

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
РОСТОВСКАЯ ОБЛАСТЬ
АДМИНИСТРАЦИЯ
города Шахты
муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 30
г. Шахты Ростовской области
346 510, Россия, г. Шахты Ростовской области, ул. Дубинина, 2, тел. 8 (8636) 23-16-75
E-mail: school30-forever@yandex.ru, <http://www.schkola30.narod.ru>

Классный час в форме тренинга «Спорт и вредные привычки»

Класс: 8А

Классный руководитель: Волошина Татьяна Юрьевна

Цели:

- Повысить уровень социально – психологической компетенции подростков.
- Снизить вероятность вовлечения подростков в экспериментирование с психоактивными веществами и наркотиками.

Задачи:

- Повлиять на формирование у подростков следующих конструктивных навыков взаимодействия:
 - умение понимать и выражать свои чувства;
 - умение противостоять давлению, побуждающему приему психоактивных веществ.
- Формировать понимание разницы между рекламными призывами и действительностью.
- Акцентировать внимание на значение спорта для общего благополучия организма.
- Развивать умение работать в группах.

Материалы для занятия: листки ватмана, фломастеры, 3 экземпляра тестов.

Ход мероприятия

Есть вещества, о вреде которых неустанно повторяют десятки лет и все-таки используют во всех странах люди разных рас, вероисповеданий, культур. Почему это происходит? Что мы знаем и что надо бы знать каждому об особенностях никотина, алкоголя, наркотиков? На эти и другие вопросы мы попытаемся сегодня дать ответ.

1. Тренинг «Итоговый круг».

Правила проведения: Тренинг должен носить характер дружеской беседы. Учащиеся рассаживаются по группам /7 человек в каждой/. В рамках тренинга проводится игра «Имена – качества» (все по кругу называют свои имена и 2 каких – либо своих качества, начинающихся той же буквы, что и имя. Качества могут быть позитивные, так и негативные. Например, Полина - постоянство, прекрасная... (Игра проводится в быстром темпе)

Работа в группе должна отличаться от простого разговора тем, что происходит по определенным правилам. Учитель объясняет необходимость правил:

Для чего нужны правила?

1. Чтобы все мы чувствовали себя комфортно.
2. Чтобы все могли легко и свободно выражать свое мнение и не опасаться, что эти слова повредят нам самим или кому-нибудь еще.
3. Чтобы каждый мог получить право высказываться.
4. Чтобы занятие не затягивалось и все вовремя вышли на перемену.

Участникам предлагаются правила такие правила.

| Нужно | Нельзя |
|---|--|
| Смотреть на того к кому обращаешься | Угрожать, драться, обзывать, передразнивать и гримасничать |
| Выражать свое мнение, начинать речь словом «я»: я считаю, чувствую, я думаю | Начинать свою речь словами «ты, вы, он, она, они, мы» |
| Внимательно слушать. Когда говорят другие | Сплетничать (рассказывать о чувствах другого человека или его поступках за пределами группы) |
| Уважать чужое мнение | Шуметь, когда кто – то говорит |
| Говорить искренне | Врать |
| Спорить, если не согласен | «Ставить» другим оценки, давать определения и критиковать |
| Шутить и улыбаться | Объяснять действия, мысли и поступки другого члена группы |
| Говорить по одному | Перебивать |
| Начинать и заканчивать занятия вовремя | Опаздывать |

Правила утверждаются как для учащихся, так и для учителя.

Предлагается тренинг «Быстрый круг». (Тренинг проводится для выяснения ожиданий учащихся).

Ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы относительно ваших ожиданий от сегодняшнего занятия. Вы все по очереди быстро говорите несколько фраз по интересующей вас проблеме.

(Следить за быстрым темпом проведения обсуждения. При необходимости скорректировать ожидания некоторых учеников и их манеру поведения в группе).

Основная часть

Учитель: Хорошо, теперь я знаю, о чем вы хотите узнать. Благодарю вас за активное участие. Вы все мне помогли лучше понять, на чем я должна акцентировать внимание на этом и последующих занятиях. Сегодня поговорим на тему «Спорт и вредные пристрастия», при этом затронем вопросы, как спорт влияет на общее состояние здоровья и благополучие, как не попасть под влияние психоактивных веществ, что такое реклама, в конце занятия проверите свои знания по тестам. Занятие пройдет в форме игр. Для начала в каждой группе я назначаю секретаря, который будет фиксировать идеи, и ведущего, который следит за выполнением правил, и который подсказывает направления поиска идей.

