

Министерство просвещения Российской Федерации
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Кожановская
средняя общеобразовательная школа

662355, Красноярский край, Балахтинский район, с. Кожаны, 1-й мкр., зд.32
тел. 8(391) 483-77-11, e-mail: Kozhany07@yandex.ru



«Утверждаю»

Директор МБОУ Кожановская СОШ

/В.М.Шергина

«31» августа 2021 года

Программа
«ЗДОРОВЬЕ»

Актуальность

Здоровый образ жизни – это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное, духовное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие.

Образ жизни – это система поведения человека в процессе жизнедеятельности, основанная на личном опыте, традициях, принятых норм поведения, на знании законов жизнедеятельности и мотивов самореализации.

Каждый человек индивидуален и неповторим. В определённой степени окружающая человека среда (дом, семья, общество и т.д.) носит индивидуальный характер, значит, система его жизненных установок и реализация замыслов носит индивидуальный характер. Все могут не курить, но многие курят; все могут заниматься спортом, но занимаются им сравнительно мало людей; все могут соблюдать рациональный режим питания, но делают это единицы. Выбор пути должен сделать каждый человек самостоятельно и при этом выработать в себе ряд необходимых качеств

Для этого необходимо:

- иметь чётко сформулированную цель жизни и обладать психологической устойчивостью в различных жизненных ситуациях;
- знать свою родословную (исторические и биологические корни семьи) как основу сохранения физического и психического здоровья;
- уметь управлять своим поведением, способствующим сохранению и укреплению здоровья; стремиться быть хозяином своей жизни, верить в то, что избранная вами система поведения, образ жизни, который вы ведёте, даст положительные результаты;
- выработать у себя положительное отношение к жизни, воспринимать каждый день как маленькую жизнь, уметь получать от жизни радость;
- развивать чувство самоуважения, проникаясь осознанием того, что живешь не зря и в состоянии решить все стоящие перед тобой задачи; *постоянно соблюдать режим двигательной активности: удел человека – вечно двигаться, нет никаких средств, которые бы заменили движение; *соблюдать правила гигиены;
- быть оптимистом, ставить перед собой достижимые цели и не драматизировать неудачи, помнить, что совершенство – в принципе недостижимая вещь;
- радоваться успехам; во всех человеческих начинаниях успех порождает успех.

Достичь высокого уровня здоровья можно при условии, если постоянно соблюдать правила здорового образа жизни (ЗОЖ).

Здоровый образ жизни – это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное, духовное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие.

Здоровье человека на 60% и более зависит от образа жизни (еда, режим питания, физическая активность, уровень стресса, вредные привычки и разрушительное поведение).

Сегодня работа по формированию здорового образа жизни и укреплению общественного здоровья приобретает новый импульс: в национальный проект «Демография» включен федеральный проект «Укрепление общественного здоровья» и с 2019 года началась его активная реализация.

Актуальность здорового образа жизни вызвана и возникновением в 2020 году новой угрозы – Covid-19, изменивший школьный уклад, а вместе с ним и подходы к реализации образовательных задач (в том числе задач по формированию здорового образа жизни).

Проблема

Проблема формирования здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм школьника, изменением их форм деятельности и поведения, существенным снижением двигательной активности, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

В 2020 году данные проблемы обострились в связи с пандемией Covid-19 и введением ограничительных мер, в том числе и в школах РФ.

Образовательные организации вынуждены функционировать в условиях ограничений, обеспечивать соблюдение норм СанПиНа, и, как следствие, внедрять приемлемые формы работы, продолжая формировать у школьников навыки здорового образа жизни.

Каждый школьник индивидуален и неповторим, поэтому система его жизненных установок и реализация замыслов носит индивидуальный характер.

Даже в условиях ограничений программа должна помочь ученикам с разными стартовыми возможностями и системой жизненных установок определиться с выбором пути по формированию и сохранению своего здоровья, обеспечив ему веер всевозможных здоровьесберегающих практик.

В 2020, 2021 годах школьная программа по здоровьесбережению реализуется с учетом корректировки.

Цель: формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, ответственного и компетентного отношения к собственному физическому и психическому здоровью.

Задачи:

- обновление школьной здоровьесберегающей среды;

- привлечение всех субъектов образовательной деятельности к решению задач здоровьесбережения школьников;
- организация методического сопровождения педагогов;
- использование и внедрение различных (приемлемых) организационных форм в урочной, внеурочной, внешкольной деятельности;
- формирование положительного отношения к здоровому образу жизни;
- обучение школьников различным формам здоровьесбережения;
- воспитание культуры здоровьесбережения;
- организация мониторинга.

Формируемые ценности:

- культура здорового образа жизни и ценностных представлений о физическом и психологическом здоровье;
- духовное и нравственное здоровье;
- навыки сохранения собственного здоровья;
- овладение здоровьесберегающими технологиями в процессе обучения;
- ценность занятий физической культурой и спортом;
- понимание влияния здоровья на развитие личности человека;
- неприятие вредных привычек.

Портрет выпускника:

- ответственно и компетентно относящийся к собственному физическому и психологическому здоровью;
- осознанно выполняющий правила здорового образа жизни;
- не имеющий вредных привычек и способный им противостоять.

Ожидаемый результат:

- создан пакет нормативных локальных актов по реализации программ воспитания ООП НОО, ООП ООО, ООП СОО, АООП в направлении «здоровьесбережение» и курсов ВД; системы доп. образования;
- прошли аттестацию все педагоги по дополнительному образованию по профилю своей педагогической деятельности;
- организовано сотрудничество с организациями в направлении «физическое развитие школьников и здоровьесбережение»: ФСЦ «Олимп», спортивный комплекс «Родник», Балахтинский молодежный центр, сельская Кожановская амбулатория, районная ДЮСШ, ЦВР «Ровесник»;
- 100% школьников 1-11 классов включены в массовые физкультурно-спортивные мероприятия, 89% - в школьный этап «Президентских спортивных игр» и «Президентских состязаний»; 72,2% школьников заняты в спортивных секциях при школе и ДЮСШ в том числе подвозимые школьники и обучающиеся с ОВЗ;
- реализовано 3 грантовых социальных проекта, направленных на привлечение школьников, родителей, жителей села к систематическим занятиям физкультурой и спортом, обновление МТБ;
- мониторинг уровня физического развития школьников проводится дважды в год (сентябрь, апрель-май), результаты фиксируются в классных журналах. По результатам мониторинга ежегодно проводится корректировка планов работы на текущий год в направлении «здоровьесбережение».

Приложение 3

В 2020, 2021 г.г. продолжена работа по созданию здоровьесберегающей и безопасной среды:

- разработана школьная модель инклюзивного образования;
- организовано бесплатное горячее питание всех школьников 1-4 классов, двухразовое питание всех обучающихся с ОВЗ, детей-инвалидов, школьников на подвозе;
- организован контроль за организацией питания с привлечением родительской общественности;
- получена лицензия на осуществление образовательной деятельности по программам дополнительного образования детей и взрослых;
- получено положительное санитарно-эпидемиологическое заключение за ведение основной образовательной деятельности и доп.образования и др.

ПРОБЛЕМА – в 2020-21 уч.году пропуски обучающихся по болезни увеличились. Анализ результатов показал, что пропуски увеличилось за счет детей, находящихся длительное время на карантине из-за контакта с заболевшими родственниками.

В настоящее время в школе организована рабочая группа по созданию новой программы воспитания и ее отдельного вариативного модуля «Здоровье школьника», которая начнет действовать с 01.09.2021 года.

Основные подходы к организации работы по здоровьесбережению:

- нормирование деятельности через школьные локальные акты;
- создание безопасной среды (рециркуляторы, термометрия, масочный режим, кабинетная система, контроль питания, медкабинет, медосмотры, сан.техническая обработка поверхностей и др.);

- привлечение максимального количества работников школы: (учителей, педагога-организатора, педагогов по доп. образованию, кл.руководителей, ст.вожатой, педагога-библиотекаря, педагога-психолога, социального педагога, технического персонала), медиков и родителей;
- обучение педагогов в деятельности, их методическое сопровождение;
- максимальный охват обучающихся 1-11 кл. (включая обучающихся с ОВЗ и детей-инвалидов);
- максимально-эффективное использование школьного / пришкольного пространства (кабинеты, спортзал, фойе, плац, каток, тренажерный зал, актовый зал, стадион, детская площадка);
- личный пример педагогов (участие в отраслевых спартакиадах, товарищескиз встречах с учениками, сдача норм ГТО и др.)
- организация летнего отдыха.

Основные организационные формы

1. Организация ПК учителей: (100% учителей прошли ПК по оказанию первой помощи; сертификаты участия в программах и самоисследованиях);
2. Проведение с обучающимися уроков по гигиеническому обучению и "Уроков здоровья" с участием медработников Кожановской амбулатории;
3. Проведение уроков ОБЖ в школьном центре "Точка роста".
4. Информационное обеспечение деятельности по здоровьесбережению:
 - сайт школы, страница "ВК";
 - информационный стенд;
 - акции "Мы за здоровый образ жизни";
 - конкурсы рисунков "Здоровым быть здорово";
5. Внеурочная деятельность
 - Походы выходного дня совместно с родителями Количество школьников - участников - 100%
 - Школьный этап Всероссийских соревнований по русскому силомеру «Сила РДШ» - 14% обучающихся 2-10 классов.
6. Деятельность школьного спортивного клуба "НИКА"
 - секции (2020, 2021 г.г.) - 65,2% школьников
 - лыжные гонки;
 - баскетбол;
 - волейбол;
 - настольный теннис;
 - футбол;
 - шахматы,
 - подвижные игры,
 - ритмика (ОВЗ, дети-инвалиды).
7. Школьный этап "Президентских спортивных игр", охват составил 78% учеников
8. Школьный этап "Президентские состязания"- 73% обучающихся 1-11 классов.
9. Волонтерская деятельность
 - участие в реализации физкультурно-спортивных проектов;
 - участие в судействе соревнований;
 - организация и проведение акций;
 - проведение физминуток;
 - организация и проведение мастер-классов.

