

Сценарий кураторского часа на тему: "ЗОЖ - основа счастья!".

Цели: - пропагандировать здоровый образ жизни;
- формировать культуру здорового образа жизни;
- воспитывать негативное отношение к вредным привычкам.

Задачи: - обобщение знаний студентов о вредных привычках и пагубного воздействия на организм человека;
- воспитание бережного отношения к своему здоровью;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- формирование неприязненного отношения к вредным привычкам.

- Здравствуйте, друзья!

Русская пословица гласит: «Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял - многое потерял, здоровье потерял - всё потерял».

Сегодня наш кураторский час пройдет в виде тренинга.

Мы будем общаться в непринужденной обстановке, поэтому предлагаю взять стульчики и расположить их по кругу. Для общения у нас есть бейджики с именами, но на тренинге можно назвать себя любым именем, с которым вам будет комфортно. Сегодня мы, общаясь друг с другом, будем находиться в зоне комфорта. (Меняем имена).

Упражнение 1

– А теперь внимание:

Посмотрели на потолок,
посмотрели на пол,
на стены слева, справа,
посмотрели на стул, соседа.

Я хочу, чтобы вы сказали сами о чем сегодня мы будем говорить.

Посмотрите на доску.

На доске цитаты: “Прием наркотиков – всегда полет, но в конце – всегда падение”, “Психологическая зависимость”, “Ломка”, “Радость, взятая взаймы”.

Мы будем говорить о наркотиках и о профилактике наркомании, потому что это актуально на сегодня среди молодежи.

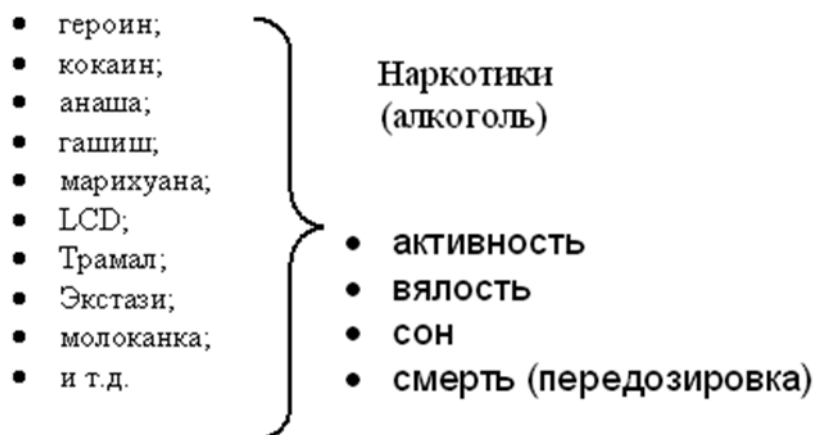
Работаем в малых группах методом мозгового штурма.

В самом начале мы заключаем групповое соглашение, т.е. мы будем работать на основе таких положений, как:

- добровольность;
- доброжелательность;
- искренность;
- право пропустить ход с предупреждением;
- активность;
- безоценочность;

- право высказывать свои чувства;
- говорить по одному, от себя, по теме;
- конфиденциальность;
- сотрудничество.

Какие наркотические вещества вы знаете? (ведущий пишет на доске или бумаге)



Это наркотики – а наркотики это что?

– Отвечают участники – ломка, кайф...

– Ведущий – это яд!

– Но почему? – это знают не все.

Потому что все яды подчиняются определенным законам.

– Что такое закон?

– Правила в государстве.

Если я уроню ручку – она летит куда – вниз – это закон притяжения – закон природы.

Когда яд попадает в тело человека – наступает активность.

Алкоголь оказывает то же действие. Когда организм получает активность – человеку это нравится и он еще удваивает это состояние. А это приводит к обратному состоянию, т.е. наступает вялость (сил больше у организма нет).

Человек в поиске активности еще удваивает дозировку. И это приводит к следующему состоянию, это – сон. Но это не настоящий, а наркотический сон (он не восстанавливает, это не отдых).

– Давайте сравним 2 машины – сначала новые, но отношение разное, и значит состояние этих машин со временем будет разным. Также и люди, если употреблять яд, то он разрушит тело и организм. Также примерно действуют табак, кофеин; они разрушают организм. Еще виды зависимости: токсикомания.

Теперь посмотрим, что происходит, когда человек начинает употреблять яд?

– Человек становится зависим.

– Посмотрим на свою руку – есть вены и они двигаются под кожей. Между кожей и веной есть прослойка – это жир. Жир, как магнит, притягивает к себе яд. Как происходит это у человека.

Рисуем человека – кого – мальчика или девочку?

Прошло время – и тело кричит: “Мне плохо!”

Начинается очистка через мочу, кал, кожу, рвоту.

Когда в жировые клетки попадает наркотик – наркоману легче. И она продолжает – опять в кровь, опять в жир => наркодевочка.

Есть выражение – “наркоман кайфует только один раз, остальное время – лечится”. У нее, наконец, наступает ломка? (абстиненция) – болят все зубы, мышцы "крутит", высокая t° , понос, насморк. Нет сна 1-2 месяца, голос пропадает.

– Она уже в тоске, у нее ломки – что должна была сделать, чтобы это не произошло?

Наркоман становится преступником, у него нет друзей.

Но она хочет избавиться, но наступает ломка снова и снова.

Но она все равно хочет избавиться. Она просит родителей. Они находят деньги и отправляют на лечение.

Наконец, она выходит после лечения, в крови наркотиков нет, она чувствует себя хорошо. Но наркотик оставался в жировых клетках. Друзья зовут играть в волейбол в спортзал. Она играет, двигается, жир начинает расщепляться и попадает в кровь – наркотик напоминает о себе. Она вспоминает ломки, сердится, боится. И идет по тем местам, где была раньше. Утром вспоминает и все начинается сначала.

Чем это закончится?

Социальные ролики

Что делать?

Ваше мнение.

– Что нужно человеку, чтобы не свернуть с правильного пути?

– Все что нужно человеку – это цель – (красный цвет), тогда наркотики не нужны.

Но при достижении цели мы проходим барьеры.



Достигнув одной цели – надо ставить другую.

– А, теперь, на базе данной информации и своего опыта вы должны в группах охарактеризовать подростка или юношу по пяти 5 пунктам. Это личностные качества, которые не дадут ему стать наркоманом (песочные часы – 1 мин.)

Представитель выйдет и запишет. Если качества совпадают, то записывают только новые.

– Итак, подводим итог.

Один кто-то читает, т.е. последний пишущий:

- целеустремленность;
- самоуважение;
- активность;
- дружелюбность;
- юмор;
- спортивность.

Конечно, это все правильно, и каждому надо стремиться иметь такие качества.

Для того, чтобы подвести итог мы должны с вами в группах выпустить “Антинаркотический плакат”. Вы должны и объяснить плакат, его смысл

Финал

Встанем в круг, возьмемся за руки, посмотрим в глаза друг другу.

Заключительное слово.

На этом наше мероприятие закончилось. Я с вами прощаюсь. В жизни мы никогда не нашли бы такой легкой и удивительно простой способ общения, а сегодня это произошло естественно.

Я желаю вам здоровья и взаимопонимания, так как человек может влиять на поведение окружающих. Волны от камешка, брошенного в воду, могут дойти до самого дальнего берега.

Я желаю вам счастья. Но знайте, что *лежит дорога к счастью через тру, пути иные к счастью не ведут.*

Спасибо всем! Счастливого пути!