Игра «Моя идея»

Этапы игры:

1. Создание банка идей.
2. Анализ идей.
3. Обработка результатов.

С обработанными результатами может выступить ведущий или тот, кого назначит он.

Итак, немного о спорте. Вы знаете, спорт способствует сохранению отличной физической формы, помогает снять напряжение, избавиться от депрессий, повышает интеллектуальные возможности, сжигает лишние калории и способствует устранению лишнего веса. Спорт – это сильное тело. Чем сильнее тело, тем больше здоровья. Какие физические качества развивает спорт. (*Возможные ответы: выносливость, сила, гибкость*).

Все группы получают таблицу «Оценка воздействия видов спорта на развитие выносливости, силы, гибкости».

| | Выносливость | Гибкость | Сила |
|--------------------------|--------------|----------|------|
| Бадминтон | | | |
| Балет | | | |
| Баскетбол | | | |
| Бег | | | |
| Бег на лыжах | | | |
| Быстрая ходьба | | | |
| Волейбол | | | |
| Гандбол | | | |
| Гимнастика | | | |
| Гольф | | | |
| Горные лыжи | | | |
| Езда на велосипеде | | | |
| Йога | | | |
| Катание на коньках | | | |
| Крикет | | | |
| Любительский футбол | | | |
| Поднимание тяжестей | | | |
| Рэгби | | | |
| Танцы | | | |
| Теннис | | | |
| Футбол | | | |
| Хоккей | | | |
| Ходьба вверх по лестнице | | | |

Выносливость – это способность тела использовать наибольший объем кислорода во время занятий. Выносливый человек способен дышать чаще, что дает ему больше энергии. Сердце и легкие начинают работать быстрее. Человек может бежать больше и в более быстром темпе.

Упражнения для развития силы помогут вам сформировать красивое тело и подготовят к физическим нагрузкам.

Гибкость способствует общему расслаблению организма и помогает снизить отрицательный эффект напряжения. Кроме того, гибкое тело в меньшей степени подвержено повреждениям во время занятий.

Немного анатомии. Мышцы состоят из двух типов мышечных волокон: «красных», «белых». «Красные» называют «марафонцами», поскольку они обладают очень высокой силовой выносливостью. «Белые» – наоборот «спринтеры». Они способны развивать исключительно мощное усилие, но быстро истощаются. В среднем в мышце «белых» волокон больше, чем «красных» на 20% - 22%. Понятно, что преобладание «красных» волокон, делает человека физически выносливым, ну а если больше «белых» волокон, то он предпочитает непродолжительные спортивные нагрузки.

В нужные столбики напротив видов спорта ставите любые знаки. Например, балет развивает гибкость и силу, плавание – выносливость, гибкость, силу.

Рекомендации для ведущего в группах.

- Некоторые упражнения можно поместить во все 3 категории. Например, баскетбол подойдет и для развития силы, и для приобретения выносливости, и чтобы стать гибким. Занятия одним видом спорта не обеспечит вам достаточной гибкости или силы. Наибольший эффект вы получите, занимаясь несколькими видами спорта.

Переходим к следующей проблеме. Вредные привычки.

Что относится к вредным привычкам?

Что такое психоактивные вещества? Что такое наркотики? /ответы групп/.

Вредные привычки: употребление алкоголя, курение, пристрастие к наркотикам.

Психоактивные вещества – это такие вещества, после приема, которых меняется настроение человека или его способность чувствовать или понимать окружающий мир или самого себя. К ним относятся алкоголь, табак, лекарства (снотворные и успокаивающие).

Наркотики – это вещества, внесенные в перечень наркотических средств и психотропных веществ, подлежащих контролю в РФ.

А как же люди попадают под их влияние? Не давление ли со стороны способствует вовлечению подростков приобретению вредных привычек?

Для того чтобы ответить на этот вопрос, поиграем в *игру «Вампиры»*.

/к каждой группе по 2-3 человека назначаю вампирами. Вампиры должны взяться за руки цепочкой. Их задача – замыкать цепочку в кольцо вокруг других игроков («людей»). Когда кто – нибудь из «людей» оказывается в кольце «вампиров», он сам становится вампиром и присоединяется к охоте на других людей. Задача игроков – остаться людьми. Люди перебрасывают друг другу чеснок (вместо чеснока теннисный мяч) в трудной ситуации (согласно легенде вампиры боятся чеснока). Вампиры убегают от того, у кого чеснок./

Мы классно поиграли. Вампирам не удалось всех превратить в своих. Особенно мим было трудно, когда люди помогали друг другу.

