Согласованно классный руководитель 6 «в» Семенова.О.В.

**Конспект мероприятия «Тропинки здоровья»**

**Цель:**Пропаганда здорового образа жизни Формирование отрицательного отношения к курению и употреблению алкоголя и наркотиков

**Задачи:**

* Познакомить учащихся с понятием “ здоровый    образ жизни”.
* Вместе с учащимися разобрать основные аспекты ЗОЖ.
* Познакомить с негативными последствиями для здоровья табакокурения, алкоголизма, наркомании
* Формировать сознательное и ответственное отношение к своему здоровью

**Наглядность:**

* Сопровождение беседы - мультимедиа презентация
* Анкета «Мое здоровье»
* Пословицы о здоровье

**Эпиграф:       Самое дорогое у человека – это жизнь**

**(Н. Островский)**

Вы любите жизнь? Что за вопрос? Жизнь – это богатство, данное каждому изначально, и очень хочется, чтобы она была прекрасной и счастливой. Сегодня мы поговорим о том, как сделать нашу жизнь полноценной и что нам в этом мешает. А тема нашего кл. часа: ЗОЖ. Кто знает, что это?

Я думаю, что в конце занятия  все это будут знать и даже смогут говорить об этом со своими друзьями и родителями.

**Жизненные ценности**

Поразмышляйте об этом, пожалуйста, и назовите их. Есть такая наука – социология. Социологи проводят опросы общественного мнения, чтобы узнать,что думают рядовые люди о разных вещах. Мы проведём в нашем классе мини-опрос на тему «Главные жизненные ценности». Выберите  5 главных составляющих счастливой жизни, запишите на листочке. Назовите их. В разном возрасте у человека ценности бывают разные. По данным социологов это:

* Семья
* Работа, учёба
* Здоровье
* Материальное благополучие
* Любовь и дружба

Теперь расставьте эти понятия в порядке значимости для человека.

   А вот как выглядят данные опросов  (Диаграмма)

То есть, по мнению большинства людей, главное в нашей жизни – это здоровье.

Составьте из разрезанных карточек  пословицы о здоровье. Прочитайте их.

* В здоровом теле – здоровый дух
* Было бы здоровье – остальное будет
* Где здоровье – там и красота
* Здоровому всё здорово
* Береги здоровье смолоду
* Здоровье всего дороже
* Здоровому бедняку и богачи завидуют
* Первое богатство – это здоровье

**А знаете ли вы?**

Человеческое сердце имеет потенциал как минимум на 300 лет жизни.

 Легкие – на 200 лет и примерно на столько же лет все внутренние органы.

 Средняя продолжительность жизни человека должна составлять как минимум 150 лет.

В эпоху античности предельный возраст жизни был равен 36 годам, в средние века – 40 лет, в середине XIX века – 48 лет. В конце XX века в России продолжительность жизни у мужчин – 57 лет, женщин – 71 год. В Японии, Исландии люди живут  в среднем 80 лет и более.

Почему же в нашей стране такая низкая продолжительность жизни и особенно у мужчин?

Выполните на листочке тест **«Моё здоровье»** (около каждого утверждения поставьте «да» или «нет»)

**Тест**

1. У меня  плохой аппетит.
2. Мне трудно сосредоточиться во время занятий.
3. Часто бываю усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.
4. Почти каждую четверть я болею и пропускаю уроки
5. Я не занимаюсь спортом.
6. Я провожу за компьютером более 1 часа в день
7. У меня часто болит голова.
8. В настоящее время я курю.
9. Я бываю на свежем воздухе менее 1 часа в день
10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

А теперь посмотрите на слайде  свой  результат.

Поговорим о том, чего нам часто не хватает – о здоровье.

**Пирамида здоровья**

* 20% – Медицина
* 20% – Экология
* 10% – Наследственность
* 50% – ?

Нам потребуются новые слова.

Валеология – наука о формировании, сохранении и укреплении здоровья

Гиподинамия – ограничение двигательной активности

ЗОЖ - ? дайте ответ

**Здоровый образ жизни** - это индивидуальная   система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья.

Сейчас модно говорить: «Я веду здоровый образ жизни».   А что это значит?

А теперь снова поработайте: запишите составляющие ЗОЖ

* Физкультура и спорт
* Закаливание
* Рациональное питание
* Режим труда и отдыха
* Личная гигиена
* Отказ от вредных привычек
* Психическая и эмоциональная устойчивость

**Правильное питание—основа здорового образа жизни***.*

А что вы любите поесть? Чипсы, газировка, сухарики, … Все эти продукты содержат консерванты. В 0,33 л. Pepsi-Cola содержится 8 кусков сахара. Мало, кто стал бы пить такой сладкий чай или кофе. Все эти углеводы откладываются  в жировые складки и способствуют развитию диабета. **Кока-кола с успехом заменяет бытовую химию.**Чтобы почистить туалет, вылейте банку Колы в раковину и не смывайте в течение часа.

