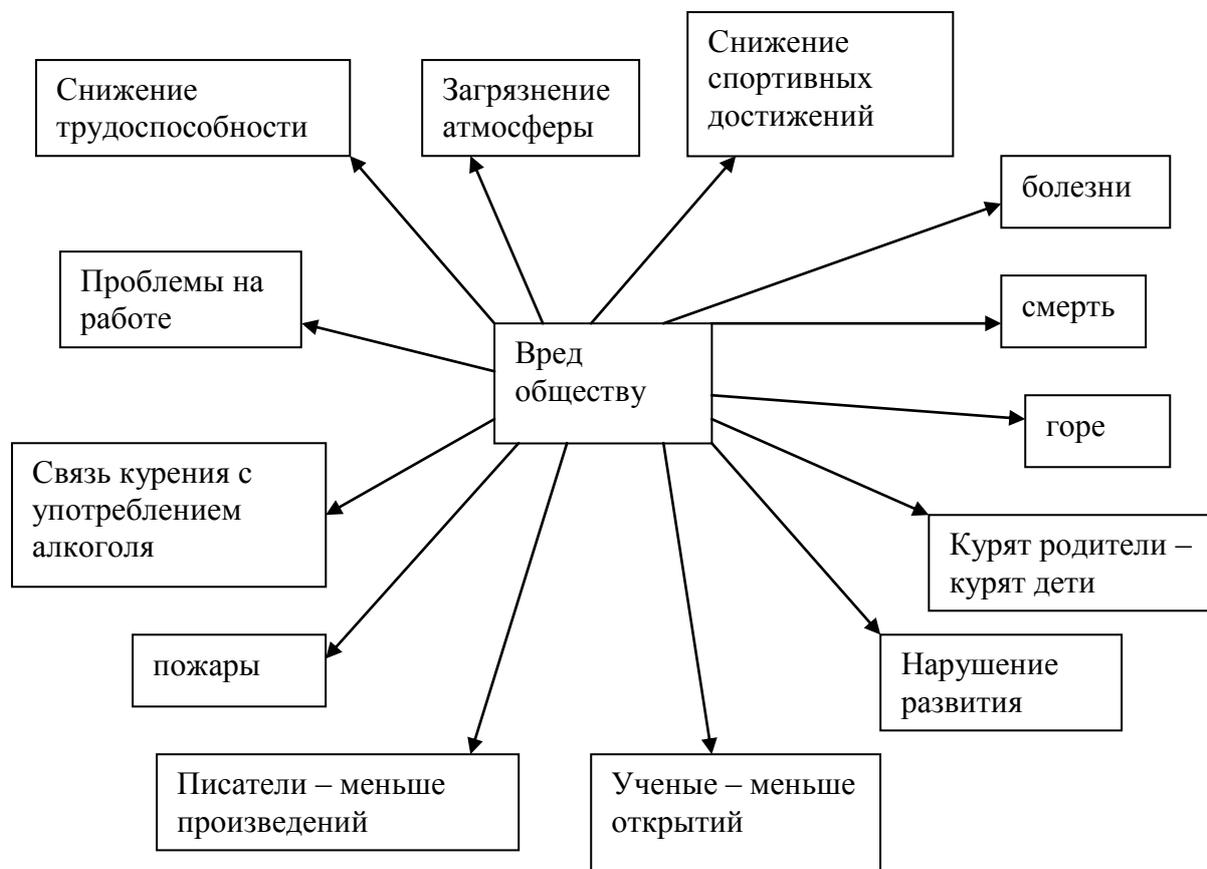
- а. Быть сильным;
- б. Быть красивым;
- в. Быть всегда в форме;
- г. Быть успешным в делах;
- д. В полной мере осуществлять свои способности;
- е. Развиваться как личность;
- ж. Иметь здоровых детей.

Содержание часа общения.

1 страница. Мы за здоровый образ жизни! (результаты тестирования, основной выбор детей)

Вывод: Путем анкетирования вы установили, что почти многие из вас против курения, алкоголя и за здоровый образ жизни. Давайте, определим, какой же вред наносят вредные привычки каждому человеку и обществу в целом.

2 страница. Вред обществу.



3. страница. «Последствия курения»

Анаграммы

Акшель (кашель).

Дыокша (одышка).

Неболиз асдцер (болезни сердца).

Сартгги (гастрит).

Акр егликх (рак легких).

Яарння мресть (ранняя смерть).

Ваилднетюсь (инвалидность)

Ракисе (кариес).

Ымрощни (морщины).

Кто знает о последствиях табакокурения и алкоголизма? (ответы детей).

Ученые доказали, что если дети и подростки употребляют табак и алкоголь, то увеличивается вероятность того, что он и начнут принимать наркотики.

1-й ученик. По мнению медиков:

- через 7 секунд после затяжки никотин появляется в тканях мозга;

- 1 сигарета сокращает жизнь на 15 минут;

- 1 пачка сигарет на 5 часов;

- тот, кто курит 1 год, теряет 3 месяца жизни;

- кто курит 4 года – теряет 1 год жизни;

- кто курит 20 лет – 5 лет жизни;

- кто курит 40 лет – теряет 10 лет жизни.

2-й ученик. Часто употребление легких наркотиков сопровождаются ложью, мелким воровством и хулиганством, прогулами занятий и плохой успеваемостью в школе.

3-й ученик. Употребление табака и алкоголя сложное, противоречивое явление современной массовой культуры. С одной стороны, употребление этих веществ не запрещено, а иногда даже поощряется рекламой в коммерческих целях. С другой стороны, употребление табака является установленным фактором риска возникновения сердечно-

сосудистых и онкологических заболеваний, а употребление алкоголя – причина множество несчастных случаев и преступлений. Не зря наше государство борется с употреблением алкоголя и курением табака взрослым и, но все же оставляет за ними право выбора. Но в отношении детей закон категорически запрещает им продавать алкоголь и сигареты.