Так и происходит в жизни. Алкоголь, табак, наркотики, словно вампиры, преследуют людей. А теперь давайте поговорим о том, как обычно ребята впервые пробуют психоактивные вещества. (Работают по аналогии игры «Моя идея»)

Представление результатов, обобщение, выводы. Каждая группа высказывает свои идеи.

Сейчас сделаем общий вывод по вашим идеям:

- некоторым интересно, какие при этом возникают ощущения;
- другие хотят быть похожими на старших,
- кто-то не хочет курить, но отказаться в компании неудобно;
- может быть, кто – то хочет понравиться тем, кто уже курит или выпивает;
- некоторые это делают назло своим близким из – за обиды или просто показать независимость;
- крайне редко, практически в единичных случаях, ребята принимают психоактивные вещества, надеясь, что они дадут облегчение в горе, в обиде.

На самом деле в этом последнем случае алкоголь и наркотики только временное облегчение, оно быстро проходит, и тогда приходится выбирать – или продолжать употреблять или не употреблять, рискуя стать зависимым, или терпеть душевную боль, пережить ее и стать сильнее. Могут быть и некоторые другие причины, но перечисленные встречаются чаще всего.

В общем, причины разные, однако все время выпивать и курить в одиночку, никто не имеет желания и даже не думает об этом. Но как – то само собой получается, что, собравшись все вместе, люди решают выпить или закурить. Употребление наркотиков вначале тоже происходит похожим образом. Большинство людей понимают, что это опасно, и избегают их, однако в компании, когда друзья употребляют велик соблазн попробовать. Следует помнить: употребление наркотиков – это табу. Сделав это, вы переступаете закон. И беда в том, что это быстро превращается в зависимость. Несмотря на то, что в компании может быть весело, модно и даже престижно выпить или закурить, тем не менее, как вы знаете, это вредно и опасно. От табака, от алкоголя также наступает зависимость.

Единственный способ не стать зависимым от психоактивных веществ – не принимать их ни в каких ситуациях: ни в одиночку, ни с друзьями, ни по продолжению старших ребят, перед которыми не хочется выглядеть «хилым».

Как решить употреблять или не употреблять психоактивные вещества?

Если вы попадаете в ситуации, когда вас побуждают выпить, закурить или принять наркотики, вы встанете перед выбором: что мне необходимо сделать сейчас. Чтобы ответить самому себе на эти вопросы, необходимо время. Поэтому, если вас подгоняют: «Что ты там тормозишь!», «Не тяни, пей быстрее!» - не случится ничего страшного, если вы ответите: «Не давите на меня (потому что это настоящее давление, т.е. принуждение. Я имею право подумать!)»

А сейчас мы потренируемся, как поступать в некоторых таких ситуациях.

Ролевая игра «Выбор ситуации»

Всем группам даю различные задания.

1 группе – по курению.

- Обсуждают вопрос: «Почему курить плохо».

- Один участник предлагает сигарету, другой отказывается, находя убедительные доводы.
- «Младший» просит у старшего закурить, «старший» должен найти удачный ответ (убедить не курить, и в то же время не обидеть).

2 группе – по употреблению наркотиков.

- Компания ребят, где, скорее всего, находится наркоман, приглашает тебя к совместному время проведению. Твои действия.
- Предложи несколько поводов для ухода из компании, где возможны предложения присоединиться к употреблению наркотика.
- Ты случайно оказался на дне рождения у друга, где, по твоим сведениям, в числе приглашенных, находится наркоман. Как вести себя (Способы противостояния давлению, правильное принятие решения).

3 группе - по употреблению алкоголя.

- Родители накрыли на стол и куда-то ушли. Кто – то принес бутылку вина. Вы знаете, что родители ничего не узнают. Двое ребят уже пробовали алкоголь, и им понравилось. Двое еще не употребляли, но один из них очень хочет попробовать, другой относится к этому отрицательно. Решить вопрос, по чему согласился один и отказался другой.
- Твой друг влюбился в девочку соседнего класса. Она очень красивая, хорошо танцует, со вкусом одевается. Друзья посоветовали ему выпить для смелости и подойти познакомиться на дискотеке. Что бы ты ему посоветовал?

(Работают по аналогии игры «Моя идея»).

По вашим рассуждениям ясно, что многие поступят по вашим советам. Но давайте дадим совет тем, кто может подвергнуться давлению окружающих и навязыванию их употребления. Приемы отказа от предлагаемых психоактивных веществ.

