

Беседа: «Профилактика табакокурения»

Цель: Формирование у учащихся негативного отношения к курению, осознание его последствий для здоровья и развитие навыков отказа.

Задачи:

1. Познакомить учащихся с вредом курения.
2. Рассмотреть влияние табака на организм.
3. Развивать навыки уверенного отказа от курения.
4. Способствовать формированию здорового образа жизни.

Класс: 8

Время проведения: 45 минут

Форма работы: интерактивная беседа, групповые задания, мини-тест

Ход классного часа

1. Организационный момент (5 мин)

- Приветствие.
- Проверка присутствующих.
- Объяснение темы и целей занятия.

2. Актуализация знаний (5–7 мин)

- Вопросы детям: «Кто знает, что входит в состав сигареты?», «Какие болезни могут быть связаны с курением?»
- Краткая беседа с демонстрацией таблицы с основными веществами: никотин, смолы, угарный газ.

3. Основная часть (20–25 мин)

3.1 Информационная мини-лекция (10 мин)

- Влияние табака на легкие, сердце, зубы, кожу.
- Пассивное курение и его вред для окружающих.
- Статистика курения среди подростков.

3.2 Практическое задание (10 мин)

- Разделение класса на группы (3–4 человека).
- Каждая группа получает карточку: «Влияние курения на организм», «Пассивное курение», «Психологические причины курения».
- Задача: составить короткую презентацию (3–4 предложения) и представить остальным.

3.3 Ролевая игра (5 мин)

- Сценарий: один из одноклассников предлагает закурить.
- Учащиеся отрабатывают фразы для отказа.
- Обсуждение: как реагировать уверенно и дружелюбно.

4. Итоговое обсуждение (5 мин)

- Вопросы: «Что нового вы узнали?», «Почему важно сказать «нет» курению?»
- Закрепление правил здорового образа жизни.

5. Рефлексия (3 мин)

- Краткий анонимный опрос: «Что мне понравилось на уроке?» «Что нового узнал?»

Беседа: «Вредные привычки и их последствия»

Цель:

Формирование у учащихся представления о вредных привычках и их негативном влиянии на здоровье, развитие навыков сопротивления негативным влияниям.

Задачи:

1. Познакомить учащихся с видами вредных привычек (курение, алкоголь, ПАВ, чрезмерное употребление гаджетов и т.д.).
2. Рассмотреть последствия вредных привычек для физического и психического здоровья.
3. Развивать критическое мышление и навыки отказа.
4. Сформировать мотивацию к ведению здорового образа жизни.

Класс: 8

Время проведения: 30–40 минут

Форма работы: беседа, интерактив, дискуссия

Ход беседы

1. Организационный момент (3–5 мин)

- Приветствие, проверка присутствующих.
- Объяснение темы беседы и её цели.

2. Введение в тему (5 мин)

- Вопрос к классу: «Какие привычки вы считаете вредными?»
- Краткое обсуждение ответов.
- Презентации «Вредные привычки и их последствия».

3. Основная часть (15–20 мин)

3.1 Интерактивная беседа

- Обсуждение каждого вида вредной привычки: курение, алкоголь, наркотики, чрезмерное использование гаджетов, переедание.
- Рассказ о последствиях для организма: легкие, сердце, печень, психика, социальные последствия.

3.2 Дискуссия

- Вопросы детям: «Почему люди начинают вредные привычки?», «Как сказать «нет»?», «Что может помочь вести здоровый образ жизни?»
- Обсуждение стратегий отказа и альтернативных увлечений (спорт, хобби, творчество).

4. Итог беседы (5 мин)

- Подведение выводов: вредные привычки опасны, можно отказаться и вести здоровый образ жизни.
- Закрепление правил: здоровый режим дня, спорт, хобби, правильное питание.

5. Рефлексия (3 мин)

- Мини-опрос: «Что нового узнал?» «Какая информация была самой важной?»

Ролевая игра: «Скажи нет другу»

Цель:

Развивать у учащихся навыки отказа от вредных привычек (курение, алкоголь, ПАВ) в ситуациях социального давления, формировать уверенность и самостоятельность.

Задачи:

1. Познакомить учащихся с возможными способами отказа в конфликтных или рискованных ситуациях.
2. Развивать умение отстаивать свою позицию без агрессии.
3. Формировать навыки общения и самоконтроля.
4. Повысить осознанность о последствиях вредных привычек.

