План-конспект классного часа «Я- подросток»

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема** | «Я-подросток» |
| **Аудитория** | 7-8 класс |
| **Форма мероприятия** | Час общения |
| **Цели и задачи** | **Цель: подвести**  подростка к знанию: особенностей возраста, правил гигиены, основ здорового питания, видов физической нагрузки для совершенствования тела.**Задачи:****образовательные**: познакомить с особенностями подросткового возраста и правилами поведения подростка (гигиена, питание, спорт)**развивающие:** развивать коммуникативные качества, умение работать в команде, анализировать, получать и систематизировать информацию**воспитательные:** воспитывать разумное отношение к здоровью; умение позитивно общаться |
| **Формируемые компетенции** | **личностные:** самоопределение**регулятивные:** целеполагание**познавательные:** *общеучебные* – формулирование проблемы; использование имеющихся знаний и других ресурсов для решения проблемы; *логические*- умение делать выводы**коммуникативные:** планирование сотрудничества с классным руководителем и группой;общение в группе; ответы на вопросы; умение полно выражать свои мысли |
| **Педагогические технологии** | Информационно-коммуникативныеТехнология активных методов обучения (АМО) |
| **Оборудование** | Доска; разноцветные самоклеющиеся стикеры; две «корзины», два набора муляжей/картинок продуктов |
| **План** | 1. Организационная часть:
2. Приветствие
3. Вхождение в тему (целеполагание)
4. Определение ожиданий и опасений учащихся
5. Основная часть:
6. Интерактивная мини-лекция «Физиологические особенности подростка», «Гигиена подростка», «Спорт в жизни подростка»
7. Проработка содержания темы
8. Групповая работа «Питание подростка»
9. Эмоциональная разрядка
10. Рефлексия
 |
| **Руководитель занятия** | Классный руководитель 1 взвода 2 роты суворовцев Московского суворовского военного училища Фирсов Михаил Николаевич |

**Ход классного часа**

1. **Организационная часть**

**Руководитель занятия:** добрый день, тема сегодняшнего разговора «Я- подросток».

Но сначала я предлагаю вам поприветствовать друг друга, создать приятную доброжелательную обстановку. Приветствовать друг друга мы будем необычно. Сначала попробуйте догадаться, о ком идет речь, а затем поприветствуйте этого человека любым способом (рукопожатием, улыбкой, словом, кивком головы…).

Итак, поприветствуйте того, кто…

- летом стал старшим братом;

- если к его инициалам добавить «а», то получится известная река (КАМА);

- у него самые длинные в классе фамилия+ имя;

- самый младший/старший в классе;

- у него две сестры и два брата;

- отмечает день рождения в День Героев Отечества (9 декабря);

- мечтает стать летчиком… (и другие вопросы, которые заранее подготовит классный руководитель)

Руководитель занятия: сегодня мне нужны будут помощники- это оптимист, пессимист и журналист (выбираются по желанию) Оптимист по окончании занятия расскажет, что по его мнению удалось, а что нет. Пессимист – какие недостатки были на занятии, что не понравилось, что не удалось. Журналист получит особое задание.

Вернемся к нашей теме «Я- подросток». В названии два слова: «подросток» и «я». Подросток…, кого, по вашему мнению, можно считать подростком? А вы считаете себя подростками, почему? Что бы вы хотели о себе узнать? (*ответы учащихся*)

Тем, кто не определился, предлагаю следующее: пожалуйста, определите какие из предложенных тем заслуживают вашего внимания в большей степени, в меньшей степени, не интересны вам вообще, а какие бы вы предложили обсудить (на листе ватмана или на доске 5 колонок- «Особенности возраста», «Гигиена», «Питание», «Спорт» и «?». Задача учащихся- прикрепить к каждой колонке стикер того цвета, который соответствует мнению подростка, например, красный-тема заслуживает внимания в большей степени, синяя- в меньшей степени, зеленая – не заслуживает внимания, для пустой колонки следует написать на стикере тему, которая интересна подростку (компьютер, отношения с родителями, как познакомиться с… и т.п.)

