

ЧТО ИМЕЕМ — НЕ ХРАНИМ, ПОТЕРЯВШИ — ПЛАЧЕМ

ВНЕКЛАССНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ В 8 КЛАССЕ

Г. Н. Рыбцова, Белгородская обл.

По материалам социологических исследований, многие молодые люди ставят здоровье на 7–8 место в иерархии ценностей, отдавая предпочтение карьере, богатству, личному процветанию. Разработка внеклассного мероприятия по основам безопасности жизнедеятельности «Что имеем — не храним, потерявши — плачем» построена с учётом возрастных особенностей восьмиклассников, в нём есть и игровые моменты, и достаточно серьёзная информация.

В подростковом возрасте огромное значение приобретает влияние сверстников. По мнению психологов, потребность в одобрении товарищей чаще всего и толкает подростка на эксперименты с алкоголем, наркотиками, токсическими веществами и т. п.

В настоящее время профилактика вредных привычек у подростков направлена на то, чтобы вызвать у них интерес к собственной личности, а также научить сопротивляться давлению сверстников.

Поэтому важно, чтобы у подростков в процессе мероприятия развивались следующие качества:

- ▶ положительная оценка себя и своих способностей;
- ▶ понимание важности продолжения образования;
- ▶ умение распознавать попытки отрицательного влияния со стороны сверстников и противостоять им;
- ▶ знание того, к кому, кроме сверстников, можно обратиться за помощью.

Цели: закрепить у учащихся знания о том, что здоровье — главное условие счастливой жизни.

Задачи:

- актуализировать и расширить представление детей о здоровом образе жизни;
- способствовать формированию положительного отношения к здоровью как величайшей ценности;
- развивать навыки здорового образа жизни;
- воспитывать активную жизненную позицию, содействовать воспитанию у детей чувства ответственности за собственное здоровье, здоровье семьи и общества.

Подготовительная работа: презентации «Курение: дань моде, привычка, болезнь», «Токсичное воздействие этанола на организм человека: причины и последствия», «Опасность употребления наркотиков». Медицинская консультация о секретах здоровья (4 ученика в роли врачей). Тексты игр. Ситуационные задания. Фрагменты фильма «Исповедь». Музыкальное оформление.

На доске: название темы «Что имеем — не храним, потерявши — плачем». Нарисовать таблицу «Здоровый образ жизни». Таблицы, рисунки по теме «Здоровый образ жизни». Дерево жизни с ветвями «Я могу», «Я хочу», «Я должен».

План внеклассного мероприятия

1. Интерактивная беседа «Что имеем — не храним, потерявши — плачем».
2. «Что такое здоровье?».
3. Составление таблицы «Здоровый образ жизни».
4. Медицинская консультация «Секреты здоровья».
5. Игра «Да, нет, не знаю».
6. Проблемная ситуация «Всё наоборот».
7. Заключительное слово.
8. Подведение итогов (рефлексия).

Здоровье — это не подарок, который человек получает один раз на всю жизнь, а результат сознательного поведения каждого человека и всех в обществе.

П. Фосс, нем. профессор-валеолог

ХОД ВНЕКЛАССНОГО МЕРОПРИЯТИЯ

1 Интерактивная беседа «Что имеем — не храним, потерявши — плачем»

Учитель. Тема внеклассного мероприятия — здоровый образ жизни. Каждый взрослый человек вам скажет, что здоровье — это величайшая ценность. Здоровье среди жизненных ценностей человека всегда занимало и будет занимать ведущее место.

* Г. Н. Рыбцова, учитель ОБЖ, МОУ «Разуменская средняя общеобразовательная школа № 1 Белгородского района Белгородской области».

Здоровье — это непереносимое условие счастья человека, а потому является, прежде всего, делом и заботой каждого. Никакие органы здравоохранения, никакие лечебные мероприятия не могут повысить уровень здоровья человека, если для этого нет его личного желания и собственной воли использовать предлагаемые оздоровительные мероприятия. Медицина предлагает пути оздоровления, а человек их реализует. Но почему-то современная молодёжь в числе главных ценностей называет деньги, карьеру, любовь, славу, а здоровье ставит после.

Звучит запись песни «Я люблю тебя, жизнь» (сл. К. Ваншенкина, муз. Э. Колмановского).

На доске мы написали «Что имеем — не храним, потерявши — плачем».

