Государственное Образовательное Учреждение Республики Коми

Школа-интернат №2 для детей-сирот и детей, оставшихся без родительского попечения.

Методическая разработка

Урок-игра

Тема: «Здоровье. Ответственность. Выбор».

Выполнила: воспитатель Фроленкова

Ирина Минлигуловна

г. Ухта, 2020г**.**

**Урок-игра**

**по профилактике ЗОЖ.**

**«Скажем вредным привычкам-нет!»**

«Тот, кто может победить другого-силен,

тот, кто может победить самого себя-

поистине могуществен!».

Мудрец Лао То.

**Пояснительная записка:**

Что же такое здоровый образ жизни? ЗОЖ-это образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья человека, профилактику болезней и укрепления организма в целом. Здоровье человека на 60 % и более зависит от образа жизни: еда, режим, физкультура, уровень стресса, **вредные привычки.**

Умение вести здоровый образ жизни- это признак ответственности, воли, настойчивости, правильного выбора. И задача педагога- создание условий. При котором воспитанник заинтересуется тем, как нужно заботиться о своем здоровье.

Прямые призывы к ведению ЗОЖ и запреты так называемых вредных привычек, угрозы и запугивание не только безрезультативны, но и вредны, так как вызывают скрытые противодействия у детей. Формирование ценностных ориентаций. убеждении, активной жизненной позиции возможно при использовании педагогом таких методов и приемов, которые вовлекают воспитанников в активный процесс получения знаний. Разработка в форме игры представлена.

Методическая разработка предназначено для педагогов дополнительного образования, педагогов группы продленного дня, воспитателей интернатных учреждении.

**Форма проведения**: Игра.

«Игра- это огромное светлое окно, через которое в духовный мир ребенка вливается живительный поток представлении, понятии об окружающем мире. Игра- это искра. зажигающая огонёк пытливости и любознательности»

(В. А. Сухомлинский.)

Игровая форма способствует большей заинтересованности воспитанников,

соответствует логике деятельности, включает момент командного взаимодействия, в игре проявляется и раскрывается вся личность. Метод игры провоцирует включение рефлексивных процессов, представляет возможность осмысливания полученных результатов. Опыт игры является более продуктивным.

**Цель игры:** Пропаганда здорового образа жизни.

Обратить внимание воспитанников на проблемы наркомании, токсикомании, алкоголизма. Подготовка детей к жизни.

Показать возможные пути противодействия мнимой престижности употребления наркотических веществ.

**Возраст:** среди воспитанников 5 -11 классов

**Задачи:**

1. Познакомить подростков с влиянием вредных привычек на организм человека.

2. Выяснить, актуальна ли тема наркомании для воспитанников, и оценить уровень их знании по проблеме.

3. Мотивировать к умению принимать решение, сделать правильный выбор и нести за него ответственность.

4. Помочь сформировать четкую позицию, дать оценку в отношении тех или иных аспектов наркомании.

**Оборудование**: Зал со стульями для зрителей и столом и стульями для ведущих и игроков.

**Подготовка игры:**

Эту игру мы проведем по принципу известной телеигры «Кто хочет стать миллионером». Группа разбивается на две команды. Берется по два игрока, остальные зрители.

**Время проведения**: 90 минут

Ведущий: А какого человека можно назвать здоровым? (Диалоговое общение)

-выслушиваем ответы ребят.

**Правила игры**:

1. Игроки команд участвуют в предварительном туре, победителем которого является тот, кто быстрее и правильнее выполнит полученное задание.

2. Дальше пара победителей принимает участие в основной части игры. Участникам задается вопрос и дается 4 варианта ответов. У пары есть возможность посовещаться несколько секунд и дать ответ.

3. Если участники сомневаются или не знают ответа, то они могут воспользоваться 2 подсказками: помощь зала и 50 на 50. Помощь зала – паре помогает ответить зрители. 50 на 50 – ведущий убирает два неверных ответа.

4. Вопросы задаются в порядке усложнения, если команда дает неверный ответ, то она выбывает из игры, а ее место занимает новая пара игроков.

5. За каждый верный ответ пара участников получает 1 балл. Максимум за игру они могут заработать 5 баллов, ответив на все 5 вопросов верно. Игроки получают призы и становятся зрителями.

6. В процессе игры ведущий задает ряд вопросов зрителям. За каждый правильный ответ зритель получает 1 балл. Зрители, набравшие за игру от 3 до 5 баллов, получают различные призы (в зависимости от числа набранных баллов). Зрители, набравшие за игру более 5 баллов, получают приз и возможность участвовать в специальном туре основной игры.

7. Всего в основной игре 4 тура. Затем проводится дополнительный тур со зрителями.

**Перечень вопросов отборочного тура.**

1. Большинство курильщиков не могут бросить курить, потому что:

– не хотят;

– у них слабая сила воли;

– *впадают в зависимость от никотина;*

– не знают как.