План мероприятий

| Форма | направления | Содержание | Ответственные | кратность | |
|----------------------------|---------------------------------|--|--|---|----------------------------|
| Урок физической культуры | Профилактика заболеваний зрения | Включить специальные упражнения в подготовительную часть каждого урока | Учителя физической культуры | каждый урок | |
| | Профилактика плоскостопия | | | 3 раза в неделю в течение учебного года | Заказать спец.коврики |
| | Здоровое питание | Беседы по темам: <ul style="list-style-type: none"> – Витамины – Влияние еды на организм ребенка – Диета: польза и вред – Рацион питания ученика начальной школы | | 1 раз в четверть | |
| | Закаливание | Занятия на улице | | | душ с целью личной гигиены |
| | Сохранение здоровья | Рекомендации по форме одежды и личной гигиене. | | | |
| Урок, классное руководство | Сохранение здоровья | Проведение физминуток на всех уроках | Педагоги-предметники | ежедневно | |
| | | Проведение зрительной гимнастики | | | |
| | | Контроль за соблюдением посадки учащихся за столом - осанки | | | Наглядное пособие |
| | | Смена деятельности на уроке. | | | |
| | | Контроль за рассадкой детей в классе | | в течение года | |
| | | Соблюдение СанПин при использовании ИКТ | | | |
| | | Дозированное домашнее задание (строго по СанПину) | | | |
| ПШк | Сохранение здоровья | Организация занятий с обучающимися с ОВЗ | дефектолог, педагог-психолог | в течение года по расписанию | |
| | | Изучение периода адаптации первоклассников | кл.руководитель, педагог-психолог, администрация | 1 полугодие | |
| | | Сопровождение адаптации первоклассников | педагог-психолог | декабрь | |

| | | | | | |
|--------------------------------------|--|---|------------------|-------------|--|
| | | Информирование родителей по результатам адаптации | педагог-психолог | 1 полугодие | |
| Работа с родителями | | Проведение бесед с обучающимися и родителями с привлечением медиков, родителей-медиков. | | | |
| | | Контроль режима дня | | ежедневно | |
| | | Сопровождение детей в период: – чесночные бусы; – закаливание – витаминизация | | Ноябрь-март | |
| Педагоги дополнительного образования | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

Показатели

- снижение количества пропусков уроков по болезни.
- охват педагогов
- ПК по здоровьесбережению
- Положительная динамика физических показателей
- Количество занимающихся спортом
- Кол-во знаков ГТО

Практико-значимая работа

1. Аннотация проекта.

На протяжении веков представление о том, что значит быть здоровым, почти не изменилось. Здоровье, как естественное состояние человека, расценивалось и на Западе и на Востоке одинаково. Врачи и философы древности совершенно справедливо полагали, что человек – неотъемлемая часть окружающего мира – большой вселенной. И сам он – маленькая вселенная, микрокосмос – должен жить в постоянной связи и гармонии с окружающим миром. Это и считалось здоровьем. Вообще мысль о том, что здоровье – состояние, при котором соблюдается некий баланс, равновесие, была довольно распространенной в разные времена у разных народов.

В соответствии с Законом РФ «Об образовании», здоровье человека отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования. Это тем более важно, что по данным Министерства здравоохранения лишь **14% детей практически здоровы, 50% имеют функциональные отклонения, 35–40% хронические заболевания.**

У многих школьников наблюдается дисгармоничное физическое развитие (дефицит массы тела, снижение показателей мышечной силы, емкости легких), что создает проблемы с общей работоспособностью подрастающего поколения.

Пагубное влияние на здоровье оказывают алкоголь, наркотики, табак. Дети страдают заболеваниями нервно - психической сферы. За последние годы заболеваемость психическими расстройствами у детей школьного возраста выросла на 15%. Основная масса таких детей обучается в обычных классах.

Следует принять во внимание, что в рейтинге жизненных ценностей молодежи здоровье занимает лишь 4 место, вслед за значимостью семьи (1 место), дружбы и общения (2 место), финансового благополучия (3 место). Последствия такого невнимания, а подчас и наплевательского отношения к собственному организму сказываются уже в более зрелом возрасте.

Низкая мотивация школьников к ведению здорового образа жизни у них понятия ценности здоровья, снижает эффективность здоровьесберегающей среды школы, чем и обусловлена актуальность данного проекта.

Чем раньше у подростка сформируется мотивация, то есть осознанная необходимость заботиться о своем здоровье, тем здоровее будет каждый конкретный человек и общество в целом. Большинство школьников очень мало знают о своем теле, об особенностях его строения и функциях, о здоровье как главной ценности человека. Из-за отсутствия элементарных медицинских знаний молодой человек совершает множество ошибок. К сожалению, очень часто эти ошибки становятся роковыми.

Привычка к здоровому образу жизни должна формироваться в семье и в образовательных учреждениях. Пропаганда здорового образа жизни в школе, личный пример педагогов поможет создать здоровое поколение.

2. Описание проблемы, на решение которой направлен проект.

«Человек – высшее творение природы.

Но для того, чтобы наслаждаться ее

сокровищами, он должен отвечать по крайней мере одному требованию: быть здоровым.»

А.А. Леонов.

По статистическим данным, широкомасштабное медицинское обследование населения выявило серьезные проблемы со здоровьем детей.

В стране наблюдается тенденция увеличения числа детей, родившихся больными и ослабленными.

Что касается здоровья школьников, то у них преобладают болезни органов пищеварения, зрения, дыхания, костно-мышечной и нервной систем. Те или иные заболевания имеют 19,3% детей до 15 лет, у подростков (15-18 лет) этот показатель составил 30,8%.

Каждый пятый ребенок имеет патологию зрения, у более чем 300 тыс. детей – близорукость. В 95% случаев она возникает в школьном возрасте.

Среди детей школьного возраста распространены кариес (до 90%) и болезни пародонта (до 50-70%).

Самую большую группу составляют дети, находящиеся “между здоровьем и болезнью”. Это разнообразные функциональные нарушения, не достигшие уровня болезни, но свидетельствующие о напряжении адаптационных ресурсов организма. Их нельзя отнести к здоровым, но и диагноза хронического заболевания врачи им не выставили.

Согласно усредненным данным практически здоровыми можно признать не более 7% нынешних школьников.

Проблема сохранения и укрепления здоровья очевидна. Не решать ее было бы непрофессионально и безнравственно. Известно, что большую часть дня дети находятся в стенах школы. Значит, мы,

учителя, ответственны наравне с родителями, а может быть и в большей мере за здоровье наших учеников.

Физическое и психическое состояние наших детей диктует нам, педагогам, безотлагательную необходимость создания особой среды, которая позволила бы сберечь здоровье школьников. Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства. В законе «Об образовании» сказано: *образовательное учреждение создаёт условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся.*

Одной из приоритетных задач, стоящих перед современной школой в течение последних лет, является сохранение и укрепление здоровья детей.

Известно, что проблема формирования образа жизни может решаться с разных позиций посредством:

- просветительской деятельности;
- изучения особенностей своего организма;
- изменение установки по отношению к себе и окружающей действительности;
- формирования позиции признания ценности здоровья и чувства ответственности за него.

3. Цель проекта:

- формирование в сознании учащихся позитивного отношения к своему умственному, эмоциональному, социальному и физическому здоровью, как к важнейшей духовно-нравственной и социальной ценности;
- воспитание в молодом поколении здорового образа жизни;
- создание педагогической и социальной среды, способствующей положительной мотивации педагогов, родителей и детей;
- формирование осознанного здорового поведения, способствующего успешной социальной адаптации и противостоянию вредным привычкам;
- уменьшение факторов риска возникновения заболеваний (девиации) среди детей и подростков;
- формирование личной стратегии жизни подростка;
- ознакомление с правилами оказания первой (немедицинской) помощи пострадавшим.

4. Задачи проекта:

- формирование культуры здорового образа жизни;
- улучшение здоровья учащихся и учителей;
- уважение к законам и нормам коллективной жизни;
- активная пропаганда здорового образа жизни;
- возрождение национальных традиций в спорте, еде, семейном укладе, нравственных и духовных ценностях;
- ранняя профилактика всех форм зависимости;
- обеспечение свободы выбора при максимальной информации;
- формирование доброй связи между домом, родителями и школой;
- снижение роста заболеваний, стрессов, агрессии;
- создание презентации по пропаганде ЗОЖ;
- выпуск стенгазет, буклетов и листовок о ЗОЖ;
- разработка памяток для учащихся и их родителей по формированию привычки к здоровому образу жизни;
- отработка навыков оказания первой (немедицинской) помощи пострадавшим.

5. Ожидаемые результаты:

1. объективная оценка ситуации в школе, связанной с заболеваниями;
2. повышение уровня знаний учащихся школы и их родителей в вопросах ЗОЖ;
3. активизация роли семьи в плане воспитания успешного, здорового (физическое, социальное и психическое здоровье) ребенка;
4. формирование навыков здорового образа жизни;
5. разработка рекомендаций по ЗОЖ;
6. умение учащихся оказывать первую (необходимую!) помощь пострадавшим.

6. Практический результат:

Миссия данного проекта заключается в повышении эффективности формирования у школьников понятия ценности здоровья.

Кроме того, реализация данного проекта позволит зарядить социальным оптимизмом **каждого учащегося школы, который будет знать и уметь:**

отслеживать и выражать словами:

- свое настроение, изменение в настроении;
- свои ощущения, которые испытывает при различных действиях со своим организмом – телом (дыхании, пищеварении, звуковой и дыхательной гимнастике, различных видах физических упражнений и т.д.);
- свои эмоции и чувства, испытываемые при общении с людьми, природой, животными;
- как влияет настроение членов нашей семьи на отношения друг с другом;
- что может испортить настроение учителя;
- что происходит вокруг меня, когда мне нездоровится.

сможет объяснить:

- почему простужается человек;
- почему пища не всегда идет на благо здоровью;
- почему живя среди людей, я не могу быть от них свободным;
- почему я должен жить по законам природы, законам человеческого общежития и нравственности.

сможет с помощью учителя:

- проводить диагностику своего здоровья;
- предотвращать появление простудных заболеваний;
- выполнять упражнения для улучшения памяти и снятия агрессии.

сможет, захочет и сделает самостоятельно:

освоит основы культуры здоровья:

- устойчивая потребность в ЗОЖ;
- умение применять средства оздоровления;
- поддержка собственного физического уровня;
- овладение различными видами двигательной активности;
- сформированность культуры питания.

станет коммуникативно компетентным:

- умело выстроит позитивное межличностное общение;
- умело решит любые конфликты ненасильственным путём;
- адекватно поведёт себя в стрессовой ситуации;

станет интеллектно компетентным:

- будет оптимально использовать медиатехнологии без ущерба для здоровья;
- овладеет приёмами научной организации учебной (интеллектуальной) деятельности;
- овладеет приёмами профилактики и сохранения здоровья;
- уяснит приоритет здоровья в системе жизненных ценностей.

окажет первую (необходимую!) помощь пострадавшему :

- сможет применить основные методы оказания первой помощи пострадавшим.

А также учащимся будут выпущены буклеты, листовки и информационные листы на тему: «Здоровый образ жизни – это норма, а не прихоть!» и создана презентация о пропаганде ЗОЖ.

1. *План предполагаемых действий.*

Реализация проекта рассчитана на 1 учебный год.

Этапы реализации проекта:

1-ый этап подготовительный (сентябрь)

Определение участников проекта

- учащиеся, педагоги, родители, медицинские работники (врачи, работники СЭС), спортсмены – любители или просто увлечённые люди нашего района, представители спорткомитета администрации района.

2-ой этап организационный (октябрь, ноябрь)

Разработка мероприятий, направленных на осуществление цели проекта с указанием конкретных сроков их проведения.

3-ий этап (декабрь)

Проведение анкетирования по теме:

- «*Взаимоотношения в семье*» в 6-9 классах;
- «*Здоровье – это...*» в 10 – 11 классах.

