МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІГІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНОЛОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
КОЛЕДЖ ТРАНСПОРТУ ТА КОМП'ЮТЕРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Розглянуто і схвалено
На засіданні циклової комісії
Протокол № 1
Від «28» 08 2014р.
Голова циклової комісії
_____Любенко А.А.

Затверджую
Заступник директора
з навчально-виховної роботи
_____С.А.Харченко
«02» 09 2014р.

МЕТОДИЧНА РОЗРОБКА ВИХОВНОЇ ГОДИНИ НА ТЕМУ: «ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ»

Розробив
Викладач
Любенко А.А.

Чернігів
2014

План виховної години

Тема: Здоровий спосіб життя.

Мета: запобігати шкідливим звичкам, які негативно впливають на здоров'я підлітків; формувати вміння і навички студентів щодо власної безпеки, розуміння відповідальності за власні вчинки та їх наслідки; виховувати в студентів бажання зберегти власне здоров'я.

Вид заняття: бесіда.

Методи: евристична бесіда, анкетування, міні-вікторина.

Обладнання: записи на дошці, анкета, картинки.

Література:

1. Нам потрібно знати про СНІД: Посібник для педагогів та батьків: як вести бесіди про СНІД зі своїми дітьми / Укладачі: М. С. Гончаренко, Т. Д. Кравцова, М. В. Макєєва. – Харків, 1998. – 20 с.

2. Шовкун С. Шкідливі звички – шляху безодню // Шкільна бібліотека. -2003. – № 10. – С. 125-126.

3. Дороги, які ми обираємо: Збірник розробок навчально-виховних заходів щодо профілактики ВІЛ. СНІДу // Шкільний світ. – 2003. – № 46-47.

4. Одесский Межрегиональньїй ресурс ний Центр по вопросам ВИЧ / СПИД: Буклет. – Одесса, 2005.

5. ВІЛ/ СНІД. Знання і розуміння: Буклет. – Київ, Український освітній центр реформ, 2005.

Оформлення дошки:

«Бережи одяг, доки новий, а здоров'я – доки молодий».

«Не піддавайся шкідливій звичці!»

«Не спалюй своє майбутнє!»

«У Європі сьогодні курити не модно!»

«Вибирай сам – бути здоровим чи курити?»

Структура виховної години

1. Організаційна частина.

Викладач. Сьогодні особливо гостро стоїть проблема виховання здорової молоді. Ми добре знаємо, що здоров'я – найбільша людська цінність, яку, на жаль, багато людей починають цінувати та берегти, вже втративши значну частину цього скарбу, відпущеного нам природою. Без здоров'я немає щастя. Іноді молоді люди навмисно все роблять для того, щоб загубити своє здоров'я. Вони набувають поганих звичок, які негативно впливають на них і яких потім не можуть позбутися, але спочатку вони про це не думають і хизуються перед друзями. Та тільки чим? Не дуже приємно і навіть шкода дивитися на таких дітей, знаючи, що через деякий час вони почнуть хворіти і втрачатимуть своє здоров'я.

2. Актуалізація опорних знань.

З метою активізації опорних знань студентів пропонується проведення анкетування. Результати анкетування використовуються на наступному занятті.

АНКЕТА

1. Що являє собою тютюн?

2. В яких галузях виробництва використовують тютюн?

3. Сам по собі тютюн шкідливий чи корисний?

4. В якій індустрії тютюн найширше використовують?

5. Які тварини споживають тютюн?

6. Що спільного між тютюном і нікотином?

7. Як тютюн діє на комах?

8. Чи є тютюн рослиною без якої існування людини неможливе?

9. Використання тютюну-це необхідність чи данина моді?

10. Палити – це вигідна для людини справа?

11. Тютюн шкодить здоров'ю?

12. Той хто палить шкодить лише власному здоров'ю?

13. Кинути палити легко?

14. Ви б хотіли допомогти вашим рідним кинути палити?

15. Тютюн забруднює навколишнє середовище?

16. Боротьба з тютюном – це легка справа?

17. З тютюном треба боротися?

18. Ви палите?

19. Скільки часу?

