

СПб ГБПОУ «Индустриально-судостроительный лицей»

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

**Формирование здорового образа жизни у
подростков**

Выполнил:
педагог дополнительного образования
Крымова Д.С.

Санкт-Петербург - 2018

Цели и задачи: 1) формирование первоначальных знаний о вреде курения, употреблении алкоголя и наркотических веществ;

2) развивать умение анализировать и делать свой собственный выбор;

3) пробуждение интереса к здоровому образу жизни через познание себя.

Оборудование: демонстрационный прибор, имитирующий процесс курения, тест «Не идете ли вы на поводу у друзей?», аудиозаписи.

План.

Организационный момент.

Вступительная беседа с учащимися по вопросам.

Сообщение нового материала о вреде курения.

Наглядная демонстрация процесса курения.

Сообщение материала о вреде употребления алкоголя и наркотических веществ.

Прослушивание аудиозаписей о наркомании и алкоголизме «Если ты наркоман» и «Подумайте о детях» (группа «Туманный берег»).

Проведение теста «Не идете ли вы на поводу у друзей?».

Анализ стихотворения «Быть здоровым - это модно!».

Подведение итогов. Изучение брошюр. Ответы на вопросы учащихся.

Ход урока.

Педагог: Здравствуйте, дорогие ребята!

Тема сегодняшнего урока – «Формирование здорового образа жизни». Для чего в современном мире человеку необходимо быть здоровым?» (ученики, поднимая руки, высказывают по очереди свое мнение по данному вопросу).

Педагог: Ребята, что, по вашему мнению, прежде всего влияет на здоровье человека? (ученики называют по одному фактору).

Педагог: давайте голосованием выберем наиболее важный для вас фактор (ученики голосуют, учитель подсчитывает голоса и подводит итоги, выбирая наиболее значимый фактор).

Педагог: Современные школьники хоть и считают здоровье в числе важнейших ценностей, но не хотят что-то делать для его сохранения и улучшения. Большинство школьников считают, что их запас здоровья довольно-таки прочный и организм может многое выдержать. Но это не правильно. Ученые установили следующую иерархию факторов, влияющих на здоровье человека. И в первую очередь – это образ жизни. Затем – наследственность, состояние окружающей среды, уровень развития здравоохранения, качества медицинских услуг.

Вы, наверное, еще в младших классах слышали о вреде курения. Так почему же, зная это, находитесь из вас те, кто берутся за сигарету? Запретный плод всегда сладок? Или, может быть, это желание следовать моде, стать «как все», которое часто возникает в вашем возрасте? Знаете ли вы, что для девочек и будущих девушек сигареты представляют собой особую опасность? Ведь кроме огрубления голоса, старения лица, возникает угроза либо никогда не стать матерью, либо произвести на свет малыша с врожденными уродствами. Тем более, что девочки и девушки быстрее привыкают к курению, им сложнее отказаться от него.

Сейчас я продемонстрирую процесс курения на специальном приборе, для того чтобы вы смогли увидеть, что происходит в организме при курении одной сигареты. (Педагог берет демонстрационный прибор, в который помещены ватные шарики. Сжав бутылку, выдавливает из нее часть воздуха, затем зажигает сигарету и начинает равномерно ослаблять давление на бутылку, тем самым имитируя процесс курения).

Педагог: Как выглядит ватный шарик после эксперимента? Как выглядят стенки бутылки? Как, по вашему мнению, легкие курильщика?

(Ученики перечисляют другие опасные привычки, например, алкоголь и наркомания. Учитель соглашается с перечисленными опасными привычками и предлагает послушать музыкальные записи на эти темы).

Педагог: Очень многие опасные увлечения ребят формируются под влиянием моды и из стремления подражать своим кумирам. Поэтому очень важно, чтобы музыка и кино оказывали на вас исключительно положительное влияние. Очень хорошо, когда музыкальные исполнители в своих песнях затрагивают такие проблемы, как здоровье, курение, алкоголь, наркотики и пропагандируют отказ от них. Давайте послушаем две песни в исполнении группы «Туманный берег»: «Если ты наркоман» и «Подумайте о детях».

Педагог: понравились ли вам эти песни? Их слова? Какие эмоции они у вас вызывают? (каждый из учеников по желанию высказывается).

Педагог: А теперь предлагаю провести тест. Он называется «Не идете ли вы на поводу у друзей?». Он поможет вам лучше понять себя и определить, насколько вы подвержены влиянию своих друзей и окружающих вас людей.

(Ученики достают листочки чистой бумаги. Учитель задает вопросы, перечисляя варианты ответов, затем оглашает сколько баллов набрал тот или подсчитывают баллы. Учитель зачитывает итоги).

Педагог: Ребята! Я надеюсь, что вам всем понравился урок и вами общения вы станете намного больше.

прежде всего оно зависит только от вас! Наш урок хочу закончить стихами: «Быть здоровым – это модно!»

В наше время спорт необходим,

Чтоб преуспеть везде.

С ним ты справишься один,

Победа кроется в тебе.

Кто в спорте занят,

Тот физически силен

И всесторонне развит

Не только телом и умом.

«Здоровый дух в здоровом теле», -

Сказали люди.

Ведь, в самом деле,

Здоровье – это красота,

Прекрасная фигура и душа,

Жизнь не терпит слабаков

И не станет краше.

«Быть здоровым – это модно!»

Вот решение наше!