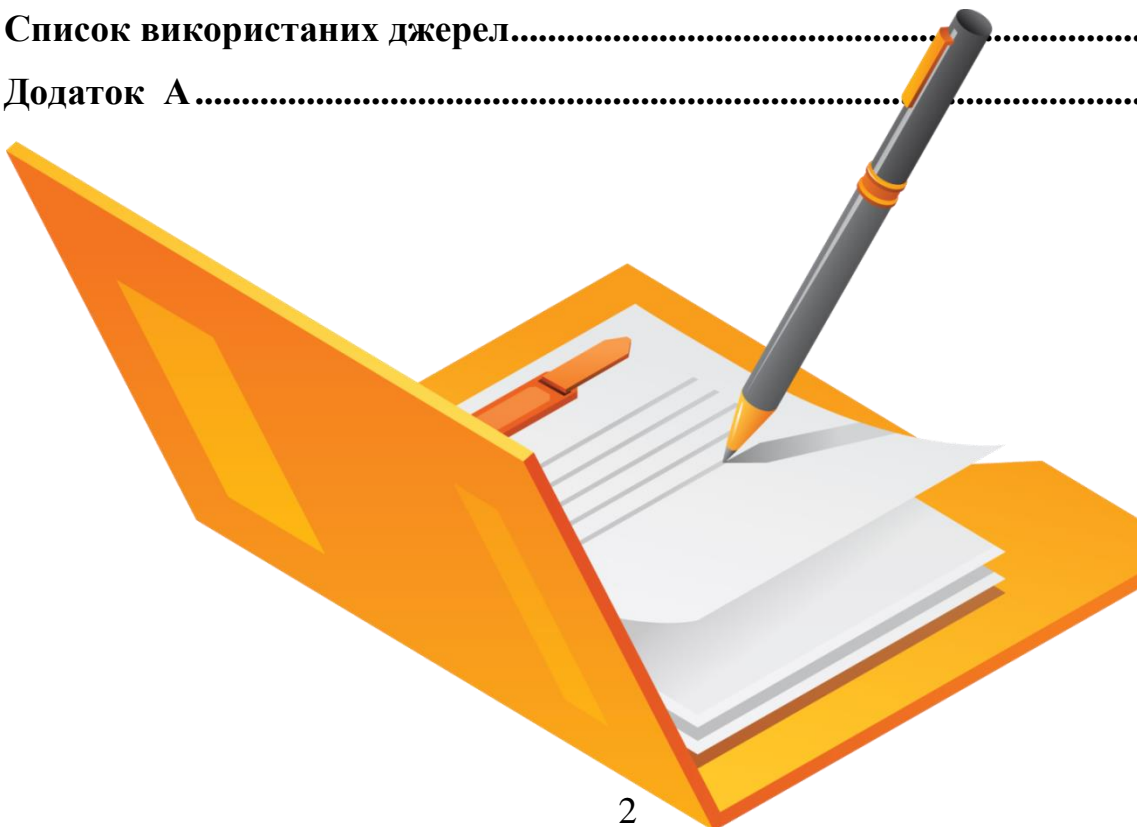


**Методична розробка
виховного заходу
з елементами тренінгу**

***Здоров'я – запорука життєвого
успіху!***

Зміст

Вступ	3
I. Організаційна частина	4
1.1 Вправа «Місто успіху»	4
1.2 Вправа «Торбинка»	5
1.3 Визначення правил роботи.....	5
II. Основна частина	6
2.1 Вправа «Фактори впливу на здоров'я»	6
2.2 Інформаційне повідомлення «Отрути».....	6
2.2.1 Експеримент «Дія етилового спирту на білок»	8
2.3 Перегляд епізоду «Ризиковані вмовляння» з фільму «Обійми мене».....	8
2.4 Вправа «Вірю чи не вірю».....	8
2.5 Вправа «Скріпка»	9
III. Заключна частина	9
3.1 Рефлексія	9
Висновки	11
Список використаних джерел	11
Додаток А	13



Вступ

Алкоголь. Наркотики. Наркоманія. Алкоголізм...

