

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛАРИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
АДМИНИСТРАЦИИ АЛЕКСЕЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ**

403272, Волгоградская область, Алексеевский район,
хут. Ларинский, строение № 71
Тел.:3- 27-41, e- mail: larinkasc @ yandex.ru

**Методическая разработка
классного часа для 9 класса
на тему:
*« Я выбираю здоровый образ жизни!»***

***Разработал: кл. рук. 9 класса
Титова Т.В.***

2013 г.

Здоровый образ жизни человека – говоря эту фразу, мы редко задумываемся о том, что же действительно скрывается за этими словами. Так что же такое здоровый образ жизни? В целом, здоровый образ жизни включает в себя комплекс оздоровительных мероприятий, который обеспечивает укрепление физического и морального здоровья человека, повышения моральной и физической работоспособности.

Методическая разработка классного часа «Я выбираю здоровый образ жизни!» позволяет учащимся ознакомиться с правилами здорового образа жизни, дает информацию о вреде алкоголя, курения, наркотиков на организм человека и системы органов, развивает навыки самостоятельного анализа и оценки предлагаемой информации. В ходе работы используются приемы и способы, такие как постепенное погружение в проблему; диалоги, обсуждение; работа в группах; анкетирование; дискуссии.



Введение

Умение вести здоровый образ жизни – признак высокой культуры человека, его образованности, настойчивости, воли.

Именно в школе должны решаться задачи формирования ответственного отношения к своему здоровью в совокупности процессов обучения, воспитания и развития личности. И самая трудная, важная задача педагога – создание условий, при которых ребенок заинтересуется тем, как нужно заботиться о своем здоровье. Прямые призывы к ведению здорового образа жизни и запреты так называемых вредных привычек, угрозы и запугивание не только безрезультативны, но и вредны, так как вызывают скрытые противодействия у детей. Формирование ценностных ориентации, убеждений, активной жизненной позиции возможно при использовании педагогом таких методов и приемов, которые способствуют вовлечению учеников в активный процесс получения и переработки знаний. Происходить это должно в обстановке доверительных отношений между участниками образовательного процесса, в атмосфере сотрудничества и сотворчества.

На основе утверждение выдающих педагогов, психологов, таких, как Лихачев Д.С. «Главное, от чего зависит физическое здоровье, – здоровье нравственное..., чтобы сохранить свое здоровье, думай о здоровье других»; Макаренко А.С. «Здоровье – это не подарок, который человек получает один раз и на всю жизнь, а результат сознательного поведения каждого человека и всех в обществе».

На наш взгляд, данные требования реализуются в предлагаемой разработке классного часа «Я выбираю здоровый образ жизни», которая может быть использована в работе с детьми подросткового возраста.

Классный час посвящен профилактике вредных привычек у подростков (алкоголизм, курение, наркомания) и пропаганде здорового образа жизни. В подростковом возрасте огромное значение приобретает влияние сверстников; потребность в одобрении товарищей чаще всего и толкает подростка на эксперименты с алкоголем, курением, наркотиками.

В настоящее время профилактика вредных привычек у подростков направлена на то, чтобы вызвать у них интерес к собственной личности, а также научить сопротивляться давлению сверстников. Сценарий классного часа построен с учетом возрастных особенностей девятиклассников, учтены аспекты современных профилактических программ; в нем есть и достаточно серьезная информация, и игровые моменты, и профилактические меры. Важно, чтобы у школьников в процессе общения развивались следующие качества: умение распознавать попытки отрицательного влияния со стороны сверстников, умение противостоять им; умение четко формулировать аргументы против вредных привычек; положительная оценка себя, определение в выборе здорового образа жизни.

Цель: актуализировать тему здоровья, здорового образа жизни; дополнить представления девятиклассников о вредных привычках; способствовать воспитанию отрицательного отношения к табакокурению, алкоголю, наркомании; побуждать детей к сопротивлению вредным привычкам, учить противостоять давлению сверстников; воспитывать активную жизненную позицию в положительном отношении к здоровью как величайшей ценности.

Задачи:

1. Развивать знаний учащихся о здоровье и здоровом образе жизни.
2. Формировать навыков самостоятельного анализа и оценки предлагаемой информации.
3. Воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью.

Место проведения: МБОУ Ларинская СОШ, рекреация.

Продолжительность: 1 ч.

Участники: ученики, классный руководитель, организатор.

Подготовительная работа с детьми: дать ученикам задание найти краткую характеристику вредным привычкам, была подготовлена фотовыставка «В здоровом теле – здоровый дух», «Мир моих увлечений», «Здоровые дети должны быть на планете».

Оборудование: ноутбук, проектор, экран, анкеты, лист ватмана для творческого задания, маркеры.

Необходимо также выбрать жюри. Столы в классе расставлены таким образом, чтобы учащиеся могли работать в группах по 3 человека.

Ход мероприятия

-Здравствуйте! При встрече люди обычно говорят это хорошее слово, желая друг другу здоровья. Вот и я обращаюсь к вам – здравствуйте, дорогие участники, гости. Сегодня я проведу с вами классный час. Вы девятиклассники, люди почти уже взрослые. Вы готовы для разговора?

Звучит тихая музыка. Ведущий спрашивает учащихся: «Вы любите жизнь? Жизнь – это богатство, данное каждому изначально, и очень хочется, чтобы она была прекрасной и счастливой. А что такое хорошая жизнь? Поразмышляйте об этом, пожалуйста, каждый и запишите продолжение фразы: «Счастливая жизнь – это...» Учащиеся записывают те понятия, которые, по их мнению, характеризуют счастливую жизнь (работают 2-3 мин). Затем ведущий предлагает обсудить в группах эти записи и расставить их по степени значимости.

