

## ТРАДИЦИИ И НОВАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

**Киндякова Ирина Анатольевна,**

учитель начальных классов,

МБОУ «Гимназия №11 г. Ельца»

### ЧАС ОБЩЕНИЯ С ЭЛЕМЕНТАМИ КОММУНИКАТИВНОГО ТРЕНИНГА

#### «МЫ ВМЕСТЕ ПРОТИВ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК»

**Аннотация.** Часы общения позволяют в игровой форме научить обучающихся делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, вредные привычки, выбор.

**Оборудование:** коробка, лист ватмана, разноцветные стикеры, таблица «Мое ближайшее окружение», маркеры, шапочки с надписями «волк», «коза», «козлята», листочки, стаканчики с чаем, заготовки футболок, круги трех цветов.

**Ход.**

#### ***1 Игра-активатор «Как живешь?»***

Здравствуйте, я рада всех вас сегодня видеть на нашей встрече. Но прежде, чем мы начнем работать, мне хотелось бы побольше узнать о вас. Я буду задавать вам различные вопросы, а вы знаками будете показывать мне ответы на мои вопросы. Итак,

- Сжатая в кулак рука с поднятым вверх большим пальцем – здорово, замечательно; Сжатая в кулак рука с опущенным вниз большим пальцем – плохо, отвратительно; Сжатая в кулак рука с повернутым в бок большим пальцем – так себе. [5, с.33] Покажи мне:

- Как дружишь?

- Как живешь?

- Как учишься?

- Как помогаешь маме?

## ТРАДИЦИИ И НОВАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

- Как делаешь добро?
- Как занимаешься спортом?

Видите, как много интересного я узнала о вас, а еще, я поняла, как вы относитесь к окружающему миру: вы полны сил и энергии, верите в себя и свои силы.

### ***II Упражнение «Запретный плод»***

Я приготовила для вас большую коробку, в которой что-то лежит. *«Там лежит то, что запрещено».* Каждому из вас предлагается проявить себя в отношении этого предмета. Мы можете встать, подойти к коробке, взять, посмотреть, можете остаться на месте, мимикой или жестами выразить свое отношение. Только никто не должен произносить ни одного слова. (дети выполняют)

Посмотрите, насколько разной была ваша реакция. Ваше отношение к запрету – это своеобразный способ реагировать на ситуацию.

Есть такая поговорка: «Запретный плод всегда сладок». Именно неподдельный интерес лежит в основе того, что у людей появляются различные зависимости или вредные привычки.

#### *Обсуждение:*

- А какие привычки мы называем вредными? (курение, употребление алкоголя, игромания, нецензурные брань)
- А почему их так называют? (они наносят вред нашему здоровью, портят отношения с людьми). А вы сами имеете вредные привычки?

### ***III Упражнение «Ближайшее окружение»***

Скажите, а среди ваших родных, родственников друзей и знакомых есть люди с вредными привычками? На доске у меня висит плакат:

#### **Я сам и мое окружение**

Родители Родственники Друзья Прочие знакомые Я сам

## ТРАДИЦИИ И НОВАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Давайте сейчас подумаем и наклеим стикеры в ту часть плаката, если у вас имеются такие знакомые.

А теперь давайте посмотрим на получившуюся картину.

**Вывод: посмотрите, оказывается среди вашего окружения немало людей с вредными привычками**

### **IV Упражнение «Мозговой штурм»**

- А вот почему же у людей появляются вредные привычки? (любопытство, стремятся быть взрослыми, не хотят выделяться, а быть как все, стремятся завоевать авторитет у одноклассников, на спор)

Ответы мы запишем на доске. Вот такие причины мы видим в людях. А сами подвержены им? Как получается, что человек приобретает эти вредные привычки, хотя и знает о них? Чтобы ответить на эти вопросы, мы поиграем.

### **V Игра «Волк и семеро козлят»**

Я раздам роли (надеваем всем шапочки козлят, а у трех из них, которые выходят за дверь внутри шапочки написано: волк, козленок, коза.). Пятерых козлят я прошу занять место возле доски. К вам в домик, исполнив песенку мамочки – козы, будут проситься не только коза, козленок, но волк. Они будут вас убеждать. Ваша задача – распознать кто из них, кто. Если вы впустите волка – то он съедает одного козленка, если не впустите козу – то козлята погибнут с голода. Решение принято, если все до единого голосуют «за». [1, с. 74]

*Обсуждение:*

- Какие чувства, эмоции возникли у вас от игры?
- Что помогло вам правильно осуществить выбор?

**Вывод: Эта игра показала нам, как льстивые речи способны впустить в дом нежелательных гостей. Так и вредные привычки: они «угovarивают», «обещают», манят и заставляют вас впустить их в вашу жизнь. И мы это делаем, и совсем не задумываемся о возможных последствиях.**

## ТРАДИЦИИ И НОВАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

### **VI. Упражнение «Чай»**

Мы продолжаем с вами играть. И я предлагаю 7 добровольцам выйти к доске. И попробовать...чай. А затем четко и громко сказать, какой он. (5 участникам действительно предлагается чай с сахаром, а двум последним – не сладкий). И ведущий смотрит на их реакцию, что они скажут: будут ли подвержены влиянию группы., пойдут у нее на поводу). [2, с.35] И исходя из ситуации делается вывод:

1) Молодцы, вы не побоялись выразить свое мнение перед классом, даже если оно не совпадало с мнением большинства.

