КЛАССНЫЙ ЧАС ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 10-11 КЛАССОВ

ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

В РАМКАХ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗОЖ

Бойко Светлана Викторовна, учитель биологии

МАОУ «СОШ № 3» г. Краснокамска,

Пермский край

*Цели и задачи:*

·     Продолжать способствовать формированию  зрелой,  обоснованной  позиции школьников  в  отношении употребления ПАВ и установок на ЗОЖ.

·     Развивать навыки активной жизненной позиции.

·     Учиться критически оценивать информацию СМИ и Интернета.

·     Развить  умение  аргументировать  свою  точку зрения.

*Оборудование:*компьютер, колонки, проектор, маркеры, листы бумаги, раздаточный материал (Приложения 1, 2).

Ход классного часа:

1этап: установление эмоционального контакта.

*Упражнение «Из кляксы сделай рисунок» (*см. приложение 1). Обучающимся предлагается бесформенное  пятно («кляксу»), символизирующее негатив, напряжение, преобразовать в оптимистичный рисунок, выражающий положительные эмоции.

Учитель: Мы увидели, что наше настроение, отношение к проблеме очень часто зависит от нас. А значит, зависит и наше психологическое, а следовательно, и физическое здоровье[2].

2 этап: постановка проблемы.

Учитель: «Существует много определений понятия «здоровье». Давайте представим здоровье в виде стилизованного цветка. Пять его лепестков символизируют личностный, эмоциональный, социальный, интеллектуальный и физический аспекты здоровья, а стебель – духовный аспект[5].

Под физическим аспектом обычно понимают физиологические процессы, протекающие в организме. Под интеллектуальным (когнитивным) – то, как усваивается информация, касающаяся здоровья[1]. Эмоциональный аспект – понимание своих чувств и умение выражать их. Социальный аспект – осознание себя как полезного, активного члена общества. Личностный – осознание себя в качестве саморазвивающейся личности».

*Опыт с бутылками:*ученикам предлагается в пластиковую бутылку  поместить смятый газетный лист, а потом достать его из нее. При этом участники убеждаются в том, что поместить бумагу в бутылку легко, а вот достать ее обратно очень трудно. Опыт демонстрирует то, что формирование зависимости происходит быстро, а избавление от вредной привычки – очень трудно.

Учитель: «Итак, как можно обозначить проблему?».

Ученики предлагают варианты формулировки проблемы, например: «Мы и вредные привычки», «Будущее зависит от настоящего», «Что я должен сделать сегодня, чтобы быть здоровым завтра?»

Учитель: «Поговорим о том, что такое привычка? Какие бывают привычки? Почему некоторые привычки называют вредными?»

Ученики высказывают свои мнения.

3 этап: практическая часть.

Ученики становятся в круг. Они – «органы человека». В центре столик («легкие») с фишками («кислородом»). Во внутреннем круге – 3-4 участника. Они – «гемоглобин» – «переносят кислород от «легких» к «органам». За один раз каждый может брать только по одной фишке. Проигрываются 3 ситуации: «Здоровый человек»; «Человек выкурил сигарету» – при этом «часть гемоглобина связалась с угарным газом» – убираем 1-2 участников из внутреннего круга; «Человек выкурил еще одну сигарету» – убираем еще 2-х участников. Анализ результатов: подсчитывается сколько «кислорода» не получили «органы человека» в результате курения[3].

Демонстрация опыта «Загрязнение легких смолами».

Оборудование: 2 стаканчика с водой, чернила, пипетка.

Один стаканчик с водой символизирует легкие здорового человека, второй  - курящего. Предлагаем представить, что молодой человек выкурил сигарету, капаем во второй стаканчик каплю чернил. Вода практически не меняет цвет. Повторяем опыт 3-4 раза. Цвет воды в стаканчике становится фиолетовым. Делаем выводы, что также страдают наши легкие при курении сигарет.

*Просмотр ролика о вейперах*«10 фактов об электронных сигаретах»[6].