Если определить, от чего зависит жизнь и здоровье людей на Земле, то самым главным будет мир, отсутствие войны. Это самое главное, самое важное. Потом последуют: состояние ОС, достаточное питание, материальное

благополучие, медицинское обслуживание... Мы хотим, чтобы вы были развитыми в физическом и духовном отношении, целеустремленными, жизнерадостными людьми. Хочется, чтобы юное поколение, наше будущее, научились укреплять свое здоровье, и в этом деле нет мелочей. Обобщая ответы учащихся, ведущий обращает их внимание на то, что здоровый образ жизни становится все более популярным среди подростков, однако очень многое зависит от самого человека, от того, как он относится к себе, к своему будущему. Итак, сегодня речь пойдет о здоровом образе жизни.

Два учащихся читают:

Крошка сын к отцу пришел,
И спросила кроха:
«Что такое хорошо
И что такое плохо?»
Если делаешь зарядку,
Если кушаешь салат
И не любишь шоколадку –
То найдешь здоровья клад.
Если мыть не хочешь уши
И в бассейн не идешь,
С сигаретою ты дружишь –
Так здоровья не найдешь.
Нужно, нужно заниматься по утрам и вечерам.
Умываться, закаляться, спортом смело заниматься,
Быть здоровым постараться.
Это только нужно нам!

Далее учащимся предлагается обсудить понятие «здоровый образ жизни». Здесь учащимся предлагают посмотреть презентацию.

После обсуждения ученики делают вывод о том, что основными составляющими здорового образа жизни являются:

- Отказ от курения.
- Отказ от алкогольных напитков.
- Отказ от наркотиков.
- Занятия физкультурой и спортом, двигательная активность.

- Рациональное питание.

Информационный лекторий

Компоненты здорового образа жизни.

а). Правильное дыхание.

Выступление учащегося. Очень важно всегда дышать через нос. В носовых ходах воздух очищается, согревается, увлажняется. В оздоровительной гимнастике под названием «йога» принято считать, что «одно только поколение правильно дышащих людей возродит человечество и сделает болезни столь редким явлением, что на них будут смотреть как на нечто необыкновенное». Конечно же, важно и то, чтобы воздух, которым мы дышим, был чистым.

б). Рациональное питание.

Выступление учащегося. Известный русский публицист и литературный критик Д.И. Писарев уверял: «Измените пищу человека, и весь человек мало-помалу изменится». Здоровье человека во многом определяется количеством и качеством пищи, режимом питания. Современный рацион питания большинства людей отличается большим потреблением продуктов, содержащих много углеводов. Результат – переедание и ожирение. «Умеренность – союзник природы», – говорил древнегреческий врач, отец медицины Гиппократ. Да, питание должно быть умеренным, но разнообразным и полноценным.

Пища должна содержать витамины! Свежие овощи и фрукты, мед, курага, орехи, изюм, гречка, овсянка, пшено – вот продукты, повышающие жизнедеятельность организма. Необходимо включать их в свой рацион. А хлеб из муки мелкого помола, макароны, сосиски, колбасы, жареный картофель лишены большей части биологически активных веществ. Такой рацион понижает жизнедеятельность организма. Также важно помнить, что

продукты, которые содержат различные консерванты, подсластители и красители, не полезны и даже опасны для здоровья.

в). Двигательная активность, занятия физкультурой и спортом, положительные эмоции и закаливание.



Выступление учащегося. Необходимо добавить, что к компонентам здорового образа жизни относится еще и двигательная активность (не менее 30 минут в день). Она улучшает работу всех жизненно важных органов. Без физической нагрузки не может быть здоровья. «Если не бегать, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь», – так считал римский поэт Гораций.

Самые полезные и доступные виды спорта: плавание, езда на велосипеде, гимнастика, походы.

Положительные эмоции тоже необходимы для здорового образа жизни: радость, счастье, удовлетворенность жизнью, доброта. Отрицательные эмоции, которые разрушают здоровье: злость, страх, обида, тревога, тоска, мнительность, жадность. Старайтесь избегать таких эмоций и оберегать от них окружающих вас людей.



Факторы, негативно влияющие на здоровье человека.

а) Табакокурение.

Выступление учащегося.

Табакокурение часто относят к вредным привычкам, а ведь это одна из опасных болезней, называемая химической зависимостью. Согласно мировой статистике, ежегодно из числа курильщиков преждевременно умирают около 2,5 млн. человек. В табачном дыме около 400 компонентов, 40 из которых имеют канцерогенный эффект, т.е. способны вызвать раковые заболевания. Наиболее опасен радиоактивный полоний-210. Особенно пагубно влияет курение на организм женщины. Если женщина курит в период беременности, то повышается вероятность выкидыша, снижается вес плода, могут произойти преждевременные роды. Ребенок у такой женщины чаще болеет. Если женщина курит в период кормления грудью, то ребенок становится слабым, болезненным, отстает в развитии. Очень вредно курение для детей и подростков, юношей и девушек. Ведь именно в подростковом возрасте окончательно формируется организм, который должен служить всю жизнь. Курение опасно не только для самого курильщика, но и для окружающих его людей. Так называемое «пассивное курение», когда человек вынужден вдыхать дым, находясь в прокуренном помещении, оказывает на организм такое же отрицательное воздействие, как и собственно курение.

Два учащихся читают стихотворение Д. Бершадского, причем после выступления 1 ученика трое ребят изобразили и озвучили органы, которые отравляются в результате курения.

<i>1 ученик:</i>	Мое имя – сигарета, Я красива и сильна. Я знакома с целым светом, Очень многим я нужна. Мозг и сердце я дурманю Молодым и старикам. Скажем прямо – слабакам.
<i>Сердце:</i>	Мне так плохо, я так устало, И нет уж больше сил стучать.

