

Разработка воспитательского занятия
«Все в твоих руках»

Выполнила: воспитатель 11 класса

Рахимова Л. В.

Присутствовали:

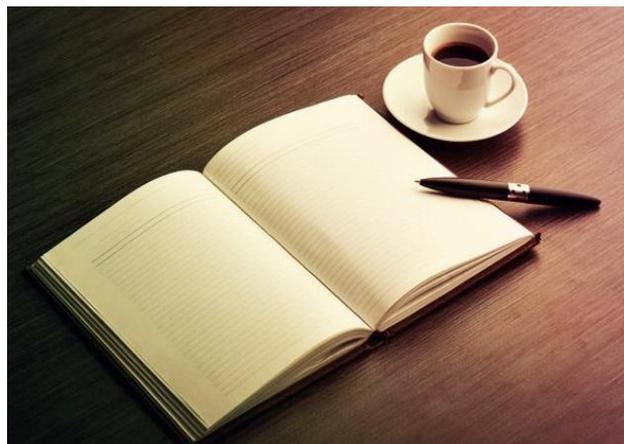
Михайлова Т.В. _____

зам.директора по ВР

Кузнецова А.Г. _____

воспитатель

Занятие «Все в твоих руках!» для 11 класса. 15.10.20г.(Слайд1)



Цель: популяризовать здоровый образ жизни.

Задачи:

1. Расширить знания учащихся о правилах ЗОЖ
2. Продемонстрировать различные методы профилактики вредных привычек
3. Дать возможность проявить свои творческие способности
4. Актуализация профессиональных целей.

Оборудование: проектор, мультимедийное оборудование, листочки (5 штук) для каждого учащегося, горошины по числу участников, «волшебное» зеркало.

Ход занятия

У будущего есть несколько имен.
Для слабого человека
имя будущего – невозможность.
Для малодушного - неизвестность.
Для глубокомысленного
и доблестного – идеал.
В. Гюго (Слайд2)

I. Вступление

Воспитатель: (Перед началом занятия раздаю каждому по одной горошине без объяснения.)

- Сохраните эти горошины, а для чего они нужны, вы узнаете в конце занятия.

-Как часто мы задумываемся о том, где та грань человечности, перешагнув через которую, мы уже не сможем называться людьми? Как остаться человеком

даже в самых тяжелых условиях? И что вообще такое человечность? И как научиться ценить то, что уже имеешь? (Диалог)

С древних времен люди задавались вопросом, что есть человек? Существует предание, что этот вопрос задал Сократ своим ученикам, прогуливаясь по базару. Один из учеников бойко ответил: «Человек – это двуногое без перьев». Сократ тут же указал ему на ощипанную курицу.

II. Упражнение «20 «Я»» (слайд 3)

Задайте себе вопрос «Кто Я?» и запишите ответ, который первым придет в голову. Затем ответьте на этот вопрос еще раз, по-другому. Затем еще раз. Проведите черту под этими тремя ответами и ответьте столько раз, сколько сможете. Затем сделайте то же самое, отвечая на вопрос «Какой я?» с использованием прилагательных.

III. Дискуссия «Что есть человек?»

-Как вы думаете, почему так важно понять суть человеческой природы?

Кто имеет желание зачитать свои ответы на вопросы, поставленные в начале занятия? (ответы детей)

Давайте попробуем описать человека благополучного. Можно назвать его гармоничным, счастливым? «Что такое гармония-это состояние, когда мы просто счастливы, когда нам просто хорошо, нам просто всегда везет. Это замечательно, когда мы живем с таким настроением, что нам все по плечу». (Цитата из книги Надежды Делло «Будущее в моих руках»).(слайд 4)

- Можно назвать его человеком здоровым? Вы знаете, что здоровье бывает не только физическое? Бывают болезни социальные. Что это за болезни?(Проституция, преступность, наркомания).

Здоровый образ жизни – это словосочетание в последнее время слышится очень часто.

-Что вы подразумеваете под этим словосочетанием? (ответы детей)

Однажды Сократа спросили: «Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни – богатство или слава? Великий мудрец ответил...

-как вы думаете, что он ответил? (ответы детей)

«Ни богатство, ни слава не делают еще счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля!» (слайд5)

-согласны ли вы с мнением Сократа?

Особенностью каждого человека является способность привыкать к каким-либо действиям и ощущениям. Эти привычки могут быть полезными и вредными. Многие из них оказывают влияние на здоровье.

Привычка – это тоже ведь зараза,

Привычка – тоже некая болезнь,

Она болит и заживет не сразу,

С ней очень трудно жить, поверь!

Она растет микробом в теле,

Она, как рана, у тебя внутри.

Ее не видно, но на самом деле

Она испепеляет и горит.

Ей зародиться ничего не стоит,

Но виноват ты в этом только сам.

Она попросит, а потом заставит,

Приказы отдавая по часам.

IV. Игра «Жизнь с наркотиками».(слайд 6)

— Сейчас каждый из вас получает по 12 листочков. Напишите на 4-х из них 4 имени близких или любимых людей, на следующих 4-х – 4 любимых занятия, и на оставшихся – 4 заветные мечты.

— Спасибо! Разложите листочки в три стопки перед собой: имена, занятия, мечты. А теперь ответьте на вопрос: — Что происходит с человеком, когда он заболевает, например гриппом? Верно! даже такая болезнь, как грипп, вносит в нашу жизнь существенные изменения. У нас болит голова, нас морозит, бросает в жар, мы не можем читать, общаться с друзьями, гулять на улице – так как нет сил, никого не хочется видеть, ничего не хочется делать, так как нет сил...То есть во время болезни приходится чем-то жертвовать.