2) Мне очень жаль, но некоторые ребята, побоялись отстоять свое мнение, потому что оно не совпало с мнением остальных

**Вывод: умение отстоять свое мнение, не бояться противостоять своим друзьям. – залог того, что вы сможете противостоять любому соблазну.**

### **VII Игра «Вырвись из круга»**

Я предлагаю вам поиграть еще в одну игру.

Прошу всех стать в круг. Мне нужен один доброволец. Задача добровольца – любым способом выйти из круга, а задача остальных – не дать ему это сделать [3, с.62]

*Обсуждение:*

- Легко ли было выполнить предложенное задание? Почему?

- Какие чувства, эмоции вы испытывали?

**Вывод. Вот и вредные привычки крепко держат человека, не дают вырваться из этого замкнутого круга.**

Мы с вами не случайно поиграли в эти игры. Они как нельзя лучше показывают, как вредные привычки завладевают волей человека: они обольщают, уговаривают впустить их в вашу жизнь ( как в игре про волка и семерых козлят), они

## ТРАДИЦИИ И НОВАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

вызывают страх быть отвергнутыми, если ты не будешь таким как все (и это мы наглядно увидели, когда пробовали чай), они держат человека в подчинении и не позволяют вырваться наружу, не отпускают.

- А что же нужно сделать, чтоб не попасть под их влияние?

Давайте вернемся к нашему опросу о том, почему у людей появляются вредные привычки:

Вы назвали следующие причины:

- любопытство
- хочется казаться взрослым
- завоевать авторитет сверстников.
- на спор

Обратите внимание. Все перечисленное еще не является плохим поступком. Это естественное желание человека. Давайте подумаем, что надо сделать для того, чтобы эти желания не обернулись в будущем плохими поступками и привычками.

Ведь для того, чтобы удовлетворить свое любопытство нужно не сразу пробовать, может стоит спросить у родителей, старших братьев и сестер, у учителя. Чтобы казаться взрослым не обязательно попадать под различного рода зависимости. Взрослость подразумевает чувство ответственности. И если вы помогаете маме, заступаете за слабого, забираете младшего братика из садика. Это тоже доказывает, что вы достаточно взрослый человек. Вам доверяют. А завоевать авторитет у сверстников можно своими успехами в спорте, участия в различных конкурсах и олимпиадах, в умении держать свое слово и доводить начатое дело до конца. И только от вас самих зависит, какой выбор вы сделаете. Как и в одной мудрой притче.

***VIII Притча «Все в твоих руках»***

## ТРАДИЦИИ И НОВАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

*Когда-то давно, в одном городе, жил великий мудрец. Слава о его мудрости разнеслась далеко вокруг его родного города, люди издалека приходили к нему за советом. Но был в городе человек, завидующий его славе. Пришел он как-то на луг, поймал бабочку, посадил ее между сомкнутых ладоней и подумал: “Пойду-ка я к мудрецу и спрошу у него: скажи, о мудрейший, какая бабочка у меня в руках — живая или мертвая? Если он скажет мертвая, я открою ладони, бабочка улетит, если он скажет живая, я сомкну ладони, и бабочка умрет. Вот тогда все поймут, кто из нас умнее.”*

*Так все и получилось. Завистник пришел в город и спросил у мудреца: “Скажи, о мудрейший, какая бабочка у меня в руках — живая или мертвая?” Тогда мудрец, который был действительно умным человеком, сказал: “Всё в твоих руках”*

### **IX Упражнение «Девиз на футболке»**

Мы сегодня много говорили о вредных привычках, о том, что они вредят нашему здоровью, нарушают взаимоотношения между людьми. Единственный выход из этого круга – это здоровый образ жизни. Здоровье надо беречь смолоду. Я раздам каждому из вас макет футболки, на которой каждый из вас должен написать девиз, пропагандирующий ЗОЖ Мой девиз: Живи позитивно! А каков ваш? Напишите. (футболки помещаются на доску и зачитываются девизы). [4, с.45]

- Посмотрите, какие девизы у нас получились

### **X Рефлексия «Разноцветные круги»**

Наша встреча подходит к концу. И мне очень хотелось бы узнать, насколько важной, нужной и полезной была наша с вами сегодняшняя встреча.

Я положу в центре 3 круга.

Если вы считаете, что разговор был важным и полезным для вас, займите место вокруг красного круга,

## ТРАДИЦИИ И НОВАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Если вы не со всем сказанным сегодня согласны, - займите место вокруг зеленого.

А если урок не дал для вас ничего нужного и полезного – вокруг синего.

Я благодарю всех за работу. Можете быть свободны.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баева. И.А. *Тренинги психологической безопасности в школе.* – СПб.: Речь, 2002.
2. Воронова Е. А. *Здоровый образ жизни в современной школе.* – Ростов-на-Дону: Изд. «Феникс», 2007.
3. Кулинич. Г.Г. *Вредные привычки: профилактика зависимостей.* – М.: Изд. «ВАКО» 2008.
4. Романенко В. М. *Классный час «Здоровый образ жизни» // Завуч. – 2008. – № 7. – С. 125, 128.*
5. Фопель К. *Психологические группы. Рабочие материалы для ведущего. Практическое пособие/ пер. с нем.* – М.: Генезис, 2004.