Наверное, жить осталось мало...
Могли бы только вы понять –
Мне не хватает кислорода.
Меня так душит никотин.
А этот яд непобедим.
Мои сосуды кровяные –
В дыму сгорают день за днем,
И если вы нас не спасете
Мы от куренья пропадем!
Ой, мы бедные, сожженные совсем,
Мы хотим спросить вас люди:
«А вы курите зачем?»
Нас полоний отравляет,
Никотин нам – страшный яд.
Легкие: Наши бронхи он сжигает.
Кто же в этом виноват?
По утрам ужасный кашель
Раздирает горло в кровь.
Кто же нам теперь поможет,
Чтобы стать здоровым вновь?
Иссушил меня проклятый злодей.
Нет больше светлых идей.
Головной мозг: Он мои нейроны украл
И на пачку сигарет поменял.
Я теперь и за долгий срок
Не могу выучить данный урок,
И внимания, и памяти нет –
Все от этих проклятых сигарет.
Запомни – человек не слаб.
Рожден свободным. Он не раб.
Сегодня вечером, как ляжешь спать
Ты должен так себе сказать:
2 ученик: «Я выбрал сам дорогу к свету
И, презирая сигарету.
Не стану ни за что курить.
Я – человек! Я должен сильным быть!»

В течение недели нами была проведена анонимная анкета среди учащихся 8-9 классов было проведено анкетирование на выявление саногенных установок на табакокурение, участвовало 74 ученика. В результате проведенного анкетирования выявили следующее (ведущий зачитывает):



Выбери из представленных ниже ценностей, по твоему мнению, важные для человека: профессиональная карьера- 18%; крепкое здоровье – 24%; хорошая дружная семья – 31%;

яркая насыщенная жизнь-12%; материально благополучие -8%; близкие друзья -7%.

Как ты думаешь, чем жертвует человек ради курения табачных изделий? Из шести предложенных ответов учащиеся выбрали: деньгами – 25%; физическим здоровьем – 52%; продолжительностью жизни – 23%.

С каким из данных утверждений вы согласны? Курение вызывает материальную зависимость - ответили 34% учащихся; курение-примета взрослости-16%; курят в основном под влиянием друзей, но отказ от курения не означает отказ от друзей-10%; некурящие люди имеют право на свежий воздух-40%.

Как вы думаете, какие из нижеперечисленных жизненных ситуаций в первую очередь подталкивают к курению подростков? Одиночество, отсутствие друзей-20%; любопытство, интерес-10%; курящие родители -30%; любопытство, интерес-30%; мода, реклама-10%.

Как ты думаешь, - курение вредно для здоровья?

- а). да;
- б). нет

Почему курение может быть вредным для здоровья? Развивает зависимость-35%; происходит вредное воздействие на организм -45%; быстрее происходит старение организма - 25%; 10% -ответили, что не знают.

Какие сигареты на твой взгляд приносят наибольший вред организму? Сигареты с фильтром-20%; сигареты с низким содержанием никотина-65%; это все виды сигарет-15%.

Верно ли, что в большинстве стран модно курить? Нет - ответили 75%, а в тех странах, где ведется пропаганда здорового образа жизни курить немодно - ответили 25%.

У кого наибольшая зависимость от табака? У тех, кто начал курить до 20 лет – ответили 25%; табачная зависимость не связана с возрастом, в котором человек начал курить- 75%.

Из тысячи подростков, начавших курить, как много умрут от болезней, связанных с курением? Менее 200 человек-15%; около 250 человек-85%.

Если человек начал курить в 15 лет, на сколько в среднем уменьшается продолжительность его образа? Все ответили на 8 лет и более.

Проблема подросткового курения становится год от года все острее. Установили, что люди, начавшие курить до 15-летнего возраста, умирают от рака легких в 5 раз чаще, чем те, которые начали курить после 25 лет. Смертельная доза никотина для взрослого - пачка, выкуренная сразу. Для подростка – пол пачки. Говорят, что "Капля никотина убивает лошадь." Если быть точным, то каплей чистого никотина можно убить 3-х лошадей. А ведь кроме никотина в сигаретах содержится очень много ядовитых веществ, губительных для растущего организма.

В первую очередь страдают органы дыхания. 98% смертей от рака гортани, 96% смертей от рака легких, 75% смертей от хронического бронхита и эмфиземы легких обусловлены курением. Табачный дым содержит более 4000 химических соединений, более сорока, из которых, вызывают рак, а также несколько сотен ядов, включая никотин, цианид, мышьяк, формальдегид, углекислый газ, окись углерода, синильную кислоту и т.д. В сигаретном дыме присутствуют радиоактивные вещества: полоний, свинец, висмут. Пачка сигарет в день - это около 500 рентген облучения за год!

По данным фармакологов, при выкуривании одной пачки сигарет средней крепости с общей массой табака 20 г образуется:

- 0.0012 г синильной кислоты;
- приблизительно столько же сероводорода;
- 0.22 г пиридиновых оснований;
- 0.18 г никотина;
- 0.64 г (0.843 л) аммиака;

-0.92 г (0.738 л) оксида углерода (II);

не менее 1 г концентрата из жидких и твердых продуктов горения и сухой перегонки табака, называемых табачным дегтем. В последнем содержится около сотни химических веществ, в том числе:

-бензпирен;

-бензатрацен;

-радиоактивный изотоп калия;

-мышьяк и ряд ароматических полициклических углеводородов — канцерогенов.

Подумай о том, что мы тебе рассказали. Если ты считаешь, что вред, наносимый курением твоему здоровью маячит где-то далеко, а может быть, и вообще минует тебя, - ты ошибаешься. Распространение этой пагубной привычки, растет, так как пока еще значительное число людей не считает курение вредным для здоровья. Курение - не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая наркомания, и тем более опасная, что многие не принимают всерьез.

б) Алкоголизм.