**Руководитель занятия**: вы сделали свой выбор, подведем итоги…

Сегодня мы с вами обсудим первые 4 темы, обозначенные на доске. Темы, которые еще вам интересны, подготовим для следующих классных часов.

1. Основная часть

 Руководитель занятия: об особенностях подросткового возраста расскажет педагог-психолог.

 **Педагог-психолог**: я расскажу о физиологических особенностях подросткового возраста.

Юношеский или подростковый возраст, т.е. переход от детства к взрослости, продолжается, по мнению американского психолога Арнольда Геззелу, от 13 до 21 года, из которых особенно важны первые 5 лет /11–16 лет/.

10 лет, по его словам – это золотой возраст, когда ребенок уравновешен, легко воспринимает жизнь, доверчив, ровен с родителями, мало заботится о внешности. В 11 лет начинается перестройка организма, ребенок становится импульсивным, проявляется негативизм, частая смена настроений, ссоры со сверстниками, бунт против родителей. В 13 лет такая проблема частично проходит, отношение к миру становится более позитивным. Растет автономия подростка от семьи и одновременно – влияние сверстников. Ведущее свойство в 13 лет – обращение внутрь. Подросток склонен к уходу в себя. Самокритичный и чувствителен к критике; начинает интересоваться психологией. Критически относится к родителям; становится избирательным в дружбе; настроение постоянно меняется. В 14 лет – общителен, проявляет интерес к другим людям и различиям между ними, любит обсуждать и сравнивать.

Ведущей деятельностью 11–15-летних становится общение в системе общественно-полезной деятельности, таких как спортивная, художественная, трудовая. Внутри этой деятельности подростки овладевают способностью строить общение в зависимости от различных задач и требований жизни, способностью ориентироваться в личных особенностях и качествах других людей. Сознательно подчиняться нормам, принятым в коллективе.

Социальный статус подростков мало чем отличается от детского. Все подростки этого возраста – школьники, находящиеся на иждивении родителей и государства.

 Психологически этот возраст крайне противоречив. Для него характерны максимальные диспропорции в уровне и темпах развития. Подростковое чувство взрослости – новый уровень притязаний. Отсюда – типичные возрастные конфликты и их преломление в самосознании подростка. В целом, это период завершения детства и начала “вырастания” из него.

Познавательные процессы и способности подростков тоже меняются. Неумение сосредоточиться, переключиться и отвлечься от каких-то раздражителей – одна из главных причин плохой успеваемости и в связи с этим психологические и социально-педагогические проблемы. Часто отвлеченные рассуждения, споры, разбросанность, отсутствие системы, внимания по интересам, т.к. подростку в короткий период приходится осваивать взрослую сферу во всей ее сложности.

В то же время начинается физиологическая перестройка организма. Изменяется активность эндокринной системы, что приводит к выраженным колебаниям вегетативных функций (потливость, покраснение, побледнение, похудание, и др.).

Подростки становятся эмоционально неустойчивыми, ранимыми. Часто ускоренность физического и раннего полового развития не совпадают, что создает большие психологические и межличностные трудности.

Именно в подростковом возрасте половая принадлежность обретает для человека реальное социальное значение. Различие между мальчиками и девочками быстро и резко усиливается, и иногда достигает разницы в 1,5 или 2 года.

Итак, у подростка есть два взаимоисключающих момента самосознания:

С одной стороны - стремление к самостоятельности. Проявлением ее является отрыв от устаревших моделей поведения, правил, ограничений, рамок, которые мешают ему чувствовать себя хозяином своей жизни. Приходится сражаться за власть над жизнью, и подросток нарушает привычные правила, эпатажно и смело идя наперекор родительской воле. Он хочет настоять на своем, даже если объективно это "свое" ни в какие рамки не втиснешь.

