

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение «Калтанское специальное учебно-воспитательное учреждение
закрытого типа»
(Калтанское СУВУ)

УТВЕРЖДАЮ

Директор Калтанского СУВУ

А.Н. Гилев

Приказ № 31
от «30» августа 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
АУД.06 Шаг к здоровью


по профессиям: 18466 Слесарь механосборочных работ
(для лиц с ОВЗ)
19727 Штукатур
(для лиц с ОВЗ)
18880 Столяр строительный
(для лиц с ОВЗ с углубленной трудовой
подготовкой)

Форма обучения: очная

г. Калтан, 2022

Рабочая программа составлена в соответствии годовым календарным графиком и учебным планом АОПШО.

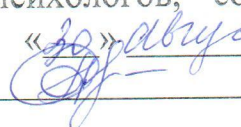
Программу разработали: социальный педагог Килина Г.О.,
учитель-дефектолог Щеглова А.М

Подпись 
Подпись 

Дата « 29 » 08 2022 г.
Дата « 29 » 08 2022 г.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании методического объединения педагогов-психологов, социальных педагогов и работников МСЧ Калтанского СУВУ «30» августа 2022 г., протокол № 10.

Руководитель МО

 Ахмедова Д.Н.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1.ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ	4
2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	4
3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	49
4. СЛОВАРЬ ОСНОВНЫХ ПОНЯТИЙ	51

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ АУД.06 «Шаг к здоровью»

1.1. Область применения программы

Программа по формированию здорового образа жизни является частью АОППО программ профессиональной подготовки Калтанского СУВУ (по профессиям 18466 Слесарь механосборочных работ (для лиц с ОВЗ), 18880 Столяр строительный (для лиц с ОВЗ), 18880 Столяр строительный (для лиц с ОВЗ с углубленной трудовой подготовкой).

Данная программа коррекционной работы предназначена для детей с ОВЗ. Рабочая программа составлена в соответствии годовым календарным графиком и учебным планом АОППО.

1.2. Цели и задачи здорового образа жизни – требования к результатам освоения программы:

Цель: формирование у воспитанников потребности в здоровом образе жизни.

Задачи:

- Формирование мотивации и ответственности за сохранение собственного здоровья, обеспечение здорового образа жизни путем создания в группе среды, благоприятной для укрепления здоровья.
- Организация многообразной и разносторонней деятельности детей по формированию физически здоровой личности,
- Разработка целостной системы здоровьесбережения и ее применение в целях коренного улучшения состояния и качества здоровья всех участников воспитательного процесса.

1.3. Рекомендуемое количество часов: 8 часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Объем программы и виды работы

	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	8
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	8

2.2. Тематический план и содержание программы: «Шаг к здоровью»

	Содержание учебного материала	Цель	Кол-во часов
Тема 1.	ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ В ТВОИХ РУКАХ!	<ul style="list-style-type: none"> - формировать здоровый образ жизни; - воспитывать общую культуру здоровья; - развивать коммуникативные умения учащихся. 	1
Тема2.	ТАКИЕ ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ	<ul style="list-style-type: none"> - выяснить представления учащихся о том, что является полезным и вредным для человека; - познакомить с понятием «вредные привычки» и дать представление о неблагоприятных для человека последствиях; - способствовать формированию у учащихся стремления приобретать полезные привычки и избегать вредных. 	1
Тема 3.	О ВРЕДЕ СКВЕРНОСЛОВИЯ	<ul style="list-style-type: none"> - профилактика сквернословия 	1
Тема 4.	ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ И КУРЕНИЕ.	<ul style="list-style-type: none"> - сформировать ценное отношение к своему здоровью; - познакомить с влиянием курения на здоровье; - познакомить со способами отказа от курения. 	1
Тема 5.	ПИВНОЙ АЛКОГОЛИЗМ.	<ul style="list-style-type: none"> - создать условия для формирования личной негативной позиции ученика по отношению к злоупотреблению пивом через воздействие на его информационное пространство. 	1
Тема 6.	НАРКОМАНИЯ – ЗНАК БЕДЫ.	<ul style="list-style-type: none"> - познакомить с последствиями употребления наркотиков. - выработать негативное отношение к первой пробе любого наркотического средства. - научить определять людей с преступными намерениями увлечь наркотиками (формирование навыка безопасного поведения и противостояния контактам с употребляющими наркотики). 	1

Тема 7.	ИНТЕРНЕТ – ЗАВИСИМОСТЬ.	- информирование о последствиях злоупотребления компьютером у подростков.	1
Тема 8.	НАШЕ ЗДОРОВЬЕ В НАШИХ РУКАХ.	<ul style="list-style-type: none"> - формировать зож. воспитание убеждения в необходимости строго соблюдать санитарно – гигиенические правила. - воспитывать бережное отношение к своему здоровью. - формировать у детей устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом. 	1

ЗАНЯТИЕ 1.

ТЕМА: ТВОЁ ЗДОРОВЬЕ, В ТВОИХ РУКАХ!

ЦЕЛИ:

- формировать здоровый образ жизни;
- воспитывать общую культуру здоровья;
- развивать коммуникативные умения учащихся.

ХОД ЗАНЯТИЯ

I. Организационный момент

Сегодня мы собрались, чтобы поговорить о том, что каждый человек должен бережно относиться к своему здоровью.

II. Беседа

- Современный человек... Какой он? Что его окружает? Наше общество уверенно движется по пути прогресса. Но наряду с достижениями науки и техники, культуры человечество получило и отрицательные результаты своего развития. Стрессы, гиподинамия - малоподвижный образ жизни, напряжение глаз, неправильное «быстрое» питание - всё это отрицательно сказывается на состоянии современного человека.

С другой стороны, человек - покоритель природы, построив заводы и фабрики, изобретя автомобиль, нарушил равновесие в природе, создал тяжёлую экологическую ситуацию. Проблема экологии нас очень волнует.

- Все факторы, о которых мы с вами упомянули, волнуют не только нас, жителей района, не только администрацию города, но и правительство нашей страны и других стран. Во всём мире тратятся большие средства на поддержание и укрепление здоровья граждан.

Значит, одна из основных проблем XXI века - сохранение здоровья.

