

ЗДОРОВЫЙ Я

Форма проведения: час откровенного общения.

Цель: формирование убеждения о необходимости приобщения к здоровому образу жизни

Ход информационного часа

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 учащихся «Здоровый образ жизни»

Анкетирование учащихся



наркотики?

4. Ты обсуждаешь с родителями свои проблемы?

5. Как ты справляешься со стрессом?

1. Что такое на твой взгляд, здоровый образ жизни?

2. Является ли твой образ жизни здоровым?

3. Употребляешь ли ты алкоголь, табак,

Обсуждение письма «Я хочу жить»

Мне было 15 лет, когда начала с девчонками бегать на деревенскую дискотеку. Чтобы чувствовать себя свободно, мы перед танцами всегда пили водку. "Опрокинешь" стакан, снегом закусишь, и пошло веселье! Сама не



заметила, как втянулась. Никто меня не останавливал, родители сами "за воротник закладывали". Потом замуж вышла. Муж трезвенником не был, но пил куда меньше меня. Через полгода развелись. С горя запила. А когда два года назад нас бросил отец, вместе с матерью ушла в глубокий запой. По пьянке меня потянуло куролесить, я становилась агрессивной. Страшно стало, когда появились галлюцинации: я слышала голоса, мерещилась какая-то нечисть.

В прошлом году мама пошла в наркологический диспансер и попросила направление на лечение. А вслед за ней — я. Когда мне предложили пройти курс реабилитации, согласилась. Но, честно признаться, особой охоты заниматься и выполнять задания психологов у меня не было, да и не все, что мне втолковывали, понимала. Когда выписалась, держалась 3 месяца. Обрадовалась, что могу не пить. Решила это отпраздновать и заодно проверить себя. Мол, чуть-чуть приму и остановлюсь. Как бы не так! "Не просыхала" 8 месяцев, последние 4 пила каждый день.

Отрезвление пришло, когда чуть не задушила наволочкой маму. Привиделось, что передо мной черт сидит, что-то говорит, угрожает. Хорошо, что приятель вовремя оттащил, а то бы взяла грех на душу. Так я снова оказалась в реабилитационном отделении. Это была моя последняя

надежда. Заново прошла курс. Но теперь уже осознано, сама хочу во всем разобраться, и мне нравится работать над собой.

На днях исполнилось полгода моей трезвой жизни. Столько я никогда не держалась! Всю неделю провожу в центре, я теперь волонтер, помогаю тем, кто проходит курс лечения. На выходные уезжаю домой, в деревню. Иногда бывает трудно. Мои родные уже начали мне доверять, но нет-нет, да вспомнят, как я у них все золото утащила и пропила, как маму на мороз из дома выгоняла. Но меня научили справляться со своими эмоциями и проблемами без алкоголя. По совету психолога я даже мебель дома переставила, чтобы обстановка меньше напоминала о тех пьяных днях. Так что держусь. Три мои соседки по палате, с которыми лежала в прошлом году в реабилитации, умерли от пьянки. Самой младшей было 28, а самой старшей —35.

А я хочу жить!

Вопросы:

- Назовите причины, по которым героиня стала алкоголиком?
- Какую роль в жизни героини играет мать?
- Как вы думаете, может ли героиня письма снова «сорваться»?
- Как вы относитесь к героине: с жалостью, с сочувствием, с пониманием или презираете её?
- Может ли похожая ситуация произойти с тобой?

Создание коллажей «Я выбираю здоровье!» Звучат музыкальные произведения о здоровье и спорте. Песни о пользе физических упражнений, здорового образа жизни и занятий спортом. ЗОЖ-ностальгия.



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 этот информационный час...»