«Алкоголизм делает больше опустошения, чем три исторических бича, вместе взятых: голод, чума, войны», —

У. Гладстон.

Выступления учащихся класса.

1 ученик: В глубокой древности человек познакомился с необычным веселящим действием некоторых напитков. Самое обычное молоко, мед, соки плодов, постояв на солнце, меняли не только свой внешний вид, вкус, но и приобретали способность возбуждать, вселять ощущение легкости, беззаботности, благополучия. Не сразу люди заметили, что на следующий день человек расплачивается головной болью, разбитостью, дурным настроением. Наши далекие предки и не догадывались, какого страшного врага они приобрели. Основным составляющим веществом большинства алкогольных напитков является этиловый спирт. Принятый вовнутрь, через 5–10 минут он всасывается в кровь и разносится по всему организму. Алкоголь – яд для любой живой клетки. Быстро сгорая, он отнимает у тканей и органов кислород и воду. Под действием алкоголя нарушаются чуть ли не все физиологические процессы в организме, а это может привести к тяжелым заболеваниям. Быстрее и губительнее всего алкоголь действует на клетки головного мозга, перерождается ткань почек, сердца, сосудов, печени.

2 ученик: Кровеносные сосуды под действием алкоголя сначала расширяются, и насыщенная алкоголем кровь бурно приливает к мозгу, вызывая резкое возбуждение нервных центров, – вот откуда чрезмерно веселое настроение и развязность пьянеющего человека. Вслед за усиливающимся возбуждением в коре больших полушарий наступает резкое ослабление процессов торможения. Кора перестает контролировать работу (низших) подкорковых отделов мозга. Поэтому опьяневший человек теряет контроль над собой и критическое отношение к своему поведению. Утрачивая сдержанность и скромность, он говорит и делает то, чего не сказал и не сделал бы в трезвом состоянии. Каждая новая порция спиртного все больше парализует нервные центры, словно связывая их и не позволяя вмешиваться в хаотическую деятельность резко возбужденных низших отделов мозга.

3 ученик: Известный русский психиатр С.С. Корсанов так описывал это состояние: «Опьяненный не думает о последствиях своих слов и действий и

относится к ним крайне легкомысленно... Страсти и дурные побуждения выступают без всякого прикрытия и побуждают к более или менее диким поступкам. А ведь в нормальном состоянии тот же человек может быть и хорошо воспитанным, и скромным, даже застенчивым. Все в его личности, что сдерживается воспитанием, навыками приличия, как будто вылезает наружу. В состоянии опьянения человек может рассказать любую тайну, теряет бдительность, перестает быть осторожным. Недаром говорится: «Что у трезвого на уме, то у пьяного на языке».

4 ученик: На телеэкране запрещена реклама алкогольных напитков и сигарет, а реклама пива все же присутствует. Пиво – совершенно доступный напиток для молодежи. Значит, оно безвредно? Пиво вовсе не так безобидно, как порой, кажется. Оно делается из полезного продукта – ячменя. Этот напиток содержит углеводы, белки, жиры и даже витамины. Но в процессе приготовления пива микробы брожения уничтожают все полезные компоненты, так что пользы от него, мягко говоря, нет. К тому же 0,5 л пива соответствуют 60-80 г водки. По наблюдениям немецкого психотерапевта Э. Крепелина, 45% его пациентов стали алкоголиками в результате того, что регулярно много пили пива. Кроме того, не забывайте, что это очень калорийный напиток. Постоянные потребители пива быстро толстеют.

Ведущий зачитывает результаты анкетирования среди 7-8 классов на тему «Здоровый образ жизни». Всего участвовало 75 учеников. В результате проведенного исследования выявлено следующее.

На вопрос: *«Где вы чаще всего встречаешься со своими друзьями?»*
Дома - ответили 19% учащихся; у друзей – 11%; на квартире у знакомых- 3%; на дискотеке- 19%; в школе- 16%; на улице – 32%.

Чем вы обычно занимаетесь после школы?

Общаюсь с друзьями – 20%; слушаем музыку – 16%; занимаемся спортом- 35%; играем на компьютере- 6%; делаем уроки – 23%.

Чем тебя привлекает твоя компания? Меня понимают и поддерживают ответили- 42% учащихся; я чувствую себя нужным кому-то -8%; мне весело -17%; я чувствую себя защищенным -23%; мне нравится, как ко мне относятся -15%.

На вопрос: *«Вы пробовали курить? Если да, то в каком возрасте ты впервые попробовал (а) курить?»* Все написали, что не пробовали.

В чем на твой взгляд, вред от курения ? (разрешилось выбрать 3 ответа).

Это одна из причин рака-54%; табачный дым вреден для беременных-27%; курение скажется на развитии будущих детей-27%; ведет к неврозам, плохому сну-9%; курящие раньше стареют-23%; курящий человек меньше живет -35%; ухудшается память, интеллект- 27%; трудно заниматься спортом -19%; вредно для окружающих-3%; денежные расходы -19%.

Если тебе предложат попробовать наркотик, то не согласятся, зная о последствиях ответили все учащиеся.

Что такое алкоголь? Прозвучали такие ответы, что алкоголь это яд; вредное вещество, которое не принесет ничего хорошего человеку. Употреблять алкоголь вредно для здоровья, благодаря ему происходят драки, ссоры, преступления.

Вы пробовали спиртные напитки?

Да ответили 11%, нет-89%.

Как вы думаете чего нужно опасаться, чтобы у вас не появились вредные привычки?

-больше времени посвящать кружкам, секциям;

-заниматься спортом;

- избегать «плохие» компании;

Вот такое стихотворение на эту тему написала ученица 11 класса Кудрявцева Алина, заняла второе место в районе.

Возвращайся.

Смерть пирует победу
Каждый день, каждый час,
И слова «брошу в среду»-
Для нее как отказ.