20. Ви бажаєте кинути палити? (якщо палите)

21. Вам потрібна допомога?

22. Ви можете випробувати свою силу волі?

Після проведення анкетування викладач проводить бесіду з студентами.

Питання до бесіди:

– Які ви знаєте погані звички, що їх люди самі набувають? (Куріння, алкоголь, наркоманія).

– А що таке звичка? (Звичка – це форма поведінки людей, що виникає під час навчання і багаторазового повторення у різних життєвих ситуаціях).

– Які можуть бути звички? (Корисні і шкідливі).

– Які звички є корисними? (Режим дня. Він сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності і врешті решт довголіттю). В той час як шкідливі звички, навпаки, дезорганізують людину, послаблюють її волю, знижують працездатність, порушують здоров'я і скорочують тривалість життя. Ці звички завдають безліч страждань людині.

3. Повідомлення теми заняття.

Сьогодні ми поговоримо про здоровий спосіб життя, який є запорукою здоров'я, щастя та успіху.

4. Хід виховного заняття.

Викладач. Люди, котрі курять, перш за все не впевнені у собі, не вміють протистояти тиску оточуючих. Підлітки починають курити саме для того, щоб відчути себе дорослими, самостійними людьми, справжніми «суперменами». Основною складовою тютюну є нікотин.

Нікотин – це надзвичайно сильна отрута, що діє переважно на нервову систему, травлення, а також на дихальну і серцево-судинну системи. Навіть одна сигарета шкідлива для всього живого. Отже, смерть від нікотину може настати, якщо підліток одночасно викурить півпачки сигарет, а для дорослої людини смертельна доза – пачка сигарет. Проте відомі випадки смерті навіть від викурювання 2-3 сигарет. Алкоголь і нікотин є наркотиками. Це означає, що людина, вживаючи ці речовини, поступово звикає до них настільки, що стає хімічно залежною. Людина вживає алкоголь, якщо вона неспроможна

знаходити розумні виходи з неприємних життєвих ситуацій, погано ставиться до людей і до себе самої, не вміє регулювати свою поведінку. Алкоголь (етиловий спирт) впливає негативно на мозок, судини, серце, печінку та інші органи й системи організму, порушується координація рухів, погіршується мовлення.

Наркоманія – справжнє зло для всіх країн світу. Знайомство з наркотиками найчастіше починається із звичайного куріння тютюну. Наркоман не лише збільшує дозу наркотичної речовини, а й міняє її на іншу, сильнішої дії: тютюн – конопля – мак – ефедрин. Потяг до наркотику може сформуватися вже після разового прийому наркотичної речовини, що викликає природну реакцію організму – нудоту, блювання, свербіння, відчуття жару й запаморочення, болі в кістках і суглобах, відсутність сну. Іноді перший прийом наркотиків стає останнім – людина вмирає, бо неможливо точно розрахувати індивідуальну дозу. В нашому суспільстві є ще одне зло, і про яке ми зовсім мало знаємо і не вміємо ефективно йому протистояти. Це – СНІД. Синдром набутого імунодефіциту – кінцева стадія інфекційного захворювання. Вірус цей вражає лімфоцити крові, які відповідають за захист організму людини від різних мікробів і пухлин. СНІД – невиліковна хвороба. Тож чи достатньо вже маємо знань, щоб убезпечити себе від СНІДу? Що ви знаєте про СНІД? (Відповіді студентів). Викладач. СНІД передається переважно статевим шляхом, коли можливий обмін виділеннями організму, в яких міститься вірус (сперма, вагінальний секрет, кров). Надійним засобом захисту від СНІДу є презерватив. Останніми роками збільшується кількість заражених людей (переважно наркоманів), які користуються нестерильними шприцами, голками, особливо тоді, коли «колються» в компанії. При цьому маленька крапелька чужої крові в шприці або на голці може потрапити в організм і заразити його, якщо в ній міститься вірус. Гарантією убезпечення від зараження СНІДом є здоровий і правильний спосіб життя і, зокрема, виважене ставлення до інтимних взаємин з постійним статевим партнером, в процесі яких відбувається взаємне

збагачення емоційними відчуттями; категорично негативне ставлення до застосування наркотиків, якщо навіть залишаєшся в меншості в компанії однолітків, котрі пропонують спробувати цей «кайф».
Ви переконалися, що в XXI столітті, шкідливих звичок існує дуже багато. Але ці шкідливі звички виникли багато років тому. І зараз ми торкнемося історій виникнення шкідливих звичок. Пропонуємо вам послухати повідомлення, які підготували для цієї зустрічі ваші друзі.