И вот тут вступает в силу другая особенность его мировосприятия, которую он тщательно хочет скрыть от окружающих и от самого себя - это потребность в "рамках", защите и руководстве. Ведь, как бы подросток не стремился к самостоятельности, но брать ответственность за свою жизнь на себя в полной мере он пока не умеет. Ему необходим внешний авторитет, более опытный и дееспособный, умеющий помочь ему справиться с вновь обретенной свободой, с которой он пока толком не знает, что делать. Если этого совета нет в том варианте, который подросток готов воспринять, то полнота свободы повергает его в чувство полной растерянности и беспомощности. И от страха перед жизнью, он вновь с головой окунается в детство, где безопасно. Где за тебя все решат, помогут, подскажут, сделают. Так действовать привычно и легче. Наркотики, алкоголь - ни что иное, как "взрослое" разрешение детского страха перед свободой.

 По большей части это внутреннее противоречие все-таки разрешается повзрослевшим человеком в пользу осознанной самостоятельности и обретения себя, своего места в мире, своего самобытного жизненного пути.

**Руководитель занятия**: дорогие ребята, у вас появились вопросы? Вы можете их задать специалисту.

Предлагаю задание «Антонимы». Вы должны подобрать антонимы к словам - определениям, например, мягкий- твердый.

 Грубый- (нежный); застенчивый –(раскованный); рассеянный- (внимательный); активный- (пассивный), медлительный- (быстрый), замкнутый –(общительный)…

Вы помогли мне охарактеризовать такой противоречивый мир подростка.

Примечание: эти слова можно использовать для характеристики определенного типа людей, в данном случае необходимо подобрать такие, которые подойдут для характеристики подростка, исходя из выступления педагога-психолога.

Руководитель занятия: об особенностях гигиены в подростковом возрасте мы попросим рассказать врача (медицинского работника).

Медицинский работник: «Гигиена подростка»

Особого внимания в подростковом возрасте заслуживает личная гигиена.

Кожа является наружным покровом тела человека. Она выполняет разнообразные функции: защищает организм от механических повреждений и избытка солнечного света, препятствует проникновению микробов, потере воды и тепла, регулирует температуру тела, участвует в обмене веществ. Многочисленные нервные окончания делают кожу одним из важнейших органов чувств. Важно содержать кожу в чистоте: мыться с мылом и мочалкой необходимо не реже 1 раза в неделю.

 Загрязнение кожи неодинаково на различных участках. Кожа рук, ног, половых органов и в области заднего прохода загрязняется больше, поэтому надо принимать душ ежедневно, утром и вечером, руки следует мыть с мылом несколько раз в день, а перед едой и после посещения туалета делать это просто необходимо.

 Гигиена белья и одежды имеет также очень важное значение. Желательно, чтобы одежда была свободной и под ней сохранялась воздушная теплоизолирующая прослойка. Нижнее белье должно быть сделано из мягких, не раздражающих кожу и хорошо поглощающих жир и пот тканей, а верхняя одежда из материалов, защищающих организм от холода, влаги, жары, обеспечивающих нормальный водо- и газообмен. Подросткам и молодым людям не следует носить тугие обтягивающие джинсы и плавки, так как происходит нарушение кровообращения в половых органах, часто приводящее к воспалительным заболеваниям, а в будущем — к снижению потенции.

 Подростков особенно волнуют проблемы, связанные с кожей лица. Чтобы правильно ухаживать за кожей лица, нужно определить, к какому типу она относится (сухая, жирная или смешанная). В период полового созревания у подростка нередко на коже появляются угри. Чтобы избавиться от угрей, многие выдавливают их, принося себе еще больший вред и ухудшая внешний вид. Юношеские угри — это воспаление сальных желез и волосяных фолликулов. Ни в коем случае не стоит их выдавливать. Чтобы предотвратить появление прыщей и угрей необходимо регулярно очищать кожу специальными средствами для лица.