4-ый этап (январь)

Беседы с медицинскими работниками и работниками Роспотребнадзора (СЭС):

- о гигиене;
- о правильной осанке;
- о правильном питании;
- о профилактике заболеваний;

Встречи с врачами:

- наркологом;
- психиатром;
- дерматологом.

Беседа с фельдшером отделения скорой помощи по теме: «Правила и приёмы оказания первой помощи пострадавшим» (и отработка навыков по оказанию первой помощи пострадавшим)

5-ый этап (февраль)

Проведение классных часов и тренингов о вреде курения, алкоголя, наркотиков.

6-ой этап (март)

Проведение круглого стола

участники: учащиеся из других школ, медицинские работники, спортсмены – любители или просто увлечённые люди нашего района, представители спорткомитета администрации района.

7-ой этап (апрель)

Подведение итогов проекта.

1. Анализ выполненной работы над проектом;
2. Планирование дальнейших перспективных дел по заданному направлению;
3. Оформление папки по итогам реализации проекта.

8-ой этап (май)

Действия по итогам проекта.

- оформление стенда по ЗОЖ;
- выпуск стенгазет, буклетов, листовок и информационных листов по ЗОЖ.

8. План оценки эффективности проекта.

1. Самооценка деятельности участников проекта через анкетирование;
2. Сокращение фактов обращения учащихся в медицинские учреждения по вопросам ухудшения состояния здоровья;

3. Увеличение количества учащихся школы, занимающихся в спортивных секциях, участвующих в различных массовых спортивных мероприятиях в школе и районе;

4. Увеличение количества публикаций в классных и школьных стенгазетах об эффективности пропаганды и претворения в жизнь ЗОЖ.

9. Выводы по результатам работы по реализации проекта.

Опыт работы над проектом показывает, что школа – не только источник знаний, но и здоровья. Создание здоровьесберегающей среды через внеурочную деятельность, ежедневный «здоровый урок» и специальные мероприятия, пропагандирующие здоровый образ жизни – вот то, что формирует привычку к здоровому образу жизни.

Пропаганда здорового образа жизни, личный пример тех, кто живёт рядом с нами помогают воспитывать здоровое поколение.

По данным Всемирной Организации Здравоохранения, продолжительность жизни человека и состояние его здоровья **на 60% определяет его образ жизни и система питания**, на 15% — наследственность, еще 15% — экология и условия внешней среды, и лишь на 10% услуги здравоохранения.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Памятки для учащихся

по

формированию привычки к здоровому образу жизни.

Для учащихся №1

1. Вставай всегда в одно и то же время!
2. Основательно умывай лицо и руки, соблюдай личную гигиену.
3. Утром и вечером тщательно чисти зубы.
4. Проводи достаточное количество времени на свежем воздухе, занимаясь спортом.
5. Совершай длительные прогулки.
6. Одевайся по погоде.
7. Делай двигательные упражнения в перерывах между выполнением домашних заданий.
8. Занимайся спортом, учись преодолевать трудности!

Для учащихся №2

1. Читайте и пишите при хорошем освещении.
2. При ярком солнечном свете надевайте солнцезащитные очки.
3. Не проводите много времени у компьютера и телевизора.
4. Берегите свои глаза от ударов и уколов, различных травм.
5. При выполнении домашних заданий, связанных с напряжением зрения.
6. Делайте гимнастику для глаз.
7. Своевременно обращайтесь к врачу.
8. Не стесняйтесь носить очки, если вам это необходимо.

Памятки для родителей

по

формированию привычки к здоровому образу жизни.

1. С раннего возраста воспитывайте у своих детей привычку заниматься физкультурой и спортом.
2. Уважайте спортивные интересы и пристрастия своего ребенка.
3. Поддерживайте желание участвовать в спортивных мероприятиях класса и школы.
4. Участвуйте в спортивных мероприятиях класса и школы, это способствует укреплению вашего авторитета в глазах собственного ребенка.
5. Воспитывайте в своих детях уважение к людям, занимающимся спортом.
6. Рассказывайте о спортивных достижениях в детстве и юности.
7. Дарите своим детям спортивный инвентарь и снаряжение.
8. Демонстрируйте свой пример занятий физкультурой.
9. Совершайте с своими детьми прогулки по свежему воздуху всей семьей, походы и экскурсии.
10. Радуйтесь успехам в спорте своего ребенка и его друзей.
11. На самом видном месте помещайте награды за спортивные и интеллектуальные достижения своего ребенка.
12. Поддерживайте своего ребенка в случае неудач, закаляйте его волю и характер.

Рекомендации для родителей

Как помочь своим детям преодолевать плохие привычки?

1. Объяснить своему ребенку, что положительные привычки - это капитал человека. Чем больше человек накопит положительных привычек, тем лучше он сможет устроить свою жизнь и жить на проценты с этого капитала.

2. Если вы хотите, чтобы у вашего ребенка появились положительные привычки, требуйте от него давать обязательства отказаться от старой привычки, идите с ним на пари, спорьте, вызывайте у него азарт отказаться от старого и дурного.
3. Заставляйте своего ребенка постоянно тренировать новую привычку, создавая для этого необходимые условия.
4. Провоцируйте своего ребенка к проявлению новой привычки, выражая на словах искусственное неверие в его силы.
5. Не напоминайте всякий раз ребенку о том, что он обладал и обладает дурными привычками.
6. Если хотите, чтобы дурные привычки были искоренены как можно быстрее, вступайте с ним в гласное соревнование по искоренению своих собственных привычек.
7. Учите ребенка бороться с порочной фразой: «Начинаю с понедельника новую жизнь»
8. Радуйтесь успехам ребенка в достижении цели.
9. Ненавязчиво демонстрируйте ему успехи других людей в борьбе с дурными привычками.
10. Помните! Взрослым бороться со своими пороками гораздо труднее!

Анкета

«Взаимоотношения в семье»

1. Вы считаете взаимоотношения в вашей семье:

- очень хорошими;
- хорошими;
- не очень хорошими;
- плохими;
- не очень плохими.

2. Считаете ли Вы свою семью дружной?

- да;
- не совсем;
- нет.

3. Какие семейные традиции способствуют укреплению вашей семьи? Перечислите их.

4. Как часто ваша семья собирается вместе?

- ежедневно;
- по выходным дням;
- редко.

5. Что делает ваша семья, собравшись вместе?

- решаете сообща возникшие проблемы;
- занимаетесь семейно-бытовым трудом;
- вместе проводите досуг, смотрите телепередачи;
- обсуждаете вопросы обучения детей;
- делитесь впечатлениями о прожитом дне, о своих успехах и неудачах;
- каждый занимается своим делом;
- еще что-то (допишите).

6. Бывают ли в вашей семье ссоры, конфликты?

- да;
- часто;
- иногда;
- редко;
- нет.

7. Из-за чего возникают конфликты?

- непонимание членами семьи друг друга;
- неуважение, грубость, неверность, др.;
- отказ участвовать в семейных делах, заботах;
- разногласие в вопросах воспитания детей;
- злоупотребление алкоголем;
- другие причины (укажите).

8. Какие способы разрешения семейных конфликтов используются?

- примирение;
- совместное обсуждение ситуации и принятие общего решения;
- естественное затухание конфликта;

- обращение за помощью к другим людям (родителям, соседям, друзьям, учителям);
- конфликты практически не разрешаются, носят затяжной характер.

9. Были вы свидетелями или участниками семейных конфликтов между взрослыми?

- да;
- нет;
- иногда.

10. Как вы реагируете на семейные конфликты?

- переживают, плачут;
- становятся на сторону одного из родителей;
- пытаются помирить;
- уходят из дома;
- замыкаются в себе;
- относятся безразлично;
- становятся озлобленными, неуправляемыми;
- ищут поддержку у других людей.

Тренинг "Семья - это..."

Учащиеся по очереди называют слово, которое ассоциируется у них с понятием "семья". Слова не должны повторяться. Если учащийся не готов назвать вариант ответа, он может пропустить свою очередь и сказать слово в конце.

Вопросы учащимся:

1. Трудно было выполнять задание?
2. Каких было больше ассоциаций - позитивных или негативных?
3. Как вы думаете, почему было больше позитивных высказываний?
4. Какие слова, понятия вы хотели бы "взять" в свою семью?
5. Какие еще мы могли бы назвать ассоциации к понятию "семья"?
6. Что из перечисленного вы не хотели бы "брать" в свою семью?
7. Расскажите ли вы дома об этом тренинге, о своих выводах, впечатлениях? Если нет, то почему?

Анкета для старшеклассников «Здоровье – это...»

1. Ваш пол:
 1. Мужской
 2. Женский
2. Ваш возраст (полное число лет)
 - 15 лет
 - 16 лет
 - 17 лет
3. Вы учитесь
 - в 9 классе
 - в 10 классе
 - в 11 классе
4. С кем Вы проживаете:
 1. Полная семья
 2. Неполная семья
5. Что является для Вас главным в жизни?
 1. Взаимоотношения и семье
 2. Материальное благополучие
 3. Здоровье
 4. Друзья
 5. Любовь
 6. Учеба, профессиональное образование
 7. Карьера
6. Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?
 1. Хорошее
 2. Удовлетворительное
 3. Плохое

4. Затрудняюсь ответить

7. Ваше любимое занятие в свободное время (отметить не более 3-х ответов)

1. Занимаюсь спортом
2. Хожу на дискотеку
3. Читаю книги, газеты, журналы
4. Смотрю телевизор, видео
5. Играю в компьютерные игры
6. Гуляю по улицам с друзьями
7. Хожу в бар
8. Занимаюсь домашними делами
9. Другое

8. Какие темы о здоровье Вас больше всего интересуют?

1. Физическая культура и спорт
2. Рациональное питание
3. О вреде табакокурения
4. О вреде алкоголя
5. Злоупотребление наркотиков
6. Половое воспитание
7. Другие темы (укажите, какие)
8. Никакие

9. Из каких источников Вы узнаете о проблемах, связанных с курением, алкоголем, наркотиками, о болезнях, передаваемых половым путем?

1. Из телевизионных передач
2. Из кинофильмов
3. Из книг, журналов, газет
4. Из радиопередач
5. От учителей (на уроках, беседах, лекциях)
6. От родителей

7. От других взрослых

8. От друзей

9. Из других источников (укажите, из каких)

10. Сколько сигарет Вы выкурили за всю Вашу жизнь?

1. Ни одной
2. Только 1 или 2 затяжки
3. 1 сигарету
4. От 2 до 5 сигарет
5. От 6 до 15 сигарет (примерно 0,5 пачки)
6. От 16 до 25 сигарет (примерно 1 пачка)
7. От 26 до 99 сигарет
8. 100 сигарет и более (5 пачек и более)

11. Как часто Вы употребляете алкогольные пиво?