- Ребята, сегодня тема нашего классного часа звучит так: «Твоё здоровье - в твоих руках».

Если вдуматься в эту фразу, то можно понять очень многое.

-Как вы понимаете нашу сегодняшнюю тему?

То есть, подвожу итоги: мы с вами сами кузнецы своего счастья, и если мы захотим, то мы будем жить счастливо, потому что будем здоровы.

Я бы хотела предложить вам послушать, что же говорили великие наши мыслители о здоровье человека.

«Здоровье – дороже золота»

Вильям Шекспир (английский поэт и драматург)

«9/10 нашего счастья зависят от здоровья»

Артур Шопенгауэр (немецкий философ)

«Здоровье – никогда не может потерять своей цены в глазах человека, потому что и в роскоши плохо жить без здоровья»

Николай Гаврилович Чернышевский (русский ученый, писатель, литературный критик)

Эти люди жили в разное время, но все они практически говорят об одном и том же, о важной составляющей нашей жизни – здоровье.

- Давайте дадим определение, что такое здоровье?
- Как вы понимаете значение этого слова?

Если быть точными и заглянуть в словарь Сергея Ивановича Ожегова, то он дает следующее определение:

«Здоровье – правильная, нормальная жизнедеятельность организма»

Давайте сыграем в игру и проверим, а вы знаете, что полезно для вашего организма, а что вредно, знаете ли вы как сохранить здоровье.?

Игра – причалка: (полезно-вредно)

- Читать лёжа
- Смотреть на яркий свет
- Умываться
- Близко сидеть у телевизора
- Употреблять в пищу овощи и фрукты
- Заниматься спортом
- Курить
- Употреблять алкоголь
- Объедаться
- Не мыть руки перед едой
- Закаляться
- Заниматься физическим трудом

Когда человек произносит слово «здравствуйте», это значит, что он желает вам здоровья, но в разных странах приветствуют друг друга по-разному. Я предлагаю всем поздороваться друг с другом способом, принятым в различных странах мира.

(Учащиеся выполняют задание данное учителем)

В Казахстане принято пожимать друг другу руки.

В Италии – горячо обниматься.

В Бразилии – хлопать друг друга по плечу.

В Зимбабве – трутся спинами.

В Македонии – здороваются локтями.

В Никарагуа – приветствуют друг друга плечами.

У австралийских аборигенов принято тройное приветствие: хлопнуть в ладони, подпрыгнуть, толкнуть бедром и т.д.

III. Чтение цитаты

“Судите о своем здоровье по тому, как вы радуетесь утру и весне.” Г.Торо

- Как вы понимаете слова известного философа?

- Какие пословицы о здоровье вы знаете?

(Болен – лечись, а здоров – берегись. Быстрого и ловкого болезнь не догонит. Если хочешь быть здоров - закаляйся. Здоровья за деньги не купишь. Двигайся больше - проживешь дольше.)

- Ребята, что помогает нам сохранить здоровье?

(Спорт, режим дня, правильное питание)

IV. Отгадывание ребусов



- Какое слово у вас получилось? (Спорт)

И нас ждёт спортивная викторина

V. Спортивная викторина

- 1 Ледовая площадка (каток).
- 2 Специалист по поднятию тяжестей (штангист).
- 3 Лучшая тяжесть для любителей утренней зарядки (гантели).
- 4 Она является залогом здоровья (чистота).
- 5 Теннисная площадка (корт).
- 6 Решающая характеристика внешности для баскетболиста (рост).
- 7 Что стремится установить спортсмен? (рекорд).

- Что вам это даёт спорт?

Ответы воспитанников.

VI. «Правильное питание»

- Что входит в понятие «правильное питание»?

- Сколько раз в день мы должны питаться?

- Какой должна быть пища?

- Что должно присутствовать в нашем рационе?

- Каких продуктов надо употреблять меньше?

VII. Игра «ДА-НЕТ»

Необходимо с детства вырабатывать в себе «здоровые привычки», чтобы не стать рабом «вредных привычек».

А сейчас я предлагаю вам проверить свое физическое состояние, на каком уровне оно у вас находится. Этот тест только для вас. Вы посчитаете баллы и сделаете самостоятельно выводы о своём физическом развитии на данном этапе.

Возьмите ручки и листочки, вам предстоит ответить на вопросы.

Предлагаю ответить на вопросы теста и определить, умеете ли вы заботиться о своем здоровье.

1. Как часто ты моешь руки? а) около 20 раз в день - 0 очков; б) только перед едой и после туалета - 5	6. Как часто ты ешь сладости? а) по праздникам и воскресеньям - 0 очков; б) почти каждый день - 20 очков;	11. Соответствует ли твой вес росту и возрасту? а) соответствует или чуть меньше - 0 очков; б) немного больше - 10 очков;
--	---	---

<p>очков; в) когда сильно испачкал - 20 очков. 2. Сколько раз в день ты чистишь зубы? а) 2 раза (утром и вечером) - 0 очков; б) 1 раз - 5 очков; в) вообще не чищу - 15 очков. 3. Как часто ты моешь ноги? а) каждый вечер перед сном - 0 очков; б) когда заставит мама - 10 очков; в) только когда купаюсь целиком - 20 очков. 4. Как часто ты делаешь зарядку? а) ежедневно - 0 очков; б) когда заставляют родители - 15 очков; в) никогда - 20 очков. 5. Как часто ты простужаешься? а) 1 раз в 2 года - 0 очков; б) 1 раз в год - 5 очков; в) несколько раз в год - 15 очков.</p>	<p>в) когда захочу - 30 очков. 7. Как часто ты плачешь? а) не могу вспомнить, когда это было последний раз, - 0 очков; б) пару раз в неделю - 15 очков; в) почти каждый день - 25 очков. 8. От чего ты плачешь? а) от боли - 0 очков; б) от обиды - 10 очков; в) от злости - 20 очков. 9. Сколько ты гуляешь? а) ежедневно от 1,5 до 2 часов - 0 очков; б) ежедневно, но меньше часа - 10 очков; в) иногда по выходным - 20 очков. 10. Когда ты ложишься спать? а) в 21.00 - 21.30 - 0 очков; б) после 22 часов - 10 очков; в) после 24 часов - 35 очков.</p>	<p>в) значительно превышает норму - 30 очков. 12. Сколько времени ты проводишь у телевизора? а) не больше 1,5 часа в день, часто с перерывом - 0 очков; б) более 3 часов - 10 очков; в) смотрю все, что нравится, и сколько хочется - 30 очков. 13. Сколько времени ты тратишь на уроки? а) около 1,5 часа - 0 очков; б) почти 2 часа - 15 очков; в) больше 3 часов - 30 очков. 14. Можешь ли ты взбежать на 5-й этаж? а) с легкостью - 0 очков; б) под конец устаю - 15 очков; в) с трудом - 25 очков; г) не могу - 35 очков. 15. Ходишь ли ты в спортивную секцию или танцевальный кружок? а) да - 0 очков; б) нет - 5 очков.</p>
--	---	---

