

Тренинг по формированию ценностного отношения учащихся к ЗОЖ

*Составитель: Райдюк Юлия Сергеевна,
педагог-организатор*

Цель: обозначить проблемы, связанные с вредными привычками и предупреждение появления вредных привычек у учащихся.

Задачи:

1. Повысить уровень информированности учащихся о проблеме вредных привычек.
2. Формировать у учащихся умение сказать «Нет» вредным привычкам.
3. Формировать мотивацию у учащихся к сохранению здоровья.

Возраст: 13-17 лет.

Время: 2 часа.

Материально-техническое обеспечение: ноутбук, проектор, листы бумаги, ручки, фломастеры, ватманы.

Ход мероприятия

Введение. (Показ видеоролика о проблеме вредных привычек.)

Педагог. Наша сегодняшняя тема связана с актуальной проблемой современной молодёжи – это вредные привычки. Для начала попытаемся ответить на следующие вопросы:

1. Считаете ли вы, что вредные привычки – это проблема нашего общества?
2. Сталкивались ли с этой проблемой вы или ваши близкие?
3. Что вы чувствовали, когда сталкивались с этой проблемой?
4. Насколько остро стоит проблема вредных привычек среди современной молодёжи?
5. Как данная проблема может отразиться на будущем современной молодёжи?

Педагог. Перед тем как начать наше занятие, давайте выделим ряд правил, которые будем выполнять с вами.

Принятие правил работы.

Правила таковы:

1. Никто из участников не перебивает говорящего товарища.
2. Желая высказаться поднимает руку и отвечает.
3. Критикуя – предлагай.
4. Не давать оценок другим участникам.

(Учащимся педагог предлагает встать в круг и сыграть в игру.)

1. Игра-разминка.

Участники становятся в круг, перебрасывая мяч друг другу, они говорят комплимент участнику, которому бросают мяч. Игра должна проходить в быстром темпе, все участники должны быстро представиться.

Педагог. Каждый услышал приятные слова в свой адрес, поэтому давайте измеряем уровень вашего настроения и готовности к работе.

2. Упражнение, по которому оценивается готовность группы к работе, её активность. Учащиеся располагаются вдоль стены, даётся команда: «Вы–стрелка измерительного прибора. Эта стена – нулевая отметка, противоположная стена – максимальная. Сделайте столько шагов к противоположной стене, насколько вы оцениваете свою работоспособность (хорошее настроение, усталость, готовность сотрудничать, сонливость и т.д.)». Участники располагаются по комнате, ведущий отмечает наиболее активных и наиболее пассивных игроков, игроков не уверенных в своих силах.

Педагог. Я вижу, что вы готовы к работе. Поэтому вернёмся к нашей теме и вспомним, что же такое здоровье. *(Показывается презентация 4-14 слайд.)*

Давайте поиграем в ассоциации. Какие слова приходят вам на ум, когда вы слышите – «вредные привычки».

3. Игра «Ассоциации».

Цель: определить уровень знаний участников группы. Создать основу для более глубокого содержания работы и дискуссий.

(Для игры необходимы ручки и листы бумаги.)

Участники по кругу говорят записанные ассоциации, а ведущий записывает их так, чтобы варианты не повторялись. В результате обсуждения ведущий суммирует предложенные ассоциации. Итог: проговорить ещё раз слова, которые ассоциируются с вредными привычками.

Педагог. У каждого свои ассоциации, порой они могут быть не похожи на другие или вовсе отличаться. Есть поговорка: «Сколько людей – столько мнений». Бывает, что эти мнения не совсем верны, однако каждый остаётся при своём. Также существуют спорные утверждения и о вредных привычках. И у каждого человека есть своё мнение по этому поводу. Давайте теперь посмотрим, как вы думаете.

4. Игра «Спорные утверждения».

Цель: выяснить взгляды на проблему вредных привычек.