- Выбрать союзника: поискать, нет ли в компании человека, который согласен с вами, - это помогает получить поддержку, и помогает получить число сторонников употребления.
- «Перевести стрелки»: сказать, что вы не принуждаете никого из них что – либо делать, так почему же они назойливы?
- Сменить тему: придумать что-нибудь, что тоже интересно и не связано с приемом наркотиков.
- «Продинамить»: сказать, что как-нибудь в другой раз.
- «Задавить интеллектом»: если они убеждают, что это безвредно, указать на то, где они врут или просто не знают последствий.
- Упереться: отвечать «нет», несмотря ни на что. Показывая твердость характера.
- Испугать их: описать какие-нибудь страшные последствия.
- Обходить стороной: если есть подозрение.

Как вы думаете, какие из этих приемов эффективны, а какие не сработают? Почему? Как их лучше использовать? (Обсуждение проходит по группам методом экспромт - ответа, ученики активно обговаривают приемы.)

Вывод: эти приемы легче использовать, обладая знаниями и уважая себя и окружающих. А теперь проверьте свои знания.

Вам предлагается тест «О вредных пристрастия».

1. Откуда получил свое название табак?

- а) по названию провинции Табаго на острове Гаити;
- б) по названию травы табако;
- в) по имени вождя племени полуострова Юкатан – табако;
- г) по названию реки на Кубе Табако.

2. Англо – американская табачная компания, функционировавшая в начале XX века в одной из областей Восточной Африки, продавала местному населению сигареты по 4 штуки в пакетике, потому что:

- а) туземцы традиционно курят по 4 сигареты зараз;
- б) число 4 – магическое для туземцев;
- в) туземцы поклоняются 4 богам;
- г) 4 сигареты для туземцев – дневная доза.

3. Древнегреческий бог виноделия – это:

- а) Зевс;
- б) Дионис;

- в) Посейдон;
г) Фемида.
4. Жители Сингапура протестуют против курения:
а) молча
б) размахивая руками;
 в) громким криком;
 г) громким свистом.
5. В Вэнесуэле известны случаи похищения лошадей наркоманами. Это делается потому, что:
а) на лошадях легко спасаются от погони конкурентов;
б) лошади удваивают «бдительность» при приближении полиции;
в) лошади по запаху обнаруживают товар;
г) лошадей используют для сбора пыльцы конопли.
6. Единственным достоинством алкоголя является его:
а) его высокая калорийность;
б) высокая теплоотдача;
в) высокая усвояемость;
г) высокий потребительский спрос.
7. Первые табачные фабрики в России открылись при правлении:
а) Ивана Грозного;
б) Петра I;
в) Александра I;
г) Николая I.
8. По поводу этого вещества Уильям Шекспир в трагедии «Макбет» заметил: «Он порождает желание, но лишает, возможностей». Это:
а) кокаин;
 б) нюхательный табак;
в) этанол;
г) никотин.
9. Согласно арабской легенде, некий алхимик в поисках философского камня случайно обнаружил опьяняющее действие этилового спирта. Пораженный его способностью прогонять печаль и дарить радость, алхимик так назвал найденное им вещество:
а) «вода жизни»;
б) «элексир жизни»;
в) «напиток жизни»;
г) «смысл жизни».
10. Что такое пассивное курение?
а) курение легких сигарет;
б) просмотр рекламы сигарет;
в) пребывание некурящего человека в накурленном помещении;
г) первый опыт курения.
11. Степень опьянения человека определяется содержанием алкоголя в крови и измеряется в промилле. Смертельной дозой для организма взрослого человека считается доза:
а) 2 промилле;
б) 3 промилле;
в) 4 промилле;
г) 5 промилле.
12. По отношению, к какому общему термину термин «наркомания» является частным?
а) наркозависимость;
б) алкоголизм;
в) психотропизм;
г) токсикомания.
13. Из чего получают кокаин?
а) из мака;
б) из какао;
в) из коки;
г) из табака.
14. Что пили в Московском царстве на царских пирах ковшами и чашами?
а) водку;
б) виноградное вино;
в) «мед – пиво»;
г) пиво.
15. Этот естествоиспытатель и мыслитель сравнивал состояние опьянения человека с образами животных: павлин – обезьяна-лев свинья:
а) Абдулло – Фараджи;
б) Авиценна;
в) Амасиаци;

г) Омар Хайям.

Правильные ответы: 1а, 2а, 3б, 4а, 5г, 6а, 7б, 8а, 9а, 10в, 11в, 12а, 13б, 14в, 15а.

Заключительная часть.

Сейчас тренинг *«Итоговый круг – интересное-полезное»*. Все по кругу скажете, что на этом занятии для вас оказалось интересным.