Чому дорослому так важко говорити про це з дитиною? Чому дитині так важливо якнайбільше про це знати? Відповіді на ці запитання очевидні.

«Обізнаний» часто означає «захищений». Дитині обов'язково треба знати про наркотики і алкоголь, щоб не зробити помилок. Можливо, головної помилки в житті. А дорослі... Часто вони бояться говорити про наркоманію і алкоголізм тільки тому, що не бажають зацікавити дитину, сумніваються в своїй спроможності змалювати підлітку негативний образ наркомана і алкоголіка. Негативний настільки, що підліток не вагаючись відмовиться від самої думки про наркотики і алкоголь.

Але це потрібно робити, бо, на жаль, з екрана телевізора у деяких стрічках і передачах часом наркотики майже рекламують як обов'язкову складову «красивого життя», і ми до цього звикаємо так само, як звикли до реклами цигарок і спиртного. А підліток тільки формує своє уявлення про світ, і зробити правильний вибір при пасивній поведінці дорослих йому важко.

Тому я вважаю за необхідне звернутися до цієї теми, яка, на мою думку, ще довго буде актуальною у нашому суспільстві.

Метою заходу є формування у підлітків мотивації щодо ведення здорового способу життя та стійкої позиції щодо відмови від вживання психоактивних речовин (ПАР).

Завдання заходу:

1. Актуалізувати питання збереження та зміцнення власного здоров'я, сприяти формуванню в учнів ставлення до здоров'я як запоруки успішності і досягнення своїх цілей.
2. Підвищити рівень проінформованості підлітків щодо сутності ПАР, причини їх вживання людиною, впливу ПАР на організм людини.

Цей захід повинен стати акцією протесту таким шкідливим звичкам, як алкоголь та наркотики.



*Головним скарбом життя
є здоров'я, і щоб його зберегти,
потрібно багато що знати*
Авіцена

Тема: Здоров'я – запорука життєвого успіху!

Мета:

- навчити визначати власні духовні цінності; надати інформацію щодо сутності ПАР, а також визначити вплив ПАР на організм людини; поглибити знання про наслідки вживання психоактивних речовин; обговорити законодавчі акти небезпеки вживання ПАР;
- сприяти згуртуванню учнів, розвивати повагу до інших; розвивати навички відмов у ситуаціях «тиску»;
- виховувати ставлення до здоров'я як запоруки успішності і досягнення своїх цілей.

Вид заходу: колективне спілкування

Тип заходу: тренінг

Методи проведення: розповідь, пояснення, демонстрація, бесіда, дискусія, досліди, вправи, робота в групах.

Обладнання: телевізор, комп'ютер, лабораторний посуд, листи А3, кольорові олівці, дошка маркерна, смайлики, канцелярські скріпки, кластери-шестикутники, кольорові картки-кружечки

Матеріали: білок курячий, етиловий спирт.

Засоби наочності: презентація «Фактори впливу на здоров'я», , відеоролик «Я знаю,що...», уривок з фільму «Обійми мене».

Хід проведення

I. Організаційна частина

Привітання. Організація класу. Перевірка готовності до заняття.

Час: 1 хв.

1.1 Вправа «Місто успіху»

Мета: Налагодити позитивну атмосферу в групі, сприяти більш тісній взаємодії між учнями. «Підвести» до теми заняття.

Викладач об'єднує учнів у групи та дає їм завдання намалювати своє власне місто успіху (намалювати місто, в якому кожен з учасників буде робити те, що в нього виходить найкраще, найуспішніше, тим самим приносячи користь місту). Групам необхідно зробити презентацію власного міста.

Час: 5 хв.

Після представлення учнями власного міста, викладач задає питання: «Що треба для того, щоб побудувати «Місто успіху»?»