Куріння

1-й студент. Є така казка. У далекому минулому, коли тютюн тільки завезли у Вірменію, біля підніжжя Арарату жив добрий і дуже мудрий старий. Він відразу не злюбив це зілля і намагався переконати людей не вживати його. Одного разу він побачив, як купці розклали свій отруйний товар. Вони кричали:
– Божественне листя! Божественне листя! У ньому засіб від усіх хвороб!
Навколо них зібралося багато народу. Підійшов і старий:
– Це «божественне листя» приносить людям користь: у будинок курця не зайде лиходій, його не вкусить собака, він ніколи не постаріє.
Купці з подивом подивились на старого:
– Ти правий, мудрий діду, – сказали вони:
– Але звідкіля ти знаєш про такі чудові властивості «божественного листя»?
Старий усміхнувся і пояснив:
– Лиходій не зайде в будинок курця, оскільки у того, хто віддає багато грошей за тютюн і стає бідним, нічого красти. Крім того, від куріння він буде кашляти всю ніч, а злодій не заходить у будинок людини, що не спить. Через кілька років куріння людина ослабне, в неї почнуть боліти ноги, вона ходитиме з паличкою. А який же собака вкусить людину із ціпком у руці? І, нарешті, курець ніколи не постаріє, тому що помре замолоду.

Відійшли люди від купців. Якби всі прислухалися в наш час до порад мудрого старого!

Алкоголь

2-й студент. Вино було винайдене людством раніше, ніж спирт. Розкопки археологів свідчать про те, що його виробляли ще в Давньому Єгипті, Давній Греції. У Давній Спарті один із засобів виховання молодих спартанців був такий: юнаків саджали за стіл разом із молодими рабами й починали останніх споювати, щоб спартанці отримали наочний урок, який вигляд і поведінку має п'яна людина. На Русі вживали переважно брагу, медовуху. Міцність цих напоїв не перевищувала 10-13°. Спиртне пили зазвичай на свята, на честь перемоги над ворогом чи на поминках. Перші згадки про боротьбу із пияцтвом припадають на часи царювання Петра I, який заснував спеціальну медаль «За пияцтво». Вона мала форму восьмикутної зірки завбільшки з тацю, була відлита з чавуну і важила 5 кг. За допомогою ланцюга медаль прикріплювали до роз'ємного обруча, який одягали на шию п'яниці незалежно від звання і соціального стану. «Удостоєний» цієї «нагороди» мав протягом тижня носити медаль на шиї. В Україні народ здавна зневажав п'яниць, розповідав про них смішні історії. По базарах водили ведмедя, який показував, як п'яний чоловік іде додому. Вершиною національного фізичного виховання, самовдосконалення тіла й духу стала епоха Запорозької Січі. Тут загартування у повсякденному житті і військових вправах відбувалося в постійних іграх, забавах, танцях, змаганнях, справах. Викладач. Чи зробили ви для себе вибір? Чи правильний обрали шлях? Зараз ми це перевіримо – проведемо міні-вікторину. На кожне із запитань вам треба дати відповідь "так" чи "ні".

1) Вірус імунодефіциту людини (ВІЛ) передається через:

• рукостискання;

• спільне з ВІЛ-інфікованим користування верхнім одягом;

• обійми;

• спільне користування голками та шприцами для ін'єкцій;

• чхання та кашель;

• плавання в басейні;

• рушники, мило, мочалку;

• статеві зносини без використання презервативів;

• домашніх тварин;

• посуд, їжу;

• туалети (унітази);

• статеві зносини з використанням презерватива;

• спільне користування голками для проколювання вух.

Підбиття підсумків міні-вікторини.