— И зависимость от наркотиков тоже требует жертв. И я прошу вас выбрать и отдать мне по одному листочку из каждой вашей стопки. *(Собираю и складываю листочки в ящик с надписью «Наркотик».)*

— С чем же вы расстались в — первую очередь?*(Ответы ребят, анализ выбранных карточек.)*

— Идет время болезнь прогрессирует, количество ограничений растет. И если раньше, например, человек мог позволить себе тратить заработанные или карманные деньги на приобретение каких-то материальных ценностей, развлечения, поездки, на пропитание, то теперь наркотик диктует свое. Иначе без дозы ждет приступ. И чем дольше дружишь с ПАВ, тем он требует все больше и больше жертв. Заставляет искать новые средства на удовлетворение своих потребностей. И еще по три карточки с каждой стопки отдайте.

— Болезнь наркомания никого не щадит, она отбирает все самое лучшее, самое дорогое, поэтому положите сейчас все оставшиеся карточки перед собой и сцепите руки у себя за спиной в замок.*(прохожу и собираю, не глядя оставшиеся карточки у ребят.)*

— Ребята, а что вы почувствовали, когда я собирала у вас эти карточки?

— Что же вам осталось? Вот так и наркоман – теряет все самое ценное, дорогое, уважение и любовь близких и дорогих ему людей, а самое главное – свою жизнь.

— Всякая болезнь требует жертв от человека, но мы знаем, что от многих болезней можно и вылечиться. Наркомания же не оставляет никакой надежды и отбирает самое дорогое – общение с любимыми людьми, возможность заниматься любимым делом, перспективы, наше счастливое будущее. От наркомании вылечиться невозможно, зависимость остается на всю жизнь! Помните об этом!

— То, что произошло сейчас было только игрой. Я надеюсь, что это никогда не коснется вас и ваших близких. Я надеюсь, что никто из вас не столкнется в жизни с такой ситуацией.

-Скажите, от чего или от кого зависит ваше здоровье?

V. Притча о мудреце и бабочке (слайд 7)

Относительно здоровья каждого можно сказать: «Все в твоих руках...». Давайте вспомним притчу о бабочке и мудреце. (Напоминаю притчу, которую читали в 9 классе). Хорошее здоровье – один из главных источников счастья и радости человека, неоценимое его богатство, которое медленно и с трудом накапливается, но которое можно быстро и легко растерять.

VI. Притча о волках. (слайд 8).

Когда-то давно старик открыл своему внуку одну жизненную истину:

В каждом человеке идет борьба, очень похожая на борьбу двух волков(слайд)

Один волк представляет зло: зависть, ревность, сожаление, эгоизм, ненависть, ложь.

Другой волк представляет добро: мир, любовь, надежду, истину, доброту и верность.

Внук, тронутый до глубины души словами деда, задумался, а потом спросил:

- А какой волк в конце побеждает?

- Как вы, ребята, думаете – какой волк побеждает? (предположения детей)

Старик улыбнулся и ответил:

- Всегда побеждает тот волк, которого ТЫ кормишь!

VII. Упражнение «Волшебное зеркало» (слайд9)

Цель: актуализация профессиональных целей.

Инструкция. Участникам предлагается представить, что они на минутку могут заглянуть в своё ближайшее будущее с помощью «волшебного зеркала», в котором они смогут себя увидеть. «Зеркало» передают по кругу, и каждый говорит вслух, что он там «увидел». По окончании участники делятся впечатлениями, насколько трудно или легко было представить себя в будущем.

- Кому было легко представить себя и свое профессиональное будущее?

- Какие чувства вы испытывали, представляя себя и свою деятельность в будущем?

- Кто испытывал затруднения, заглядывая в «зеркало»?

- С чем связаны ваши затруднения в представлении своего профессионального будущего?

Заглядывая в «зеркало», вы, с одной стороны, мечтали. А с другой стороны, ставили себе цель. Мечта – это цель, выполненная к определенному сроку.

-А сейчас отдайте мне свои горошины. (Смотрю на реакцию ребят, зададут ли вопрос - зачем нужны они были?)

-Горошина – частичка добра, которую вам передал как оберег, человек, который любит вас. Кто сумел сохранить, значит, ждет его успех. Вот так в жизни: не всегда удается разглядеть настоящий ли друг рядом с тобой.

VIII. Рефлексия.

- Была ли для вас польза от этого занятия?

- Какого волка кормите вы?

- На самом деле не бывает людей только плохих или только хороших. В каждом из нас есть и хорошее и плохое. Но для того, чтобы хорошего было больше, нужно очень постараться, потрудиться над собой. И тогда у тебя в жизни все получится.(слайд 10)

Накапливайте и берегите свое здоровье, учитесь этому у окружающих людей; занимайтесь любимым делом, проводите каждую минуту с пользой для себя и других! Будьте здоровы и счастливы! (слайд 11)

Литература:

1. О концепции профилактики злоупотребления ПАВ в образовательной среде //Вестник образования. № 8, 2000.

2. Предупреждение подростковой и юношеской наркомании // Под ред. С.В. Березина, К.С. Лисецкого, И.Б. Орешниковой/ М, Изд-во Института психотерапии, 2000.

3. Профилактика наркомании и алкоголизма в подростково-молодежной среде // Методическое пособие. М., 2000

4.Будущее в моих руках//Н.Делло

5. А. А. Лиханов// Последние холода// Мальчик, которому не больно.

6. Интернет-ресурсы