

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с.Ездочное
Чернянского района Белгородской области»

"Гора жизни"

(групповое занятие-тренинг)

занятие подготовлено
социальным педагогом
Вербицких Натальей Николаевной

Цель:

повышение мотивации и отработка навыков формирования безопасного и здорового образа жизни обучающихся

Задачи:

- создание условий для выработки у учащихся негативного отношения к вредным привычкам;
- способствовать воспитанию бережного отношения к своему здоровью и формировать навыки ЗОЖ;
- создание условий для развития коммуникативных способностей, адекватной самооценки и уверенности в себе;
- создание атмосферы психологического комфорта и доверия

Основные понятия: полезные и вредные привычки, алкоголь и наркотики и их неблагоприятное влияние на организм человека.

Оборудование: жетоны разного цвета (красный, желтый, синий, черный, серый, зеленый) по количеству участников; коробочка для подсчета жетонов; картинки на листах разного цвета: синем, зеленом, сером, черном, разрезанные в виде пазлов, атласные ленты разных цветов, высокий стул, маркеры, магнитная доска.

Планируемый результат: на основе практической деятельности учащиеся:

- освоение способов решения проблем, связанных с негативным отношением к вредным привычкам
- усвоение навыков здорового образа жизни
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности и осознание себя личностью, способной самостоятельно принимать решения
- приобретение ориентиров на основные ценности, существующие в обществе: семья, настоящие друзья.

Ход занятия

I. Вводная часть

Ученики входят в класс под музыку и рассаживаются согласно полученному цвету яблока (жёлтый, розовый, оранжевый, зелёный)

1. Мотивация. Здравствуйте, дорогие друзья! Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, что я всем вам желаю здоровья. Итак, ребята, повернитесь друг к другу, улыбнитесь – вы чувствуете, какое у нас прекрасное настроение и мы начинаем наше занятие.

Ребята, вы знаете, что заработал большой адронный **коллайдер** – крупнейший в мире ускоритель заряженных частиц, действующий в Европейском центре ядерных исследований. Ученым удалось заглянуть в другие галактики, а к нам прилетел инопланетянин Гаоль (Аголь) с планеты Иринал Галактики Бовлю. *Появление Гаоля (макет ростовой куклы-инопланетянина).*

Ребята, у Гаоля на планете проблемы со здоровьем: у них появились вредные привычки. Гаоль прибыл на нашу планету исследовать этот вопрос и просит вас оказать ему в этом помощь. Я предлагаю сегодня на нашем занятии составить для Гаоля формулу здоровья без вредных привычек. Выразите свое мнение: вы согласны или нет? *(дети выражают свое мнение)*

Все жители планеты Иринал с нетерпением ждут ваших SMS-сообщений.

2. Актуализация знаний учащихся.

Вредные и полезные привычки.

- Какие бывают привычки?

(Дети отвечают)

- Какие привычки мы называем полезными?

- Назовите полезные привычки. *(ответы детей)*

- Как вы думаете, какой ребенок может назвать себя счастливым человеком?

- Какие традиции есть в вашей семье? Как вы отдыхаете с друзьями? *(дети из красной, желтой, зеленой бумаги прикрепляют кусочки и надписывают слова ассоциирующие здоровье)*

- Какие привычки мы называем вредными?

- Назовите вредные привычки *(ответы детей)*

- Ребята, какие вредные привычки наиболее опасно влияют на здоровье человека?

II. Основная часть.

1) Беседа, с использованием групповой работы детей.

Алкоголь и наркотики. Их негативное влияние на здоровье человека.

Беседа с использованием групповой работы детей.

Первая опасная привычки – это алкоголь.

-Алкоголь – это вещество, которое содержится в спиртных напитках (водке, вине, пиве). Название «алкоголь» происходит от арабского «алькоголь», что означает одурманивающий.