Чтобы удалить ржавые пятна с хромированного бампера машины, потрите бампер смятым листом алюминиевой фольги, смоченным в кока коле. Чтобы удалить коррозию с батарей в автомобиле, полейте батареи банкой Колы, и коррозия исчезнет. Чтобы раскрутить заржавевший болт, смочите тряпку кока колой и обмотайте ею болт на несколько минут.

Чтобы очистить одежду от загрязнения, вылейте банку кока колы на груду грязной одежды, добавьте стиральный порошок и постирайте в машине как обычно. Кола поможет избавиться от пятен. Кока-кола также очистит стекла в автомобиле от дорожной пыли.

Вкусовые качества чипсов и сухариков достигаются за счет применения различных ароматизаторов.   Все они также являются химическими соединениями, и негативно влияют на организм.

Пища должна содержать витамины! Свежие овощи и фрукты, мед, курага, орехи, изюм, гречка, овсянка, пшено – вот продукты,  повышающие жизнедеятельность организма.

**Физкультура и спорт продлевают жизнь**

*“Хочешь быть красивым – бегай,  
Хочешь быть умным – бегай,  
Хочешь быть здоровым – бегай!”          Н.М. Амосов*

“Слабеет тело без дела”. По мнению учёных ежедневные упражнения замедляют старение организма на 6-9 лет жизни! До нас дошли папирусы из Древней Греции с комплексом упражнений. Физическая нагрузка - наилучший “эликсир молодости”. Учёные считают, что упражнения принесут пользу, если они выполняются постоянно по 1 часу  6 раз в неделю

**Режим -** это правильное чередование периодов работы и отдыха.

С первого класса учителя говорят и вам и вашим родителям о режиме дня. Если у вас есть свой режим дня , то вы всё всегда успеете сделать.

**Положительные эмоции** тоже необходимы для здорового образа жизни: радость, счастье, удовлетворенность жизнью, доброта – продлевают жизнь. Светлые мысли и доброта – это сильный фактор здоровья. Мысли направленные на сохранение или улучшение здоровья, создают в коре головного мозга “план” оздоровления, схему положительных ожидаемых результатов и на подсознательном уровне происходит воспроизведение «запланированного» выздоровления. Психологи предлагают мыслить позитивно и видеть себя в мыслях таким, каким хотелось бы быть – здоровым, красивым и счастливым.

А кто у нас сегодня «встал с левой ноги» и всем недоволен?

**Пирамида здоровья**

* 50% –Образ жизни
* 20% – Медицина
* 20% – Экология
* 10% – Наследственность

Почему же все-таки люди имеют разное здоровье и не все доживают до старости?

Что вредит здоровью? (поработайте в группах)

* Курение
* Алкоголь
* Наркотики
* Неправильное питание
* Плохая экология
* Гиподинамия
* Стресс

Курение, алкоголь встречаются в нашей жизни часто. А как себя вести, если и вам предложат покурить, выпить, попробовать травку? Каждой группе нужно составить диалог по картине.

**Табачный туман обмана**

«Кто курит табак – тот себе враг»

Он, выпуская дым пахучий,

Себе солидность придает.

А запах от него вонючий,

Но он того не признает.

Твой дым, курилка, неприятен,

Я не боюсь тебе сказать!

Опомнись! Ты же одурачен,

Невинных можешь наказать!

И чтоб не ждал тебя могильщик

И чтоб не звали дураком,

Одумайся быстрей, курильщик,

И кончи дружбу с табаком!

**Табак – самый распространенный   легальный наркотик**

Как к любому  наркотику,  к табаку легко привыкнуть, а вот бросить курить удаётся не всем.

Почему учащиеся начинают курить? Я уже много лет работаю в школе, и опрашивая курящих школьников, пришла к выводу, что школьников привлекло в курении:

* Любопытство
* Пример друзей
* Желание выглядеть взрослым
* От нечего делать
* чтобы успокоится
* Для установления контакта со сверстниками
* За компанию
* Уйти от проблем
* Для удовольствия

Самое страшное, что курят девочки и женщины.

**Исследования вреда табака**

В течение нескольких лет учёные наблюдали 200 курящих и 200 некурящих школьников. А теперь посмотрите, какими оказались сравнительные результаты

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Болезни** | **Курящие** | **Некурящие** |
| Понижение слуха | 13% | 1% |
| Плохое физическое состояние | 12% | 2% |
| Плохое умственное состояние | 18% | 1% |

Как вы думаете, отличается ли внешне курящий человек от некурящего?

