

«Формирование здорового образа жизни: вредные привычки и как им противостоять»

Цель:

- познакомить с основными понятиями - привычка, вредная привычка;
- формировать умение воспринимать оценку других учеников, приводить примеры;
- воспитывать чувство ответственности за свои поступки, умение оценивать их;
- побуждать детей к размышлению, что выбор зависит от тебя самого.
- в ходе проведения мероприятия закрепить в сознании детей понятие о пагубности вредных привычек

Оборудование:

- 1) высказывания выдающихся людей;
- 2) презентации
- 3) памятки

Ход

1. Организационная часть. (беседа с родителями на тему «Подростковый возраст как фактор риска для возникновения вредных привычек и зависимостей»)

Классный руководитель

Добрый день, уважаемые родители и ребята! Родители, расскажите сколько по времени вы общаетесь со своим ребенком после работы? Чем интересуетесь? Какие отношения у Вас с Вашими детьми?

Очень часто мы своим собственным детям не говорим, что нужно верить в то, что жизнь, несмотря на все проблемы и трудности - есть великий и бесценный дар. Мы не имеем права забывать, что для ребенка самый действенный образец жизнелюбия или смертной скуки - это его родители.

Организация обсуждения причин возникновения вредных привычек

Классный руководитель. Привычка - вторая натура... как часто мы слышим эти слова. Каждый человек имеет большое количество привычек, как вредных, так и полезных. Привычки – это действия, которые проявляются независимо от желаний человека. Полезные привычки помогают нам почувствовать себя собранным, организованным, готовым к преодолению трудностей. Они помогают человеку при стрессе, в условиях дефицита времени. К сожалению, у людей - и у взрослых, и у детей - сами собой возникают не только полезные, но и вредные привычки. Всякая привычка появляется не случайно. Каковы же причины появления вредных привычек в младшем подростковом возрасте?

Причины нарушения поведения и возникновения вредных привычек

Наибольшие трудности возникают при общении с подростками 12-17 лет. И это не случайно. Подростковый период характеризуется тем, что вчерашний ребенок вступает в процесс полового созревания. У ребенка формируется социально-психологическое отношение к окружающим, и в первую очередь к сверстникам,

учителям, родителям; начинают довольно четко вырисовываться черты характера, складываются интересы, наклонности к той или иной деятельности, т. е. проявляются основы личности.

Становление характера и личностных свойств неразрывно связано со стремлением к самостоятельности, отсюда попытки освободиться от опеки родителей и старших, определить свое отношение к окружающему. Отсутствие жизненного опыта и еще нечеткая направленность стремлений и убеждений нередко создают для подростка целый ряд трудностей, в частности при общении с окружающими.

Самое важное в этот период - постараться воспитать в учениках независимость, способность отстаивать свое мнение, не идти на поводу у других.

Нужно формировать у ребенка критическое отношение к заманчивым предложениям рекламы и к соблазнительным предложениям сверстников (что-то попробовать, с чем-то поэкспериментировать).

Реклама табака и алкогольной продукции действует, в основном, на детей и подростков. Это происходит в силу отсутствия у них критического осмысления красиво оформленных, соблазнительных предложений. Приманкой служат яркие краски, красивые люди и престижные вещи. Привлекают великолепные пейзажи, иностранные слова и обещания чего-то необычного: путешествия, приключения, новые возможности.

Дети бессознательно стремятся подражать рекламным «героям» и верят, что приобретение, использование этого товара принесут им обещанное счастье, успех, процветание, красивую внешность, приятное общение и популярность. Дети должны знать, для чего служит реклама, кому это выгодно. Для этого поиграйте в интересную игру: поищите и обсудите возможные приманки и ловушки, например, рекламы сигарет.

Кроме того, курение способствует появлению серого цвета лица, желтых зубов и уж точно не прибавляет объема мышцам.

Или реклама пива.

Ребенок может спросить: «Почему же рекламируют табак и алкоголь, если это опасные вещества?» ответить можно так: «Реклама не запрещена. И люди сами должны научиться видеть ловушки, чтобы в них не попадать».

Значительно расширяются социальные контакты подростка, перед ним возникает много социальных и личностных проблем, которые он пытается осмыслить. Неудачи переживаются крайне болезненно и бурно, так как для пубертатного периода типичны повышенная эмоциональная лабильность, ранимость и впечатлительность.

Подростки часто жалуются на снижение работоспособности, утомляемость, головные боли, нарушения процесса засыпания. Нередко в этот период отмечаются так называемые пубертатные поведенческие кризисы:

- Повышенное внимание к своему здоровью и страх заболеть тяжелой болезнью.