- Приходилось ли вам встречать, общаться с людьми, которые употребляют спиртные напитки? (ответы детей)

- Как ведут себя такие люди? (ответы детей)

-Какое чувство они у вас вызывают? (ответы детей)

-Давайте попробуем назвать негативное влияние алкоголя на организм человека.

(По ходу ответов дети выходят к доске, на ней в хаотичном порядке прикреплены разрезанные на части картинки на сером фоне. Рядом с разрезанной на части картинкой дети пишут свое мнение.)

-Как вы думаете, почему для этой картинки выбран серый?

Понравилось ли изображение на ней? Поделитесь своими ощущениями.
(рассуждения детей)

- Я лишь хочу добавить, что по наблюдениям медицинских работников привыкание к алкоголю у взрослого человека происходит за 6 лет, а ребенка всего лишь за 2 года.

-Вторая самая опасная вредная привычка – употребление наркотических средств. Наркотики – это вещества, которые очень вредно действуют на организм человека, одурманивают его.

-Давайте соберем нашу последнюю картинку. Она у нас выполнена в черных тонах. Как вы думаете, почему? *(Учитель подводит детей к тому, что это самая опасная вредная привычка, которая может привести к гибели человека)*

- Поделитесь своими впечатлениями от увиденного на картинке *(мнение детей)*

- Привыкание к наркотикам занимает всего лишь несколько месяцев, а отказаться от такой вредной привычки труднее всего. Наркотик лишает человека воли.

-Как вы думаете, может ли любой ребенок быть уверенным в том, что у него не появится одна из названных вредных привычек?

2) Тренинг «Гора Жизни»

-Давайте представим себе такую ситуацию: вы герой, у которого нет ни одной вредной привычки, вы здоровы и счастливы.

-Каким вы видите мир? (*Разноцветным, похожим на радугу, красивым*).

-Можно сказать, что вы стоите на вершине горы, и несчастья вас обходят стороной.

-Кто хочет подняться на эту вершину? (*ставится стул, на него – ребенок*).

- В руки нашего героя я даю красивые атласные ленты – символ счастья.

-Что или кто помогает быть человеку счастливым? (*на каждое названное слово дается одна лента от «героя» к детям, стоящим внизу*).

-Как и чем поддерживают нашего героя названные люди? (*рассуждения детей*)

- Что испытывает наш герой, стоя на вершине горы? (*ответ ребенка «героя»*)

-Что произойдет, если одна из привычек начинает брать власть над человеком?

На каждую названную причину одна из лент обрезается (*лент остается мало или вообще их нет*).

-Так ли уверенно теперь стоит человек на горе жизни?

-Почему он чувствует неуверенность?

-Кто еще пока поддерживает его в трудной жизненной ситуации?

-Что произойдет, если человек продолжит курить, употреблять алкоголь? (*Не будет опоры. Человек не устоит на вершине горы. Убираются последние ленты*).

-У человека нет поддержки, а, значит, он не смог удержаться на вершине нашей горы.

-Попросим нашего участника спуститься к нам.

-Хочешь ли ты опять подняться на вершину? Что надо сделать, чтобы осуществить желаемое? (*рассуждения детей*)

-Как будем бороться за здоровье без вредных привычек? (*Ответы детей помещаются ими в конверт для Гаоля*)

-Кто хочет подняться на гору жизни и там стоять крепко, несмотря на все трудности жизни? (*Дети встают на стул рядом с «Героем». Педагог предлагает детям взять с собой Гаоля*)

III. Заключительная часть.

Подведение итогов (*Возврат к задачам занятия-тренинга*).

Помогли ли мы Гаолю составить формулу здоровья без вредных привычек? А как мы это сделали?

Рефлексия. Как вы себя чувствуете себя после занятия?

Как почувствуют себя иринальцы, если они будут придерживаться этой формулы. Послать свои SMS-сообщения с наилучшими пожеланиями иринальцам вы можете по телефону 8 910 42 69 746.

Домашнее задание: Обсудить с родителями формулу здоровья без вредных привычек и совместно разработать алгоритм своего поведения в ситуации выбора.