Результаты

От 0 до 20 очков - ты в полном порядке!

От 20 до 70 очков - у тебя уже появились не самые хорошие, вредные для здоровья привычки, но с ними пока нетрудно бороться!

От 70 до 110 очков-ты твердо стоишь на пути разрушения своего здоровья. Сворачивай скорее!

От 110 и выше - можешь не считать! Как ты еще не развалился? Начинай борьбу за здоровье с этой же секунды!

VIII. Итог:

- Ребята, так что же такое здоровье?(Ответы воспитанников)

- Давайте узнаем точное определение этому понятию

Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия.

ЗАНЯТИЕ 2.

ТЕМА: ТАКИЕ ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ!

ЦЕЛИ:

- выяснить представления учащихся о том, что является полезным и вредным для человека;
- познакомить с понятием «вредные привычки» и дать представление о неблагоприятных для человека последствиях;
- способствовать формированию у учащихся стремления приобретать полезные привычки и избегать вредных.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Что полезно, а что вредно для человека

Что мы больше всего любим в нашей жизни:

- любим своих родных и близких и хотим, чтобы они поменьше тревожились и огорчались;
- любим своих друзей, стремимся, как можно больше времени проводить с ними и делать так, чтобы им тоже было интересно общаться с нами.

Человеку необходимо быть среди людей, уметь общаться, быть интересным собеседником, получать удовольствие от общения с людьми.

- любим занятия спортом и весёлые игры;
- любим путешествовать и каждый день узнавать, что - то новое;
- любим успешно решать трудные задачи и получать отличные оценки.

Если человек здоров, он всегда будет энергичен и активен, всегда сможет преодолеть трудности на своём пути, им будут гордиться родители, любить и уважать друзья, он сможет достичь и стать замечательным специалистом, нужным и полезным людям.

Знаете ли вы, что полезно, а что вредно для здоровья человека?

Полезно для человека:	Вредно для человека:
<ul style="list-style-type: none">• соблюдать режим дня• соблюдать гигиену• правильно и регулярно	<ul style="list-style-type: none">• прогуливать занятия в школе• грубить и не уважать старших• много сидеть у телевизора или

<p>питаться</p> <ul style="list-style-type: none"> ● заниматься спортом ● вовремя и самостоятельно делать уроки ● бывать на свежем воздухе ● делать утреннюю зарядку ● следить за чистотой своей одежды и своего дома ● слушать родителей и близких людей ● закаляться ● посещать кружки ● читать книги 	<p>за компьютером</p> <ul style="list-style-type: none"> ● гулять в неположенных местах, где есть опасность для жизни ● пробовать незнакомые вещества ● есть много сладкого ● грызть ногти ● драться ● курить
--	---

Перечисли свои привычки в тетради

Мои вредные привычки -

Мои полезные привычки -

Меня хвалят за -

Меня ругают за -

Я хотел/а бы иметь (укажи привычку) -

2. Что такое привычки

Привычка – это то, что делаешь постоянно. Например, привычка одеваться или чистить зубы, или заправлять свою постель.

Чтобы сформировалась привычка, необходимо повторять какое –то действие многократно, изо дня в день, и тогда человек начнёт его выполнять не задумываясь.

3. Полезные и вредные привычки

Привычки бывают полезными и вредными. Многие привычки могут оказать влияние на здоровье человека.

Привычки, способствующие сохранению здоровья, считаются **полезными**.

Привычки, наносящие вред здоровью, называются **вредными**.

Среди вредных привычек, имеющих у людей, есть привычки, которые часто становятся губительными для здоровья:

- Употребление алкогольных напитков

Алкоголь- это вредное для здоровья вещество которое содержится в пиве, вине, шампанском и водке.

Употребление наркотиков

Ещё более опасно, чем употребление алкоголя

- Изменения психики
- Появляются галлюцинации, т.е. видения, которые реально не существуют

Алкоголь и наркотики могут стать причиной:

- ссор и драк;
- Болезней;
- аварий на дорогах и предприятий;
- смерти людей.

Курение табака

Табачный дым вреден всем! В горящей сигарете в процессе сгорания табака образуется огромное количество вредных, опасных для жизни человека веществ.

В табачном дыме содержится много вредных веществ:

Никотин –это яд, который содержится в табаке и вызывает привыкание.

СМОЛЫ – это название нескольких веществ, которые возникают при горении табака.

Угарный газ – это один из ядов, содержащихся в табачном дыме.

Пассивное курение –это вдыхание некурящими дыма чужих сигарет и дыма, выдыхаемого курильщиками.

На какие органы влияет табачный дым?

- ✓ табачный дым при входе попадает в лёгкие (загрязняет лёгкие. Он мешает чистому воздуху поступать в лёгкие.)
- ✓ сигаретный дым влияет на работу сердца (сердце начинает сокращаться чаще, изменяются сосуды, по которым кровь поступает в сердце, сердце начинает болеть)

Последствия курения формируются медленно, вредные вещества накапливаются и постепенно приводят к развитию различных заболеваний. Особенно опасным является приобщение к курению в детском и подростковом возрасте, т.к. ещё не сформировавшемуся организму очень трудно противостоять токсическому действию табака.