И сидя на престоле,
Собирая свой круг,
В ее темном подоле
Уже тысячи слуг.
В перекуренном зале,
Распивая вино.
Ты на старом вокзале
Ждешь ее уж давно.
Но, себе представляя,
Что хозяин всего,
Ты живешь не вставая,
Но, теряя всего!
Ты живешь не вставая,
Но теряя всего!
И таких уже сотни!
Сотни тысяч таких!
Загубив свои жизни,
Губят жизнь молодых...
Сотни в клубах дурмана!
С темным флагом в руках!
Под гипнозом обмана –
Смерть у всех на глазах!
Топит мягко болото...
Зацепись за тростник!
Дай отпор! Чтобы кто-то
Мог помочь и проник!
Верь! Молись! Не сдавайся!
Не иди той тропой!
Раз упал – поднимайся,
Возвращайся домой.

Проблема употребления алкоголя очень актуальна в наши дни. Сейчас потребление спиртных напитков в мире характеризуется огромными цифрами. От этого страдает все общество, но в первую очередь под угрозу ставится подрастающее поколение: дети, подростки, молодежь, а также здоровье будущих матерей. Алкоголь особенно активно влияет на несформировавшийся организм, постепенно разрушая его.

в) Наркомания.

Выступление учащегося: Часто первый шаг к наркотикам делается из любопытства. До 60% наркоманов именно так «попробовали» наркотики. Наркотическая зависимость формируется очень быстро, ее процесс столь

стремителен, что в 30-40 лет наркоман – это уже глубокий старик. От психологической склонности до физической зависимости проходит всего 2–3 месяца. Наркотические вещества оказывают на организм человека чрезвычайно выраженное влияние. Нервные клетки как бы сгорают, резко снижаются защитные функции организма. Беззащитный организм подвергается атаке множества болезней. Страдают все органы и системы организма: поражается мышца сердца, возникают гастрит, язвенная болезнь, панкреатит, цирроз печени, желчнокаменная и почечно-каменная болезни, пневмония, плеврит, гепатит, СПИД. Нарушаются все виды обмена: белковый, углеводный, жировой. Изменения личности выражаются в прогрессирующей деградации, нередко переходящей в слабоумие.

Ведущий зачитывает результаты, проведенного анкетирования в 11 классах на тему «Наркотики», участвовало 33 ученика.

На вопрос: *«Хорошо ли вы осведомлены в вашем районе о проблеме распространения наркотиков в молодежной среде?»* Да ответили 18,6%; нет – 60,4%, не знаю-21%.

Какие наркотические средства вы знаете? Самыми распространенными ответами прозвучали: героин, марихуана, анаша, гашиш, конопля, экстази.

Где, по вашему мнению, можно приобрести наркотики? Ответили, что не знают – 76,8%; в городе- 7%; на дискотеке – 11,6% в аптеке- 4,6%.

На вопросы: *Есть ли среди ваших близких родственников лица, употребляющие наркотики? Есть ли среди ваших друзей и знакомых, лица, употребляющие наркотики? Пробовали ли вы наркотики?* Все ответили, что у них нет знакомых, друзей, потребляющие наркотики, и они сами не пробовали.

Что, по вашему мнению, является причиной, побудившей несовершеннолетних потреблять наркотические и токсические вещества?

Неприятности в школе – 2,3%; конфликты с родителями, отсутствие взаимопонимания с ними – 30,2%; влияние друзей и знакомых, потребляющих наркотики- 49,1%; неуверенность в себе, самоутверждение-4,6%; отсутствие бесплатных кружков и спортивных секций- 2,3%; наличие насилия в

телевизионных передачах -4,6%; богатые родители-2,3%; интерес, любопытство -4,6%.

Как вы думаете, при каких обстоятельствах молодежь впервые употребляет наркотики? На дискотеке-81,4%, на улице- 18,6%.

Как вы думаете, на какие средства приобретаются наркотики? На деньги родителей-45,3%; на заработанные – 7%; на деньги, добытые нечестным путем – 47,7%.

Как вы думаете, у кого молодежь приобретает наркотики? У знакомых ответили -33,7%; у незнакомых -66,3%.

Известны ли вам лица, занимающиеся распространением наркотиков и места, где они их распространяют? Все ответили, что не знают.

По вашему мнению, способен ли человек самостоятельно избавиться от наркотической зависимости? Да ответили -22%, нет- 78%

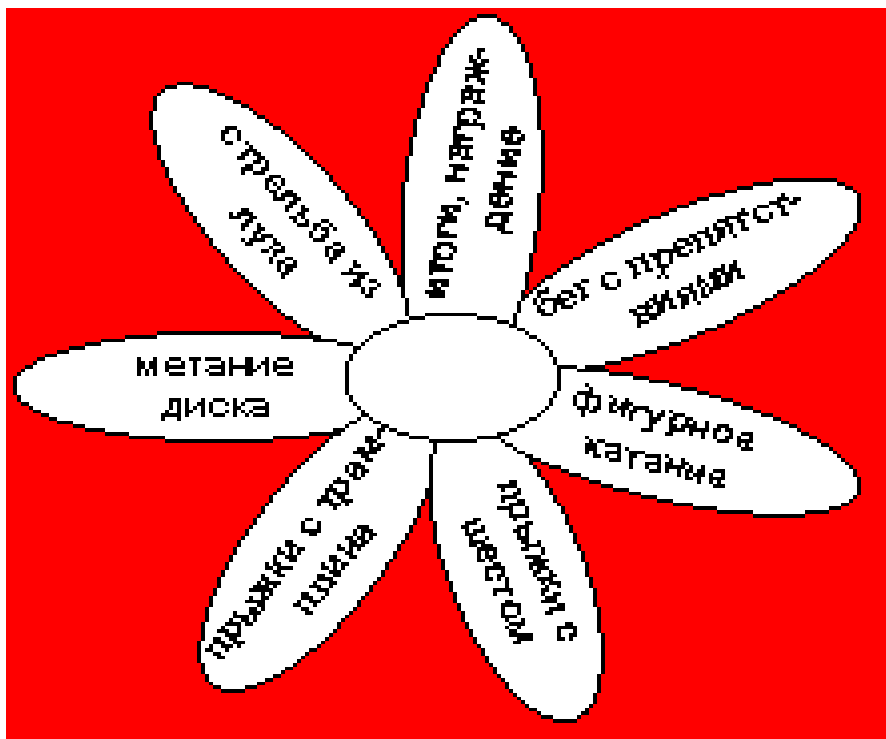
Как вы думаете, к кому должен обратиться за помощью человек, страдающей наркотической зависимостью? К родителям и близким родственникам- 39%; в органы внутренних дел 2,3%; в органы здравоохранения-27%; психологу или наркологу-31,7%.