Угревая сыпь не обходит стороной ни мальчиков, ни девочек. Недопустимо самому давить прыщики, однако необходимо всегда содержать кожу в чистоте, пользоваться специальными лосьонами и дезинфицирующими составами.

Кроме того, для подростка крайне важен правильный уход за зубами. Есть только один способ добиться здоровой и красивой улыбки: правильно ухаживать за зубами и регулярно ходить на осмотр к стоматологу (примерно 2 раза в год).

Одним из важных элементов, которому следует уделить внимание, являются волосы. Растут волосы медленно, в среднем 1 см в месяц, а продолжительность жизни одного волоса 2-4 года. Волосы нужно мыть по мере загрязнения. Некоторые проделывают эту процедуру 2 раза в неделю, другие - каждое утро. Кроме того, не стоит забывать о ежедневном расчесывании волос.

Наравне с угрями, еще одной подростковой «напастью» является перхоть. Выглядит плохо, лишает привлекательности даже самого симпатичного молодого человека, ну а уж «снежный» покров на плечах просто вызывает отвращение. Чтобы не вызывать у людей негативных эмоций, с перхотью надо бороться. И далеко не только с помощью широко рекламируемых шампуней. Посетите дерматолога: специалист, осмотрев вашу кожу, подберет средство, которое подходит именно вам.

В подростковом периоде происходит знакомство мальчика с бритвой. Лучше, если о секретах бритья расскажет папа. Он поможет подобрать средства для бритья и после него, смягчающие кожу.

**Руководитель занятия:** дорогие ребята, у вас появились вопросы? Вы также можете задать их специалисту.

 **Руководитель занятия:** а сейчас поговорим о питании в подростковом возрасте. На эту тему мы уже говорили, поэтому сейчас мы разделимся на группы. Ваша задача в группах составить две корзины- одна «Топ 10 полезных продуктов», вторая – «Топ-10 вредных продуктов».

Примечание: предлагаются двум группам по «корзине» и «набору» из 20 продуктов (картинок, муляжей). Задание- разложить по корзинкам. Список продуктов может быть примерно таким: яблоко, масло, молоко, банан, капуста, сухарики, каша, сок, кока-кола, чипсы, кириешки, рыба, мясо, кетчуп, майонез, колбаса, сладкие шоколадные батончики, лапша быстрого приготовления, чупа-чупс, чеснок, зеленый чай и т.д.

Задание для журналиста- взять интервью у 2-3 ребят. Примерные вопросы: - полное имя-отчество; - день рождения; - любимая книга; -любимый фильм; - любимая еда; - любимое занятие в свободное время; -любимый вид спорта, спортсмен; - любимая музыка и т.п. По окончании классного часа на эти же вопросы будут отвечать одноклассники- насколько хорошо ребята знают друг друга?

**Руководитель занятия**: подведем итоги – какие «корзинки» получились у каждой группы (комментирует выполненное задание, можно также напомнить ребятам о пользе или вреде отдельных продуктов)

О вреде*.*

- сладкие газированные напитки: «Кока-кола», «Спрайт» созданы не для утоления жажды, а для ее вызывания. Отличаются гигантским содержанием сахара: в одном стакане его не менее пяти чайных ложек.

- картофельные чипсы, особенно приготовленные не из цельной картошки, а из пюре. В сущности, это смесь углеводов и жиров плюс искусственные вкусовые добавки.

- сладкие шоколадные батончики. Большое количество сахара, химические добавки, высочайшая калорийность.

- сосиски, сардельки, колбаса, паштеты и другие продукты с так называемыми скрытыми жирами. В их составе сало, нутряной жир, свиная шкурка занимают до 40% веса, но маскируются под мясо, в том числе и с помощью вкусовых добавок.

- жирные сорта мяса, особенно в жареном виде. Нет ничего страшнее сосиски в тесте в сочетании с лимонадом!

В таких продуктах, как жевательные конфеты, майонез, лапша быстрого приготовления очень много химии: заме­нителей, красителей, растворителей. Действие многих этих веществ сопоставимо с действием ядов.