Снижается работоспособность человека, ослабевают зрение, слух, память. Меняется поведение людей: они становятся неуправляемыми и способны совершать поступки, опаснее для их жизни и жизни окружающих. Жизнь таких людей становится однообразной, они перестают стремиться к цели, их не интересует окружающий мир, они многого не узнают в жизни.

Как влияет курение на внешность человека?

- человек худеет;
- цвет лица у него становится некрасивым;
- волосы не блестят – они становятся тусклыми, безжизненными, ломкими;
- кожа становится тонкой и сухой, становится морщинистой, цвет кожи желтоватый, нездоровый;
- под глазами тёмные круги, глаза воспалённые, покрасневшие;
- зубы желтеют, начинают портиться, изо рта у курильщика всегда идёт неприятный запах, даже жвачка и зубная паста не помогают;
- одежда курильщика имеет неприятный запах, пахнет кислым табачным дымом.

Вредными эти привычки (употребление алкогольных напитков, употребление наркотиков, курение табака) называют ещё и потому что от них бывает очень трудно отказаться, т. к. им постепенно становятся необходимыми человеку.

Основной вывод занятия: существуют разные привычки: вредные и полезные.

Надо стараться вести себя так, чтобы не приобретать вредных привычек

ЗАНЯТИЕ 3.

ТЕМА: О ВРЕДЕ СКВЕРНОСЛОВИЯ.

ЦЕЛЬ: профилактика сквернословия.

ЗАДАЧИ:

- Показать пагубное влияние сквернословия на внутренний мир человека;
- Развивать желание сохранять и очищать родную речь от непристойных выражений;
- Учить выражать свои чувства социально приемлемым способом.

ХОД ЗАНЯТИЯ.

1. Орг. момент.

Сообщение темы и целей занятия. [Слайд 1](#)

Сквернословие – это речь, наполненная непристойными словами, бранью.

Вдумайтесь в факты! [Слайд 2](#)

За 20 последних лет число детей с отставанием в умственном и физическом развитии выросло в 10 раз, более 80% новорожденных больны, здоров лишь каждый 10 выпускник школы, увеличилось количество девушек, имеющих хронические заболевания, а это будущие матери, носители генофонда нации; ежедневная смертность населения России более 2500 человек в день. [Слайд 3](#)

По показателю общей продолжительности жизни Россия стоит на 133 месте в мире среди мужчин и на 100 месте – среди женщин, 54% молодёжи, родившейся в 80-е годы, не способны окончить среднюю школу. [Слайд 4](#)

На эту беду есть много причин, но не последнюю роль среди них играет и наша словесная распушенность. Сегодня “матом” разговаривают школьники, молодые люди, взрослые мужчины и женщины. “Мат” доносится с экранов телевизоров. Так ли уж безобидна эта вредная привычка? Мы сегодня с вами об этом поговорим. [Слайд 5-6](#)

2. Вступительная беседа.

Понаблюдайте за собой, есть ли у вас такая нехорошая привычка, ругаетесь ли вы дома, как на это реагируют ваши семья, друзья, чувствуете ли вы при этом себя комфортно, или же все-таки понимаете, что это дурная привычка, но вы не можете от этой зависимости освободиться. Обратите на себя внимание, посмотрите на себя со стороны, как вы смотрите, когда из вас выливается тирада грязных, не свойственных человеческой природе слов? Никому не нравится, что окружающие слышат скверные слова, запоминают их, а затем и сами сквернословят, вводят эти слова в свой разговорный лексикон, привыкают к ним, и уже эти пагубные слова становятся их привычкой.

Стоит только один раз произнести эти слова, как они просто прилипают к вашей оболочке, входят в ваш круг жизни, который окружает ваше тело как коконом. Самое страшное оружие человеческого рода - это слова человека, слетающие с его языка. Мы можем возродить человека словами и можем проклясть человека, тем же самым орудием. А ведь речь человека и отличает нас от всего животного мира, возвышает нас над всей живой и неживой природой. Слова имеют свою энергию, которая не пропадает, а соединяется в определенной сфере, наполняет эту сферу и затем этой же энергией давит на человека. [Слайд 7](#)

Представьте себя в комнате, где кроме вас находятся и другие члены семьи, и кто-то курит, наполняет комнату дымом и все дышат этим удушающим газом. Вы и не замечаете, как ваш организм отравляется, клетки ваши съеживаются, закрываются от газов. [Слайд 8](#) Но вы можете и выйти из комнаты, так как дым вы ощущаете и чувствуете, вам неприятен дым. Но подобным образом и энергия сквернословия скапливается над вашей семьей, над вашим будущим родом, внедряется в ваш генетический код рода, изменяет клетки ДНК, внедряясь в них. Изменяется судьба ваша и ваших детей, потому что слова сквернословия становятся проклятием вас самих и ваших детей, и вашего будущего поколения. [Слайд 9](#)

Немного истории. Матерные слова были внесены в нашу речь не монголо-татарами, как утверждают многие, они, к сожалению, имеют исконно русские корни.

В древней Руси мат являлся ни чем иным, как заклинанием, формулой для вступления в связь с нечистой силой. Через матерную брань люди вступали в общение с ней, как бы настраиваясь на их волну, призывая их в свою жизнь.

Но все знали, что бранить матом нельзя детей, они будут мучимы бесами. Материться в доме нельзя: бесы будут жить в этом жилище. Также нельзя было ругаться в лесу: леший может, обидится, на берегу реки или озера – оскорбится водяной. Где же человеку можно было выругаться, выплеснуть из себя всю злость? Оставалось одно место – поле. Отсюда и выражение “поле брани”.

Самым важным и научно подтвержденным является то, что “мат” опасен для здоровья, он способствует снижению интеллекта, провоцирует преступления, создавая иллюзию вседозволенности, обворовывает нас духовно, унижает и оскорбляет.

Он, впитывая в себя словесную грязь, калечит людские судьбы, приводит к раннему старению и преждевременной смерти.