Викладач пропонує подивитися відеоролик «Я знаю,що...» та відповіді на запитання «Як ви вважаєте, яка ж тема нашої зустрічі та які питання ми сьогодні будемо обговорювати?»

Учні дають відповіді, визначаються з темою заняття.

1.2 Вправа «Торбинка»

Мета: Визначити очікування та задачі заходу.

На фліпчарті задалегідь намальована торбинка. Викладач : «У нас з вами є така торбинка, в якій будуть зберігатися очікування від заходу та задачі, які ви поставите перед собою. Далі кожен з вас отримає стікер, на якому має написати свої очікування, та причепить його у середину мішечка».

Після того, як всі учні наклеїли свої стікери, викладач коментує їх та разом з учнями визначає задачі:

- підвищувати рівень проінформованості щодо ПАР;
- причини вживання людиною алкоголю;
- причини вживання людиною наркотиків;
- вплив ПАР на організм людини;
- формування бережливого ставлення до власного здоров'я;
- формування мотивації щодо ведення здорового способу життя;
- формування стійкої позиції щодо відмови від вживання ПАР

Час: 2 хв.

1.3 Визначення правил роботи.

Викладач наголошує, щоб досягти мети, швидко та комфортно взаємодіяти під час заходу, треба дотримуватись правил взаємодії. Учні по черзі називають правила та записують їх на фліпчарті:

- бути позитивними
- не критикувати
- говорити від свого імені
- поважати інших

Час: 1 хв.



II. Основна частина

2.1 Вправа «Фактори впливу на здоров'я»

Мета: Визначити для учнів, що основна відповідальність за їх здоров'я лежить на них.

Час: 5хв.

Викладач нагадує визначення поняття «здоров'я» Всесвітньою організацією охорони здоров'я: «Здоров'я - це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб і фізичних вад».

Викладач питає в учнів: «Як ви вважаєте, від чого залежить наше здоров'я?». Всі відповіді учні повинні записати на кольорових шестикутниках та сформувати кластер.

Після того, як відповіді будуть вичерпані, викладач наводить дані Всесвітньої організації охорони здоров'я щодо впливу визначених факторів на життя на здоров'я людини з показом презентації:

- здоров'я від спадковості залежить на 20%;
- від екології - на 20%;
- від рівня медичної допомоги - на 10 %;
- від способу життя - на 50%.

Викладач акцентує увагу, що саме від самої людини залежить її здоров'я та самопочуття.

2.2 Інформаційне повідомлення «Отрути»

Мета: Надати інформацію про те, що будь яка психоактивна речовина – отрута, а також повідомити про реакцію організму на таку отруту.

Час: 9 хв.

Викладач подає інформацію: алкоголь, наркотики – всі ці речовини змінюють свідомість, тому їх називають психоактивними речовинами, але є простіше узагальнення : «Отрута». Отрута – речовина, що призводить в дозах, навіть невеликих відносно маси тіла, до порушення життєдіяльності організму: до отруєння, інтоксикації, захворювань і патологічних станів, а також до смертельних наслідків. У промисловості отрути називають токсикантами. Отрута - це та речовина, якої не існує у нашому організмі.

Коли отрута потрапляє до нашого організму у незначній кількості, він відчуває, що цю речовину необхідно вивести, і активізується. Викладач малює на дошці схему:

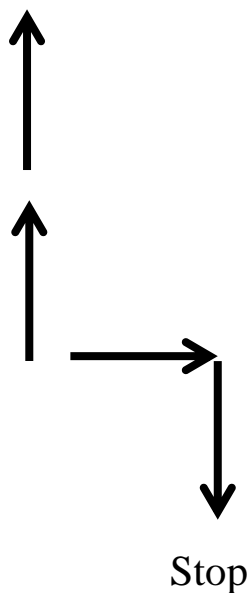




Людина стає більш жвавішою, оскільки організму треба активізуватися вдвічі більше. Викладач домальовує другу стрілочку, націлену вгору:



Візьміть і швидко потріть долоні одна об одну. Учні разом з викладачем починають швидко терти долоні до тих пір, поки не відчують, що вони стали теплішими. Те саме відбувається з нашим організмом - він нагрівається і може перегрітися. Тіло приймає рішення пригальмувати, щоб не згоріти. Викладач малює стрілочку вниз і цим самим показує гальмування дії організму:



А що б сталося, якби до організму продовжувала потрапляти отрута? Вірно, це смерть. Звісно, бувають випадки, коли організм очищає шлунок, таким чином зменшує концентрацію алкоголю в організмі, але якщо це наркотик, то у нас немає такої можливості, оскільки він дуже стрімко потрапляє в кров і там накопичується.

2.2.1 Експеримент «Дія етилового спирту на білок»

Давайте згадаємо, що таке білок і що таке процес денатурації білків?

Білки - найбільш важливі біологічні речовини живих організмів. Вони служать основним пластичним матеріалом, з якого будуються клітини, тканини і органи тіла людини.

Денатурація – це руйнування складної структури білка, що призводить до втрати ним біологічної активності. Це необоротний процес.

Пропонується провести експеримент з курячим білком та етиловим спиртом, учні додають кілька крапель етилового спирту до білка, спостерігають зміни, роблять висновки щодо дії спирту на білок та порівнюють з дією алкоголю на мозок людини. Сумісне обговорення результатів експерименту.

2.3 Перегляд епізоду «Ризиковані вмовляння» з фільму «Обійми мене»

Мета: Розглянути питання відповідальності за незаконне виготовлення, збереження та розповсюдження наркотиків.

Час:12хв.

Перед переглядом епізоду , викладач дає учням випереджувальні запитання:

- Як зазвичай вмовляють людей робити те, що вони не хочуть?
- До чого може призвести незаконне виготовлення, зберігання та розповсюдження наркотиків?

Перегляд епізоду. Після перегляду викладач ставить учням наступні запитання:

- Що ви побачили у фільмі?
- Що робили люди ?
- Чи траплялись у вас подібні ситуації?

2.4 Вправа «Вірю чи не вірю!»

Мета: Проінформувати учнів стосовно міфів та фактів про деякі законодавчі обмеження стосовно наркотичних речовин

Час: 5хв.

Робота з сигналізатором. Якщо вірите, то піднімаєте синій кружечок, а якщо ні - то червоний. Спочатку висловлюються ті, хто підняв синю картку, (чому вони вважають це твердження правдивим). Потім ті, хто підняв червону.

Викладач зачитує твердження:

1. З 14 років дозволено купувати алкогольні напої?! (Купувати алкогольні напої можна з 21 року)

2. За зберігання марихуани, кокаїну, героїну може загрозувати 3 роки позбавлення волі?! (За зберігання марихуани, кокаїну, героїну може загрозувати 3 роки позбавлення волі)
3. Спиртні напої продаються в магазинах, тому їх вживання не обмежено законом?!(Ні, це не так. Купувати алкоголь можна лише особам , яким виповнилося 21 рік і лише у ліцензованих закладах)
4. Кримінальна відповідальність перед законом наступає з 18 років!?(Кримінальна відповідальність перед законом наступає з 16 років, а у особливо тяжких випадках-з 14 років)
- 5.Можна потрапити за ґрати, якщо залучити до вживання наркотиків дитину?! (Так, відповідальність настає за схиляння будь-якої людини до вживання наркотиків, а особливо-неповнолітньої людини)
6. До психоактивних речовин відносяться тільки наркотики?! (Ні, до психоактивних речовин відноситься і алкоголь)

2.5 Вправа «Скріпка»

Мета: Наочно проілюструвати незворотність змін у випадку порушення здоров'я.

Час: 3 хв.

Викладач роздає кожному учню канцелярську скріпку та подає наступну інформацію: «У вас у кожного в руках є по одній скріпці, і ваше завдання – розігнути її». Коли всі учні виконали завдання: «А тепер спробуйте повернути її до попереднього стану».