4 страница. «Подарки из табакерки»

Какие же «подарки из табакерки» ждут курильщика?

- Частицы дыма оседая на коже, растворяются под действием пота и жира, образуя раствор едких кислот и щелочей малой концентрации, в результате появляются микротрещины, предшествующие морщинам.
- Смола, копоть частиц сажи засоряют поры, пропитывают кожу, из-за чего она приобретает сероватый оттенок.
- Оседающая на зубах сажа и табачный деготь вызывают их потемнение и пожелтение, эмаль покрывается микротрещинами, что способствует развитию кариеса.
- Табачный дым воздействует на голосовые связки, голос становится хриплым, грубым, часто возникает приступообразный кашель, так называемый «кашель курильщика».
- В деятельности сердечно-сосудистой системы курение вызывает перепады давления, сужение сосудов.
- После длительного курения развиваются онкологические заболевания, заболевания легких и органов пищеварения.

Итак, для чего стоит начинать курить?

Частушки о вреде курени

Витя в школу не ходил,
Сигареты он курил,
Докурился мальчик наш
И его хватил мандраж.

Маша спрятала в кладовке,
Сигареты – целый блок!
Возмутились мыши дружно:
«На фи́га нам это нужно!»

Почему сегодня Элла
На уроке не шумела?

Потому что наша Элла
Накурилась и балдела.

Раньше Петя был герой,
А сейчас сплошной «ОТСТОЙ».
Что случилось с Петей?
Курит в туалете!

Если хочешь быть здоров,
Позабыть про докторов,
Не кури ты никогда –
Будешь сильным хоть куда!

5 страница. Ролевая игра: Умей сказать «Нет!»

Цель: научиться правильно вести себя в ситуации, когда кто-то из окружающих предлагает закурить, попробовать алкогольный напиток.

Учитель. Сейчас мы разделимся на 3 группы и разыграем некоторые ситуации. Важно не просто ответить «Нет!», но и повести себя таким образом, чтобы у предлагавшего больше не возникло желания настаивать и по возможности избежать ссоры, скандала. При инсценировке ни в коем случае нельзя переходить рамки приличия – использовать грубый нажим. Как только правила вежливости оказались нарушены – обидчик извиняется. Прежде чем мы начнем, хочу дать некоторую пищу для размышлений. Отказ может принимать разные формы.

Отказ-соглашение (формальный отказ)

Человек согласен с предложением, но по каким-то причинам не решается сразу дать согласие. Проявляется как в содержании ответа, так и интонационно. *Например:*

- Вы не хотите выпить чаю?

- Спасибо, но мне так неудобно вас затруднять ...

Отказ-альтернатива

Отказ может быть направлен на предложение или внешние обстоятельства, однако при удачных формах отказа не затрагиваются личные чувства предлагающего, поскольку дается понять, что общение с ним желательно. Трудность в том, чтобы придумать ценное альтернативное предложение. *Например:*

- пойдём завтра в бассейн?
- давай лучше поиграем в футбол.

Отказ- отрицание

Обычно направлен на само предложение или предлагающего. Человек даёт понять, что не согласится ни при каких обстоятельствах на предложение.

- нет, я не поеду на байдарках, потому что боюсь воды.

А теперь сами ситуации:

- а) В дверь позвонили. Инга открыла дверь – на пороге стояла Дарья, её давняя подруга. Девушки уселись на кухне и стали оживлённо обсуждать новости. «Слушай, Инга, давай покурим...»
- б) Ты оказался на дне рождения в незнакомой компании ребят, тебе сделали замечание по поводу того, что ты отказываешься выпить шампанского. Твои действия.
- в) В летнем лагере отдыха во время одного из походов ваш товарищ предлагает вам попробовать пиво. При этом он демонстративно отпивает из банки пиво и говорит, как это легко и просто, какое приятное состояние вызывает пиво. Говорит, что никто ничего не узнает: родители далеко, а вожатые заняты. Как вы поступите?

6. страница. «Здоров будешь - всё добудешь!»

Рефлексия.

Здоровье – неоценимое счастье в жизни каждого человека. Не зря говорят: «Здоров будешь - всё добудешь!» Давайте на каждую букву этого слова найдём слова имеющие отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

З – зарядка, закаливание.

Д – диета.

О – отдых.

Р – режим.

О – обливание.

В – витамины.

Е – еда.

Анализ результатов.

Каждый ученик выбрал символ и закрепил его на доске:

восклицательный знак – многому научился, есть необходимость в проведении таких уроков – 75%;

вопросительный знак – есть вопросы – 10%;

многоточие – жду продолжения 15%.

Слушая ответы детей, и анализируя итоги часа общения, прихожу к выводу, что дети осознают степень опасности для здоровья вредных веществ, понимают, что для некоторых это просто выгодный бизнес, а мы вместе с деньгами теряем здоровье, благополучие семьи, генофонд нации.

Использованная литература:

1. Зверев И.Д. Книга для чтения по анатомии, Физиологии и гигиене человека. – М.: Просвещение, 1983.
2. Здоровый образ жизни. – М.: ЗАО «АиФ». 2004. № 1.
3. Здоровая семья. – М.: Крон-Прес, 1994.
4. Куликов В.М. Основные понятия и термины ЗОЖ; Здоровый лад жизни, 2002. № 12.
5. Кульменева Л.Г. Факторы внешней среды воздействующие на организм человека; Здоровый лад жизни. 2002. № 6.