1. Не употребляю
2. Только 1 или 2 раза попробовал (а)
3. Иногда, по праздникам
4. 1-2 раза в месяц
5. 1-2 раза в неделю
6. Почти ежедневно
7. Ежедневно

12. Напишите названия наркотиков и других веществ, которые Вам известны, воздействующих на психику

Знаю основные

Не знаю

13. Сколько раз Вы пробовали наркотики или другие одурманивающие вещества?

1. Никогда не пробовал (а)
2. Попробовал (а) только 1-2 раза
3. 1-2 раза в месяц
4. 1-2 раза в неделю

5. Почти ежедневно
 6. Ежедневно
 14. Какие наркотические или другие одурманивающие вещества Вы пробовали? (перечислите)
 15. Занимаетесь ли Вы физической культурой или спортом?
 1. Да, занимаюсь (укажите, чем именно)
 - баскетбол
 - гимнастика
 - бокс
 2. Нет, не занимаюсь
 16. Что на Ваш взгляд необходимо для ведения здорового образа жизни?
 1. Наличие соответствующих знаний
 2. Наличие денежных средств
 3. Помещение и оборудование
 4. Соответствующая литература
 5. Специальная программа в школе
 6. Соответствующие специалисты
 7. Специальная программа по месту жительства
 8. Желание
 9. Сила воли
 10. Другое (что именно)
 17. Кто, по Вашему мнению, должен помогать вести здоровый образ жизни?
 1. Врачи
 2. Учителя
 3. Тренеры
 4. Родители (или другие родственники)
 5. Я сам (а)
 6. Друзья
 7. Другое
 18. В каком виде Вы хотите получать информацию о здоровом образе жизни?
 1. Статьи в газетах, журналах
 2. Телепередачи
 3. Видеофильмы
 4. Школьные уроки
 5. Лекции и беседы
 6. Разговоры с родителями
 7. Другое (укажите, что именно)
 8. Ни в каком
 19. С какого возраста, по Вашему мнению, следует говорить подросткам о вреде:
 1. курения в 6 летс 14 до 16 лет
 2. злоупотребления алкогольными напиткамис 6 до 14 лет
 3. потребления наркотиковс 5 лет
 - с 10 до 14 лет
20. Как Вы считаете, что больше вредит здоровью? (не более четырёх ответов)
 1. Нарушение режима труда и отдыха
 2. Нарушение питания (переедание, недоедание, нерегулярность приема пищи, питание всухомятку)
 3. Курение
 4. Потребление алкогольных напитков
 5. Потребление наркотиков
 6. Малоподвижный образ жизни
 7. Несоблюдение личной гигиены
 8. Другое (что именно)
21. Если бы у Вас или Вашего друга возникли проблемы с потреблением алкоголя или наркотиков, к кому бы Вы обратились?
 1. К врачам
 2. В милицию

3. К родителям
4. К учителям
5. К друзьям

Классный час " Печальная правда о вреде курения "

Цель:

познакомить учеников с историей распространения табака по планете, рассказать о вреде этого вещества.

сформировать правила противостояния групповому давлению и неприятия данного психоактивного вещества.

Вступительное слово учителя

Ни одно животное не додумалось до того, чтобы добровольно себя травить. Это пришло в голову только "царю природы" - человеку. Представь себе, что два друга - курящий и некурящий - отправились в лес на шашлыки. Так получилось, что курящий забыл дома сигареты. О, ужас! Соловьи поют? Да ну их! Сигаретку бы! Некурящий наслаждается чистым лесным воздухом, купается, ловит рыбу. А курящий так и прострадает целый день, пока не вернется домой. И только хорошенько отравившись очередной дозой никотина, заснет нервным, беспокойным сном.

Откуда же пришла к нам эта напасть?

"Из истории табака"

О курении табака европейцам стало известно после открытия Америки Христофором Колумбом. Когда путешественники пристали к одному из островов, то их встретили туземцы, державшие тоненькие свитки из высушенных листьев (сигаро) во рту и пускавшие дым изо рта и из носа. Участники экспедиции с удивлением смотрели, как островитяне вдыхают вонючий дьявольский дым, образующийся при сгорании листьев. Кроме того, туземцы втягивали в себя дым через длинные трубки, свитые из коры. Один конец трубки находился в сосуде с дымящимися листьями, а другой, раздвоенный на конце, вставлялся в нос. Эти трубки назывались "табако". Также эти листья жевали и принимали внутрь.

В XVI веке табак получил распространение во Франции, где ему приписывали целебное действие. Французский посол в Португалии Жан Нико в 1560 г. привез листья табака из Лиссабона для Екатерины Медичи. Французская королева нюхала его, считая, что он помогает при головных болях. От имени этого дипломата "никотин" приобрёл своё имя.

Вследствие неумеренного курения табака появились случаи отравления, что побудило власти к преследованию курения. Так, в Англии в 1585 г. за курение табака подвергали тяжёлым телесным наказаниям, курильщиков водили по улицам с петлёй на шее, а "злостных" даже приговаривали к смертной казни. Их отрубленные головы с трубкой во рту выставляли на площади. В Турции эта вредная привычка приняла столь грозное распространение, что курильщиков сажали на кол. О появлении табака в России мнение ученых-историков расходятся. Одни считают, что курение табака на Руси было ещё до открытия Америки, другие полагают, что табак завезли английские купцы во времена Ивана Грозного. Называли его "чертово зелье".

Михаил Романов запретил курение из-за частых пожаров. Тем курильщикам, которые попадались первый раз, давали 60 ударов палками по стопам, а во второй раз отрезали уши и нос (1634г.). Петр I отменил гонения, так как сам пристрастился к табаку в Голландии.

Очень давно люди поняли, что табак - сильный яд. Его стали с успехом применять для уничтожения клопов, блох. Его раствором опрыскивали деревья для уничтожения вредителей. Никотин плохо действует на здоровье человека, подтачивает его психику. При курении может случиться отравление. Уже после нескольких затяжек начинает кружиться голова,

выступает холодный пот, появляются тошнота, головная боль, слабеют руки и ноги. Нынче же курение является самой распространенной вредной привычкой.

Всемирный день отказа от курения начался в 1976 году. Этот день появился благодаря Американскому Обществу по борьбе с Раком Всемирный день отказа от курения - 20 ноября (последний четверг Ноября)

Вопрос учителя

"Что нужно делать и как себя вести, чтобы не пристраститься к этой зловредной привычке?"

Если ты курил, скрываясь
В диких дебрях средней школы,
И, почуяв запах дыма,
Педагог подкрался вдруг,
Ловко пряча сигарету,

Гордо крикни: "От пожара
Я спасал родную школу, Вот - штаны еще горят!"
(Григорий Остер)

обсуждение

О вреде табака

Состав сигареты простым языком

Составные части табачного дыма всасываются в кровь и через 2-3 минуты достигают клеток головного мозга. Ненадолго эти вещества повышают активность клеток мозга, это состояние воспринимается курильщиком как освежающий приток сил или своеобразное чувство

успокоения. Однако это состояние скоро проходит, и, чтобы его снова ощутить, человек тянется за новой сигаретой. Постепенно никотин встраивается в процесс обмена веществ, и человеку его постоянно не хватает. Привыкание к табаку формируется от нескольких недель до 10 лет в зависимости от особенностей организма и интенсивности курения. Чаще всего табакозависимость устанавливается за год. У человека, привыкшего к курению, в случае резкого прекращения курения наблюдается абстинентный синдром (ломка), который выражается в головной боли, колебании артериального давления, болях в области сердца, желудка, могут наблюдаться кишечные расстройства, повышенная потливость, слабость, вялость, нервозность, подавленность. "Любовь и никотин"

За столиком в кафе сидит привлекательная девушка, пересматривает меню, поглядывает на часы и нервно затягивается длинной тонкой сигаретой. Через пять минут красавица с сигаретой встречает аккуратного ароматного юношу, который, очевидно опоздал на встречу. И матерными словами объясняет, что не любит ни кого ожидать. По-видимому, неправду говорят, что курение помогает успокоиться... Нередко причиной недовольства юношей и мужчин является само курение их подруг. - В девушке человек ищет прежде всего нежность и женственность. - Еще от времен, когда человечество обитало в пещерах, грубость, запах дыма были "мужскими" приметами. Ни популярных обид агрессивных "амазонок", ни делового стиля бизнес-леди, не заменят женской привлекательности, что во все века будет источником вдохновения влюбленных мужчин

Вред табака:

"Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации" (О. де Бальзак); Курильщики значительно подрывают свое здоровье и сокращают себе жизнь. Каждая сигарета сокращает жизнь на 8-15 минут. У курильщиков в 2-3 раза чаще бывают сердечно-сосудистые заболевания, в 15-30 раз чаще –

рак легких, в 13 раз чаще - стенокардия, в 12 - инфаркт миокарда, в 10 - язва желудка. Курильщики чаще страдают ОРЗ, бронхитами, астмами, у них нарушаются зрение и слух. Часто развивается рак губы, гортани, голосовых связок, пищевода.

Курение - это пожароопасность.

Пассивное курение:

При анализе дыма от сгорания сигареты (побочный дым) установлено, что в нем, по сравнению с основным дымом, поглощаемым курильщиком:

в 5 раз больше угарного газа

в 3 раза больше смол и никотина

в 3 раза больше бензпирена

в 10 раз больше аммиака

Например, никотин при курении: 20% остается в организме курящего, 25% разрушается при сгорании, 5% остается в окурке, 50% - уходит в воздух. 1 час в накуренном помещении равен 1 сигарете. Если ребенок живет в квартире, где один из членов семьи выкуривает 1-2 пачки сигарет, то у ребенка обнаруживается в моче количество никотина, соответствующее 2-3 сигаретам. V.

Обществоведение:

Более 40% населения Земли курит; в год от курения умирает 2500000 человек, то есть каждые 13 секунд; активное курение сокращает жизнь на 8-10 лет, каждая сигарета - на 8-15 минут; за год курильщики выбрасывают в атмосферу 1642720 тонн ядовитых веществ. В XX веке от табака погибли 100 000 000 человек. В XXI веке никотиновая зависимость выйдет на первое место и уложит в могилу миллиард землян.

Заключительное слово учителя:

Во всех цивилизованных странах в последние годы усердно пропагандируют отказ от курения. Курильщиков не желают брать на работу. Одним словом, не модно сегодня гробить здоровье! Не так уж бестолково наше молодое поколение, как ругают его придиричивые предки. С 1998 года процент курящих подростков в возрасте 12-14 лет снизился с 10% до 4%, а в возрасте 15-17 лет - с 21% до 11%.

В целом подростки стали меньше курить на 5%, но снижение произошло в основном не за счет тех, кто бросил курить, а за счет тех, кто не приобщился. А о чувствах человека, оставившего эту дурную привычку, прекрасно сказал В. Маяковский в стихотворении "Я счастлив!"