1) Хто і звідки завіз тютюн у Європу? (Христофор Колумбу 1492 році з Америки).

2) У яких країнах заборонено наркотики під страхом смертної кари? (Таїланд, Сінгапур, Східна Азія).

3) Який російський цар був запеклим курцем і дозволив торгівлю тютюном і куріння? (Петро I).

4) Основна сировина сигарет. (Тютюн).

5) Чи можна уникнути зараження на СНІД? (Так).

6) Чи можна виявити вірус відразу ж після інфікування? (Ні).

Викладач. Для підбиття підсумків цієї вікторини і наступних конкурсів давайте оберемо журі. У кінці заняття журі оголосить нам результат конкурсів і нагородить пе-реможців.

Викладач. Сьогодні медики стверджують:

– здоров'я людини на 10 % залежить від спадковості,

– на 5 % – від роботи медиків.

– Інші 85 % – у руках самої людини.

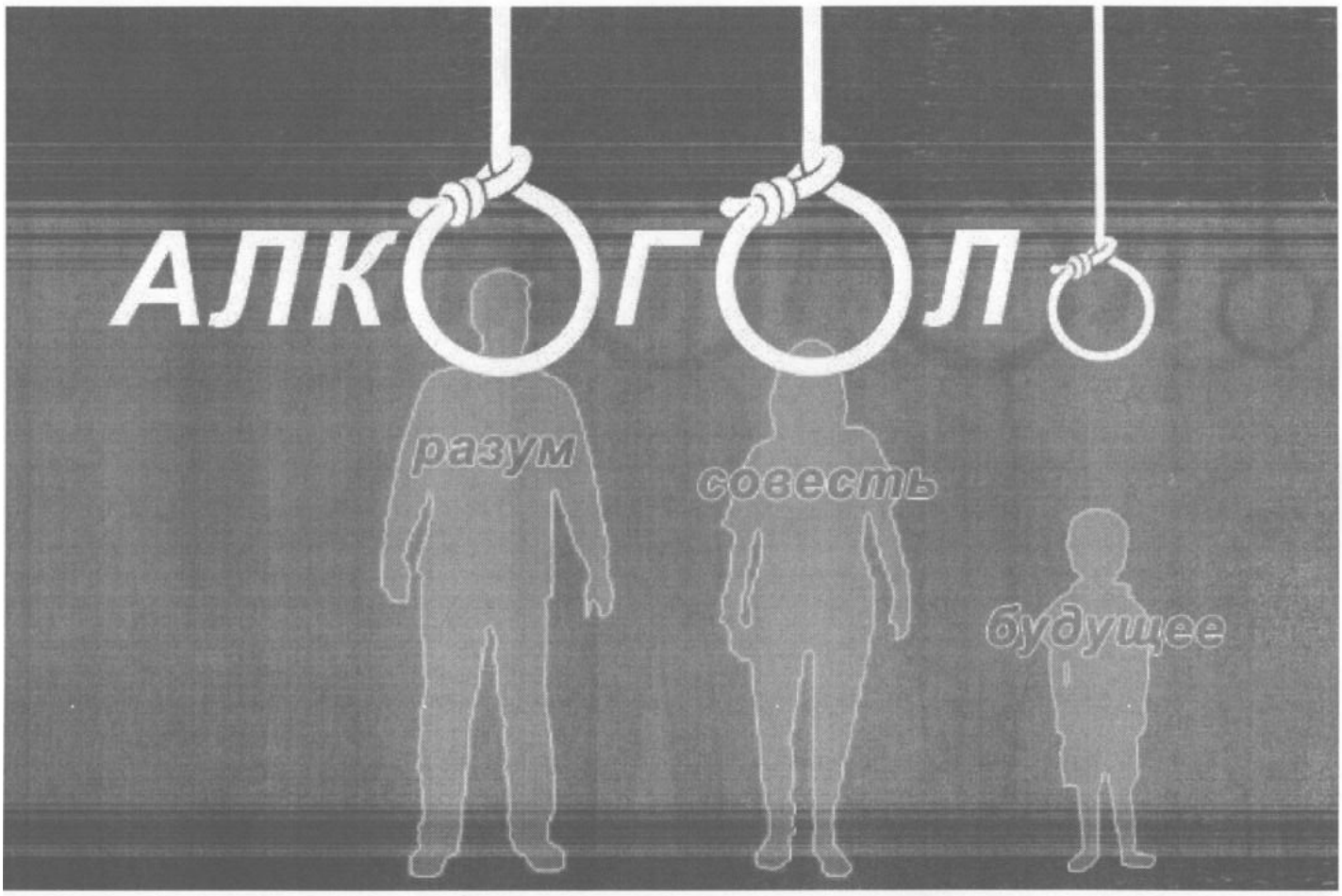
Отже, наше здоров'я залежить від наших звичок. Зараз ми проведемо тест,