2. Продолжительность жизни человека, который курит, меньше чем у некурящего на:

-1 год;

-4 года;

-50 лет;

-*7 лет.*

3. Один из легальных, общедоступных наркотиков:

-героин;

- кокаин;

- *алкоголь;*

*-* конопля.

4. Пребывание человека в накуренном помещении называется:

*-пассивным курением;*

-нет специального термина;

-добровольным отравлением;

- поиском приключений.

5. Самый главный способ избежать последствий курения:

– начинать не раньше 15 лет;

– *не начинать курить*;

– курить не больше пачки в день;

– не курить на голодный желудок.

**Перечень вопросов основной части игры:**

1. По мнению врачей, наркомания – это болезнь, но без одной стадии:

-успокоения;

- *выздоровления;*

*-*заражения;

-лечения.

2. Одним из последствий передозировки наркотиками является отмирание коры головного мозга. В результате человек теряет способность мыслить, двигаться, реагировать, говорить, есть. Такое существование длится годами. Часто и врачи, и наркоманы называют это состояние

-отмирание;

- *овощевание;*

*-*отравление;

-деградация.

*Комментарии.*

Действительно, человек в таком состоянии перестает быть человеком. Становится «овощем.

3. В длинном списке последствий пьянства и алкоголизма на первом месте стоит:

– *колоссальные людские потери;*

– финансовые потери;

– потеря здоровья населением;

– потеря человеческого облика.

4. После 5–6 лет пьянства отца умственная отсталость отмечается:

-у 20 % детей;

-*у всех детей;*

*-*у 50 % детей;

- у 80 % детей.

5. Закон, запрещающий производство и продажу спиртных напитков называется:

-темный;

*-сухой;*

*-*мокрый;

-вредный.

6. «Сухой закон» в США был принят в 1919 году, а отменен:

*-1933;*

*-*1941;

-1937;

-1654.

7. Страна, в которой вот уже сто лет алкоголь считается «врагом № 1» на уровне государственной политики. Поэтому здесь самые высокие в Европе цены на алкоголь и самые строгие ограничения.

-Финляндия;

-*Норвегия;*

*-*Франция;

- Германия.

8. Кто из русских правителей запретил курение?

-*царь Михаил Федорович*

-Иван Грозный

-Петр 1

-Николай 2

9. Правитель, при котором на Руси впервые появилось публичное питейное заведение – кабак:

-Петр I;

-*Иван Грозный;*

*-*Николай II;

-Владимир Мономах.

*Комментарии.*

Первый кабак по приказу Ивана Грозного был создан в 1555 году. Как видите, история о том, что «русский человек пил всегда» не совсем соответствует действительности. В то время царским властям приходилось загонять крестьян в кабаки буквально силой, склоняя к пьянству методом повальной порки и разорения.

**Вопрос зрителям**:

– Какую цель преследовали при этом царские власти? Для чего было необходимо такое принуждение?

О т в е т: Продажа спиртных напитков должна была принести огромные доходы в казну.

10. Это явление, по мнению Гладстона, делает бед больше, чем голод, чума и война, вместе взятые:

-курение табака;

- *алкоголизм;*

*-*СПИД;

-туберкулез.

11. Его можно сравнить с айсбергом: он вызывает интерес «блеском» своей видимой небольшой части, а другой – скрытой от глаз, уничтожает от глаз неосмотрительного мореплавателя. О каком веществе идет речь?

-кофеин;

-глицерин;

-*алкоголь;*

*-*сахар.

12. Вещество, аналог питьевого спирта, которое при попадании в организм вызывает тяжелейшее отравление, слепоту, остановку сердца:

-этанол;

-*метанол;*

*-*барбитурат;

-фреон.

13. Бисмарк считал, что от этого напитка человек «делается ленивым, глупым, бессильным»:

*-пиво;*

*-*коньяк;

- чай;

- кофе.

*Комментарии.*

Пиво содержит большое количество углеводов. Кроме того, при употреблении большого количества пива, да еще с рыбкой, нарушается водно-солевой обмен. Результат: «пивной животик», тучность.

14. В начале ХХ века говорили, что «сухой закон в Америке потонул в…». О каком напитке идет речь?

-в неудаче

- *в* *пиве*

*-*вконтрабанде

-в слезах

*Комментарии.*

После неудачного опыта с введением «сухого закона» в США был введен закон, который запрещал употребление любых спиртных напитков, кроме пива. В результате за короткое время только за счет пива были достигнуты еще большие показатели употребления спиртного.

15. Компонент спиртных напитков:

-изоамиловый спирт;

- метиловый спирт;

-древесный спирт;

- *этиловый спирт.*

16. Орган, который задерживает более 30 % алкоголя, который поступает в организм:

-сердце;

-легкие;

-*мозг;*

*-*почки.