Полезные продукты.

- яблоки. Они полезны во всех отношениях: в них есть кислоты, которые борются с гнилостными бактериями в желудке; в состав их входит вещество (кверцетин), которое препятствует росту раковыхклеток; они очень полезны для работы сердечно-сосудистой системы.

- лук. Этот овощ - кладезь всех витаминов, минералов и микроэлемен­тов и защита от всех болезней. Он улучшает работу печени, щитовидной железы лечит простуду. В этом продукте очень много целебных веществ *~*фитонцидов, которые уничтожают микробы. Соком этого растения лечат насморк, а если его потереть и приложить к пяткам на ночь, то утром никакой простуды не будет.

-чеснок. Этот овощ тоже силен в борьбе с простудой. Кроме этого он наводит порядок в желудке, убивая вредные микроорганизмы. Он очень полезен в сыром виде.

- морковь. Этот оранжевый корнеплод богат витаминами и минералами. Но особенно много в нем витамина А. Очень полезен этот про­дукт для зрения, также он препятствует развитию рака, особен­но рака кожи.

- грецкий орех. В очищенном виде этот продукт похож на мозг человека, поэтому считается, что он «ума, силы и памяти прибавляет». Полезен он также для сердца, для зрения, для обмена веществ.

- рыба. Этот продукт моря является источником ценного белка и впол­не может заменить мясо. Для японцев это основной продукт пи­тания, который и делает их чемпионами долголетия. Но кроме белка в этом продукте много фосфора, который «отвечает» за кости и почки.

-молоко. Этот белый напиток животного происхождения просто необ­ходим человеку с первого дня рождения. В нем содержится белок, жир, кальций, который укрепляет кости.

-мед. Этот продукт - не только природный заменитель сахара, но и готовое лекарство от многих болезней. Им лечат простудные заболевания, болезни кожи, сердца.

Врачи утверждают, что самые распространенные болезни у школьников - это болезни желудка и малокровие. В определении причины этих болезней врачи еди­нодушны - неправильное питание: употребление вредных продук­тов, нарушение режима питания, еда всухомятку и т. п. К сожалению, многие школьники беспечно относятся к своему здоровью, забывая известную русскую поговорку: «Что имеем, не храним, потерявши - плачем». Те, кто говорят, что сейчас модно есть чипсы, запивая их сладкой газировкой или пивом, безнадежно отстали: во всем циви­лизованном мире сейчас модно быть здоровым.

 Руководитель занятия: о необходимости занятий физической культурой и спортом в подростковом возрасте мы попросим рассказать преподавателя физкультуры.

 Преподаватель физкультуры: «Спорт в жизни подростка»

 Какое значение имеет спорт в жизни подростков, какие он имеет положительные стороны. Далеко не все подростки и даже их родители согласны с тем, что занятия спортом необходимы. Специалистами было проведено множество экспериментов, которые доказали, что даже для больных людей спортивные упражнения не могут принести никакого вреда. Основными положительными моментами для подростка, занимающегося спортом, является следующее: улучшение здоровья; закалка характера; развитие силы воли; спорт не разделим с успехом.

 Чтобы спорт мог действительно приносить в жизнь подростков максимальную пользу, им нужно активно заниматься. Естественно, родители могут вам оказать помощь в выборе вида спорта, но важно и ваше желание –что вам интересно.

Учеными и докторами было доказано, что в жизни подростка спорт, играет значительную роль. Несмотря на то, что существуют специальные витамины для подростков 12 лет, благодаря занятиям спортом здоровье улучшается практически на 100%. Спорт может помочь предотвратить определенные заболевания, а также болезни, в которых на данный момент медицина бессильна. Естественно, отказываться от медицины не следует, поскольку важны все виды лечения. Необходимо просто понять, что здоровье подростков в большей мере будет зависеть от занятий спортом. Когда у подростка активный ритм жизни, он проживет счастливую, здоровую, а также долгую жизнь. Кроме того, спортом необходимо заняться после консультации у врачей, которые помогут излечить определенные болезни, а также назначить нагрузки, которые выдержит организма ребенка. Было доказано, что даже самым больным детям не помешает обыкновенная утренняя зарядка.