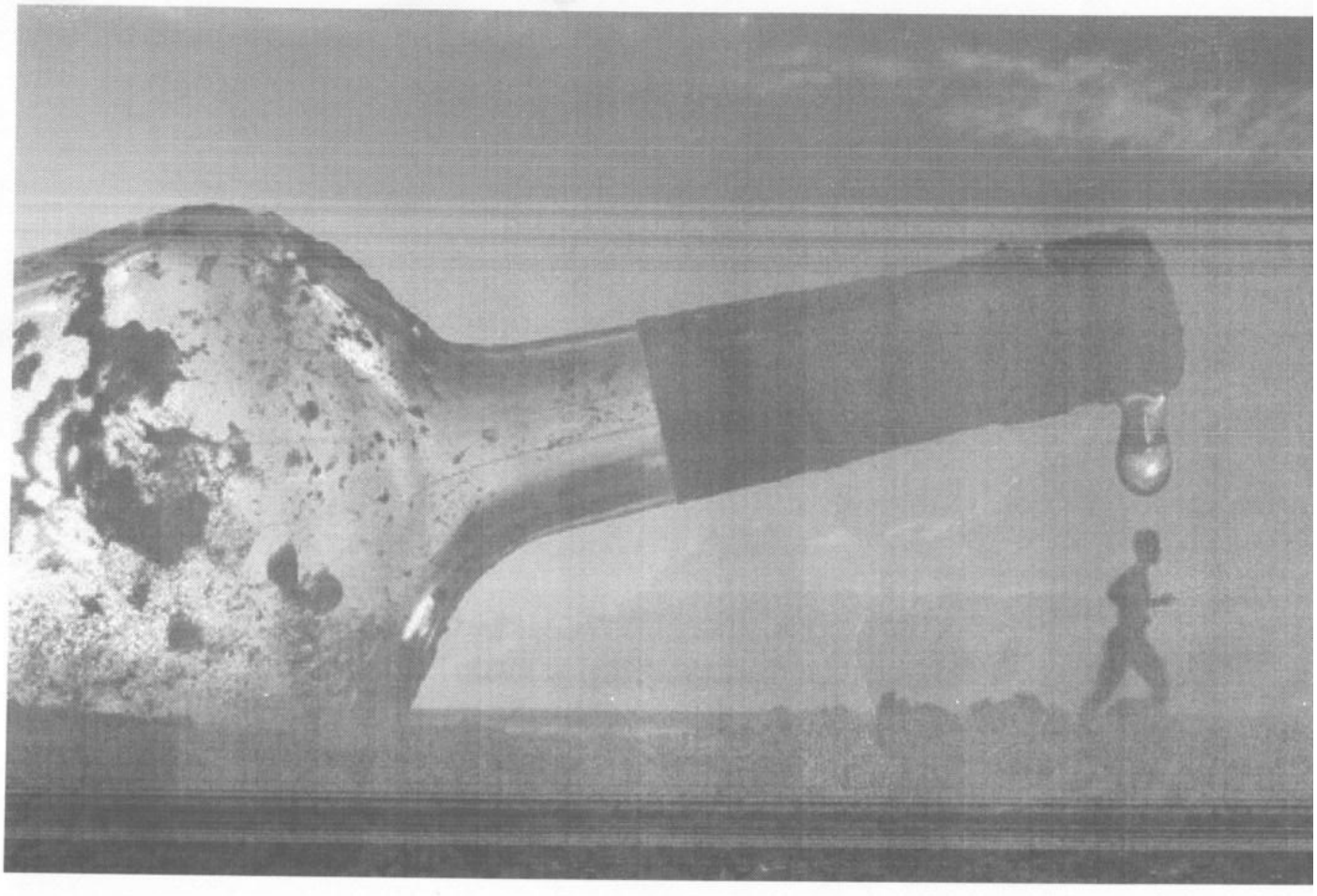
який допоможе вам дізнатися, що чекає на вас у майбутньому: здорове довготривале життя чи хвороба і немічна старість. Вам треба на кожне запитання надати відповідь: «так», якщо твердження правильне, або «ні», якщо твердження хибне.