- Ложное убеждение в своей физической неполноценности (неправильные черты лица, некрасивая фигура, тонкие ноги и т. п.).

Стремление все осмыслить самостоятельно, понять, найти ответ на волнующие вопросы в книгах и даже философских трудах. Такие подростки избегают контактов со сверстниками, стремятся к уединению.

Нарушения поведения - грубость, озлобленность, негативное отношение к взрослым. Иногда в поведении подростка звучат романтически-таинственные мотивы, иногда – нелепо-циничные, что обусловлено особенностями воспитания и темперамента.

Причиной психической травмы могут быть необоснованные обвинения в неблагоприятном поступке, пробудившаяся и отвергнутая пылкая юношеская влюбленность, ущемленное самолюбие, раскрытие тщательно скрываемых секретов и др.

Негармоничная семья и неправильное воспитание. Типичная ошибка – дефицит внимания к ребенку в семье. Когда ухоженный, вовремя накормленный, заботливо одетый ребенок может быть внутренне одиноким, психологически безнадзорным, поскольку до его настроения, переживаний, интересов никому нет дела.

Мы так боимся, чтобы наши дети не наделали ошибок в жизни, что не замечаем, как, по сути дела, не даем им жить. Мы попираем, нарушаем их права, данные им от рождения, а потом удивляемся их инфантильности, несамостоятельности, личностной несостоятельности, тому, что страх жизни преобладает у них над страхом смерти...

Необходимо помнить, что искусственно сдерживаемая путем запретов активность ребенка, подростка все равно найдет какой-либо выход. И если все разумные и полезные направления для этой активности перекрыты, то выход ее будет неожиданным и неблагоприятным. Иначе быть не может. Поэтому, по каким-либо причинам ограничивая детей в той или иной деятельности, необходимо одновременно дать им возможность проявить себя в чем-то другом, интересном и полезном для них.

Ведь употребляющие наркотические вещества как раз и являются «тихими» в отличие от тех, кто употребляет алкоголь.

Импульсивные, немотивированные поступки особенно часто наблюдаются в подростковом возрасте. Чем это обусловлено?

Во-первых, процесс полового созревания на определенных стадиях сопровождается повышением возбудимости подкорки, а кора головного мозга временно не справляется с функцией контроля.

Во-вторых, возрастающее стремление ребенка к самостоятельности, которое для родителей оказывается неожиданным, встречает с их стороны наиболее активное противодействие именно в подростковом возрасте. Так как это желание проявляется время от времени, старшие не всегда осознают необходимость предоставления своему сыну или дочери большей самостоятельности, даже если внутренне почти готовы к этому непростому решению.

Поймите, что безусловное подчинение, которого вы добиваетесь, подавляет способность человека к самостоятельному анализу жизненных ситуаций, возможность самому разобраться в поведении и личностных качествах других людей, программирует ситуационность поведения и подчиняет случайным мнениям. В итоге - препятствует выработке собственной позиции, решению выбора, умению сказать: «Нет!», в том числе и на предложение попробовать наркотик.

А теперь время исправлять ошибки. Необходимо научиться доверять ребенку, предоставив ему пространство для жизни, для его ошибок, для его собственного опыта, проявления самостоятельности. Попробуйте, сделайте шаг в этом направлении и увидите: ваш ребенок не растеряется от неожиданного предложения

попробовать наркотик. Это даже не придет ему в голову, так как он сделал самостоятельный (без нажима с вашей стороны), альтернативный выбор.

Семья способствует формированию как психологических, так и социальных свойств личности. Если подросток воспитывается в гармоничной семье, все члены которой связаны теплой эмоциональной привязанностью друг к другу, то неблагоприятная среда (асоциальная компания) не оказывает на него такого деформирующего воздействия, как на подростка из неблагополучной (негармоничной) семьи.

Гармоничные отношения чаще устанавливаются в полных семьях, где есть отец, мать, бабушки, дедушки и другие родственники. Негармоничными нередко бывают семьи, где отсутствует один из родителей, имеется отчим или мачеха, не нашедшие эмоционального контакта с ребенком. Различные нарушения в поведении часто бывают у подростков, которых родители отдали на воспитание бабушке и дедушке.

К негармоничным следует относить и семьи, где нарушены внутренние солидарные отношения, нет взаимопонимания при решении жизненных проблем, отмечается чрезмерное доминирование одних членов над другими, отсутствует эмоциональная теплота, часто возникают конфликтные ситуации.