Запитання для обговорення:

1. Чи вдалося вам повернути скріпку до первинного стану?
2. Як ви вважаєте, чи можна скріпку порівняти зі здоров'ям?
3. Що роблять наркотики і алкоголь із нашою «скріпкою»?

Викладач підводить підсумки, проводячи паралель із здоров'ям:

«Як видно з експерименту, відновити первинний вигляд скріпки неможливо. Так само і зі здоров'ям людини. Зберегти здоров'я легше ніж його відновлювати».

III. Заключна частина

3.1 Рефлексія

Мета: Підвести підсумки .

Час: 2хв.

Викладач у ході рефлексії спонукає учнів до таких висновків:

1. Будь які наркотичні речовини рано чи пізно можуть призвести до конфлікту із законом.
2. Потрібно уникати будь яких справ із будь якими психоактивними речовинами, якщо хочеш бути живим і здоровим.
3. Відмовлятися від пропозицій щодо вживання наркотику треба твердо та чітко, так, щоб було зрозуміло: це ваша виважена та непохитна позиція.

Викладач задає учням запитання та пропонує бажаючим висловитися.

Запитання до обговорення:

- Що корисного ви дізналися сьогодні?
- Що найбільш запам'яталось?
- Чи змінились у когось переконання стосовно ПАР?

Давайте повернемося до торбинки очікувань, і якщо ваші очікування здійснилися та ми досягли поставлених задач, то замість стікеру з вашими очікуваннями наклейте смайлик.

Викладач дякує учням.



Висновки

Якою є педагогічна наука? Надзвичайно складною, бо вона вивчає найскладніше досягнення в світі – людську особистість.

Кожен викладач може сам вибрати методи та форми навчання своїх учнів. На мою думку, тренінг є одним з найцікавіших форм навчання.

Тренінг – це і цікавий процес пізнання себе та інших, і можливість спілкування, і ефективна форма опанування знань, інструмент для формування умінь і навичок, і форма набуття досвіду. На відміну від традиційних, тренінгові уроки повністю охоплюють весь потенціал учня професійного навчального закладу: рівень та обсяг компетентності, самостійність, здатність до прийняття рішень, до взаємодії.

Представлений матеріал знайомить викладачів із новими підходами до організації та проведення заходів: використання елементів тренінгової методики на уроках хімії, позакласних заходах, що допоможе викладачу зробити навчання цікавим, різноманітним, ефективним.



Список використаних джерел

1. Бевз Г. М. Технологія проведення тренінгів з формування здорового способу життя молоді / Г. М. Бевз, О. П. Главник // – К., 2005. –246с.
2. Баладин А.,Баладина Л.,Джанибеков В. Самые опасные наркотики/.- М.:Авторское издание,2008.-105с
3. Гусева Н.А.Тренинг предупреждения вредных привычек у детей. Програма профілактики злоупотребления психоактивными веществами/Гусева Н.А.;под ред.Л.М.Шипицыной.-СПБ.:Речь,2003.- 256с
4. Журавель Т.,Самусь В.,Сергеева К.,Соловйова О.,Строева Н.,Профілактика вживання наркотиків серед учнівської та студентської молоді/.-К.:ФОРМ Буря,2014.-105с
5. Рудніцька І. П. Формування здорового способу життя молоді: підлітковий вік / І. П. Рудніцька // Психолог. – 2004. – № 13.- С. 15-25
6. Ресурс MTV спільно з UNICEF,посилання:
<http://www.youtube.com/watch?v=-ROT8YuN5LQ>
7. Ресурс «Youtube», посилання:
<http://www.youtube.com/watch?v=МКрbRheaejl>
8. Ресурс «Youtube», посилання:
<http://www.youtube.com/watch?v=1mEV5pDOd3c>
9. Ресурс «Youtube», посилання:
<http://www.youtube.com/watch?v=OISRd6OzKKE>