Перед просмотром ролика  обучающимся предлагается критически отнестись к информации, представленной в ролике. Высказаться, с какими фактами они согласны, а какие ставят под сомнение.

Внимание обучающихся акцентируется на том, что ролик посвящен электронным сигаретам, а видеоряд предлагается с использованием вейпов  (от англ. от глагола «to vape» вдыхать пар).  Вейперы — это курильщики электронных сигарет, которые утверждают, что пары, которые они вдыхают вместе с никотином, намного безопаснее, чем смола и сплавы химикатов в табачных сигаретах[8].

После обсуждения обучающимся предлагается имеющуюся в Интернете информацию о вейпах распределить на две группы: + и – употребления вейпов (см. приложение 2)[7].

4 этап: рефлексия результативности классного часа.

Учитель предлагает ученикам ответить на вопросы: «Какие приёмы вызвали наибольший интерес?», «Какие моменты Вам показались спорными или вызвали вопросы, требующие пояснения?», «Какие вопросы хотелось бы обсудить в следующий раз?».

PS. В 10-11-х классах усиливается социальный аспект и ориентация на семейные ценности. Учитель предлагает ученикам *упражнение «Допуск в ЗАГС».*

*Задание*«Составьте список требований, которые мог бы выдвинуть ЗАГС перед желающими зарегистрировать свои отношения (задание построено по принципу КОЗ, выполняется на бланках)».

Приложение 1

*«Из кляксы сделай рисунок»*

Приложение 2

«+ и – употребления вейпов»

|  |
| --- |
| Выбрасывают только пар, нет продуктов горения |
| В состав входит глицерин и пропилен гликоль, которые при нагревании преобразуются в токсины |
| Помогают бросить курить |
| Одежда и салон машины не пахнут табаком |
| Ароматические добавки вызывают аллергию у окружающих и самого вейпера |
| Появляется чувствительность к кофеину |
| Сухость кожи |
| Нет окурков, пепла |
| Использование никотина не является обязательным (решает сам парильщик) |
| Может быть использован практически в любом месте |
| Сухость во рту |
| Сухие глаза |
| Сыпь, зуд, жжение на лице |
| Взрыв вейпа |
| Высокая стоимость компонентов и прибора |
| Необходимость обслуживания (нужно промывать, заряжать аккумулятор, постоянно заправлять) |
| Не нравится многим окружающим, когда рядом парильщик |
| Привыкание и постоянная потребность в парении |
| Дети 100% после электронной сигареты переходят на курение обычных сигарет |
| Нет обязательной сертификации |
| Нет закона запрещающего вейпинг |

Приложение 3

*«Допуск в ЗАГС»*

В отдел ЗАГС

Краснокамского      муниципального района

от ФИО(невесты)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ФИО (жениха)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ЗАЯВЛЕНИЕ

Просим зарегистрировать наш брак (дата)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Необходимые справки и документы прилагаются:

Справки

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Документы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Нами прослушаны следующие лектории\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата                                                                             Подписи

Литература:

1.     Александровская Э.А., Кокуркина Н.И., Толчинская Л.В. Современная девушка: как стать успешной и счастливой. – М.: ВАКО, 2014.

2.     Бадирова З.А., Козлова А.В. Классные часы и беседы для девушек. – М.: ТЦ Сфера, 2008.

3.     Знания, убеждения, стиль жизни: Сборник информационно-методических материалов/  под ред. В.Г. Эршон. – Пермь: ПОИПКРО, 2003.

4.     Попов С.В. Валеология в школе и дома. – Санкт Петербург: Союз, 1997

5.     https://yandex.ru/video/search?filmId=14845618943906315822&text=10 фактов о электронной сигарете&noreask

6.     <http://truevaping.ru/plyusy-i-minusy-preimushhestva-i-nedostatki-elektronnyh-sigaret/>

7.     https://vapeobzor.ru/chto-takoe-vape-kakie-ego-plyusy-i-minusy/