Ведущий зачитывает спорные утверждения, после чего участники должны пересечь со своего места на другое в том случае, если они не согласны с утверждением. После принятия решения каждый из участников должен его обосновать: «Почему я считаю именно так». Выслушав мнения участников, ведущий в виде краткой лекции излагает своё мнение. Выслушав все точки зрения, участники могут выбрать листы с утверждениями, наиболее подходящими для них теперь.

Примеры спорных утверждений:

«Лёгкие наркотики безвредны».

«От привычки можно избавиться в любой момент, стоит только захотеть».

Курение не влияет на продолжительность жизни.

«Пиво не может стать причиной алкоголизма».

«Наркоман может умереть от СПИДа».

«Пассивное курение не опасно».

«Качественный алкоголь вреда не наносит».

Все вредные привычки наносят огромный вред нашему здоровью, но не только здоровью. Люди, которые окружают человека, тоже страдают от его зависимости. Наркоман выносит из дома деньги, мебель, технику лишь бы заполучить очередную дозу. Семья алкоголика страдает от скандалов и неадекватного поведения зависимого. Все, кто окружают курильщика, становятся, пассивными курильщиками, что тоже очень опасно для здоровья.

5. Ролевая игра «Семья».

Цель: принять личное участие в решении проблемы, найти возможные стратегии выхода.

Каждая микрогруппа должна придумать историю семьи, где кто-то страдает зависимостью от вредных привычек (наркомания, алкоголизм, табакокурение). Вся группа участвует в написании истории, распределении ролей. Задача каждого участника – найти способы решения проблемы и подумать, как лично он может повлиять на ситуацию.

Группа разыгрывает ситуацию, после чего необходимо обсуждение наиболее приемлемых способов решения проблемы.

Вариант распределения ролей в микрогруппе из пяти человек: человек с вредной привычкой, его мать и отец, его друг и его внутренний голос. Семья и здоровье – это самое дорогое, что есть у человека. Поэтому нужно её оберегать.

Педагог. У меня для вас есть отличное средство, которое помогает вредным привычкам отстать. Как вы думаете, что же это может быть? Я подскажу вам это слово. Отгадайте, что за слово. Ребята, это слово –НЕТ! Оно поможет вам отогнать любую вредную привычку от себя. Только говорить это слово надо уверенно, четко и не сомневаться, можно еще и аргументы добавить, что выглядело очень убедительно. Вот давайте сейчас и попробуем сказать уверенное «НЕТ!» вредным привычкам.

6. Игра «Отказ».

Цель: дать возможность участникам овладеть навыками уверенного поведения, аргументационного отказа в ситуации выбора.

Работа так же проводится в микрогруппах, каждой из которых предлагается одна из ситуаций:

- Одноклассник предлагает сигарету и говорит, что курить модно.
- Одноклассник предлагает попробовать спиртные напитки «за компанию».
- Одноклассник просит помочь раздобыть наркотик.

Задание подгруппам: в течение 3 минут придумать как можно больше аргументов для отказа в этой ситуации. После этого каждая подгруппа «проигрывает» свою ситуацию перед остальными участниками. Один играет роль – «уговаривающего», другой –«отказывающегося». Ведущий предлагает использовать в каждой ситуации три стиля отказа: уверенный, агрессивный, неуверенный.

7. Плакат «Будущее в наших руках!» (рефлексия).

Педагог раздаёт заранее приготовленные половинки ватмана, на каждой из половинок написано: «Будущее в наших руках. Присоединяйтесь!» На каждой половинке нарисованы две ладони. Участники делятся на две команды.

Педагог. Каждая подгруппа в течение 5-ти минут обсуждает и записывает на плакате на десяти пальцах рук 10 основных качеств, какими, по вашему мнению, должен обладать человек свободный от вредных привычек.

Например, убежденный, уверенный в себе, независимый, интеллектуально развитый, культурный, нравственный, духовно развитый.

Для защиты плаката выбираются по одному участнику от каждой подгруппы.

Педагог. А теперь пусть каждый из вас скажет, какое качество личности, он хотел бы взять с собой, какого качества не хватает вам.

Ребята, будущее в наших руках, и только объединившись, вы сможете сказать НЕТ вредным привычкам.