* Цвет кожи
* Цвет зубов
* Белки глаз
* Кашель
* Грубый голос

Это только внешние отличия, а теперь посмотрите, что же внутри (легкие)

**А знаете ли вы?**

* В России только 50% молодых людей доживут до       60 лет .
* Длительность жизни человека, выкуривающего пачку сигарет в день уменьшается на 7 лет по сравнению с некурящими.
* За последние 5 лет бросили курить 30 миллионов человек.
* Сейчас в Америке считается курить “немодным”.
* Ежегодно в России умирает около миллиона человек от болезней, вызванных курением.

**Что такое, по-вашему, «Пассивное курение»?**

Некоторые взрослые, не задумываясь, курят в присутствии женщин, детей и просто некурящих людей. Они не задумываются о том, что присутствующие так же становятся «курильщиками», только пассивными. При курении 25% вредных веществ табачного дыма сгорают, 25% поглощает сам курильщик, 50% отравляют воздух в помещении. Дым, которым вынуждены дышать некурящие, содержат больше вредных веществ, чем дым, вдыхаемый самим курильщиком. Это - преступление! Часто можно видеть такую картину: идут парень с девушкой, он курит ей прямо в лицо, а девушка позволяет ему это, не делая замечания.

* Дети курящих родителей в 4 раза чаще болеют, отстают в росте
* Некурящий человек, находясь 1 час в прокуренном помещении, вдыхает столько же вредных компонентов, сколько и сам курильщик от 1 сигареты

**Курить или не курить? Выбор за тобой!**

**Алкоголь – шаг в пропасть**

*Пьянство – это добровольное сумасшествие*Сенека.

*А с чего все начинается? За компанию выпить пива – ничего страшного?*

***Пиво вовсе не безобидно:***

* *0,5 л пива соответствуют 60-80 г водки*
* *Увеличивается риск алкоголизма*

Основным составляющим веществом большинства алкогольных напитков является этиловый спирт. Принятый внутрь, 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. 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. 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. «Что у трезвого на уме, то у пьяного на языке»

Для пьянства есть такие поводы:  
Поминки, праздник, встреча, проводы  
Крестины, свадьбы и развод,  
Мороз, охота, Новый год,  
Выздоровленье, новоселье,  
Печаль, раскаянье, веселье,  
Успех, награда, новый чин,  
И просто пьянство – без причин.

Если табакокурение воздействует на внутренние органы человека. То главной мишенью алкоголя становится мозг!

**А знаете ли вы?**

* Продолжительность жизни алкоголика сокращается примерно на 20 лет.
* В России по причине употребления алкоголя умирает около 900 тыс. человек в год.
* В подростковом  возрасте алкоголизм формируется в течение 2 - 4 лет.

Про пьянство в нашей стране ходят анекдоты, выступают юмористы, артисты, но в России по-прежнему много пьют. В России в год на душу населения приходится 15-16 литров чистого алкоголя!!! Эксперты ВОЗ считают, что более 8 литров – это уже опасность генофонда нации!!! А кто же будет двигать вперёд нашу Россию? Какое будущее нас ждёт?

**Наркотики - война без взрывов**

Если табак и алкоголь вошли в жизнь человека довольно давно, то наркотики стали «чумой» 20 века. Наркомания - это нарушение психики, заключающееся в сильном желании принять определённое вещество. Синонимом термина наркомания является понятие "зависимость". Официальная статистика в отношении наркомании очень тревожна. В течение последних 6 лет распространенность наркомании среди подростков увеличилась в 10 раз.

Наркоман постоянно думает о том, как достать наркотики, он начинает испытывать болезненное, трудно переносимое состояние своеобразного голодания, называемого абстиненцией. Она проявляется общим недомоганием, сниженной работоспособностью, головной болью, ознобом, дрожанием конечностей, сильными болями в теле и т.д. Пагубное влечение полностью подчиняет себе действия больного.

Наркоман - социальный труп. Он ко всему равнодушен. Его ничего не интересует. Его смыслом жизни становится приобретение и употребление наркотиков. К наркотикам привыкают очень быстро, а зависимость вылечить очень трудно. Наркотики изменяют сознание, вызывая галлюцинации, бред, иллюзии. Больной наркоманией ради зелья идет на преступления: кражи, взломы, нападения и даже убийства.

***2-3 года употребления наркотиков ведут к общему истощению организма.***

***«Трудно себе представить  то благотворное изменение, которое произошло бы во всей жизни людской, если бы люди перестали одурманивать и отравлять себя водкой, вином, табаком и опиумом»***

**Л.Н.Толстой**

**Повторим ещё раз основные заповеди ЗОЖ**

Как видите, ребята, вредные привычки наносит человеку большой вред – вред его здоровью, силам и положению в обществе. Человек сам определяет свою судьбу, и я вам советую уже сегодня задуматься: “А стоит ли курение, пьянство или наркотики того, чтобы я сломал свою жизнь?”

У человека всегда есть выбор: вредные привычки или жизнь?