3. Практическая работа

Итак, сквернословие - это инфекция, которая поражает вашу психику, внедряется в ваше сознание и разрушает все, что вокруг вас происходит. Человек начинает пить, курить, лгать, потому что проторил дорогу темным силам. А как же быть в таких случаях, что делать тем, кто рядом находится с таким человеком, как избавиться от этой пагубной привычки? [Слайд 10](#)

В книге С.С. Орбелиани “Мудрость вымысла” в одной притче говорится, что охотник пригласил друга–медведя. Хозяйке не понравился дух медведя, и она об этом сказала вслух, медведь обиделся, ушёл. Прошло время, он встречает охотника и говорит: “Ударь топором по голове, чтоб рана была”. Как не отнекивался охотник, его друг настоял на своём, и охотник нанёс удар медведю, сделалась рана. Прошло время, встречает медведь охотника в лесу и говорит: “Посмотри – рана, которую нанёс ты мне, зажила, а рана от слов твоей хозяйки – до сих пор саднит мне сердце”. [Слайд 11](#)

Очень хорошо выразил М. Матусовский в своих стихах обиду и горечь, нанесённую сквернословием:

Есть слова пострашнее, чем порох,
Чем снаряд над окопными рвами
Я советую людям при ссорах
Осторожнее быть со словами.
Мир устроен на этой основе,
И достаточно, в общем, серьёзно:
О любом опрометчивом слове.
Пожалеете рано иль поздно.
Вы к словам проявляйте терпение,
Не берите в расчёт кривотолков.
Ведь от них остаются раненья,
Как от мелких, но острых осколков.

4. Итоги занятия.

[Слайд 13](#) Подытоживая сказанное, выведем своеобразное кредо: я - исключение, моя речь - это мое зеркало, мое достоинство. С меня начинается честь и культура России.

(Выдержка из книг Живой Этики о вреде сквернословия) [Слайд 14, 15, 16, 17, 18, 19.](#)

ЗАНЯТИЕ 4.

ТЕМА: ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ И КУРЕНИЕ

ЦЕЛЬ:

- сформировать ценное отношение к своему здоровью;
- познакомить с влиянием курения на здоровье;
- познакомить со способами отказа от курения.

ХОД ЗАНЯТИЯ.

**Табак приносит вред телу,
разрушает разум, отупляет целые нации.
О. Бальзак**

Курение табака

Активное курение – вредная привычка по вдыханию дыма горящих сигарет, сигар, папирос.

Пассивное курение – вдыхание некурящими людьми табачного дыма, содержащегося в воздухе.

При курении образуется два потока дыма:

- ⇒ основной (при активном курении), который попадает в легкие того, кто курит;
- ⇒ побочный (при пассивном курении), который попадает в окружающий воздух.

Пассивное курение так же вредно для здоровья, как и активное курение, – разница только в интенсивности воздействия.

Компоненты табачного дыма

- ⌚ **токсические (ядовитые) вещества:** окись углерода, окись азота, аммиак, никотин и др.
- ⌚ **канцерогенные (провоцирующие развитие опухолей) вещества:** формальдегид, бензол и др.
- ⌚ **органоспецифические канцерогенные вещества:** нитрозамины, соединения никеля, соединения кадмия, соединения полония.

Свыше 4,000 химических соединений
- многие ядовиты, среди них: никотин,
мышьяк, ДДТ.

43 канцерогенных вещества
- способны привести к мутации клеток
в организме

Никотин
- вещество, вызывающее стойкую
зависимость;
- в одной сигарете от 15 до 20 мг
никотина;
- с каждой сигаретой вдыхается 1 - 2 мг
- доза в 50 - 60 мг смертельна;
- температура на горящем конце
сигареты достигает 1000 °С.

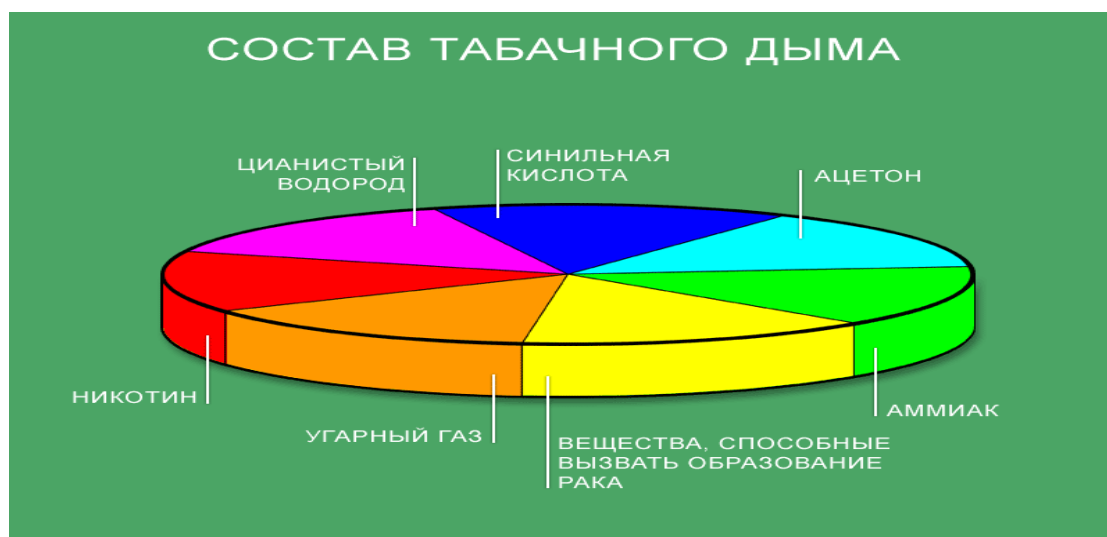
Угарный газ
- ослабляет способность красных
кровяных клеток переносить кислород.

Смолы
- образуются при горении табака;
- вызывают раздражение и рак
слизистой.

Радиоактивные металлы

Прочие составляющие:
- аммиак;
- бензол;
- цианид;
- свыше 600 др. примесей .

Фильтры не помогают (лишь на 20% задерживают вещества).



