

## **Формирование у подростков ценностного отношения к здоровому образу жизни.**

### **Занятие по теме «Я выбираю здоровье».**

Кугушева Елена Юрьевна, воспитатель,  
СПБ ГБУСОН "ЦЕНТР "АЛЬМУС"

Необходимость выбранной темы объясняется тем, что очень сильно возросший за последнее время в обществе и продолжающий расти уровень девиантного поведения несовершеннолетних. Усиливающейся рост ведет за собой увеличение беспризорности, алкоголизма, табакокурения, наркомании, проституции и преступлений среди подростков. Отчуждение несовершеннолетних от традиционных сообществ и подталкивает их к объединениям с ассоциативной ориентацией. Так, не умея утвердиться в формальном коллективе сверстников конструктивными способами, подросток старается найти круг общения там, где он мог бы добиться признания и уважения. Как правило, он идет на улицу и сближается с себе подобными достаточно быстро. В последствие возникают группы социального риска.

В социально-педагогической деятельности школы все больше ведут разговоры о приоритетности проведения профилактической работы, направленной на предупреждение тех или иных отклонений в поведении ребенка и на организацию целенаправленного процесса работы с подростком.

Молодежь утрачивает смысл происходящего в жизни и не имеет требуемых жизненных навыков, которые позволили бы сохранить свою индивидуальность и сформировать здоровый стиль жизни. Каждый несет ответственность за свое будущее, за будущее семьи, нации и страны.

Подрастающее поколение - это будущее нашей страны и наша обязанность воспитать его здоровыми, сформировавшимися личностями. Но, на сегодня, можно сказать, что во многих семьях наших воспитанников, взрослые, показывают своим детям не лучший пример, тем самым, провоцируют своих детей, поступать, так же, брать с родителей пример.

Все асоциальные явления имеют психологическую зависимость и поэтому эту зависимость необходимо «рубить на корню». Вообще антитабачное, как, впрочем, и антиалкогольное, воспитание следует начинать с самого раннего возраста. У ребенка должно быть выработано резко отрицательное отношение к сигаретам и спиртному. Следует внимательно контролировать контакты, общение несовершеннолетнего, ведь нередко дети тянутся к старшему возрасту. К ним нужно внимательно присмотреться и, если есть подозрения в их пристрастии к вредным привычкам, следует пресечь все возможности общения. Много зависит и от поведения самих родителей, которые должны своим примером способствовать антиалкогольному и антитабачному воспитанию. При

проведении тематических бесед следует не только рассказывать об отрицательных последствиях, которые наступают с течением времени, но и говорить о том, что дети теряют именно в этот период жизни. Хорошей профилактикой является установка на здоровый образ жизни, где средством формирования может служить метод психологического тренинга внутригруппового взаимодействия.

Одним из примеров, которые я применяю в своей работе с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации, является урок общения по теме : «Я выбираю здоровье».

Цель — формирование убеждения о необходимости приобщения к здоровому образу жизни. Задачи:

- ✓ показать пагубное воздействие никотина, алкоголя и наркотиков на организм человека, развеять миф об их безвредности;
- ✓ формировать у воспитанников активной позиции по данной проблеме;
- ✓ способствовать повышению социальной активности, развитию самоуправления и творчества подросткового коллектива.

Участники воспитанники 12- 18 лет.

#### Ход занятия

Воспитатель. Добрый день! Началась новая эра в истории человечества! Нам с вами предстоит быть гражданами третьего тысячелетия. Молодежь — это будущее нашего мира, существующее в настоящем. Чтобы это будущее состоялось, нужно вести здоровый образ жизни. Ведь здоровье — это главная ценность человека в жизни. Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете отдать свои силы на созидание, на преодоление жизненных задач, не сможете полностью реализоваться в современном мире. Девизом нашего занятия мы взяли народную поговорку «Здоров будешь — все добудешь!»

Анкетирование воспитанников: «Здоровый образ жизни».

1. Что такое на твой взгляд, здоровый образ жизни?
2. Является ли твой образ жизни здоровым?
3. Употребляешь ли ты алкоголь, табак, наркотики?
4. Ты обсуждаешь с родителями свои проблемы?
5. Как ты справляешься со стрессом?

Ролевая игра.

Воспитатель: Ребята давайте с вами разделимся на четыре группы и каждой из групп будет предложена своя ситуация. Спустя 2 минуты вы разыграете ее перед присутствующими.

Ситуация 1. Приятели, пытаясь вовлечь к себе в компанию новых друзей, ведут разговоры о приятном, «улетном» состоянии после употребления водки и утверждают, что это безвредно.

Ситуация 2. Старшие по возрасту ребята вовлекают подростка в процесс курения, спекулируя на его желании выглядеть мужественно.

Ситуация 3. Опытные наркоманы, пытаясь вовлечь подростков, ссылаются на вековые традиции употребления наркотиков, убеждают, что есть безвредные наркотики, скажем, растительного происхождения, ими можно пользоваться без потерь всю жизнь.

Ситуация 4. Завсегдатаи клуба игровых автоматов вовлекают новых клиентов, утверждая, что игра это не вредно и за один день можно решить все финансовые проблемы.

Обсуждение ситуаций.

После выступления групп воспитанникам предлагаются следующие вопросы, которые помогут подростку устоять в ситуации на предложение попробовать...

1. Почему, с какой целью предлагают бесплатно попробовать дорогостоящее вещество, которое можно достать только за деньги или выменять на вещи?"

2. Почему «игроки» до сих пор еще не миллионеры?

3. Употребляет ли сам предлагающий наркотические вещества или только угощает других?

4. Как можно отказаться от нежелательного предложения?

Создание коллажей «Я выбираю здоровье!»

Воспитатель: Здоровье представляет собой одну из важнейших жизненных ценностей. Будучи здоровым, человек может много добиться. А сейчас каждой группе будет предложено создать коллаж «Я выбираю здоровье!», пользуясь вырезками из журналов и газет.

Защита коллажей.

Подведение итогов.

Рефлексия. Продолжите фразу: «Откровенно говоря, для меня это занятие...».

Воспитатель: Я думаю, что сегодняшний час здоровья прошел для вас с пользой. Вы выберете здоровье и скажите «НЕТ» пагубным привычкам.