 Если вы до сих пор не заметили, практически все успешные и знаменитые персоны в детстве активно занимались спортом, а это, в свою очередь, развивало и укрепляло их характер. В жизни каждого подростка спорт способен не просто развивать характер, но и менять его в наилучшую сторону. Любая сильная личность постоянно нуждается в занятиях, которые могут привести к соответствующим результатам. Если ребенок имеет слабый характер, это совсем ничего не означает, поскольку есть сила воли, а ее нужно развивать. Только сила воли способна разрушить все вредные последствия, а также сделать из подростка личность, которая сможет добиться практически всего.

Спорт и успех являются двумя совершенно неразделимыми понятиями. Если подросток желает добиться чего-либо в своей жизни, но не знает чего, спорт в этом точно поможет, если им заниматься регулярно. Кроме того, спорт дает уникальную возможность получить от жизни максимум, даже если отсутствуют какие-либо возможности.

Занятия спортом помогут подростку поставить перед собой любые цели и добиться их.

Единственный спорт, с которым лучше повременить — это «качалка». Поскольку тренажеры в большинстве случаев не предназначены для детей, силовые тренировки могут закончиться перегрузкой сердца и сосудов. А еще ребенок может увлечься так называемым спортивным питанием, которое в подростковом возрасте пользы не принесет.

 Физическая активность подростков должна быть короче по времени, чем спортивные занятия для взрослых. То есть, вид спорта может быть практически любым, главное отличие в условиях: подростки могут заниматься спортом часто, но тренировки должны быть с перерывами и короткими по времени.

 Вот это как раз связано с физиологическими особенностями: подростки устают и восстанавливают силы быстрее взрослых. Если для взрослых обычный график — от 2 до 4 занятий в неделю по 1-3 часа, то подросткам лучше заниматься 5-7 раз в неделю по часу.

И самое важное — стремиться надо не к рекордам, а к постоянному физическому развитию.

1. Заключительная часть

 Руководитель занятия: итак, вы сегодня многое узнали. Давайте попробуем сделать выводы какой он- подросток. Предлагаю написать синквейн. Правила написания: 1 строка –имя существительное; 2 строка- 2 прилагательных, 3 строка – 3 глагола; 4 строка –краткое утвердительное предложение; 5 строка –синоним 1 строки. Например: подросток; самостоятельный, общительный; учится, дружит, играет; делает все наоборот; школьник.

Примечание: работаем фронтально- ребята предлагают свои варианты, классный руководитель записывает на доске.

**Руководитель занятия**: подведем итоги. Попрошу оптимиста выступить по вопросу, что понравилось на нашем классном часе. Пессимист – что не понравилось. Слово журналисту – «Хорошо ли мы знаем друга?».

А теперь вам слово, ребята, что вы узнали сегодня, чему научились?

Примечание: можно побеседовать по вопросам:

Какой возраст принято считать подростковым?

Для чего необходимо строго соблюдать правила личной гигиены в подростковом возрасте?

Почему важно правильно, т.е. рационально питаться?

Почему важно заниматься спортом?

Какие стереотипы представлений о подростках чаще всего бывают у взрослых?

Какие из них неправильные? Почему?

Какие соответствуют действительности?

Могут ли подростки изменить представление взрослых о себе? Как?

**Руководитель занятия** (заключительное слово)

Знание закономерностей своего развития в подростковом возрасте является основой для формирования здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья, подготовки к полноценной взрослой жизни. При этом систему здорового образа жизни нужно строить с учетом не только общих физиологических, но и индивидуальных особенностей. Тем самым, ребята, вы обеспечите гармоничное развитие своего организма.