

Федеральное государственное образовательное бюджетное  
учреждение высшего образования  
**«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»**  
**(Финансовый университет)**

Красноярский филиал Финуниверситета

Центр социальный и воспитательной работы

**Методическая разработка**  
**тематического классного часа, посвященного профилактике аддиктивного**  
**поведения у студентов СПО**

Авторы:  
Храмухина Наталья Владимировна  
Приподаева Ольга Леонидовна

Красноярск – 2021

## План занятия

<b>Тема</b>	Профилактика аддиктивного поведения у студентов СПО.
<b>Цель</b>	Развитие личности и профилактика аддиктивного поведения у студентов СПО.
<b>Задачи</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• создать условия для включения новых сведений в сложившуюся систему взглядов и убеждений подростков относительно саморазвития;</li><li>• сформировать у подростков мотивационную основу поведения, направленного на воспитание ответственного отношения к себе и положительных качеств своей личности</li></ul>
<b>Формат проведения</b>	Просмотр фильма, дискуссия
<b>Ресурсы</b>	Методические рекомендации для проведения занятия, фильм «Четыре ключа к твоим победам»
<b>Продолжительность</b>	45-60 минут

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ КЛАССНОГО ЧАСА

ШАГ 1 Ведущий приветствует аудиторию.

ШАГ 2 Ведущий представляет цель занятия: Развитие личности и профилактика аддиктивного поведения у студентов СПО.

Можно задать вопрос:

Пожалуйста, поднимите руку, кого хоть раз спрашивали, кем ты хочешь стать? Кем будешь работать в будущем?» Ответы студентов.

«А кто этот вопрос задавал себе?» Ответы студентов

«Очень сложно определённо ответить на этот вопрос, не правда ли? Но у меня есть хорошая новость: многие выдающиеся люди в молодости не знали, кем они станут и чего добьются. И что же делать? Давайте представим маленький росток дерева, по которому сложно определить, какие плоды на нем будут. Представили?

Вот дерево вырастает, появляются плоды, и всё становится понятно. В жизни человека происходит нечто похожее. Если сейчас нам непонятно, кем мы будем в жизни, чего добьёмся, надо просто расти, развиваться, и со временем это станет ясным. И мы, конечно, не можем говорить только про физическое развитие. У каждого из нас есть четыре сферы жизни, и если мы упускаем хотя бы одну, это будет влиять на все.

ШАГ 3 Ведущий объявляет план занятия:

«Сейчас мы вместе посмотрим короткий фильм «Четыре ключа к твоим победам» и после просмотра побеседуем о содержании фильма».

ШАГ 4 Ведущий обращается к аудитории с просьбой смотреть и слушать внимательно, о чём будет идти речь в фильме, и рекомендует студентам по ходу просмотра записывать все моменты, вызывающие вопросы, для последующего обсуждения.

ШАГ 5 Ведущий просит студентов выключить звук на своих мобильных телефонах и подготовить бумагу и ручки для записи.

ШАГ 6 Ведущий включает фильм «Четыре ключа к твоим победам».

ШАГ 7 Ведущий вместе со студентами внимательно и заинтересованно смотрит фильм, чтобы присутствующие в аудитории осознавали важность происходящего на экране.

ШАГ 8 По окончании фильма ведущий организует его обсуждение. Затем задаёт вопросы аудитории, выслушивает различные варианты ответов, проговаривает некоторые из них вслух и дожидается, пока кто-то из студентов предложит правильный ответ. Ведущий благодарит студентов за верные ответы и формулирует их ещё раз. Если правильный ответ так и не прозвучал, ведущий излагает его сам.

### ПРИМЕРЫ ВОПРОСОВ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ И ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ

#### Вопрос 1

**«Кто может сказать, из каких сфер состоит жизнь человека?»**

Правильный ответ:

Жизнь каждого человека состоит из четырёх сфер:

- физической – это наше здоровье;
- социальной – отношения с окружающими;

- интеллектуальной – образование, навыки;
- духовной – это наш внутренний мир, жизненные ценности.

Ведущий комментирует правильный ответ (пример):

«Иногда от тех, кто посмотрел этот фильм, можно услышать: «Разве важны все сферы? Есть люди, которые развивали одну сферу и добились успеха. Например, какой-нибудь известный спортсмен». Можно привести пример Джорджа Лукаса (ведущий может привести свой аналогичный пример). Кто-то знает, кто это? Режиссёр «Звёздных войн». Это очень известный и богатый человек. Есть документальный фильм о том, как создавался фильм «Звёздные войны». В нём есть интервью самого Джорджа Лукаса, где он рассказывает, что из-за того, что он всё время проводил на съёмках, от него ушла жена, с ним не общается ребёнок. И когда он про это рассказывал, было видно, что это глубоко несчастный человек. Несмотря на то, что у него есть деньги и слава».

## **Вопрос 2**

**«Итак, первая сфера - это физическое развитие. Кто может назвать три основных составляющих здорового тела?»** (Попросите кого-нибудь из студентов записывать правильные ответы на доске).

Правильный ответ:

- Правильное питание;
- Своевременный отдых;
- Физические нагрузки.

## **Вопрос 3**

**«Давайте вспомним, какие примеры приводились в фильме, что полезно для нашего здоровья, а что надо исключить».**

Правильный ответ:

- Необходимо исключить то, что разрушает здоровье. Например, употребление веществ, которые вызывают зависимость: алкоголь, табак, другие наркотики;
- Давать себе физические нагрузки, например, заниматься бегом, упражнениями на турниках;
- Ложиться спать до 22 часов, чтобы организм полноценно восстановился;
- Правильно питаться. Есть больше фруктов и овощей.