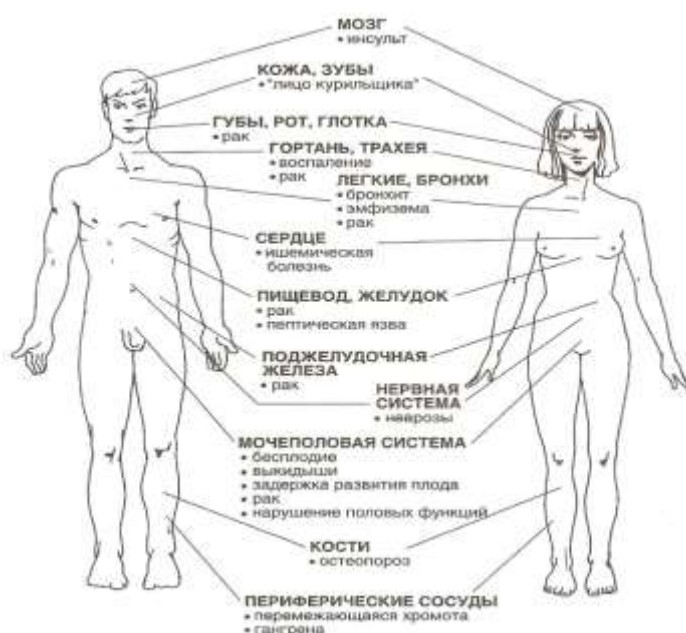
Вдыхаемая доза различных ингредиентов табачного дыма при активном и пассивном курении (мг).

Составные части:	Активный курильщик (1 сигарета)	Пассивный курильщик (1 ч)
Угарный газ	18,4	9,2
Оксид азота	0,3	0,2
Альдегиды	0,8	0,2
Цианид	0,2	0,005
Акролеин	0,1	0,01
Твердые и жидкие вещества	25,3	2,3
Никотин	2,1	0,04

Существуют две фазы табачного дыма

1. газообразная (содержит никотин, который поражает сосуды сердца, мозга, печени, желудка, вследствие чего нарушается функция каждого из названных органов).
2. твердая (содержит смолы, которые воздействуют на все органы, вызывая в т. ч. и рак легких).

В результате длительного курения испортятся зубы, кожа, потускнеют волосы, появится неприятный запах изо рта, разовьются различные заболевания желудка, сердца, легких (например, появится одышка).



Стадии привыкания к табачному дыму.

Привыкание к табачному дыму происходит следующим образом.

Первая стадия – начало становления табачной зависимости.

Она связана:

- со стремлением получить удовольствие и снять неприятные переживания;
- любопытством;
- неумение сказать: «НЕТ».

Вторая стадия – установление табачной зависимости.

Она характеризуется:

- поиском разумных оправданий курению;
- проявлением симптомов заболеваний (кашель, одышка), связанных с курением (бронхит и др.);
- расстройством сна, настроения.

Третья стадия – стойкая табачная зависимость

Ее характеризует:

- сильно выраженная тяга к курению;
- интенсивное курение (через равные промежутки времени);
- курение утром натощак.

Мифы о курении

1. Курящие люди дольше сохраняют стройную фигуру?

Кругом полно дымящих толстяков. Притупляя сигаретой чувство голода, вы провоцируете развитие гастрита и язвенной болезни. Худеть с помощью курения – это все равно что привить себе инфекционную болезнь и “таять на глазах” от нее.

2. Курево успокаивает нервы?

*Компоненты табака (смолы, никотин, дым и т.д.) не расслабляют, а просто “тормозят” важнейшие участки центральной нервной системы. Привыкнув к сигарете, человек без нее уже расслабиться не может. **Получается замкнутый круг: и возникновение, и прекращение стресса зависят от курения.***

3. На морозе сигарета согревает?

*Табачный дым создает кратковременный согревающий эффект (содержащиеся в нем яды сужают сосуды, увеличивают частоту пульса и повышают кровяное давление. **Стоит ли так “греться” чтобы получить взамен как минимум гипертонию?***

4. Сигареты с пометкой “легкие” не так вредны, как обычные...

*Постоянно используя легкие сигареты, курильщики затягиваются чаще и глубже, что может привести к заболеванию раком не самих легких, а так называемой легочной **периферии** – альвеол и малых бронхов.*

Преимущества не курения перед курением табака



Пути и возможности избавления от привычки курить

1. Осознание вреда от курения, желание бросить курить.

Психотерапия:

- * седативная (успокаивающая);
- * регулирующая;
- * стимулирующая;
- * устраняющая стереотип.

2. Замещение или компенсация привычки курению.

Заместительная терапия:

- ☼ аутогенная (самостоятельная) тренировка;
- ☼ использование медикаментов;
- ☼ рефлексотерапия.

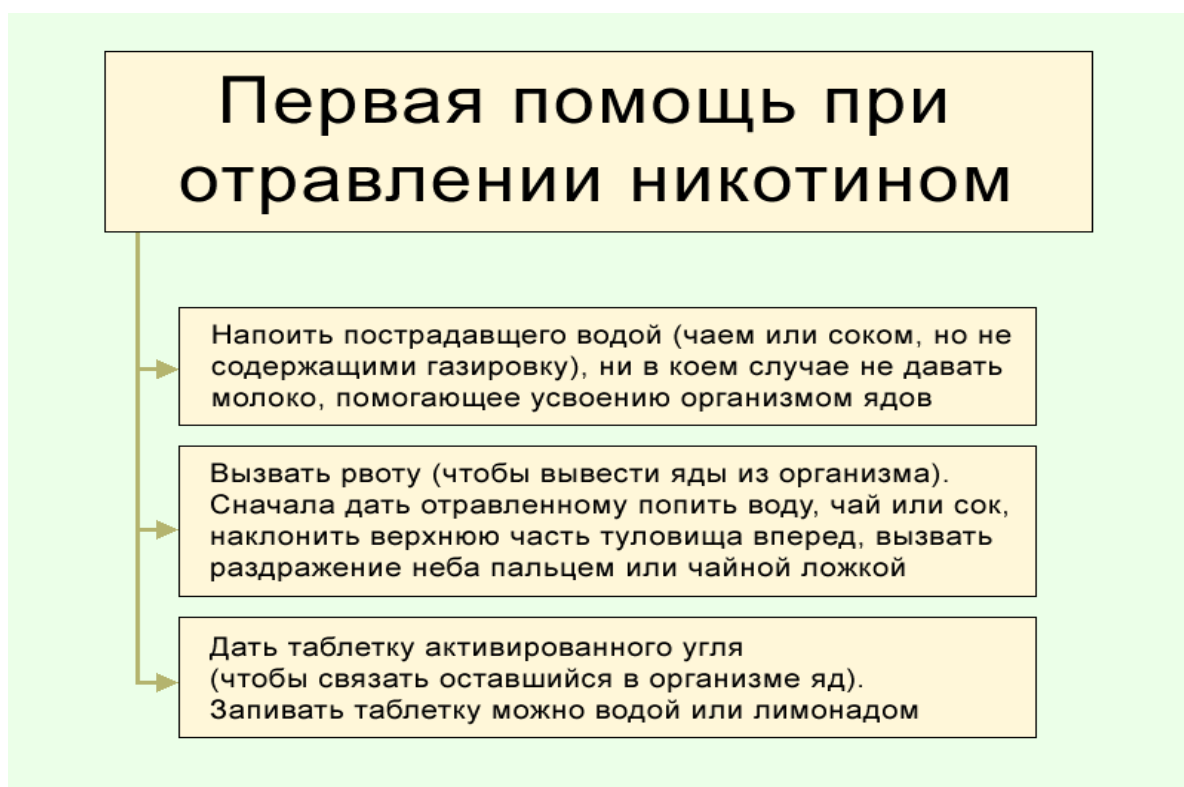
3. Выработка отвращения к табаку.