Знаете ли вы, кто оказывает помощь лицам, болеющим наркоманией в вашем районе? Все ученики ответили, что не знают.

Последствия длительного употребления наркотических веществ разрушительны: они вызывают нарушения сердечной деятельности и кровообращения, болезни печени и почек, служат причиной рака и деградации личности, что часто связано с социальным падением и большим числом самоубийств.

Далее ученикам предлагаетсяделиться на 4 команды для участия в конкурсной программе.

«Разминка». Капитанам команд выбрать лепесток от цветика – семицветика. На этих лепестках – задания для «разминки». На листке написано название вида спорта



Одна команда показывает пантомиму, другие разгадывают, что за вид спорта был показан.

За пантомиму команда получает 1–3 балла. Та команда, которая первой разгадает вид спорта, получает 1 балл.

«Веселые эстафеты»

В конкурсе от каждой команды участвуют 4 человека. Каждому члену команды особое задание:

- первому – бег «задом наперед»;
- второму – бег «гигантскими» шагами;
- третьему – ходьба в полуприсядя;
- четвертому – бег боком.

Жюри оценивает скорость и качество выполнения задания. Максимальная оценка – 4 балла.

Конкурс эрудитов (Правильный ответ – 1 балл команде).

1. А.П. Чехов говорил: «Целовать курящую женщину все равно, что...» (*...целовать пепельницу*).

2. Как древние греки называли бы человека, страдающего влечением к оцепенению? (*Наркоманом, от греч. *nark* – оцепенение, *mania* – влечение*).

3. В декабре 2000 года городские власти этого города впервые в мире приняли самый жесткий закон о курении, запрещающий курить в общественных местах, на работе, в кафе, баре, ресторане. За курение в общественном месте виновного наказывают лишением свободы сроком на один год или штрафом в 1000 долларов. Где был принят этот закон? (*Этот закон был принят властями Нью-Йорка*).

4. Закончите английскую пословицу: «Курильщик впускает в свои уста врага, который похищает...» (*Мозг*).

5. Известный врач П. Брэгг говорил, что есть 9 докторов. Начиная с четвертого это естественное питание, голодание, спорт, отдых, хорошая осанка и разум. Назовите первых трех докторов, упомянутых Брэггом. (*Солнце, воздух и вода*).

6. Назовите принципы закаливания – «Три П». (*Постепенно, последовательно, постоянно*).

7. Назовите насекомых – индикаторов отсутствия у человека навыков гигиены. (*Блохи, вши*).

8. Какая поговорка учит нас правильному режиму питания? (*Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу*).

9. Кто такие «совы» и «жаворонки»? (*Это люди с разными биологическими ритмами*).

10. Почему детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой? (*До этого возраста активно формируется скелет*).

11. Сколько часов в сутки должен спать человек? (*Взрослый человек – 8 часов, подросток – 9 – 10 часов, ребенок – 10 – 12 часов*).

12. Зачем для профилактики ангины и насморка делают холодные ножные ванны? (*Нервные окончания стопы и носоглотки связаны*).

13. Какими видами спорта следует заниматься для формирования осанки? (*Плаванием, гимнастикой, легкой атлетикой*).

«Самый веский аргумент»

Капитанам команд в течение минуты необходимо привести самый убедительный аргумент в необходимости здорового образа жизни.

«Домашнее задание»

Темы:

1. «Сигарета – не конфета!»
2. «С водкой дружить – здоровье сгубить».
3. «Танцы на завтрак, танцы на обед, танцы на ужин – вот и весь секрет».
4. «Внимание – берегись наркомании».

Задание дается командам заранее. Темы распределяют по жребию. Нужно подготовить литературно-музыкальную композицию-шутку о необходимости здорового образа жизни. Длительность выступления – 5–7 минут. Максимальная оценка конкурса – 7 баллов. Жюри оценивает соответствие темы, достоверность материала, артистизм, оригинальность, музыкальное сопровождение. После окончания конкурсов жюри подводит итоги, награждает победителей призами.

Дорогие девятиклассники! Я надеюсь, что наш час общения не прошел для вас даром: этот час стал для вас пусть маленькой, но победой на пути к здоровью! Пусть каждый час, каждый день только приумножают ваше здоровье!

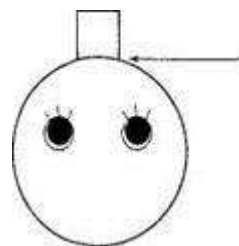
Ведущий благодарит всех выступающих и обобщает выше сказанное:

– В понятие «здоровый образ жизни» входят следующие составляющие:

- отказ от вредных привычек;
- оптимальный двигательный режим;
- рациональное питание;
- закаливание;
- личная гигиена;
- положительные эмоции;
- высоконравственное отношение к окружающим людям, обществу, природе.