Возможным наказанием за совершенный неблагоприятный поступок или за плохую отметку.

Важно отметить, что уходы из дома осуществляются в одиночку, без всякой подготовки и раздумий о возможных трудностях и лишениях. При частых уходах подросток нередко попадает в компанию асоциальных элементов и приобретает вредные привычки.

Свои первые стереотипы поведения ребенок получает и от родителей, копируя их, при этом дети не сомневаются, что поведение родителей не подлежит осуждению, ибо все, что делают папа и мама – правильно.

Проблема: как уберечь себя от вредных привычек?

Мотивация: быть здоровым, получить образование, добиться успеха в жизни, иметь здоровых детей.

Учащиеся сидят за одним столом, на котором лежит ватман белой бумаги с заранее написанным заголовком «Вредные привычки и как им противостоять», фразы о вреде курения и алкоголя, а также напечатанные высказывания великих людей, вырезки из старых журналов с досугом ребят (катание на коньках, лыжах, игры в хоккей, мяч, теннис, чтение книг, походы с родителями и многое другое). Учащиеся работают над проектом, распределяют вырезки и рисунки на ватмане, приклеивают.

Плакат – проект «Вредные привычки и как им противостоять» готов.

2. Вводная часть:

Вопросы для обсуждения:

1. В чем смысл вашей жизни?

2. Алкоголизм, наркомания, курение - это вредные привычки или болезнь?

3. По вашему мнению, можно жить в свое удовольствие, не нарушая норм морали? Как вы считаете, стоит ли вносить моральные нормы в уголовный кодекс?

Можно по-разному определить цель своего существования, но цель надо иметь – иначе это будет не жизнь, а прозябание.

Сегодня мы поведем нелегкий разговор о коварных врагах человечества -это табак и алкоголь. Вы, наверное, не раз слышали от взрослых о вреде курения и употребления спиртных напитков. И я очень хорошо понимаю, что вы сами хотите разобраться в сложных противоречиях жизни, научиться критически относиться к человеческим словам и делам. Отсюда и стремление на собственном опыте проверить правильность утверждений о вреде сигареты и рюмки вина. Только одна затяжка табачным дымом и только один глоток вина – попробую, мол, что будет ... И никто над этим не задумывается. А задуматься стоит.

Человек – сложный, тайный многогранный мир. Сердце человека –местилище вселенной, сосредоточение эмоциональной энергии и принципов отношения к действительности. Голова человека - орган творчества, созданный природой по образу и подобию мира. Человек должен прожить жизнь лучше и посвятить себя этой цели.

Как вы считаете, в чем смысл вашей жизни? (Мнения учащихся).

3. Основная часть:

Для начала нам с вами нужно выяснить: алкоголизм, наркомания, курение - вредные привычки или болезнь? (Мнения учащихся).

1. Презентация: «Никотин – яд» (ученик)

Никотин - один из опасных ядов растительного происхождения

Курение - это распространенная привычка, которая ведет к опасным нарушениям здоровья, особенно у вас - детей.

Табак - однолетнее растение, листья которого являются сырьем для табачной промышленности. Был завезен Христофором Колумбом, а в конце XVI века попал в Россию. С тех пор это растение культивируют и выращивают для изготовления одного из продуктов медленного убийства человечества.

Каждые 10 секунд в мире умирает один человек в результате употребления табака! Наибольший вред табак наносит подростковому организму. Люди, которые начали курить до 25 лет, умирают от рака легких в 5 раз чаще, чем те, кто закурил после 25 лет. Смертельная доза от 50 до 100 мг никотина. Именно такая доза может попасть в организм после выкуривания 20 сигарет!

Дорогой друг! Быть здоровым человеком это большое счастье. Зачем портить свое здоровье, зависеть от никотина? Возьми на себя ответственность за свое будущее!

Памятка для учащихся:

1. В течение нескольких дней анализируйте, когда и почему возникает желание курить.

2. Во время курения задавайте себе вопрос: приносит ли мне удовольствие это занятие сейчас?

3. Назначьте день отказа от этой вредной привычки.

4. Убедите себя, что курение вредно для вашего здоровья.

5. Ежедневно уменьшайте количество выкуренных сигарет.

6. Начните заниматься физическими упражнениями.

7. В случае возникновения желания закурить выпейте стакан воды, займитесь интересным делом и т.д.

8. За день до назначенного дня отказа от курения выкурите вдвое больше сигарет, чем обычно. (Состоится перенасыщение организма никотином, и вы почувствуете вредное воздействие сигарет на организм). Бросить курить будет легче.