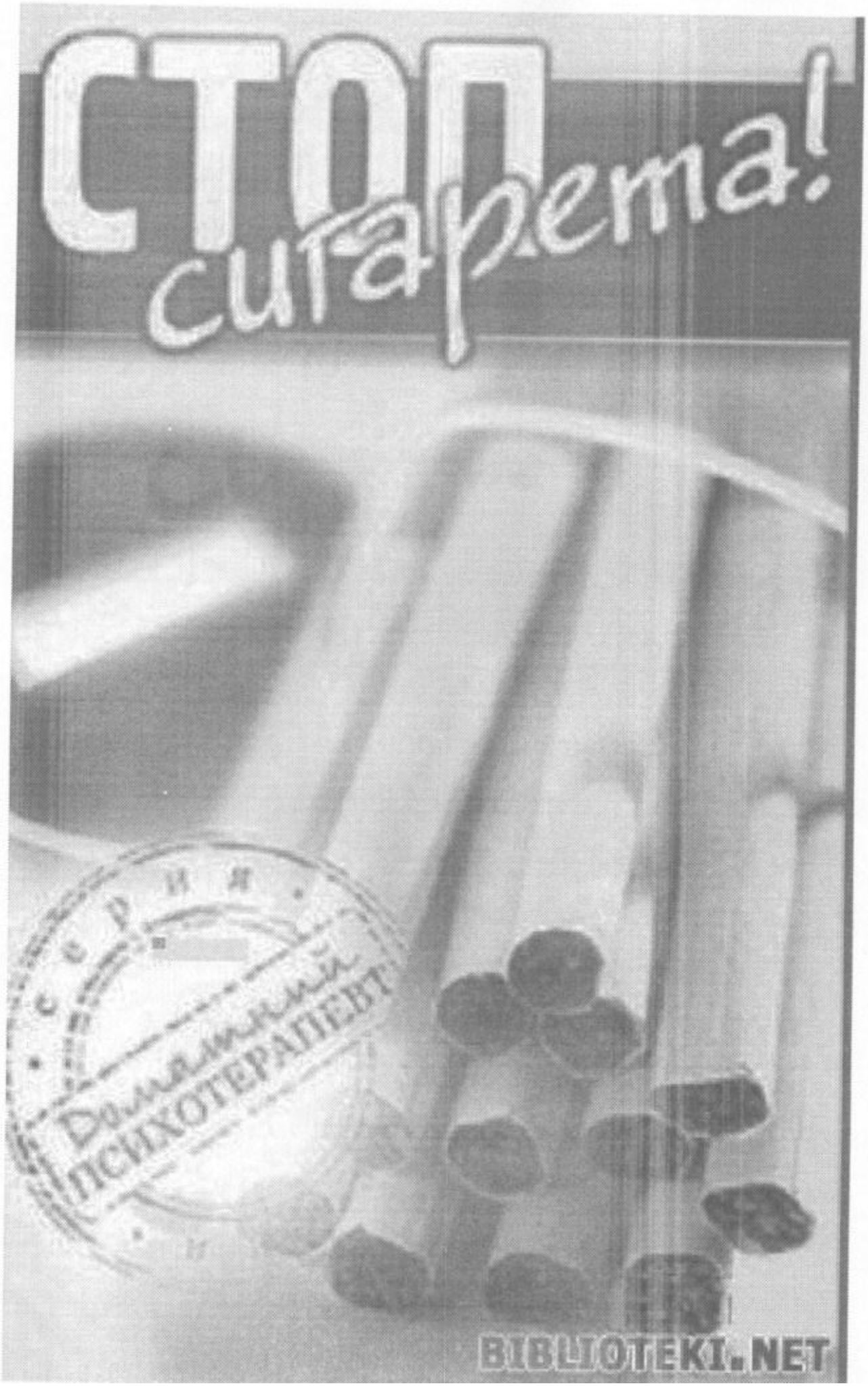
1. Тільки чоловіки можуть заразитися ВІЛ-інфекцією.
2. Запобігти СНІДу можна, утримуючись від випадкових статевих зносин.
3. Якщо ви сильні та здорові, ви не можете заразитися на ВІЛ-інфекцію.
4. Куріння сигарет зумовлює швидке старіння.
5. Тисячі людей щороку помирають від хвороб, пов'язаних із курінням.
6. Курець може кинути курити будь-коли. Все, що для цього потрібно, – це сила волі.
7. При пасивному курінні людина одержує втричі більше одноокису вуглецю, ніж сам курець.
8. Людина може набути згубної звички до вживання наркотиків, тютюну, алкоголю.
9. Поцілувавши хворого на СНІД, ви заразитеся цією хворобою.
10. Немає ліків проти ВІЛ, коли вірус потрапляє у кровообіг.
11. Особа може заразитися ВІЛ, здаючи кров.
12. Єлікивід СНІДу.
13. Куріння викликає рак легенів.
14. Вагітні матері, які інфіковані ВІЛ, можуть передати його плоду.
15. Є окремі люди, котрі мають імунітет до СНІДу.
16. Аналіз-крові може показати, що людина інфікована ВІЛ.
17. Мити руки перед їжею не потрібно.
18. Куріння «травки» не вважаєтьсявживанням наркотику.
19. Спиртні напої шкодять здоров'ю.
20. Займатися спортом необхідно для здоров'я.