– Ребята, давайте попытаемся наши представления о счастливой полноценной жизни выразить в виде дерева жизни. Листья этого дерева – дни жизни человека. Каждый лист будет свеж и зелен, если поддерживать крону будут равноценные ветви: «я могу», «я хочу», «я должен». Это ведь замечательно, что человек делает в жизни то, что он может, и это не противоречит тому, что он должен, не противоречит интересам других людей; когда то, что человек должен делать, он и может, и хочет. Эти ветви поддерживает ствол «здоровый образ жизни», питаемый корнями – «составляющими здоровый образ жизни».

Заканчивается занятие изучением общественного мнения: каждому раздаются заготовки (изготовленные контуры лица, на котором нарисованы только глаза.



В зависимости от отношения к проблеме здорового образа жизни, веры в личные возможности сделать свою жизнь счастливой, оптимизма, дети рисуют различные выражения лица – чем шире улыбка, тем больше уверенности в завтрашнем дне и в свои силы. Затем рисунки вывешиваются на доске.

-Желаю вам крепкого здоровья! До свиданья!

Заключение.

И курение, и алкоголизм, и, тем более, наркомания все больше и больше заставляют задуматься подростков, задуматься о своем будущем. Ведь все эти привычки сказываются на социальной, экономической, психологической и культурной жизни общества.

Сейчас, на рубеже тысячелетий, часто говорят о приближающемся конце света. Но, если человечество не остановится, не начнет задумываться о себе, о своем будущем, то оно само себя обречет на полнейшее вымирание. Если не будут предприниматься меры по предотвращению распространения алкогольных и табачных изделий, наркотиков среди молодежи, если не будет проводится пропаганда здорового образа жизни, человечество останется без будущего, и, быть может, через несколько десятилетий о нашем времени будут говорить «они не смогли вовремя остановиться»...

Проблема “вредных привычек” является наиболее актуальной в наше время, и борьба с ними – это задача не только государства в целом, но и каждого отдельного гражданина. Методическая разработка направлена, в первую очередь, информировать подростков о губительном воздействии на человеческий организм, особенно на организм подрастающего человека.

Литература

1. Алоева М.А., Бейсова В.Е. Поговорим как взрослые: классные часы в 9 – 11 классах. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. – 310 с.
2. Андреев Ю.А. Три кита здоровья. - М.: Физкультура и спорт, 1991. -336 с.
3. Белогуров С. Б. Популярно о наркотиках и наркоманиях: Кн. для всех. — М.; СПб.: Бином; Невский Диалект, 1998. — 125 с.
4. Братусь Б.С., "Психология, клиника и профилактика раннего алкоголизма", -Москва, 1999г.
5. Васильева З.А., Любинская С.М, "Резервы здоровья", - Москва, 2001.
6. Величковский Б. Т. и др. Здоровье человека и окружающая среда: Учеб. пособие — М.: Новая школа, 1997. — 236 с.
7. Гулак В.А., Шевченко Н.З. Интегрированный урок «Влияние социальной среды на здоровье человека»././Биология в школе. – 2001. – №2. – С. 25 – 29.
8. Запороженко В.Г. Образ жизни и вредные привычки. - М.: Медицина, 1985.-32 с.
9. Искусство быть здоровым: Ч. 2 / Чайковский А.М., Шенкман С.Б. - 2-е изд., перераб. - М.: Физкультура и спорт, 1997. - 96 с.: ил.
- 10.Казьмин В.Д. Курение, мы и наше потомство. - М.: Сов. Россия, 1999. - 63 с.
- 11.Касмынина Т.В. “Влияние алкоголя на организм подростка”.- М., Просвещение 1996 г.
- 12.Козлова Т.В., Рябухина Т.А. Физкультура для всей семьи. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 463 с.
13. Кузнецова С.А., Зорина В.В., Завизион М.А. Я сегодня бросил курить. // Биология в школе. – 2001. – №6. – С. 61 – 66.
14. Снайдер Д. Курс выживания для подростков: Пер. с англ. — М.: Горизонт, 1995. —208с.
- 15.Куценко Г. И., Ю. В. Новиков, "Книга о здоровом образе жизни", - Москва, "ПРОФИЗДАТ" 2000 г.
16. Литвинов Е.Н., Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б., «Как стать сильным и выносливым»- М., 2004.
- 17.Муратова И.Д, Сидоров П. И. "Антиалкогольное воспитание в школе",- Архангельск, 1997г.
- 18.Моль Ханс. Семь программ здоровья: Пер. с нем. - М.: Физкультура и спорт, 1991.
- 19.Научно-методический журнал. Классный руководитель- М, 2009, №8.
- 20.Научно-методический журнал. Классный руководитель- М, 2007, №5.
- 21.Научно-методический журнал. Классный руководитель- М, 2009, №2.
- 22.Николаева З.А. Алкоголизм. Наркомания. Токсикомания. (Понятие. Вопросы квалификации. Рекомендации). -М., Просвещение 1994.
- 23.Халетова С.С., Полевщиков М.М., Шрага А.М. Основы здорового образа жизни. – Йошкар-Ола: Марийский полиграфическо-издательский комбинат, 1997. – 205 с.