Граждане, у меня огромная радость.
Разулыбьте сочувственные лица.
Мне обязательно поделиться надо,
Стихами хотя бы поделиться.
Я сегодня дышу как слон,
Походка моя легка, и ночь
Пронеслась, как чудесный сон,
Без единого кашля и плевка...
Я стал определенный
Весельчак и остряк -
Ну просто - душа общества-
Граждане, вы утомились от ожидания,
Готовы корить и крыть.
Не волнуйтесь, сообщаю:
Граждане, я
Сегодня - бросил курить.
Желаю всем курильщикам испытать такое чувство.

Напоследок предлагаем группам представить еще одну ситуацию: ваш друг или подруга по секрету рассказали вам, что они курят, выпивают или принимают наркотики.

После обсуждения каждая группа должна вынести свое решение по проблеме: как лучше всего поступить в этой ситуации.

В заключение классного часа предлагаем учащимся вернуться к листочкам и закончить предложение:
...«Если вдруг я приобрету одну из обсуждаемых вредных привычек, то я потеряю »

. Классный руководитель: Для этого стоит принять решение и бросить эту вредную привычку. Как это сделать?

В каком порядке действовать?

В этом нам поможет следующая игра.

Она называется «Лестница»

У каждого свой путь по лестнице к цели - «Жизнь без табака».

Давайте найдем самый правильный, самый эффективный путь.

Каждый вправе предложить свой путь или согласиться с большинством группы

Раздать листы бумаги с заданием

«Расставить указанные этапы принятия решения в порядке их осуществления по ступеням лестницы».

1. Принять решение (увидеть себя без сигареты).
2. Купить вместо сигарет семечки, конфеты и Т.д.
3. Сказать «нет» себе (принять решение).
5. Выработать мотивацию (для чего я бросаю курить).
6. Отблагодарить себя.

Обсуждение 5 минут.

Кто курит табак – тот сам себе враг.

Табак уму не товарищ.

Курильщик – сам себе могильщик.

Подведение итога классного часа.

Классный час по теме: "О вреде наркотиков"

Цель: предупредить подростков о вреде наркотиков.

Лозунг классного часа: *Все наркоманы перестают употреблять наркотики. Некоторым это удается при жизни.*

Тип классного часа: беседа.

Сегодня мы с вами не в первый раз будем говорить о наркомании. Почему этому уделяется такое большое внимание: да потому что наркомания представляет большую опасность, как для человека, так и для общества и цивилизации.

Опасность начать принимать наркотики существует в любом возрасте. Но, исследования говорят о том, что многие наркоманы начали приобщаться к наркотическим средствам уже с 8 лет. С каждым годом их число возрастает, но особенно в возрасте 13-15 лет.

Сегодня наркотики можно купить везде, и оказаться в наркотической зависимости могут и дети, из неблагополучных семей и дети, которых в обществе называют "золотой молодежью". В результате и те и другие оказываются в одних притонах, и заканчивают жизнь одинаково.

Почему это происходит и с кем это может произойти, как вы думаете?

Большинство врачей приходит к мнению, что это происходит в результате того, что у человека нет цели в жизни, ему безразлично, что вокруг него происходит, у таких людей постоянное недовольство отношением к нему окружающих, как он считает несправедливое.

Давайте рассмотрим ситуации, в которых подростку кто-либо предлагает наркотик, и рассмотрим всевозможные пути выхода из этой ситуации.

Задание №1

Внимательно прочитайте начало рассказа и попытайтесь самостоятельно его закончить.

" У нас была своя компания. Мы ежедневно встречались во дворе дома и вместе проводили время. Все ребята, и я в том числе, курили сигареты. Однажды в нашей компании появился новенький. Он подмешивал в сигарету, какую-то траву, которую называл "наркотой", и предлагал нам тоже попробовать. Он так здорово рассказывал, как после дозы "наркоты" "ловит кайф", уверял, что эти ощущения ни с чем, не сравнить по приятности. Некоторые попробовали сразу. Я отказался. Он пытался убедить меня, что ничего не случится, если я разок попробую!"

Задание №2

"После 9 класса я пошел учиться в колледж. Там я познакомился с ребятами, которые употребляли "травку". Мне несколько раз предлагали попробовать, но я отказался.

В тот период у меня были неприятности, я поругался с преподавателем, да и дома я стал, ссорится с родителями. Через год, я ушел из этого колледжа и поступил в другой колледж. Но неприятности возникали одна за другой. Подрался со своими сокурсниками. Открыли дело. Отец жестоко избил меня.

Единственные люди, сочувствовавшие мне, были мои друзья по первому колледжу. С ними я мог поговорить спокойно и излить свою горечь и обиду. Ребята успокаивали меня, говорили, что все это ерунда, забудется. Предложили попробовать "травку":

Происходит обсуждение историй.

И все же некоторые ребята не отказываются от этого и приводят такие выводы:

"Считаю, что все в моих руках. Когда захочу, брошу, от одного раза ничего не случится" Причем этот довод приводят и те, кто предлагает вам наркотики. Какие еще могут быть способы агитации в употреблении наркотиков.

Ситуация №1

"Только настоящий мужчина употребляет наркотик - слабому это не под силу", - внушали мне старшие ребята из нашей компании. На мои возражения они приводили различные доводы. Особенно я запомнил одного из них, который часто приводил примеры из жизни экранных "героев", где "сильные личности" употребляли наркотик. "Но, тем не менее, - говорил он, - эти люди сильные, ловкие, хорошо бегают, прыгают, прекрасно водят машину".

Какой, по твоему мнению, из трех вариантов окончания ситуации наиболее вероятнее может произойти? "

Первый: " Этот человек убедил меня, что, если я хочу доказать себе и окружающим, что я настоящий мужчина, я должен принимать наркотик".

Второй: " Я решил попробовать: если не понравится, то больше не стану пробовать. Мне это казалось временным увлечением, с которым при желании можно расстаться".

Третий: "Я отказался пробовать - какая - то внутренняя сила, страх заставили меня воздержаться".

Ситуация №2

Молодым людям предлагают принимать наркотики "для улучшения сексуальных возможностей".

Из рассказа воспитанника лечебно - воспитательного профилактория: "Часто в кругу моих знакомых ребят заводили разговоры о том, что наркотики якобы повышают сексуальные возможности. Некоторые ребята верили этим словам и незаметно становились наркоманами".

Ситуация №3

Наркоманы утверждают, что употребление наркотиков имеет многовековую традицию, и поэтому наркомания не только естественна, но и необходима.

Из рассказа наркомана: " В кругу моих знакомых я часто слышал о старых традициях у народов Востока. Рассказы окрашивались в юмористические тона и вызывали у слушателей интерес. Со временем у меня, да и у многих моих сверстников пропал страх перед наркотиками. И однажды, когда нам предложили покурить, мы согласились. С той поры я регулярно употребляю наркотики. Прошло неполных два года, и я уже не мог представить свою жизнь без "дурмана" ".

Необходимо пояснить, что на Востоке вплоть до революции существовали специальные притоны для наркоманов. Но посетители этих притонов были,

как бы изолированы от общества и жили в своем узком мирке, состоящем из таких же больных людей. Если кто-либо из них имел семью, то его дети не могли жениться или выходить замуж, так как с ними ни кто не хотел родниться, кроме людей таких же, как он сам. Поэтому количество наркоманов держалось примерно на одном уровне. Иначе говоря, существовал определенный социальный тормоз, удерживающий народ от повального употребления наркотиков. Подобного рода механизмы существовали и в отношении наркотических веществ. Наркотики употребляли в строго определенных ситуациях и дозах. Процесс ассоциации древних культур привел к угасанию местных обычаев и традиций, оставив, однако разрозненные сведения о дурмящих свойствах наркотических веществ. Этим и пользуется современная наркомафия.

Возникает вопрос, кто может предложить вам попробовать наркотик, почему и с какой целью он это делает? Употребляет ли он сам наркотическое вещество или же только угощает?

Как правило, тот, кто является дилером, сам наркотики не употребляет, но тогда с какой целью он предлагает человеку попробовать наркотик, который, как известно можно достать только за деньги? Ответ один, это не добрый ангел, который это делает для того, чтобы облегчить вашу жизнь, он это делает для того, чтобы заработать на вас, так как продажа наркотиков это хорошо организованный и прибыльный бизнес.

Давайте поговорим о том, что же грозит человеку начавшему принимать наркотики:

- Теряет свободу (как это понимать?)

- Семью

- Жизнь

И в заключение мне хотелось обратить на такое наркотическое вещество, с которого начинают практически все наркоманы - марихуана. Бытует мнение что она не опасна, не вызывает привыкание. Но ведь точно такие же иллюзии были и по поводу опиума, потом - по поводу кокаина. Сейчас никто не сомневается, что эти вещества вызывают жесткую зависимость. А сегодня именно вокруг марихуаны происходит много различных споров. Употребление марихуаны так же опасно, как и употребление других наркотиков. Факты подтверждают: марихуану нельзя считать безопасным наркотическим средством. Она сильно воздействует на психику, вызывает у многих яркие ощущения, но при этом формирует стойкую зависимость. Считается, что умереть от передозировки, при ее употреблении нельзя. Уверяю вас можно. Такие случаи есть, но наиболее часто развиваются тяжелые психотические осложнения, и они постоянно растут, и во многих случаях необратимы. В частности, курение марихуаны резко увеличивает риск заболеть шизофренией. Весьма частые осложнения - тяжелые депрессии, которые практически не поддаются лечению. Да конечно, это не летальная передозировка кокаином. Но у человека "всего лишь" искалечена, сломана жизнь.

Тренинг - классный час о вреде алкоголя

Цели: воспитание здорового образа жизни, формирование устойчивого навыка неприятия алкоголя, умения активного противостояния пагубным привычкам; способствовать развитию творческих способностей учащихся.

Оформление: Презентация «Алкоголь и алкогольная зависимость», рисунки по теме «Здоровый образ жизни»; карточки с таблицей и листы для тестирования.

Эпиграф: *«Пьянство есть упражнение в безумии» Пифагор.*

Форма: устный журнал с элементами тренинга.

Ход классного часа

Учитель: Тема нашего классного часа «Алкоголь и алкогольная зависимость». Похититель рассудка — так именуют алкоголь с давних времен. С убийственным сарказмом перечисляет поводы для пьянства английский поэт Роберт Берне. Его слова сохраняют актуальность в наше время:

Для пьянства есть такие поводы:

Поминки, праздник, встреча, проводы,
Крестины, свадьбы и развод,
Мороз, охота, Новый год,
Выздоровление, новоселье,
Печаль, раскаянье, веселье
Успех, награда, новый чин,
И просто пьянство – без причин.

(Перевод С. Я. Маршака)

Откуда же к нам пришла эта пагубная привычка? Обратимся к истории.

1 ученик. История изготовления спиртных напитков уходит в глубь тысячелетий. Об опьяняющих свойствах спиртных напитков люди узнали не менее чем за 8000 лет до н. э.— с появлением керамической посуды, давшей возможность изготовления алкогольных напитков из меда, плодовых соков и дикорастущего винограда.