Учитель. Как вы думаете, какое отношение имеют эти слова к теме нашего разговора?

Примерные ответы учащихся:

- Мы не храним здоровье, а когда заболеем — плачем.
- Мы не только не храним, но и сознательно портим своё здоровье, а потом жалеем.
- Мы думаем, что будем здоровы всю жизнь, а в старости вспоминаем, как забрасывали заботу о своём здоровье, не берегли его.
- Мы храним деньги, бережём одежду, а своё здоровье не ценим, а когда начинаем болеть — жалеем об этом.

Учитель. Ребята, вы знаете, как сохранить деньги, как сберечь вещи. А знаете ли вы, как сохранить здоровье?

Какова главная идея нашей встречи?

Учащиеся. Сегодня мы будем говорить о том, что нужно делать, чтобы сохранить здоровье.

2 «Счастливая жизнь — это...»

Учитель. «Что такое здоровье?» Вы любите жизнь? Что за вопрос? Жизнь — это богатство, данное каждому изначально, и очень хочется, чтобы она была прекрасной и счастливой. А что такое хорошая жизнь? Поразмышляйте об этом, пожалуйста, и запишите продолжение фразы на ваших листах: «Счастливая жизнь — это...»

Учитель. Обсудите свои записи в группах и расставьте их по степени значимости.

Учащиеся выступают по одному человеку от каждой группы (здоровье, дружба, любовь, материальные блага, взаимопонимание с окружающими, отсутствие болезней, хорошее самочувствие).

Вывод. Здоровым можно назвать человека, который обладает всеми тремя видами здоровья: физическим, душевным, социальным.

Физическое здоровье — правильная работа всего организма, достаточно энергии, чтобы успешно работать, учиться и делать все необходимые дела дома.

Душевное здоровье — человек доволен собой, нравится самому себе таким, каков он есть, он удовлетворён своими достижениями и может делать выводы из своих ошибок. Для поддержания своего душевного здоровья необходимо отдыхать, получать новые впечатления, общаться с друзьями.

Социальное здоровье проявляется в отношениях с другими людьми. Социально здоровые люди умеют ладить с окружающими. Они уважают чужие права и могут отстаивать свои. Они поддерживают добрые отношения с родственниками, умеют находить новых друзей, умеют выразить свои потребности и нужды так, чтобы они стали понятны окружающим.

Здоровье — та вершина, на которую человек должен подняться сам.

И. Брехман, основатель валеологии

3 Составление таблицы «Здоровый образ жизни»

Учитель. Итак, здоровье — великая ценность, но многие начинают понимать это только тогда, когда заболеют. Учёные утверждают, что организм человека рассчитан на 150–200 лет жизни. А у нас люди живут в 2–3 раза меньше. Как вы думаете, почему? Что мешает людям жить долго?

Примерные ответы: экология, питание, стрессы, тяжёлая работа, маленькие зарплаты, отсутствие движения.

Учитель. Да, безусловно, всё, что вы назвали, влияет на здоровье человека, но медики утверждают, что самое главное для здоровья — это умение человека работать над собой, над своим здоровьем. Все учёные сходятся в одном: чтобы быть здоровым, нужно вести здоровый образ жизни.

На доске мы начертили таблицу «Здоровый образ жизни». А вот из чего же складывается здоровый образ жизни, мы не записали. Чтобы заполнить эту таблицу, я задам вам 5 загадок. Каждая загадка — это один из факторов здоровья. Вы отгадываете загадку и записываете ответ в таблицу.

Учитель загадывает загадки, дети разгадывают. Ученики заполняют таблицу.

1. Равномерное чередование труда и отдыха в течение дня. (*Режим дня*)
2. Постоянная тренировка своей физической выносливости, устойчивости к холоду, к заболеваниям. (*Закаливание*)
3. Мероприятия, направленные на поддержание чистоты, здоровья. (*Гигиена*)
4. Порядок приёма пищи, её характер и количество. (*Правильное питание*)
5. Активные действия, в которых участвуют разные группы мышц. (*Движение, спорт*)

Итак, что же у нас получилось? Из чего же складывается здоровый образ жизни, который дарит человеку здоровье и долголетие?

Зачитывают строки таблицы.

- Режим дня
- Закаливание
- Гигиена
- Питание
- Движение

Учитель. Ребята, что бы вы сделали, если бы встретили дракона о шести головах?