9. Помните: если человек выкуривает в день только 1-2 сигареты, он уже сокращает свою жизнь на 4-6 лет.

10. Осознайте: никотин-яд, который медленно убивает ваши таланты, молодость, работоспособность! (Расположен на доске, находится у каждого ученика на парте)

2. Презентация: «Разрушительная сила алкоголя» (ученик)

Разрушительная сила алкоголя на все органы и системы человека.

Алкоголь негативно влияет не только на того, кто злоупотребляет этим веществом, но и на будущее поколение.

Исследования ученых показали, что у подростков алкоголизм, как правило трудно излечимая, серьезная болезнь, возникает и развивается в четыре раза быстрее, чем у взрослых. Деграция личности также происходит гораздо быстрее.

Алкоголики живут на 15 лет меньше, чем люди, которые не имеют привычки систематического пьянства!

Исследования ученых выявили, что последствия одноразового употребления алкоголя здоровым человеком сохраняются в организме в течение 2-х недель.

Концентрация алкоголя в крови более 5 % считается смертельной для взрослого человека!

Если человек находится под излиянием алкоголя в течение длительного времени, биохимические процессы мозга меняются. Организм стремится поддержать процессы функционирования нервной системы. Таким образом формируется привычное состояние, в котором алкоголь уже не имеет того эффекта, что раньше. Тогда мозг не может работать без поддержки и стимуляции алкоголем. И, как следствие, у человека возникает алкогольная зависимость.

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГОВ-КОНСУЛЬТАНТОВ

НЕ привыкайте к алкоголю. Вы должны осознать, что жизнь даруется нам Богом. И мы сами должны бережно относиться к ней. И именно поэтому уважать и беречь свой организм. Родители становятся образцом для своих детей с момента их рождения. Поэтому контролируйте свою жизнь, поддерживайте свое физическое состояние. Приучайте себя к активному, здоровому образу жизни. Думайте о будущем, потому что каждый здоровый ребенок это будущее человечества в целом.

Памятка для ученика:

1. Не привыкайте к алкоголю.

2. Алкоголь не может полностью снять нервное напряжение, вывести из депрессии - это только временное головокружение сознания.

3. Если вы находитесь в компании, где все люди считают нормой употреблять алкоголь, помните, что Вы личность, и сами решаете что делать.

4. С детских лет приучайте себя к спорту.

5. Имейте силу воли отказываться от предложения товарищей по употреблению спиртных напитков.

6. Найдите себе полезные и интересные занятия (танцы, пение, музыка, рисование).

7. Получайте удовольствие от трезвого общения.

8. Отдыхайте во время праздников, не употребляя спиртных напитков.

9. Заранее закаляйтесь и заботьтесь о здоровье своего организма, с детских лет задумывайтесь над будущим.

Помните: вы несете ответственность за состояние своего здоровья, за рождение будущих детей. (Расположен на доске, находится у каждого ученика на парте)

3. Презентация: «Наркомания - болезнь XXI века.» (ученик)

Наркомания – болезнь, которая отбирает жизнь.

Наркомания – это болезнь, возникающая в результате употребления наркотических веществ, которая приводит к глубокому разрушению организма и даже смерти. Существует два вида наркомании мононаркомания (употребление какого-то одного наркотика) и полинаркомания (употребление нескольких видов наркотиков одновременно). Если наркоман не получает наркотик длительное время, у него появляется абстиненция, болезненные ощущения, которые не каждый выдерживает и человек может даже умереть.

Подростки употребляют наркотики в шесть раз чаще, чем люди других возрастных групп.

За последние 10 лет смертность от употребления наркотиков увеличилась в 12 раз, а среди подростков в 42 раза!

Средняя продолжительность жизни наркоманов 4-4,5 года после первой попытки!

Наркомания является источником распространения ВИЧ-инфекции.

70% инъекционных наркоманов являются носителями вирусов СПИДа

Наркомания-тяжелая болезнь, которая без сомнения ведет к смерти. Зависимость от наркотиков-это эмоциональное состояние, для которого характерно:

- непреодолимая тяга постоянного приема наркотика, желание приобрести его любой ценой;

- увеличение применяемой дозы наркотического средства в зависимости от потребности организма;

- психическая зависимость (психологическая или эмоциональная) употребления наркотиков;

Привыкание - физически необходимая потребность человека, для которой характерно:

- повышенное желание дальнейшего употребления наркотических средств на фоне улучшения настроения;

- незначительная тенденция к увеличению дозы наркотиков;

- незначительная физическая и высокая психическая зависимость.