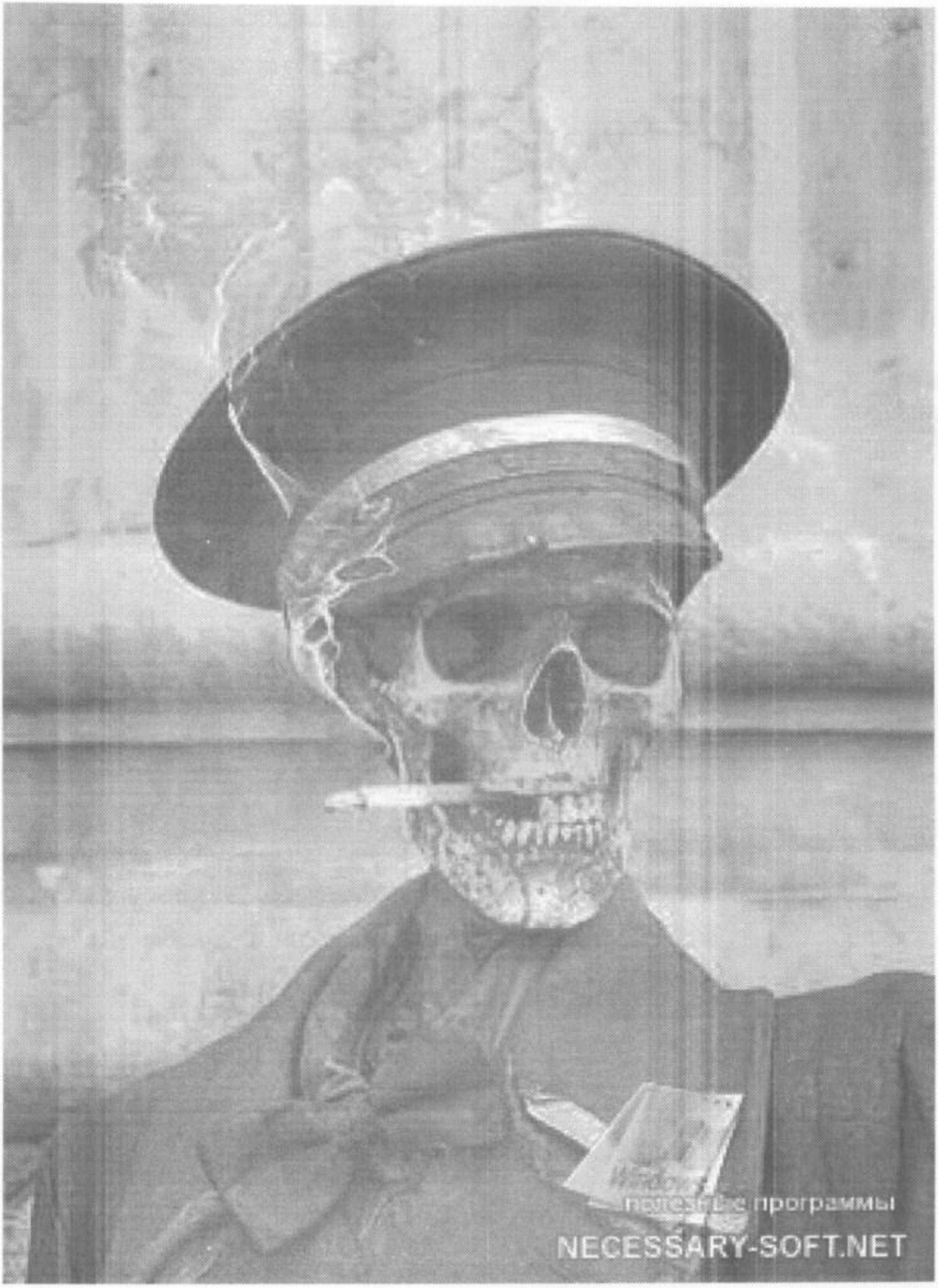
5. Підведення підсумків. Узагальнення матеріалу.