Дети отвечают, что убили бы, застрелили бы.

А вот представьте себе, что есть такие люди, которые с радостью лезут прямо в пасть этого дракона, только хруст стоит от того, как перемалывает человеческие жизни страшное чудовище. Некоторые думают, что сумеют выскочить из пасти дракона, но оказывается, что они переоценили свои силы и их ждёт погибель. А вот и портрет этого чудовища. Каждая голова у него имеет своё имя (*читает*):

- Токсикомания.
- Наркомания.
- Курение.
- Алкоголизм.
- Игромания.
- Сквернословие.

Каждая голова — это вредная привычка, которая превращается в смертельно опасную болезнь. Мы попросили «врачей» рассказать нам об этих вредных привычках.

4 Медицинская консультация «Секреты здоровья»

Презентации. Выступления учащихся (один учащийся от группы):

- 1) «Курение: дань моде, привычка, болезнь».
- 2) «Токсичное воздействие этанола на организм человека: причины и последствия».
- 3) «Опасность употребления наркотиков».

Учитель. Больными наркоманией становятся лица, легко поддающиеся внушению, лишённые жизненных интересов, плохо контролирующие свои желания и своё поведение.

Фрагмент фильма «Исповедь»

Вопросы для обсуждения:

- Как люди приходят к такому поведению?
- Чем вызвано неадекватное поведение наркоманов?
- Для чего наркотики используют в медицине?
- Каковы причины употребления наркотиков?

Примерные ответы: низкая культура, безделье, скука, неумение организовать досуг, желание снять стресс, незнание о возникновении зависимости, активный поиск «смысла жизни», любопытство, желание «попробовать».

Ложная романтика и подражание «избранным» стубили не одно поколение молодёжи. Наркомания является серьёзной проблемой, так как приходит незаметно и безжалостно засасывает каждого, кто проявил глупое любопытство.

Жизнь, похожая на ад, и смерть в расцвете лет — вот цена излишнего любопытства и ложной романтики. А значит, что мы должны быть мудрыми с самой молодости и подумать, кто нас реально окружает и в каком окружении мы хотели бы видеть себя.

Учитель. И сто, и тысячу лет назад были люди, которые попадали в плен к вредным привычкам. И бесследно пропадали в пасти страшного дракона.

Ребята! Как вы считаете, почему люди попадают в пасть этого дракона? Почему они становятся рабами вредных привычек?

Примерные ответы детей:

- Их влекут любопытство, желание всё попробовать и испытать.
- Их родители были рабами тех самых привычек, они и детей туда втянули.
- Для общения — если вся компания это делает, то и тебе не страшно.
- Чтобы казаться современным, крутым, сильным.
- Чтобы казаться взрослым и со своим здоровьем делать всё, что хочешь.
- Потому, что ничем не интересуются, ни к чему не стремятся.
- Простая слабохарактерность — попадают в плохую компанию и втягиваются.
- Хотят подражать героям боевиков, рекламы — там все курят и пьют.

Учёные назвали именно такие причины приобщения людей к вредным привычкам: любопытство, влияние родителей, снятие напряжения, слабохарактерность, желание подражать красивым героям рекламы, кино и телевидения.

А как же не попасть в пасть дракону? Ведь большинство людей не курит, не пьёт, не употребляет наркотики, не сквернословит.

Что нужно делать, чтобы устоять?

Примерные ответы учащихся:

- Нужно заниматься спортом, музыкой, танцами — чем-то интересным.
- Нужно добиваться успеха, чтобы уважать самого себя.
- Нужно иметь своё мнение, не поддаваться плохому влиянию.
- Нужно уметь отказываться, когда тебе предлагают попробовать что-то плохое.
- Нужно выбирать друзей, общаться только с теми, кому ты доверяешь.

А сейчас вам задание — обсудите в группах вопрос: «Как жить сегодня, чтобы иметь шансы увидеть завтрашний день?»

Свои мысли и мнения отразите в проекте, который может быть оформлен в виде рассказа, сказки, стихотворения, правил поведения, рисунков, плакатов. (*Работа в группах, защита проектов*).

5 Игра «Да, нет, не знаю»

Учитель. Наши «врачи» подготовили игру «Да, нет, не знаю». Врачи будут задавать вопросы, а вы будете отвечать «да» или «нет» («Да» — *хлопок руками*, «Нет» — *тихий топот ног*).