Вопрос зрителям:

– Какие факты можно объяснить исходя из этого?

О т в е т: Алкоголь является причиной нарушения нервной системы, расстройства памяти, внимания. Этим объясняется и то, что человек в состоянии опьянения теряет контроль над собой и своими эмоциями.

17. Из полезных веществ в спиртных напитках содержатся:

-минеральные соли;

-витамины;

-углеводы;

-*таких веществ нет.*

18. Иоганн Гёте был уверен в том, что «человечество могло бы достигнуть невероятных успехов, если бы оно было более:

-целеустремленным;- гуманным;

*-Трезвым;* -сплоченным.

19. Страна, в которой водитель в нетрезвом состоянии стал причиной аварии с человеческими жертвами, приговаривается к смертной казни:

-Америка; -*Япония;*

-Израиль; -Франция.

Вопрос зрителям:

– Как Вы считаете, могут ли такие меры быть эффективными? Обоснованы ли они?

О т в е т: По статистике, в Японии самое низкое число аварий, причиной которых стало вождение в нетрезвом состоянии.

20. Он в два раза сильнее угрожает здоровью, чем курение:

– алкоголь;

– *малоподвижный образ жизни;*

– парниковый эффект;

– инфаркт.

21. Слово *наркотик* в переводе означает:

*-оцепенение;* -наслаждение;

-увлечение; -изменение.

22. Слово «марихуана» в переводе с португальского означает:

-возбудитель;

- *отравитель;*

-мечта;

-удовольствие.

*Комментарии.*

Как видите, название этого слова говорит само за себя. Между тем бытует мнение, что марихуана («травка») – «легкий», безвредный наркотик, не вызывающий привыкания. Согласны ли вы с этим утверждением. Поднимите руку.

*Примечание.*Ответ на этот вопрос поможет учителю получить приблизительное представление о том, насколько широко распространен подобный миф среди аудитории.

Действительно, привыкание от курения «травки» развивается далеко не сразу. Между тем курение «травки» приводит к серьезным изменениям в коре головного мозга. Кроме того, один из активных компонентов марихуаны способен усиливать зависимость от других наркотиков, начиная от никотина и кончая героином.

23. Гален говорил: «Курение конопли высушивает…»

-мозг;- *семя;*

-тело; -сердце.

Вопрос зрителям:

– Как вы понимаете эту фразу?

О т в е т: Один из компонентов конопли вызывает сексуальные расстройства у человека, вплоть до бесплодия и импотенции. У всех мужчин после курения конопли в семенной жидкости обнаруживается общее снижение концентрации сперматозоидов, большое количество уродливых форм.

24. На сколько лет сокращает свою жизнь человек, употребляющий алкоголь?

-на 3-6 лет-на *10-20 лет*

*-*30-40 лет- ни на сколько

25. Если человек начал употреблять наркотики в 15 лет, на сколько в среднем уменьшается продолжительность его жизни

-на 1-2 года-на 5-6 лет

-на 7-10 лет*-на 15 лет и более*

Рефлексия.

Любая положительная деятельность может быть толчком к отказу от вредных привычек.

Для того, чтобы быть здоровым, счастливым и веселым, лучше заниматься любимым делом: заниматься спортом, петь, рисовать, вышивать, конструировать, ходить в походы, на концерты, читать книги, иметь хороших друзей! Сделаем правильный выбор!

Просим вас оценить проведенный урок поднятием карточки того цвета, который соответствует вашему решению.

Зеленый -я принял решение вести ЗОЖ

Желтый- задумался о выборе ЗОЖ

Красный- я не собираюсь отказываться от соблазнов.

Цель урока-содействие формированию ЗОЖ -достигнута!

Заключение.

«Победить дурные привычки легче сегодня, чем завтра»-сказал Конфуций.

Молодежь-вы будущее страны, и только от вас зависит здоровье нашей нации. Вам жить, творить, и вершить полезные добрые вечные дела.

«Мы рождены, чтоб жить достойно. Нам всё для этого дано.

Должны творить, вершить, не быть спокойным,

Не падать вниз, не оседать на жизненное дно.

Есть в жизни много грязного соблазна;

Наркотик- это страшный грех.

Ты должен прокричать, что это грязно!

Да так, чтобы твой крик дошел до всех!

А если честно, крик твой не поможет.

И не поможет никакой запрет.

Весь мир кричать здесь громко должен.

Война наркотикам! Наркотикам здесь хода нет!

Знания, полученные на этой игре, надеюсь, помогут вам избежать этой участи.

Подведение итогов игры.

Выявление наиболее активных зрителей, подсчет количества баллов, награждение. Благодарность за урок.

Используемая литература: Интернет-ресурсы и материал журнала «Воспитание школьника».