Памятка для ученика:

Осознай, что эта болезнь имеет 4 этапа:

1. «Я не наркоман» (переводим: отказ от своей зависимости. Все наркоманы, кроме меня).

2. «Я ненавижу всех» (переводим: агрессия на все вокруг и на всех вокруг от разочарования в п. 1).

3. «У меня полная депрессия и скука!» (Переводим: депрессия от осознания движения по своему пути к кладбищу).

4. «Да, я такой, но с этим надо что-то делать ...» (переводим: осознание своей болезни и поиск путей излечения).

(расположена на доске, находится у каждого ученика на парте)

СОВЕТ ПСИХОЛОГОВ-КОНСУЛЬТАНТОВ

При любых обстоятельствах необходимо отказаться от попытки «попробовать» наркотические средства. Ведь даже первые попытки могут закончиться привыканием к этим ядовитым веществам. Вы должны четко себе представить: наркоман — это смертник, он обязательно погибнет, если своевременно не прекратит употреблять наркотики.

И чем дольше принимает наркотики человек, тем сложнее становится излечение.

Не надо скрывать свою болезнь. Вокруг есть много людей, которые готовы помочь вам: родители, учителя, врачи, старшие товарищи. И если вы попали в лабиринт наркозависимости, знайте, что есть люди, которые способны помочь вам найти дорогу к выходу из него.

Рассмотрение ситуаций и их обсуждение

Ситуация 1.

Михаил пришел на день рождения к однокласснице, где собрались одноклассники. Отец именинницы достал шампанское и стал понемногу наливать в стаканы. Михаил отставил свой бокал, сказав ... (Дайте варианты ответа).

Ситуация 2.

Дети всем классом пошли в турпоход. Дошли до места, разбили лагерь, девушки стали готовить обед. К Андрею подошли Сергей, Женя и Витя. «Пошли с нами», - сказал Витя и показал, что у него что-то спрятано под курткой. Андрей не сразу, но увидел бутылку с вином. «Нет», - сказал он, ... (Дайте варианты ответа).

Что побуждает молодежь к таким ужасным поступкам? (Мнения учащихся.)

4. Подведение итогов

1) Давайте задумаемся!

Каждый должен знать, что никотин, алкоголь, наркотики- это яд, который уничтожает человека, разрушая его здоровье, ослабляя волю, лишая человека жизненных и моральных ценностей.

Итак, вы узнали о вреде, который испытывают организм и психика от употребления табака, алкоголя и наркотиков. Подумайте о том, что ждет вас в будущем, если вы будете курить, употреблять спиртное или наркотики. Нужно относиться с уважением к своему организму и уважать здоровье окружающих, потому что вредные привычки одного человека негативно влияют на организм другого. Помните: здоровье, настоящая радость жизни и счастье не совместимы с табаком, наркотиками и спиртными напитками. Живите здоровой жизнью! Дайте возможность вашим детям и внукам родиться здоровыми и счастливыми!

2) Наше здоровье в наших руках.

Мы все за здоровый образ жизни!

Поэтому каждый ученик в школе запомни:

«Вредные привычки» не мода, не класс,

Курение это лишь запрет для нас.

Ты в никотине ничто не найдешь,

А собственноручно себя ты убьешь.

И стакан алкоголя твой ум туманит,

А иногда даже на преступления тянет.

Если со «змеем зеленым» ты будешь товарищ,
то достоинство и разум свои ты потеряешь.

**КУРЕНИЕ И АЛКОГОЛЬ
ОПАСНЫ ДЛЯ ТВОЕГО
ЗДОРОВЬЯ!**

Мой юный друг!

- *Правильно организуй свой труд и отдых.
«От скуки бери дело в руки»*
- *Береги свое здоровье. «Курить-здоровью вредить».*
- *Закаливай свою волю, стремись хорошо учиться.*
- *Выбирай себе друзей. Помни: «С кем поведешься, того и наберешься».*

Рефлексия

Учащимся задается несколько вопросов:

- *Как вы оцениваете данное мероприятие?*
- *Узнали ли вы что-либо нового для себя?*
- *Какой вывод вы можете сделать на данный момент?*

Из множества полосок учитель предлагает выбрать одну: зеленую, если вы решили для себя, что никогда не будете курить и употреблять алкоголь; желтую, если сомневаетесь и красную, если курили и будете продолжать.

Классный руководитель вручил учащимся памятки