- Согласны ли вы, что зарядка — это источник бодрости и здоровья? (Да)
- Верно ли, что от курения погибает ежегодно более 10 000 человек? (Да)
- Правда ли, что есть безвредные наркотики? (Нет)
- Правда ли, что большинство людей не курит? (Да)
- Отказаться от курения легко. (Нет)
- Верно ли, что можно стать наркоманом от одного укола? (Да)
- Правда, что недостаток солнца вызывает депрессию? (Да)
- Правда, что запастись витаминами на целый год можно? (Нет)
- Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? (Да)
- Правда, что сладкие напитки входят в пятёрку самых вредных продуктов питания? (Да)
- Правда ли, что растущему организму требуется еженедельно 30 видов разнообразных продуктов? (Да)

Учитель. Какие пословицы и поговорки о здоровье человека вы знаете?

Примеры:

- Здоровье — всему голова.
- Здоровье дороже денег.
- Здоровье не купишь.
- Деньги потерял — ничего не потерял, время потерял — много потерял, здоровье потерял — всё потерял.

Учитель. Спасибо врачам за то, что помогли проверить наши знания о здоровом образе жизни.

6 Проблемные ситуации «Всё наоборот?»

Учитель. А теперь вам предстоит оценить поведение вашего одноклассника. Можно ли сказать, что он ведёт здоровый образ жизни? (*Обсуждение статьи.*) Какие советы вы бы дали своему однокласснику? Как противостоять давлению среды?

Вы со своими друзьями идёте в гости к вашему другу. Родителей нет дома, и ребята начинают пить пиво. Они передают бутылку по кругу. Когда она кончается, принимаются за следующую: пива ещё очень много. Вы не хотите его пить, вы не любите пиво. Вам неловко из-за того, что другие делают это. Вы шёпотом говорите другу, что не хотите, не пьёте, пиво вредно для здоровья. Но он только смеётся: «Да ты попробуй, не век же нам оставаться детьми». Как вы поступите?

- Станете пить пиво, потому что все остальные пьют, а вы не хотите, чтобы над вами смеялись или обсуждали вас за глаза.

- Придумаете отговорку, чтобы не пить, вроде такой: «Я принимаю лекарство от гриппа, его нельзя мешать с пивом».
- Просто говорите: «Нет, спасибо» или «Я не хочу».

Игра «Обсуждение историй»

Цель: определить, какими стратегиями выхода из сложных ситуаций владеют участники группы; найти наиболее эффективные.

Материалы: листы бумаги, ручки для каждого участника.

Учитель. Предлагаем участникам групп написать мини-сочинение (примерно из 5–7 предложений) на одну из тем:

- «Что будет, если меня попросят пронести наркотик»;
- «Что будет, если я не смогу отказаться от наркотиков»;
- «Что будет, если я не откажусь от курения».

Обсуждение

Чем заканчивались истории? Какие выходы были предложены? Сколько было позитивных, сколько негативных окончаний историй? Есть ли наиболее эффективный выход из ситуации? Какой? Какие возможные стратегии могут быть наиболее эффективными?

7 Заключительное слово

Учитель. Ребята, сегодня мы говорили о том, что здоровье — это самая большая ценность для человека. Свои представления о счастливой полноценной жизни можно выразить в виде «Дерева жизни». Листья этого дерева — дни жизни человека. Каждый лист будет свеж и зелен, если поддерживать крону будут полноценные ветви: «Я могу», «Я хочу», «Я должен».

Эти ветви поддерживает ствол «Здоровый образ жизни», питаемый корнями — составляющими здорового образа жизни. Чтобы быть здоровым, чтобы жить долго и счастливо, нужно вести здоровый образ жизни.

8 Подведение итогов (рефлексия)

Учитель. Что интересного вы узнали сегодня? Над чем задумались?

Что обязательно возьмёте на вооружение?

Спасибо за сотрудничество!

ЛИТЕРАТУРА

1. Голубева Я. В. Проблемные классные часы. — Волгоград : Издательство «Учитель».
2. Кулинич Г. Г. Вредные привычки : профилактика зависимостей. — М. : Вако, 2008.
3. Степанов Е. Н., Александрова М. А. Классному руководителю о классном часе. — М. : Творческий центр, 2004.
4. Шевченко Г. Н. Основы безопасности жизнедеятельности. — Волгоград : Издательство «Учитель».