Викладач. Прочитайте цитату, записану на дошці: «Кожна людина має свободу вибору. Кожен сам вирішує, курити чи не курити, зміцнювати своє здоров'я фізичними вправами чи рости хирлявим слабаком. Проте правильний вибір може зробити тільки той, хто вже здатний відповідати за свою поведінку, за своє здоров'я та за своє майбутнє взагалі». А що таке здоров'я? Здоров'я – найбільше багатство. Погляньте на це прислів'я: «Бережи одяг, доки новий, а здоров'я – доки молодий». Правильно робить той, хто розумно виконує правила поведінки, за якими слід жити в суспільстві. Бо, поки ти молодий і в тебе здорове тіло, цей дар природи треба берегти. Втратити ж все легко, тільки повернути іноді важко, а то й неможливо. Пам'ятайте, друзі, що рости здоровими і сильними вам допоможуть уроки фізкультури, заняття у спортивних секціях, ігри на свіжому повітрі, а найбільше – здоровий спосіб життя. Будьте здорові!


АЛКОГОЛ
разум
совесть
будущее




СТОП
сигарета!
серия
Домашний
психотерапевт
BIBLIOTEKI.NET


NECESSARY-SOFT.NET

АНКЕТА

1. Що являє собою тютюн?

2. В яких галузях виробництва використовують тютюн?

3. Сам по собі тютюн шкідливий чи корисний?

4. В якій індустрії тютюн найширше використовують?

5. Які тварини споживають тютюн?

6. Що спільного між тютюном і нікотином?

7. Як тютюн діє на комах?

8. Чи є тютюн рослиною без якої існування людини неможливе?

9. Використання тютюну-це необхідність чи данина моді?

10. Палити – це вигідна для людини справа?

11. Тютюн шкодить здоров'ю?

12. Той хто палить шкодить лише власному здоров'ю?

13. Кинути палити легко?

14. Ви б хотіли допомогти вашим рідним кинути палити?

15. Тютюн забруднює навколишнє середовище?

16. Боротьба з тютюном – це легка справа?

17. З тютюном треба боротися?

18. Ви палите?

19. Скільки часу?

20. Ви бажаєте кинути палити? (якщо палите)

21. Вам потрібна допомога?

22. Ви можете випробувати свою силу волі?