Возможно, виноделие возникло еще до начала культурного земледелия. Так, известный путешественник Н. Н. Миклухо-Маклай наблюдал папуасов Новой Гвинеи, не умевших еще добывать огонь, но уже знавших приемы приготовления хмельных напитков. В Древней Индии приготавливали напиток «сома», игравший большую роль в религии Ариев. В Греции вино считалось даром богов. Но уже тогда было замечено, что неумеренное употребление любых опьяняющих напитков опасно. Поэтому греки, как правило, пили виноградное вино, разбавленное водой, так оно лучше утоляло жажду, и человек не пьянел. Чистый спирт начали получать в VI – VII веках арабы и назвали его «аль коголь», что означает «одурманивающий». Первую бутылку водки изготовил араб Рабез в 860 году. Перегонка вина для получения спирта резко усугубила пьянство. Не исключено, что именно это и послужило поводом запрета употребления спиртных напитков основоположником ислама Мухаммедом. На протяжении 13 столетий в мусульманских странах алкоголь не употребляли, а отступники Корана жестоко карались. В средневековье в Западной Европе также научились получать крепкие спиртные напитки путем возгонки вина и других бродящих сахаристых жидкостей.

На Руси простым людям разрешалось варить пиво и мед только по большим праздникам, на свадьбы, крестины. Пьянство в будние дни считалось грехом и позором.

Учитель: Очень часто даже те учащиеся, кто хорошо знает о вреде алкоголя, наркотиков и курения, часто не умеют сказать «нет», поддаются на уговоры. А теперь давайте проверим, умеете ли вы управлять своими желаниями?

Тест «Сможете ли вы устоять»

Выберите один из двух ответов. Отвечать нужно честно, иначе вы ничего о себе не узнаете:

1. Можно ли считать, что телевизор является Вашим развлечением? Да. Нет.
2. Если бы у Вас была возможность смотреть «мультки» больше 3 часов ежедневно, то делали бы Вы это? Да. Нет.
3. Хотели бы Вы попробовать закурить сигарету? Да. Нет.
4. Можете ли Вы утром проваляться в постели, даже если Вам необходимо встать и что-либо делать? Да. Нет.
5. Пытались ли Вы попробовать алкогольные напитки? Да. Нет.
6. Любите ли Вы уроки физкультуры? Да. Нет.
7. Приходилось ли Вам принимать предложения друзей пропустить некоторые уроки или целые учебные дни? Да. Нет.
8. Умеете ли Вы не повторять своих ошибок? Да. Нет.
9. Если бы подвыпивший человек предложил Вам прямо на улице коробку конфет, взяли бы Вы её? Да. Нет.

1. Сумели бы Вы отказаться от предложения поиграть в игровые автоматы из-за того, что не сделаны уроки? Да. Нет.

Теперь подсчитайте баллы с учетом таблицы.

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| Да | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 0 | 5 | 0 | 5 | 0 |
| Нет | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 0 | 5 | 0 | 5 |

ЕСЛИ У ВАС:

0-15 баллов

Вы умеете управлять своими желаниями. Вы любите получать удовольствия. Но в нужный момент Вы в состоянии ронять, что удовольствие ради удовольствия может принести вред, помешать Вашим планам, Вашим отношениям с родителями, учителями. У Вас впереди интересная жизнь, полная настоящих удовольствий.

(20- 40 баллов)

Ваша «зона удовольствий» нередко Вас подводит. Вы, быть может, и хотели бы лучше управлять своими желаниями, но это не всегда получается. Не хватает силы воли. Вы много времени теряете зря. Вы стремитесь к сиюминутным удовольствиям. Из-за этого Вы можете потерять много приятного в будущем. Рекомендуем быть настороже – слишком дорогой может оказаться цена сомнительного удовольствия.

45 и более баллов

ВНИМАНИЕ!

Вы буквально заражены на получение всяческих удовольствий. Вы не в состоянии правильно оценивать свои действия.

Пожалуйста, просуммируйте полученные баллы и задумайтесь над своими результатами.

Так что же такое алкоголизм? Чем он опасен?

2 ученик. Алкоголизм — тяжелая хроническая болезнь, в большинстве своем трудноизлечимая. Она развивается на основе регулярного и длительного употребления алкоголя и характеризуется особым патологическим состоянием организма: неудержимым влечением к спиртному, изменением степени его переносимости и деградацией личности. Для алкоголика опьянение представляется наилучшим психическим состоянием. Это влечение не поддается разумным доводам прекратить пить. Алкоголик направляет всю энергию, средства и мысли на добывание спиртного, не считаясь с реальной обстановкой (наличие денег в семье, необходимость выхода на работу и т. п.). Раз выпив, он стремится напиться до полного опьянения, до беспамятства. Как правило, алкоголики не закусывают, у них утрачивается рвотный рефлекс и поэтому любое количество выпитого остается в организме. В связи с этим говорят о повышенной переносимости алкоголя. Но на самом деле это патологическое состояние, когда организм утратил способность борьбы с алкогольной интоксикацией путем рвоты и других механизмов защиты. У пьяницы ослаблена воля — и не только к ограничению приема алкоголя, но и по отношению к другим, деловым сторонам повседневной жизни.

Алкоголь вызывает беспричинные изменения настроения, взрывы радости и злобы иногда по самым незначительным поводам и в то же время безразличие к действительно волнующим событиям. У пьющего меняется круг знакомых, круг интересов. Как правило, происходит концентрация внимания на бутылке. И какая бы тема ни затрагивалась в компании пьющих, рано или поздно она будет переведена на тему о вине и водке. Невозможность избавиться от мыслей о бутылке спиртного, внять голосу разума и отличает личность алкоголика от просто выпивающих людей.

3 ученик. В народе говорится: «Муж пьет – полдома горит, жена пьет – весь дом горит». Для алкоголика характерно огрубление личности, лживость, падение авторитета в семье и рабочем коллективе, психофизические изменения. В начале пропадают те тонкие движения души, которые скрашивают отношения в семье. Пьяница уже не скажет никому ласкового слова. В последующем очерствение характера сопровождается грубостью и даже жестокостью. Пытаясь скрыть факт покупки вина, пьяница начинает лгать. Это ведет к потере уважения к пьянице как дома, так и на работе. Будучи раздраженными постоянными конфликтами с пьяницами, члены его семьи и коллектива сами становятся невыдержанными. Пьяница же снова ищет утешения от возникающих скандалов в вине. Образуется как бы порочный круг.

4 ученик. Итак, алкоголизм развивается по такой схеме:

1. Начальная фаза. Опьянение с выпадением памяти, «затмение». Человек постоянно думает о спиртном, ему кажется, что выпил недостаточно, он пьет «впрок», у него развивается жадность к алкоголю. Однако он сохраняет сознание своей вины, избегает разговоров о своей тяге к вину.
2. Критическая фаза. Утрата контроля над собой после первого же глотка водки. Стремление найти оправдание своему пьянству, сопротивление всем попыткам предотвратить его желание выпить. У человека развивается высокомерие, агрессивность. Он обвиняет окружающих в своих бедах. У него начинаются запои, его друзьями становятся случайные собутыльники. Он вынужден уйти с постоянной работы, утрачивает интерес ко всему, что не имеет отношения к вину и водке.
3. Хроническая фаза. Ежедневное похмелье. Распад личности. Помутнение памяти. Сбивчивость мысли. Человек пьет суррогаты алкоголя, технические жидкости, одеколон. У него развиваются бесосновательные страхи, белая горячка, другие алкогольные психозы.

1 ученик. «Спирт так же консервирует душу и ум пьяницы, как он консервирует анатомические препараты», — писал Л. Толстой. Конечной стадией такой консервации является белая горячка. Белая горячка - наиболее часто встречающийся алкогольный психоз. Она возникает обычно в состоянии похмелья, когда у пьяницы появляются безотчетный страх, бессонница, дрожание рук, кошмары (погоны, нападения и т. п.), слуховые и зрительные обманы в виде шумов, звонков, движения теней. Это предвестники белой горячки. Её симптомы особенно выражены ночью. У больного появляются яркие

переживания устрашающего характера. Он видит ползающих вокруг насекомых, крыс, нападающих на него чудовищ, бандитов, ощущает боль от укусов, ударов, слышит угрозы. Он бурно реагирует на свои галлюцинации, обороняется или бежит, спасаясь от преследования.

Днем галлюцинации несколько затухают, хотя больной остается возбужденным, у него трясутся руки, он суетлив и не может спокойно сидеть на одном месте.

2 ученик. У здорового ребенка не может влечения к спиртному. Напротив, вкус и запах алкоголя вызывают у него отвращение. К употреблению хмельных напитков детей толкает любопытство. Алкоголь, попадая в организм ребенка, быстро разносится кровью и концентрируется в мозгу. Вследствие повышенной рефлекторной возбудимости даже небольшие дозы спиртного вызывают у детей бурную реакцию, тяжелые симптомы отравления. При систематическом поступлении алкоголя в детский организм страдает не только нервная система, но и пищеварительный тракт, зрение, сердце.

Печень не справляется с алкогольной нагрузкой, и происходит ее перерождение. Страдают и органы внутренней секреции, прежде всего щитовидная железа, гипофиз, надпочечники. В результате на фоне алкогольной интоксикации у пристрастившихся к спиртным напиткам подростков может развиваться сахарный диабет, нарушение половой функции и т. д. Особо следует сказать об остром алкогольном отравлении. Такое отравление представляет большую опасность для подростков, организм которых высоко чувствителен к токсическим веществам. Особенно ранима нервная система, головной мозг. А опьянение у детей дошкольного и раннего школьного возраста развивается настолько бурно, что бывает трудно спасти ребенка.

3 ученик. Слайд 9. Жизнь показывает, что в состоянии опьянения действительно устраняются сдерживающие факторы: именно пьяными совершается подавляющее большинство особо жестоких и безобразных преступлений. Каждое третье дорожно – транспортное происшествие совершается людьми в состоянии опьянения. Чем же объясняется повышение риска аварий, у водителей, находящихся в состоянии алкогольного опьянения? Пьяный человек хуже различает цвета, плохо реагирует на изменения красного и зеленого цвета светофора. Алкоголь влияет и на слух, поэтому за рулем автомобиля, за пультом управления станком или прибором не может быть] места людям, склонным к употреблению вина. По нашему законодательству, уже сам факт пьянства водителя автотранспорта влечет уголовное наказание. Ведь в руках пьяницы автомобиль становится орудием преступления. Но разве не источник повышенной опасности пьяный пешеход, неожиданно появляющийся перед быстро идущим транспортом, который уже невозможно остановить, не вызвав катастрофы. Водитель, как правило, старается спасти лезущего под колеса нарушителя уличного движения. Но водитель зачастую губит других прохожих, заезжая, например, на тротуар или врезаясь в другую машину с людьми. В любом случае пьяный на дороге — помеха движению и источник аварий!