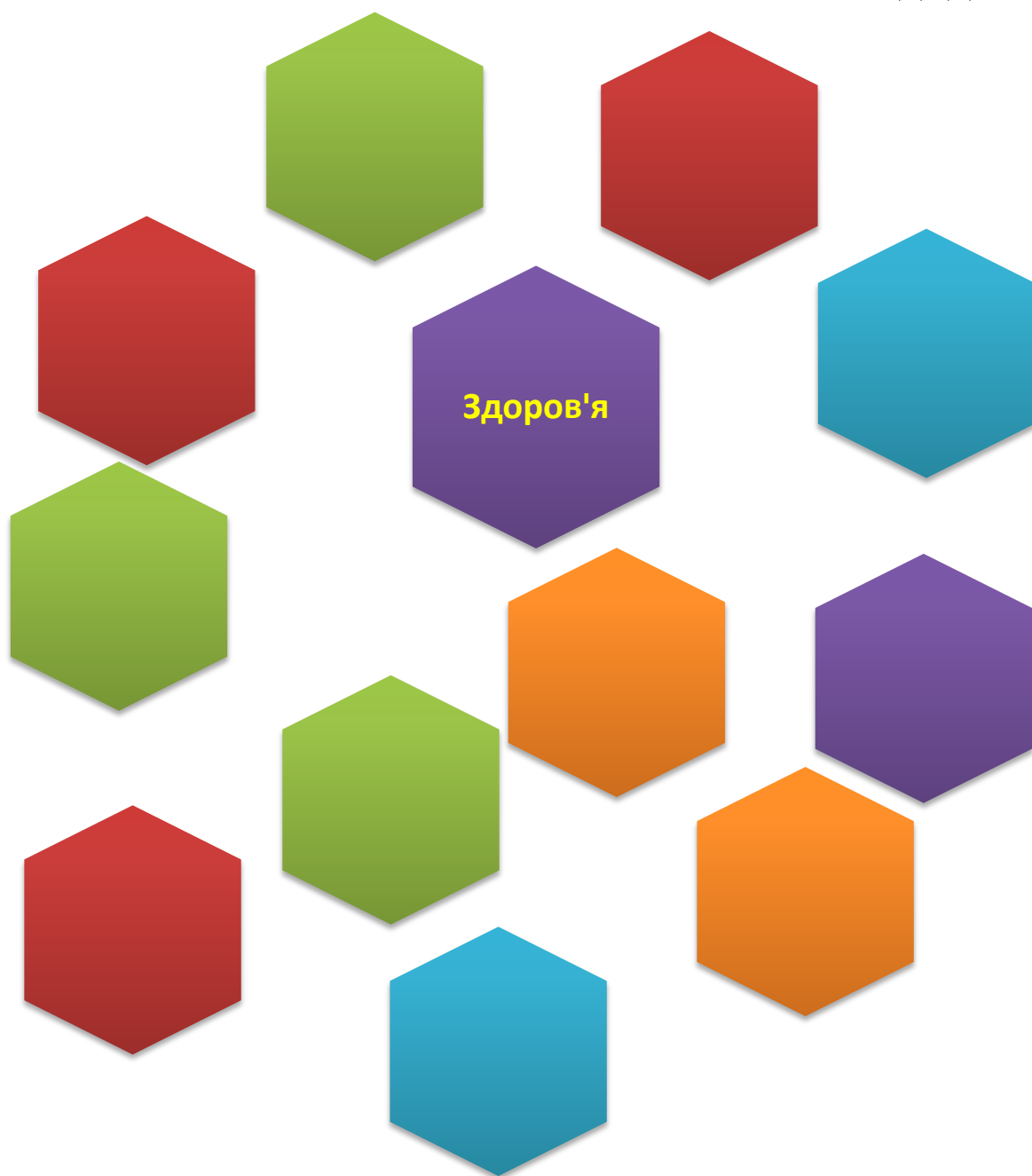


Рисунок 1. Фактори впливу на здоров'я