Класс: 8

Время проведения: 30–40 минут

Форма работы: ролевая игра, групповое обсуждение

Ход игры

1. Введение (5 мин)

- Объяснение цели игры и правил: каждый ученик сможет проиграть ситуацию, когда ему предлагают вредную привычку.
- Обсуждение, что важно выражать уверенное «нет», сохранять дружбу и уважение к себе.

2. Основная часть: ролевые сценарии (20–25 мин)

Сценарий 1: Курение

- Ситуация: друг предлагает закурить сигарету на перемене.
- Задача: ученик должен отказаться, используя одну из стратегий:
- 1. Прямой отказ: «Нет, я не курю».
- 2. Причина отказа: «Я берегу здоровье, поэтому не курю».
- 3. Альтернатива: «Давай лучше погуляем вместе на улице».

Сценарий 2: Алкоголь

- Ситуация: на празднике друг предлагает алкоголь.
- Задача: ученик применяет стратегии отказа:
- 1. Прямой отказ.
- 2. Использование «Я-высказывания»: «Я не хочу пить, потому что это плохо для меня».
- 3. Перевод ситуации в безопасное занятие: «Давай лучше поиграем в настольную игру».

Сценарий 3: Прочие ПАВ

- Ситуация: друг предлагает попробовать наркотическое вещество.
- Задача: отказаться, используя уверенные формулировки и альтернативу.

Обсуждение после каждой ролевой игры:

- Как ученик себя чувствовал?
- Что было трудно?
- Какие фразы были наиболее эффективными?

3. Итоговая часть (5–10 мин)

- Подведение выводов: важно говорить «нет», сохранять уважение к себе и другим.
- Закрепление стратегий отказа и умение предлагать альтернативу.

Занятие: «Прогрессивная мышечная релаксация и дыхательные упражнения»

Цель:

Научить учащихся методам снятия мышечного и психологического напряжения, формировать навыки саморегуляции и управления стрессом.

Задачи:

1. Ознакомить детей с техникой прогрессивной мышечной релаксации (ПМР).
2. Научить основным дыхательным упражнениям для снятия стресса.
3. Развить навыки самоконтроля и эмоциональной регуляции.
4. Сформировать привычку использовать релаксационные техники в повседневной жизни.

Класс: 8

Время проведения: 30–40 минут

Форма работы: индивидуальная и групповая практика

Ход занятия

1. Организационный момент (5 мин)

- Приветствие, проверка присутствующих.
- Краткое объяснение цели и пользы упражнений для здоровья и самоконтроля.

2. Теоретическая часть (5 мин)

- Объяснение, что такое прогрессивная мышечная релаксация (ПМР).
- Важность дыхания для управления стрессом.
- Демонстрация техники «глубокого дыхания» (вдох носом на 4 счета, задержка на 4, выдох ртом на 6).

3. Практическая часть (20–25 мин)

3.1 Прогрессивная мышечная релаксация (ПМР)

- Учащиеся последовательно напрягают и расслабляют группы мышц:
- 1. Руки (сжатие кулаков)
- 2. Плечи (поднятие к ушам)
- 3. Лицо (нахмуривание, улыбка)
- 4. Живот
- 5. Ноги и стопы
- Каждое напряжение держится 5–7 секунд, затем расслабление 10–15 секунд.

3.2 Дыхательные упражнения

- «Глубокое дыхание»: вдох носом – задержка – выдох ртом.
- «Квадратное дыхание»: вдох – задержка – выдох – задержка (по 4 счета).
- Закрепление ощущений: как меняется тело при дыхании и расслаблении.

4. Итоговое обсуждение (5 мин)

- Вопросы детям: «Что почувствовали?», «Какие упражнения понравились больше всего?»
- Рекомендации: выполнять ПМР и дыхательные упражнения ежедневно по 5–10 минут.

Занятие: «Дерево успеха» и аффирмации

Цель:

Развить у учащихся положительную самооценку, способность осознавать свои достижения и формировать внутреннюю мотивацию через аффирмации.

Задачи:

1. Познакомить учащихся с техникой «Дерево успеха».
2. Научить использовать аффирмации для укрепления уверенности и позитивного мышления.
3. Развивать умение фиксировать личные достижения и цели.
4. Формировать позитивное отношение к себе и своим способностям.