«Хмельное толкает людей на преступление,— писал Джек Лондон.— Мне сотни раз приходилось наблюдать, что люди делают во хмелю то, чего они никогда не сделали бы в трезвом состоянии. Затем преступление влекло за собой обычные последствия, и человек окончательно погибал. Мне иногда случалось посещать товарищей в тюрьме до их отправления на каторгу, и я не раз слышал обычную для них фразу: «Если бы я не был пьян, я бы этого никогда не сделал». А делались под влиянием хмельного подчас такие ужасные вещи, что при всей моей толстокожести даже мне приходилось содрогаться». Установлено, что пьяными совершается 55% всех краж, 79% грабежей, 69% нападений. Преступления среди несовершеннолетних в большинстве своем также результат пьянства. Более 80% хулиганских действий приходится на подростков в нетрезвом виде.

Человек должен отвечать за свои поступки, даже если он сильно пьян. Конечно, в состоянии опьянения он теряет самоконтроль, но это не снимает с него ответственности за содеянное. Российское законодательство определяет, что лицо, совершившее преступление в состоянии опьянения не освобождается от уголовной ответственности.

4 ученик. «Алкоголь, - писал И. П. Павлов,- гораздо больше горя причиняет, чем радости, всему человечеству, хотя его и употребляют ради радости. Сколько талантливых людей погибло из-за него!» Систематическое злоупотребление спиртным приводит к снижению умственных функций, ухудшению внимания, утрате способности к творчеству. Это умственное оскудение очень ярко описал Сергей Есенин в поэме «Черный человек»:

Друг мой, друг мой,
Я очень и очень болен.
Сам не знаю, откуда взялась эта боль.
То ли ветер свистит
Над пустым и безлюдным полем,
То ль , как рошу в сентябрь,
Осыпает мозги алкоголь.

Как любому химическому яду, наркотику, алкоголю свойствен собственный тип отравления, специфическое воздействие на личность. При этом у многих людей, страдающих алкоголизмом, появляются сходные черты, подобно тому, как это бывает при психических заболеваниях, имеющих

характерные симптомы. Для алкоголиков типично ограничение круга, их интересов, концентрация внимания на удовлетворении желания выпить. В этом отношении алкоголики похожи друг на друга, как родные братья и сестры.

Средняя продолжительность жизни алкоголика не превышает обычно 55 лет. Из 100 самоубийц – половина алкоголики.

1 ученик. Алкоголь парализует волю, так необходимую спортсмену в процессе подготовки и проведения соревнований. Известен случай, когда сильнейшая восьмерка гребцов английского клуба намного опередила своих соперников, выйдя в финал. В честь этого спортсмены позволили себе выпить по бокалу шампанского на приеме у мэра. Но на следующий день они неожиданно резко сдали свои позиции и едва удержались на третьем месте, хотя по всем показателям могли претендовать на лидерство. Известный футболист А. Старостин пишет в своих воспоминаниях: «Кружка пива — ведро пота. Так принято говорить среди футболистов. Это значит: чтобы устранить вред от выпитой кружки пива, надо на тренировках пролить ведро пота. Потерять форму можно в один день. Чтобы приобрести форму, нужно затратить месяц».

2 ученик. Пьянство породило целую систему диких питейных обычаев. Вот как сказано об этом в стихотворении Владимира Котова:

Средь традиций самых разных
Есть нелегкая одна.

Если встреча, если праздник,

Значит, пей и пей до дна!

Пей одну, и пей другую,

И седьмую, и восьмую,—

Просят, давят, жмут «Друзья»!

Ну, а если не могу я,

Ну, а если мне нельзя?

Ну, а если есть причина

Завтра утром в форме быть?

Значит, я уж не мужчина?

Хоть давись, но должен пить!

А ты сможешь сказать «нет» ?

Учитель. Скажите: человек, который кладет сыр в мышеловку, любит мышей? Для чего он тратит на них сыр? Положил бы сыр рядом с норкой, да и оставил бы мышей в покое! Но он кладет сыр именно внутрь мышеловки. Мышка начинает им лакомиться уже внутри, когда мышеловка захлопывается. А что делают с попавшимися мышками, хорошо известно.

Запомните: Кукловоды - манипуляторы одурачивают и втягивают в алкогольные и наркотические сети того, кто боится выглядеть дураком.

Как же вести себя, когда тебя пытаются «взять на «слабо»? Очень просто — отвечать: «Да, мне это слабо!». Тебя начнут высмеивать: «Ты видно еще маменькин сынок!» Ответ: «Да, я еще маменькин и папенькин сынок». И так далее. И вскоре будет заметно, как пыл «кукловода» остывает: он понимает, что от тебя он ничего выгодного для себя не

добьется. Иногда могут сказать: «Ты что - дурак, если отказываешься от такого выгодного дела?» В этот момент надо подумать: «А что это он так заботится о моей выгоде?»

И ответить: «Да, я такой дурак, что твое предложение не принимаю». И опять станет заметно, как остывает пыл «кукловода». Возникает вопрос: что хуже — выглядеть дураком, но поступать умно, или поступать, как дурак, но выглядеть умным?

- Не бойся выглядеть недостаточно умным!
- Не бойся выглядеть недостаточно смелым!
- Не бойся выглядеть недостаточно взрослым!
- Не бойся выглядеть недостаточно самостоятельным!

3 ученик. Давайте проверим : «Что вы знаете и что вы не знаете об алкоголе?».

Проставьте на листе по вертикали числа от 1 до 9. Сейчас я буду зачитывать вслух некоторые суждения.

Если ты считаешь утверждение истинным, то рядом с его порядковым номером пиши слово «верно», если ложным – «неверно».

1. Алкоголь является нарковеществом.
2. Большинство алкоголиков - пропащие люди и лентяи.
3. Можно стать алкоголиком, употребляя только одно пиво.
4. Черный кофе и холодный душ очень хорошо отрезвляют человека.
5. На равное количество алкоголя все люди реагируют одинаково.
6. Алкоголики пьют ежедневно.
7. Если родители не пьют, их дети тоже не будут пить.
8. Алкоголь не повышает температуру тела.

9. Алкоголь - это стимулирующее, возбуждающее средство.

А теперь сравните ваши ответы с правильными:

1. верно. Систематическое употребление алкоголя приводит к физической и психической зависимости от него.
2. неверно. Около 95-98% алкоголиков - обычные люди, которые работают, имеют семьи.
3. верно. Не имеет значения, какой тип алкоголя употребляет человек. Предрасположенность к тому, чтобы стать алкоголиком, сопряжена с личностью. Пиво содержит этиловый спирт, но в меньшем количестве по сравнению с вином или водкой. Поэтому люди, пьющие пиво, должны больше его выпить, чтобы опьянеть.
4. неверно. Единственное, что может отрезвить человека, - это время. Избавление организма от 30 г алкоголя занимает у печени примерно один час работы.
5. неверно. Реакция на алкоголь очень индивидуальна. Она зависит от многих факторов, включая общее состояние здоровья, вес тела, возраст, толерантность (переносимость) и др..
6. неверно. Некоторые алкоголики выпивают только по выходным дням, некоторые не пьют (воздерживаются) месяцами. Но нередко бывает так, что как только алкоголик выпил, он уже не может остановиться.
7. неверно. Молодые люди принимают собственные решения, исходя из того, чему они научились в семье, на улице и в школе.
8. верно. Алкоголь понижает температуру тела, он вызывает у пьющих ощущение тепла, поскольку кровь приливает к поверхности кожи. Когда это происходит, температура тела понижается, поскольку тепло поверхности тела легко утрачивается.
9. неверно. Алкоголь - это депрессант. Он отрицательно влияет на рассудительность и самоконтроль.

4 ученик. «Хмельное всегда протягивает нам руку, когда мы терпим неудачу, когда мы слабеем, когда мы утомлены, и указывает чрезвычайно легкий выход из создавшегося положения. Но обещания эти ложны: обманчив душевный подъем, физическая сила, которую оно обещает, прозрачна; под влиянием хмельного мы теряем истинное представление о ценности вещей» Джек Лондон.

Помните: У людей всегда имеются проблемы, и обращение к алкоголю и другим наркотикам их не разрешает, а скорее порождает новые. Не наркотики разрешают проблемы, а люди!

Тренинг для школьников «Я и мое здоровье»

Цель: формирование осознания ценности здоровья как основы для успешной реализации жизненных ценностей; актуализация ощущение важности здоровья и необходимости бережного и необходимого отношения к нему.

Задачи:

- способствовать осознанию ценностей здорового образа жизни для здоровья;
- способствовать усвоению знаний о факторы риска на здоровье;
- помогать осознанию собственного поведения и образа жизни как важнейшего фактора, влияющего на здоровье человека.

Упражнение «Правила работы в группе»

Цель: закрепление правил работы в группе.

Учитель предлагает участникам по очереди прокомментировать по одному правилу.

Упражнение «Ожидание»

Цель: определение ожиданий учеников от занятий. Участники на разноцветных стикерах в виде яблок пишут о своих надеждах и прикрепляют их на яблоню.

Легенда о напыщенном мандарине

Когда-то давно в старом Китае жил умный, но очень гордый мандарин (государственный чиновник). Целый день он только и делал, что примерял богатое платье и хвастался своим умом. Так шли дни за днями, годы за годами ... И вот страну облетела весть, что неподалеку поселился монах, умнее мандарина. Мандарин ужасно разозлился, но не выразил этого ни жестом, ни словом. Задумал он обьявить поединок и отстоять славу мудрого нечестным способом: «Возьму я в руки бабочку, спрячу

ее за спиной и спрошу, что у меня в руках-живое или мертвое? Если монах скажет, что живое, я задушу бабочку, а если мертвое-выпущу ее». И вот настал день поединка. В пышном зале собралось много людей, всем хотелось увидеть соревнования самых умных людей в мире. Мандарин сидел на высоком троне, держал за спиной бабочку и с нетерпением ждал прихода монаха. Но вот дверь отворилась, и в зал вошел небольшой худощавый мужчина. Он подошел, поздоровался и сказал, что готов ответить на любой вопрос. Тогда надменный мандарин спросил: «Скажи мне, что я держу в руках-живое или мертвое?». Мудрец улыбнулся и ответил: «Все в твоих руках». Смущенный мандарин выпустил бабочку с рук, и та полетела, радостно трепеща яркими крылышками.

Обсуждение:

- Как вы понимаете выражение «Все в твоих руках»?
- От кого зависит решение, которое мы принимаем?

Заключение. *Все, что делает человек, зависит, в первую очередь, только от него, выбор может влиять на его будущее.*

Мозговой штурм «Что такое здоровье?»

Цель: активизация знания участников о важности здоровья, определение понятия здоровья.

Учитель говорит, что здоровье очень важно в нашей жизни. Известно более 200 определений понятия «здоровье». Давайте и мы определим, что такое здоровье. Все предложения участников записываются на доске. По определению ВОЗ, здоровье-состояние полного физического, духовного или социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.

Упражнение «Что формирует здоровье?»

Цель: определение особенностей поведения и образа жизни как важнейших факторов, влияющих на здоровье человека.