## **Вопрос 4**

**«Кто помнит, почему для человека вредно ложиться спать поздно?»**

Правильный ответ:

В нашем организме проходит процесс выработки гормона мелатонина, который является необходимым для всей иммунной системы человека. Он вырабатывается только во время сна, только в темноте, только в период с 11 вечера до 2-3 часов ночи.

А если человек в этот период времени не спит, он лишает себя нормального процесса восстановления сил.

## **Вопрос 5**

**«Кто может назвать второй из четырёх ключей?»**

Правильный ответ:

Второй ключ – это образование, наши навыки и умения.

## **Вопрос 6**

**«В фильме говорилось о том, что иногда ребята не знают, зачем они учатся, и у них возникает вопрос, стоит ли вообще учиться или лучше устроиться на работу. Кто-то задавал себе вопрос, зачем он учится в школе, как ему это пригодится в жизни?»** (Ответы студентов)

Кто может сказать, чему самому главному учится человек, обучаясь в школе, колледже, институте?»

Правильный ответ:

Задача учёбы не в том, чтобы мы запомнили как можно больше исторических дат и формул. Главная задача во время обучения – дисциплинировать себя, научиться трудиться, фокусироваться на цели, проектно мыслить. Это поможет нам в будущем решать различные задачи, которые будут возникать в жизни.

#### **Вопрос 7**

**«Давайте попробуем назвать то, что можно делать для развития нашей сферы образования».**

Правильный ответ:

- Читать книги и статьи. Например, можно выработать привычку читать не менее 15 минут в день;
- Ставить и записывать цели на неделю, месяц, год, подводить итоги своих достижений;
- Избегать пустого времяпрепровождения у телевизора, за компьютерными играми, в интернете;
- Слушать и смотреть то, что интеллектуально развивает. Например, смотреть в Youtube видео на исторические темы.

#### **Вопрос 8**

**«Кто может назвать третий из четырёх ключей, которые были в фильме?»**

Правильный ответ:

Третий ключ – это отношения с окружающими.

Ведущий комментирует правильный ответ (пример):

«Отношения пронизывают всю нашу жизнь: на работе, в школе, в семье, в обществе в целом. От того, как мы выстраиваем отношения, как с обществом, так и с отдельными людьми, зависит очень многое: насколько мы будем счастливы, насколько гармонична будет наша жизнь, насколько мы будем успешны».

#### **Вопрос 9**

**«Почему круг общения человека - его друзья, окружение - влияет на то, чего он добьётся в жизни? Что означает поговорка «Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты?»»**

Правильный ответ:

В повседневной жизни мы не замечаем, как постепенно идеи окружающих людей пропитывают нас. Чужие убеждения мы начинаем принимать за своё собственное решение и видение.

В общении с людьми мы понимаем, как они достигали своих результатов, понимаем, что ими движет, перенимаем их опыт. Например, если мы хотим спортивных достижений, мы можем общаться и дружить с теми, кто преуспевает в спорте. Если хотим преуспеть в вопросах финансов, то нужно искать общение среди людей, у которых есть хорошие результаты в этой сфере. Общаясь, мы понимаем, как они достигают своих результатов, и можем воплотить это в своей жизни.

#### **Вопрос 10**

**«Давайте вспомним, что можно делать для построения хороших отношений?»**

Правильный ответ:

- Проявлять внимание к членам семьи. Например, сходить с родителями в музей, кино или концертный зал;

- Помогать окружающим людям, участвовать в благотворительных акциях и волонтерской деятельности;
- Развивать отношения с порядочными и целеустремлёнными людьми;
- Посещать литературные и туристические клубы, музыкальные и спортивные кружки.

### **Вопрос 11**

**«Кто может назвать четвёртый ключ?»**

Правильный ответ:

Четвёртый ключ – это наш внутренний мир.

### **Вопрос 12**

**«Почему человеку важно развивать свой внутренний мир?»**

Правильный ответ:

Внутренний мир - это наша духовная составляющая: источник ценностей, целей, смысла и внутренней силы. Если у нас нет внутренних ценностей, любые внешние факторы будут влиять на нас и выводить из себя. Например, кто-то задел нас в транспорте или сказал что-то не так, и мы выходим из равновесия и тратим свои силы, чтобы преодолеть это.

### **Вопрос 13**

**«Можно услышать фразу: «человек есть то, что он ест». Но ведь мы ещё и то, что мы слушаем, читаем, смотрим. И то, что попадает в наше сознание, не менее важно, чем то, что попадает в наше тело. Давайте подумаем, как нам правильно питать наш внутренний мир?»**

Правильный ответ:

- Быть избирательным к тому, что мы смотрим, читаем и слушаем. Например, если музыка или фильмы вызывают депрессию, злость, подавленность, желание быть жестоким – это мусор. С другой стороны, если музыка и фильмы вдохновляют и дают надежду, помогают расслабиться - это хороший источник энергии и развития в жизни;
- Анализировать свою жизнь, учиться смотреть на себя со стороны, учиться осознавать свои мысли и чувства;
- Наполнять свой внутренний мир, например, читая глубокомысленные книги, проводя время на природе.

Ведущий комментирует правильный ответ (пример):

«Сейчас мы можем не знать, кем мы будем в будущем, какие достижения и победы нас ждут. Но, если мы развиваемся, работаем над собой, нам постепенно это будет открываться. Ведь человек либо развивается, либо деградирует, третьего не дано. И время, которое мы уделяем на развитие каждой из сфер нашей жизни, обязательно принесёт свои плоды».

ШАГ 9 Подведение итогов занятия.

Ведущий благодарит группу за ответы на вопросы, за интересное обсуждение, за активность и внимание.

Самым активным участникам обсуждения можно подарить призы: закладки для книг или сладкий приз.