Час общения с элементами тренинга для выпускников постинтернатного сопровождения

«Здоровая молодёжь - здоровая нация!»

Цели: - формировать у выпускников здоровый образ жизни;  
- способствовать воспитанию отрицательного отношения к табакокурению, алкоголю, наркомании;  
- побуждать выпускников постинтернатного сопровождения к сопротивлению вредным привычкам, учить противостоять давлению сверстникам;  
  
Задачи: - развивать знания выпускников о здоровье и здоровом образе жизни;  
- формировать навыки самостоятельного анализа и оценки предлагаемой информации ;  
- воспитывать активную жизненную позицию , ответственное отношение к своему здоровью.

Ход занятия

1.Знакомство «Имя – качество»

Цель: знакомство участников друг с другом, создание условий для доверительного общения.

Участники по очереди называют своё имя и качество, которое наиболее характерно для них.

2.Беседа о ПАВ (Оценка уровня информированности учащихся)

Здоровье - это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Знаете ли вы, что 10% здоровья заложено в нас генетически, 5% дает медицина, а 85% зависит от нас самих, от нашего образа жизни. Поэтому без здоровья очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. И часто мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно.

Лучше быть активным и здоровым, чем пассивным и больным! Лучше идти по жизни со светлой улыбкой, чем с гримасой боли. Навыки здорового образа жизни столь же необходимы, как воздух, вода, пища!

Основными со­ставляющими здорового образа жизни являются:

• Отказ от курения.

• Отказ от алкогольных напитков.

• Отказ от наркотиков.

• Занятия физкультурой и спортом, двигательная активность.

• Рациональное питание.

Отказ от курения.

Решить не курить не легко. Чтобы принять решение не курить, нужно рассмотреть факты, которые говорят, о том, что курение очень вредно для здоровья.  
Факты:  
- 90 % рака легких наблюдается у людей, которые курили;

- Сигареты опасны, потому что содержат и при горении производят ядовитые вещества.

По мнению медиков:

1 сигарета сокращает жизнь на 15 минут; 1 пачка сигарет – на 5 часов;

Тот, кто курит 1 год, теряет 3 месяца жизни;

Тот, кто курит 4 года - теряет 1 год жизни;

Тот, курит 20 лет – 5 лет;

Тот, кто курит 40 лет – 10 лет жизни.

3. Мозговой штурм по вопросу: « Почему одни ученики курят, а другие нет?»  
Цель: принять личное участие в решении проблемы, найти стратегии для выхода.

Социальный педагог просит выпускников перечислить «Причины не курить» и «Причины курить». Затем социальный педагог добавляет к спискам те причины, о которых выпускники не подумали.

|  |  |
| --- | --- |
| Причины не курить | Причины курить |
| Мне не нравиться курить | Мне нравиться курить |
| Курение вредно для моего здоровья | Курение снимает раздражение и расслабляет меня |
| Я не хочу иметь вредные привычки | Это привычка |
| Это неприятно выглядит | Все вокруг меня курят |
| Это слишком дорого | Курение помогает мне выглядеть и чувствовать себя старше |
| Это повредит моим спортивным достижениям | Это поможет мне сбавить вес |
| Мои родители не одобряют курение | Курение позволяет мне чувствовать себя независимым |

Отказ от алкогольных напитков.

Алкоголь – психоактивное вещество, которое снижает активность организма, замедляет работу головного мозга и нервной системы в целом, затрудняет речь человека, снижает координацию, является причиной смерти некоторых людей.  
Алкоголь не может сделать человека сильнее, сообразительнее, симпатичнее, богаче.  
Употребление алкоголя не является эффективным способом разрешения проблем.

4.Упражнение « Убеди меня жить».

Цель: информировать выпускников о правилах уверенного отказа в случаях, когда предлагают ПАВ.

Социальный педагог раздаёт командам листки с заданиями:

№1. Убедите шестилетнего ребёнка в том, что алкоголь – это плохо.  
№2. Убедите беременную женщину, что употребление спиртных напитков наносит вред её нерожденному ребёнку.  
№3. Убедите трёх подростков не распивать спиртные напитки.