Класс: 8

Время проведения: 30–40 минут

Форма работы: индивидуальная и групповая работа

Ход занятия

1. Организационный момент (5 мин)

- Приветствие, проверка присутствующих.
- Краткое объяснение цели занятия: учимся ценить свои достижения и развивать уверенность через аффирмации.

2. Введение в тему (5 мин)

- Пояснение, что такое «Дерево успеха»: дерево, где корни – ваши качества, ствол – достижения, ветви – цели, листья – планы на будущее.
- Краткое объяснение аффирмаций и их пользы для мышления: позитивные утверждения о себе, которые укрепляют уверенность.

3. Практическая часть (20–25 мин)

3.1 Создание «Дерева успеха»

- На листе бумаги ученики рисуют дерево:
 1. Корни – личные качества и сильные стороны.
 2. Ствол – достижения и успехи за последнее время.
 3. Ветви – цели на ближайший месяц/год.
 4. Листья – конкретные шаги для достижения целей.

3.2 Работа с аффирмациями

- Каждому ученику предлагается составить 3–5 позитивных утверждений о себе, например: «Я способен решать задачи», «Мои успехи важны», «Я могу достигать своих целей».
- Чтение аффирмаций вслух (по желанию) и закрепление позитивного настроения.

4. Итоговое обсуждение (5 мин)

- Вопросы детям: «Что нового узнали о себе?», «Какие аффирмации понравились больше всего?»
- Рекомендация: ежедневно повторять аффирмации и обновлять «Дерево успеха».

Занятие: «Колесо проблем» и планирование альтернатив

Цель:

Научить учащихся анализировать проблемы, находить альтернативные решения и развивать навыки конструктивного принятия решений.

Задачи:

1. Познакомить учащихся с техникой «Колесо проблем».
2. Научить выявлять причины проблем и возможные последствия.
3. Развить навыки поиска альтернатив и принятия решений.
4. Сформировать навыки конструктивного решения конфликтных и сложных ситуаций.

Класс: 8

Время проведения: 35–45 минут

Форма работы: групповая и индивидуальная

Ход занятия

1. Организационный момент (5 мин)

- Приветствие, проверка присутствующих.
- Озвучивание цели занятия: учимся анализировать проблемы и искать альтернативы.

2. Введение в тему (5 мин)

- Пояснение техники «Колесо проблем»: круг, разделённый на сегменты, каждый из которых – аспект проблемы.
- Объяснение, что анализ проблемы включает: что случилось, почему это важно, какие последствия, какие есть альтернативы.

3. Практическая часть (20–25 мин)

3.1 Создание «Колеса проблем»

- На листе бумаги или в тетради учащиеся рисуют колесо, разделяют его на 6–8 сегментов:

1. Проблема
2. Причины
3. Последствия
4. Возможные решения
5. Альтернативные решения
6. Выбор наилучшего решения

3.2 Планирование альтернатив

- В каждом сегменте учащиеся записывают свои идеи.
- Пример:
 - Проблема: частые ссоры с друзьями
 - Причины: недопонимание, эмоции
 - Последствия: стресс, потеря друзей
 - Возможные решения: обсудить проблему, попросить помощи у взрослого
 - Альтернативы: написать письмо другу, предложить совместное занятие, игнорировать конфликт на время
 - Наилучшее решение: выбрать вариант, который минимизирует стресс и сохранит дружбу

4. Итоговое обсуждение (5–10 мин)

- Вопросы детям: «Что нового узнали о решении проблем?», «Какие альтернативы оказались полезными?»
- Подведение выводов: анализ проблемы помогает принимать осознанные решения, снижает стресс и конфликтность.

Беседа с родителями: «Навыки общения»

Цель:

Сформировать у родителей эффективные навыки общения с детьми, способствующие укреплению доверительных отношений и профилактике конфликтов.

Задачи:

1. Познакомить родителей с основными принципами позитивного общения с детьми.
2. Развить навыки активного слушания, эмпатии и конструктивного выражения требований.
3. Обсудить стратегии предотвращения конфликтов и укрепления доверия.
4. Поддержать родителей в создании благоприятного эмоционального климата дома.

Форма проведения: тренинг, групповое обсуждение

Время: 60 минут

Ход занятия

1. Организационный момент (5 мин)

- Приветствие участников.
- Озвучивание цели и задач занятия.
- Краткое знакомство (каждый родитель называет свое ожидание от занятия).