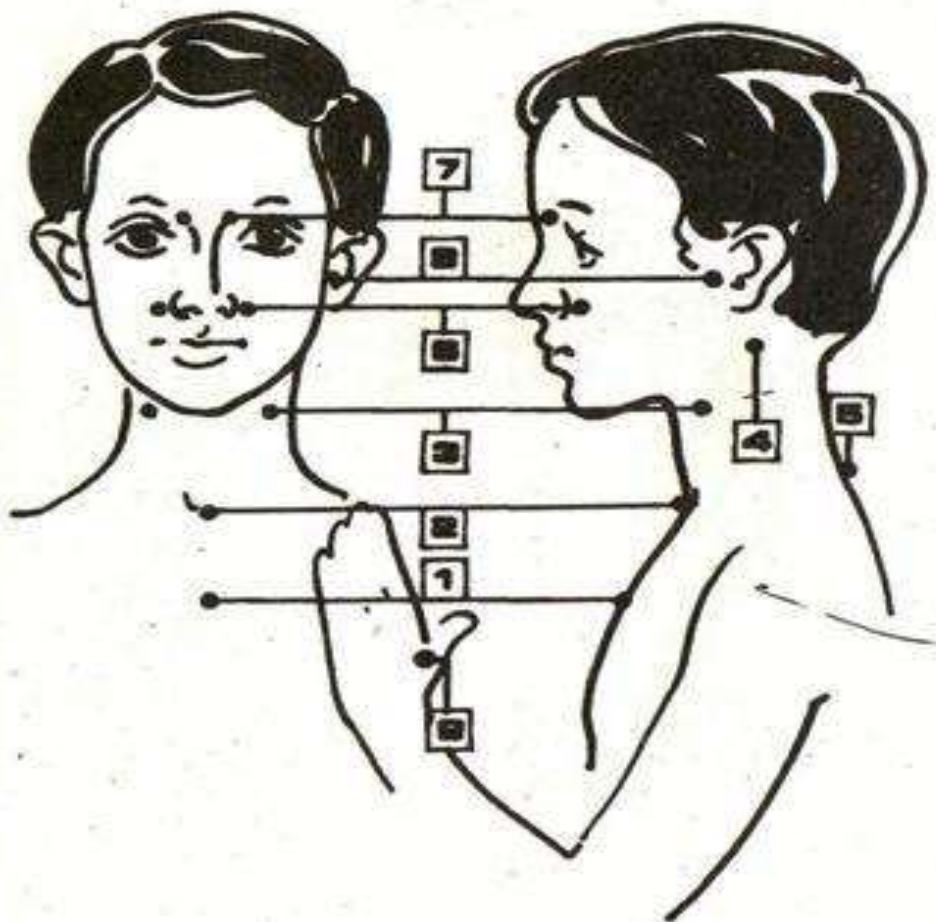
24.Шаталова Г.С. Философия здоровья.- М, 1997.

25.Шерихова И.Я. Как жить сегодня, чтобы иметь шансы увидеть завтра? /–
2001. – №6.– С. 37 – 40.

Приложение 1.

Чудодейственное касание: массаж «точек воздействия»

Массаж помогает восстанавливать силы, дарит бодрость и хорошее настроение людям.



Приведем пример точечного массажа с целью профилактики острого респираторного заболевания (ОРЗ).

Существует много невидимых бактерий и вирусов и среди них те, которые вызывают кашель, насморк, боль в горла, ушах, то есть острые респираторные заболевания. ОРЗ – коварные и опасные заболевания. Иногда даже легкое течение болезни может дать тяжелые осложнения. Есть много различных способов профилактики и лечения ОРЗ, но один

из самых простых, эффективных и безвредных – это массаж особых зон на коже, которые связаны с важными регуляторами деятельности внутренних органов. Приемы точечного массажа очень легко освоить. Давайте учиться!

ТОЧКА 1 связана со слизистой трахеи, бронхов, и также костным мозгом. При массаже этой зоны уменьшается кашель, улучшается кроветворение.

ТОЧКА 2 регулирует иммунные функции организма. Повышается сопротивляемость инфекционным заболеваниям.

ТОЧКА 3 контролирует химический состав крови и одновременно слизистую оболочку гортани.

ТОЧКА 4 шею сзади необходимо массировать сверху вниз. Зоны шеи связаны с регулятором деятельности сосудов головы, шеи и туловища. Нормализуется работа вестибулярного аппарата.

ТОЧКА 5 расположена в области седьмого шейного и первого грудного позвонка.

ТОЧКА 6 улучшает кровоснабжение слизистых оболочек носа и гайморовой полости. Дыхание через нос становится свободным, насморк проходит.

ТОЧКА 7 улучшает кровоснабжение в области глазного яблока и лобных отделов мозга.

ТОЧКА 8 массаж этой области воздействует на органы слуха и вестибулярный аппарат.

ТОЧКА 9 руки человека связаны со всеми органами. При массаже этих точек нормализуются многие функции организма.

Массаж надо делать ежедневно 3 раза в день по 3 секунды (девять раз в одну сторону, девять в противоположную).

Будьте здоровы!

Оформление стен:

Русские народные пословицы:

- Жизнь дана на добрые дела.
- Какую дружбу заведешь – такую и жизнь поведешь.
- Век живи – век трудись, а трудясь – век учись.
- Любой жует, да не любой живет.
- Здоровье – всему голова.
- Здоровая душа в здоровом теле.
- Здоровье дороже денег.
- Здоровье не купишь.
- Наше счастье в наших руках.
- Счастье не ищут, а делают.
- Человек без друзей, что дерево без корней.

Приложение 3

Памятка для учащихся

1. Справочная информация.

Валеология – наука о формировании, сохранении и укреплении здоровья. Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезни.

2. Слагаемые здоровья.

Образ жизни	Наследственность	Окружающая среда	Здравоохранение
50%	20%	20%	10%

Возможность вести здоровый образ жизни зависит:

- от пола, возраста, состояния здоровья;
- от условий обитания (климат, жилище);
- от экономических условий (питание, одежда, работа, отдых);
- от наличия полезных привычек (соблюдение гигиены, закаливание);
- от отсутствия вредных привычек (курение, пьянство, наркомания, малоподвижный образ жизни и др.).

В понятие «здоровый образ жизни» входят следующие составляющие:

- отказ от вредных привычек;
- оптимальный двигательный режим;
- рациональное питание;
- закаливание;
- личная гигиена;
- положительные эмоции;
- высоконравственное отношение к окружающим людям, обществу, природе.