Отказ от наркотических веществ.

Наркотики – это химические вещества, действующие на мозг человека, изменяющие состояние сознания и вызывающие привыкание.  
Употребление любого из наркотических веществ может искалечить человеческую жизнь и даже убить.

Социальный педагог задает вопрос: «Что можно противостоять наркотикам?» (Аутотренинг, физкультура и вообще здоровый образ жизни)

Занятия физкультурой и спортом, двигательная активность.

Врачи посчитали, что для сохранения здоровья человек должен не меньше 10 часов в неделю посвящать физическим упражнениям. Неважно, что это будет: коньки, бег, плавание, велосипедная или лыжная прогулка, поход или обычная ходьба. Важно, чтобы мы дали организму возможность активно работать. Так мальчики 14-15 лет должны делать 28.500 шагов в течение суток, а девочки – 23.500 шагов.

Для соблюдения здорового образа жизни следует заниматься спортом. И дело не только в том, что физические упражнения делают человека сильнее, выносливее. Это еще и нормальное давление и обмен веществ. Тренированный организм лучше противостоит болезням, инфекциям, перепадам температуры. Физические упражнения закаляют духовно, помогают быть психологически готовым.

5.Викторина

1. Верно ли, что жевательная резинка сохраняет зубы? *(нет)*

*Комментарий*: жевательная резинка вычищает только лишь жевательную поверхность зубов, а самые опасные в плане кариеса зоны в промежутках между зубами с помощью жевательной резинки не очистишь! Лучшее средство борьбы с кариесом - зубная щетка.

2. Правда ли бананы поднимают настроение? *(да)*

*Комментарий*: настроение в первую очередь улучшают продукты, содержащие серотанин, который способствует выработке в организме эндорфинов или «гормонов радости». Это шоколад, сыр, мороженое, кофе, бананы, зеленые яблоки, виноград, орехи.

Положительно действуют на настроение напитки, содержащие мяту, душицу, или мелису. Из зелени - салат, укроп, шпинат. Из ягод - черная смородина, клубника.

3.Верно ли, что морковь замедляет процесс старения*? (да)*

*Комментарий:* морковь называют аптекой в миниатюре за редчайший состав витаминов минеральных соединений. Морковь улучшает аппетит, пищеварение и структуру зубов.

Морковь является прекрасным заживляющим средством при язве желудка, и двенадцатиперстной кишки. Ее сок повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям. Он укрепляет нервную систему и, пожалуй, не знает себе равных для повышения энергии. К тому же этот сок крайне необходим нашим глазам для улучшения зрения.

4.Правда ли, что наркотические вещества делают кожу румяной, здоровой? (нет)  
Комментарий: употребление наркотиков сопровождается резким покраснением, а затем кожа сморщивается, человек резко худеет.

5. Правда ли, что отказаться от курения легко? (*нет)*

*Комментарий:* никогда не поздно начать думать о своем здоровье и прекратить курить. Чем раньше человек бросает курить, тем больше у него шансов не только не заболеть раком легкого и другими заболеваниями, но и вылечиться от них. Важно, чтобы решение бросить курить принял сам курильщик. Без этого ему не помогут ни сочувствующие друзья и родные ни чудодейственные пилюли, ни медики.

6. Упражнение «СМСка».

Цель: Получение позитивной обратной связи друг от друга.

Социальный педагог : «Нет ничего дороже Здоровья, будете ли Вы здоровы, зависит от каждого из Вас. Давайте сейчас отправим друг другу СМС - сообщение с пожеланием «Будем делать хорошо и не будем плохо». Выпускник , озвучивает своё сообщение и объявляет «Сообщение отправлено» .

7.Подведение итогов занятия (*впечатления о встрече, что было наиболее полезно в течение работы, как может пригодиться то, что получили от нашей совместной работы)*. Выработка рекомендаций для выпускников по профилактике ПАВ.

Рефлексия.