2. Теоретическая часть (15 мин)

- Принципы эффективного общения: уважение, внимание, эмпатия, ясность.
- Активное слушание: техники «перефразируй», «отражение чувств».
- Способы конструктивного выражения требований: «Я-высказывания», просьбы вместо приказов.
- Влияние позитивного общения на поведение и эмоциональное состояние ребенка.

3. Практическая часть (30 мин)

Упражнения:

1. Активное слушание
 - Родители в парах делятся краткой историей о конфликтной ситуации с ребенком.
 - Партнер повторяет суть и эмоции («отражение чувств»).
2. Я-высказывания
 - Родители формулируют претензии к ребенку через «Я-высказывания» вместо обвинений.
3. Ролевая игра
 - Смоделировать сложную ситуацию (например, просьба ребенка о помощи, отказ от домашнего задания) и отработать навыки конструктивного общения.

4. Итоговая часть (10 мин)

- Обсуждение: что было полезно, что можно применить дома.
- Рефлексия: каждый родитель называет один конкретный шаг для улучшения общения с ребенком.

Беседа для родителей
«Обучение родителей навыкам поддержки ребенка»

Цель:

Повышение родительской компетентности в вопросах эмоциональной и психологической поддержки ребенка, укрепление детско-родительских отношений.

Задачи:

1. Ознакомить родителей с понятием психологической поддержки и её значением для развития ребенка.
2. Сформировать навыки эмоциональной поддержки, принятия и активного слушания.
3. Научить родителей способам помощи ребенку в стрессовых и проблемных ситуациях.
4. Снизить уровень родительской тревожности и конфликтности в семье.

Форма проведения: психообразование, элементы тренинга

Категория участников: родители ученика

Ход занятия

1. Организационный момент (5 мин)

- Приветствие участников.
- Озвучивание темы, цели и задач занятия.
- Краткое обсуждение ожиданий родителей.

2. Теоретическая часть (15 мин)

- Понятие «поддержка ребенка»: эмоциональная, поведенческая, вербальная.
- Роль поддержки в формировании самооценки и уверенности ребенка.
- Ошибки в поддержке (критика, сравнение, обесценивание чувств).
- Различие между поддержкой и контролем.

3. Практическая часть (30 мин)

Упражнение 1. «Слушать и слышать»

- Отработка навыков активного слушания: перефразирование, отражение чувств, уточнение.

Упражнение 2. «Поддерживающие фразы»

- Работа в группе: замена критикующих фраз на поддерживающие (например: «Опять не получилось» → «Я вижу, что тебе было трудно»).

Упражнение 3. «Как помочь в трудной ситуации»

- Разбор типичных ситуаций (неуспеваемость, конфликт со сверстниками, тревожность).
- Поиск вариантов поддержки без давления и угроз.

4. Итоговая часть (10 мин)

- Обсуждение полученных знаний.
- Формулирование каждым родителем одного шага по улучшению поддержки ребенка дома.
- Ответы на вопросы.

Индивидуальная беседа с ребёнком
«Семейный климат»

Цель: выявление особенностей эмоционального климата в семье, уровня психологического комфорта ребёнка.

Задачи:

- установить доверительный контакт;
- выяснить, как ребёнок воспринимает отношения в семье;
- определить наличие ресурсов и возможных трудностей;
- наметить направления дальнейшей поддержки (при необходимости).

Форма: индивидуальная беседа

Продолжительность: 20–25 минут

Участники: ребёнок, специалист (психолог/соцпедагог)

Ход беседы

1. Установление контакта

Спокойный, доброжелательный разговор.

Специалист подчёркивает:

«Ты можешь отвечать так, как чувствуешь. Здесь нет правильных или неправильных ответов».

2. Основные вопросы беседы

(формулируются в мягкой, доступной форме)

- С кем ты живёшь дома?
- Как ты обычно проводишь время с семьёй?
- Что тебе больше всего нравится дома?
- Бывают ли ситуации, когда тебе становится грустно или неприятно?
- К кому из взрослых ты можешь обратиться за помощью или поддержкой?
- Как в вашей семье решают споры или недоразумения?
- Чувствуешь ли ты себя дома спокойно и в безопасности?

3. Эмоциональная оценка

Используются уточняющие вопросы, наблюдение за поведением, невербальными реакциями.

4. Завершение беседы

Специалист благодарит ребёнка за откровенность, при необходимости даёт поддержку:

«Спасибо, что поделился. Если тебе когда-нибудь понадобится помощь — ты можешь обратиться».