Учитель предлагает участникам подумать, какие существуют факторы влияния на здоровье человека. Далее открывает записанные на обороте доски факторы (наследственность, экология, образ жизни, уровень медицинского обеспечения) и их процентное соотношение (20%, 20%, 10%, 50%). Дается задание группам: соотнести факторы с их процентными данными на ваш взгляд. После отчёта групп учитель даёт для сравнения статистические данные (фиксирует на доске): «Научные исследования дают нам такие результаты по значимости влияния тех или иных факторов на здоровье человека:

- наследственность - 20%;
- уровень медицинского обеспечения - 10%;
- экология - 20%;
- образ жизни - 50%

Хотя существует несколько важных факторов, влияющих на развитие и сохранение здоровья, поведение человека, его образ жизни является решающим в сохранении здоровья».

Упражнение «Меняйся»

Цель: активизация внимания, снятие психологического напряжения. Ведущий предлагает детям поменяться местами по определенному признаку. Например, меняются те, у кого светлые волосы, темные глаза и т.д..

Упражнение «Здоровье в семье»

Цель: выявление уровня значимости здоровья в понятии «семья»; формирование образа здоровой семьи.

На листах каждому раздаются изображение многоэтажного дома. Задание: распределить по «этажам» следующие семейные ценности **взаимопонимание, здоровье, уважение, доверие, любовь, верность, традиции.**

Обсуждение: ответ на вопрос «Почему здоровье занимает данное место в рейтинге?»

Упражнение «Пути здорового образа жизни»

Цель: формирование понимания участниками сути здорового образа жизни, того, в каких действиях и поведении оно проявляется. Ведущий дает определение «здорового образа жизни».

Здоровый образ жизни - такая жизнедеятельность человека, которая способствует сохранению и укреплению его здоровья.

Участники объединяются в три подгруппы, каждая из которых получает задание: на рулоне бумаги создать «Путь здорового образа жизни».

Важно обратить внимание и помочь участникам сформулировать их позиции по сохранению развития здоровья. Отвечать на вопрос: «Что делать, как действовать?».

Упражнение «Улыбка по кругу»

Цель: создание позитивной атмосферы в группе.

Тренер предлагает всем участникам взяться за руки и по кругу улыбнуться своему соседу.

ЛИСТОВКИ и ИНФОРМАЦИОННЫЕ ЛИСТЫ

Разрушительное действие алкоголя на мозг человека

Наиболее заметным проявлением разрушительного действия алкоголя на человека является его влияние на мозг. Проявлением этого являются путаная речь пьяного, провалы в памяти, заплетающиеся ноги, затуманенное зрение, замедленная реакция. Эти симптомы опьянения обычно исчезают, как только алкоголь уходит из крови. Но если человек употребляет спиртное регулярно, его влияние на мозг заметно даже после того, как алкоголь уже не окончил свое непосредственное действие на мозг. Возникновение необратимых изменений в человеческом мозге под действием алкоголя сейчас является для ученых распространенной темой исследований.

Степень влияние алкоголя на клетки мозга определяется несколькими факторами:

- Дозой алкоголя и частотой его употребления;
- Возрастом начала приема алкогольных напитков;
- Продолжительностью периода регулярного употребления спиртного;
- Возрастом человека, полом, образованием, наследственной предрасположенностью к алкоголизму, наличием алкоголиков среди ближайших родственников;
- Наличием родового алкогольного отравления, повышающего риск развития алкогольной зависимости;
- Общим состоянием здоровья человека.

Даже небольшая доза алкоголя может привести к помутнению сознания и провалам в памяти. Этот эффект наблюдается у людей в не зависимости от пола, возраста и наличия алкоголизма. Несмотря на то, что мужчины чаще женщин принимают алкоголь, у слабого пола тоже наблюдаются провалы памяти и помутнения сознания. Это говорит о том, что вред алкоголя для женщин выражен в большей степени.

Мозг женщины более восприимчив к спиртному и последствия злоупотребления алкоголем у женщин более тяжелые, чем у мужчин. Например, у женщин-алкоголичек быстрее развиваются ослабление сердечной мышцы, цирроз печени и поражение нервной системы. Исходя из этих фактов, можно сделать вывод, что вред алкоголя для женского организма намного больший, чем для мужского.

В результате длительного употребления алкоголя у человека может нарушиться деятельность головного мозга, так как при каждом опьянении происходит разрушение мозговых клеток. Работа мозга может нарушиться как в результате самого употребления алкоголя, так и под влиянием последствий пьянства, например, при серьезном заболевании печени или общем ухудшении состоянии здоровья на почве алкоголизма.

Вред алкоголя на организм подростка

Несмотря на то, что информация о вреде алкоголя в наше время доступна для широкого ознакомления, многие подростки начинают слишком рано знакомиться со «взрослыми напитками». Причины, побуждающие юное создание впервые испробовать алкоголь, могут быть различными. Но нельзя недооценивать пагубное действие спиртных напитков на молодой организм, будь то пиво или слабоалкогольные напитки.

Не лишней со стороны родителей будет беседа о вреде алкоголя с сыном или дочерью, достигшими подросткового возраста. Следует заострить внимание ребенка на тех негативных последствиях, к которым может привести употребление спиртного в подростковом периоде.

Во-первых, этанол, который содержится в любом спиртном напитке, очень сильно воздействует на мозг подростка, который находится на стадии структурного и функционального развития и поэтому очень уязвим для химических веществ. Как показывают исследования, даже малая доза алкоголя вызывает нарушения в химических процессах головного мозга, что приводит к проблемам с обучением, задержке развития мышления, угасанию появившихся способностей, нарушению

выработки этических норм поведения. Под действием алкоголя подросток деградирует эмоционально и интеллектуально, а еще незрелый мозг подростка легче и быстрее формирует привыкание к алкоголю. О вреде алкоголя для подростков следует говорить как можно чаще, потому что этот вред очень велик. Спиртное пагубно влияет и на внутренние органы юных людей. Печень подростка под действием алкоголя разрушается гораздо быстрее, так как в молодом организме выше проницаемость сосудистых клеток, а выработка ферментов для нейтрализации токсинов еще в полной мере не сформирована. Алкоголь вызывает перерождение клеток печени и нарушает синтез витаминов и ферментов. Также происходят сбои в работе желудочно-кишечного тракта, изменяются количество и свойства желудочного сока, начинает плохо функционировать поджелудочная железа. А это – прямая дорога к развитию панкреатита и сахарного диабета.

Многие подростки злоупотребляют пивом, которое вызывает сильное мочегонное действие. При регулярном употреблении этого напитка из организма вымываются минеральные и питательные вещества, вызывающие невосполнимые потери для растущего организма. Кроме того, этанол – яд, нарушающий работу сердечнососудистой системы, поэтому у выпивающих подростков появляются перепады артериального давления и тахикардия.

Настоящими убийцами молодого организма можно назвать популярные у подростков слабоалкогольные коктейли. Эта «гремучая» смесь спирта, красителя, кофеина и сахара негативно воздействует на нервную и сердечнососудистую системы подростка.

От алкоголя страдает и половая система подростка. В состоянии опьянения происходит большинство незащищенных половых контактов. Такие случайные связи приводят к болезням, распространяющимся половым путем - гепатитам С и В, ВИЧ. У девочек секс без контрацепции часто приводит к ранней, нежелательной беременности, аборту и последующим гинекологическим проблемам.

О вреде алкоголя в подростковом возрасте «трубят» и социальные службы, и педиатры, и наркологи. Только подрастающее поколение редко прислушивается к подобным «нотациям», нанося непоправимый вред своему организму. Обычно ребенок задумывается о вреде спиртного для своего здоровья лишь тогда, когда у него возникает какое-либо заболевание. Именно в этот момент подросток более всего расположен к беседе, и следует воспользоваться моментом и призвать его прислушаться к «голосу разума».

**Правильно собрать портфель – это целое искусство.
Ведь он должен не только содержать
все необходимое для школьника,
но и сохранять здоровье.**

Многие родители интересуются, сколько должен весить комплект учебников с письменными принадлежностями для учеников разных возрастов. Согласно «Гигиеническим требованиям к условиям обучения школьников в общеобразовательных учреждениях» багаж знаний для ученика начальной школы не может весить более 2кг (лучше – 1,5 кг),

в 5-м классе - от 2 до 2,5 кг,

в 8-11-м классах - от 4 до 4,5 кг.

**Алкоголизм – привычка
или болезнь?**

*Все, что не предусмотрено природой, она отвергает.
Так что неслучайно, что когда организм впервые
встречается с алкоголем, включается защитный
механизм – возникают неприятные ощущения вплоть
до рвотного рефлекса.*

*По мере привыкания к употреблению алкогольных напитков
эта реакция исчезает.*

ИСКУССТВО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ

К сожалению, жизнь современного человека все больше и больше отдаляет его от природы, создавая определенные проблемы в области питания и здоровья.

Если рацион наших предков состоял из сравнительно большого набора натуральных продуктов, энергетическая ценность которого составляла 4,5-5 тыс. ккал. в день, а это исключало проблемы дефицита отдельных пищевых веществ, то сегодня энергетическая ценность рациона в 2 раза меньше.

ГУБИТЕЛЬНАЯ СИГАРЕТА

Подсчитано, что:

- Каждую минуту на земном шаре выкуривают более 30 тыс. папирос и сигарет, а одна выкуренная сигарета сокращает жизнь на 5-6 минут.
- Каждые 10 секунд еще один человек в мире умирает в результате потребления табака.

МУСОРНАЯ ЕДА

Это всем известные чипсы, гамбургеры, картофель - фри, попкорн, шоколадные батончики, супы из коробок и пакетиков В них много жиров, соли, углеводов, ароматизаторов, красителей и прочей пищевой химии. А вот белков, витаминов и клетчатки мало, потому и сравнивают такую пищу с мусором. Никто не требует раз и навсегда отказываться от гамбургера, хот-дога. **Главное, чтобы эта еда появлялась на столе как можно реже.**

О ВРЕДЕ ПИВА

Ученые, исследующие проблему алкоголизма, вполне обосновано считают неправомерным разделение спиртных изделий по степеням их вредного воздействия на организм, поскольку нет среди них **безвредных**.

Исследования, проведенные во многих странах, свидетельствуют, что **хронический алкоголизм развивается в 3-4 раза быстрее от употребления пива, чем от крепких алкогольных изделий.**

Пиво стало самым популярным напитком среди подростков и молодежи.

Исторически сложилось так, что в России пиво не считают алкоголем, но бутылка пива содержит от 25 до 50 г алкоголя. Поэтому выпить бутылку пива – это то же самое, что и рюмку, а то и две водки.

Реклама пива, звучащая ежедневно с экранов телевизоров, красочно оформленные рекламные щиты в городах, на транспортных магистралях упорно умалчивают о его вреде.

Список используемой литературы

Материалы для тренингов взяты со следующего интернет-ресурса:

<http://apruo.ru/stranichka-shkolnogo-psichologa/trening-dlya-uchashichsya/189-trening-dlya-shkolnikov-ja-i-moe-zdorovje.html>