Аверсионная терапия (у врача специалиста):

- ☼ использование медикаментов;
- ☼ рефлексотерапия.

Борьба с курением

- **Англия** – вычитают деньги из зарплаты за время, проведенное в курительной комнате.
- **Дания** – запрещено курить в общественных местах.
- **Сингапур** – курение – 500 долларов штраф. Нет рекламы на табачные изделия.
- **Финляндия** – врачи установили 1 день - 17 ноября, когда курильщики приходят на работу без сигарет.
- **Япония г. Ваки** – решение: 3 дня в месяц без курения.
- **Франция** – после антитабачной кампании число курильщиков сократилось более, чем на 2 млн. человек.



Вывод: Жизнь так прекрасна, что укорачивать её что-то не хочется.

Курение влияет на наше здоровье и учебу!

Ребята, давайте отбросим эту вредную привычку, кто её успел приобрести!

Контрольное задание

Отметь ответы, которые ты считаешь правильными для завершения утверждений.

1. Курение – это распространенная, вредная привычка по вдыханию дыма горящих папирос, сигарет, сигар:

- а) да;
- б) нет.

2. Курение влияет на Твое здоровье:

- а) отрицательно;
 - б) положительно;
 - в) не оказывает никакого воздействия.
3. Курением Ты можешь причинить вред:
- а) только себе;
 - б) себе и окружающим;
 - в) никому.
4. Никотин:
- а) ухудшает память и внимание;
 - б) повышает работоспособность;
 - в) оба ответа верны.
5. Для мужчин и женщин курение:
- а) позволяет уменьшить проблемы в сексуальной жизни;
 - б) позволяет снизить риск импотенции и бесплодия;
 - в) может стать причиной сексуальных проблем.
6. Способы отказа от курения:
- а) существуют;
 - б) неизвестны.
7. чтобы бросить курить, в первую очередь необходимо:
- а) обратиться к врачу;
 - б) осознать вред от курения;
 - в) воспользоваться аутогенной тренировкой.
8. Третья стадия курения характеризуется:
- а) стремление получить удовольствие и снять неприятные субъективные ощущения (раздражительность, нарушение сна);
 - б) расстройством сна, проявлением симптомов заболеваний, связанных с курением (бронхит);
 - в) стойкой табачной зависимостью, интенсивным курением, часто в ночное время.
9. В табачном дыме присутствуют компоненты:
- а) токсические вещества и органоспецифические канцерогены;
 - б) канцерогенные вещества;
 - в) все ответы верны.
10. Преимущества некурящих людей:
- а) сохранение собственного здоровья и здоровья всей семьи;
 - б) сохранение работоспособности;
 - в) все ответы верны.

Ответы на контрольные вопросы: 1 – а; 2 – а; 3 – б; 4 – а; 5 – в; 6 – а; 7 – б, 8 – в; 9 – в; 10 – г.

ЗАНЯТИЕ 5.

ТЕМА: ПИВНОЙ АЛКОГОЛИЗМ БЕДА МОЛОДЫХ

ЦЕЛЬ: Создать условия для формирования личной негативной позиции ученика по отношению к злоупотреблению пивом через воздействие на его информационное пространство.

ЗАДАЧИ: Показать на конкретных примерах негативное влияние пива на организм человека. Воспитывать ценностное отношение к своему здоровью. Формирование личной позиции ученика по отношению к злоупотреблению пивом.

ИСПОЛЬЗУЕМОЕ ОБОРУДОВАНИЕ: Компьютер, проектор, экран.
Презентация «Пивной алкоголизм беда молодых»

ХОД ЗАНЯТИЯ

Слайд		Содержание
ф	Анонс фильма «Чижик – пыжик»	От одного до шести литров пива. От двух до пяти банок алкогольных коктейлей. Такую дозу алкоголя принимает среднестатистический школьник в России. Каждый день. Все начинается с ярких баночек со сладкими алкогольными коктейлями и пивом. Несколько месяцев употребления этих напитков – и у детей происходят тяжелые органические поражения внутренних органов и головного мозга. Проходит полгода, и формируется зависимость. Родители в большинстве случаев даже не подозревают, что с ребенком что-то не так. Пока у него не появляются алкогольные психозы, галлюцинации, белая горячка, абстинентный синдром...
1	Сообщение темы и цели занятия	В пылу борьбы с наркоманией тема алкогольной зависимости как-то отошла на второй план. А широкая реклама пива, тем не менее, делает свое дело. Пивной алкоголизм - проблема, о которой все чаще говорят наркологи. Все больше представителей молодого поколения попадают под пагубную зависимость. Итак, тема сегодняшнего занятия «Пивной алкоголизм беда молодых» . Цель нашего занятия:

		показать негативное влияние пива на организм человека.
2-6	Статистика	<p>Судя по уровню производимого и реализуемого в торговле пива, Россия в настоящее время вошла в число стран, население которых занимает "передовые" позиции по употреблению этого изделия, по-прежнему считающегося слабоалкогольным и даже "безалкогольным".</p> <p>Пивная алкоголизация затронула все слои населения, людей самых разных возрастов. И в первую очередь она ударила по детям и подросткам.</p>
7	Простая математика	<p>За последние годы содержание алкоголя в пиве достигает в некоторых сортах 14% (т.е. соответствует по спиртосодержанию винам), тогда как в бытность СССР крепость пива в зависимости от сорта колебалась в пределах 1,5-6%, а чаще - от 2,8% в Жигулевском до 3,5% в Московском. Не многие знают, что бутылка светлого пива эквивалентна 50-60 граммам водки. Четыре бутылки в течении дня - 200-240 г. водки, почти половина бутылки. Еще хуже ситуация с энергетическими коктейлями. Здесь, к такому же количеству спиртного, добавляется кофеин в размере четырех чашек крепкого кофе на банку.</p>
8	Пиво-наркотик	Согласно современным исследованиям, пиво - это первый легальный наркотик, прокладывающий путь другим, более сильным нелегальным наркотическим средствам.
9	Почему пьют пиво?	Анализ опроса
10-21	Умей сказать НЕТ	3 шага ухода от давления
22-23	Миф 1. Польза пива для мозга	<p>Алкоголь разрушает клетки головного мозга, отмирая, они попадают в кровь, затем, отфильтровываясь почками, в мочевой пузырь и далее выходят с мочой. Даже небольшое количество этилового спирта, эквивалентное бутылке пива или стопке водки, убивает 1000-2000 тысяч клеток мозга, которые не восстанавливаются.</p> <p>При пивной алкоголизации клетки мозга страдают гораздо сильнее, чем при водочной. Между прочим, среди букета веществ, воздействующих на клетки мозга, в пиве в микродозах содержится кадаверин - аналог трупного яда.</p> <p>В подростковом и юношеском возрасте, пока организм растет, все эти изменения происходят на порядок быстрее, чем у взрослых. Постоянное потребление пива влияет на интеллект человека, снижает его способность к</p>

		<p>обучению. Больные пивным алкоголизмом попадают в больницы в крайне тяжелом, запущенном состоянии, чаще всего с выраженным слабоумием и снижением личностной оценки.</p>
24-25	Миф 2. Польза пива для сердца	<p>Насыщенность пива углекислым газом, приводит к тому, что попадая в организм, пиво быстро переполняет кровеносные сосуды. Это приводит к варикозному расширению вен и расширению границ сердца. Так возникает синдром "пивного сердца" или синдром "капронового чулка", когда сердце провисает, становится дряблым и плохо качает кровь.</p>
26-27	Миф 3. Приятный вкус и польза пива для пищеварения	<p>Большинство людей припоминают, что вначале им не нравился вкус пива, они скорее находили его противным. Однако питье воспринималось как символ взрослости. Если новичок имел смелость заявить об отсутствии приятного вкуса у символа, ему говорили: "Ничего ты не понимаешь, вскоре тебе он понравится".</p>
28-36	Миф 4. Польза пива для детородной функции	<p>Пиво содержит ряд токсических веществ, в том числе соли тяжелых металлов, вызывающих изменения в эндокринной системе. Так, в организме мужчин при систематическом употреблении пива выделяется вещество, подавляющее выработку мужского полового гормона тестостерона. Одновременно начинают вырабатываться женские половые гормоны, вызывающие изменения внешнего вида мужчины</p>
37-39	Миф 5. Польза пива для нервной системы	<p>Фармакологическое действие пива таково, что оно способствует отдыху и успокоению. В 20-е годы нашего века его рекомендовали как седативное средство. Таким образом, с пивом человек приучает себя не только к обычному опьяняющему действию алкоголя, но и к седативному средству. Проходит какое-то время, и оно становится уже необходимым элементом отдыха. Нарастают дозы пива, появляются алкогольные эксцессы, возникают провалы в памяти. Первая за день выпивка переносится на все более ранний срок - на ранний вечер, на поздний день, на полдень, и, наконец, на утро. Формируется алкоголизм, пиво входит в привычку и в биохимию.</p> <p>Наркологи утверждают, что алкоголь является самым агрессивным из наркотиков, а пивной алкоголизм</p>

		<p>характеризуется особой жестокостью. Этим и объясняется завершение пивных вакханалий драками, убийствами, изнасилованиями и грабежами. Таковы основные последствия пивного алкоголизма.</p> <p>(Рок-фестиваль торнадо в августе 2010 под Миассом, майские события 2002 г. на Манежной площади Москвы, когда возбужденные пивом футбольные фанаты устроили "широкомасштабные показательные избиения" не только соотечественников, но и граждан других стран. Был забит до смерти выпускник одной из московских школ, случайно оказавшийся в толпе пьяных подростков и молодежи, громящих автомашины и витрины магазинов, жестоко избивающих попавшихся под руку людей...)</p>
40-41	Миф 6. Польза пива для почек	<p>Обладая мощным мочегонным эффектом, пиво беспощадно вымывает из организма "стройматериалы" - белки, а также жиры, углеводы и микроэлементы, особенно калий, магний и витамин С, что для растущего человека - катастрофа. При дефиците калия происходят срывы сердечного ритма, возникает сухость кожи, боли в икрах, слабость в ногах. Дефицит магния опасен тем, что меняется фон настроения, человек, становится раздражительным, плаксивым, плохо спит. С вымыванием витамина С снижается иммунитет, развивается гипоксия мозга, страдает интеллект, чаще возникают простудные заболевания.</p>
42-44	Миф 7. Пиво приносит пользу экономике государства	<ul style="list-style-type: none"> - страх перед военной мощью страны - пьяным легче управлять - пиво усиленно пропагандируется как безвредный, в первую очередь молодежный напиток. Реклама пива увеличивает желание купить предлагаемый напиток, воздействуя на психику. Более сильно это воздействие проявляется в подростковом возрасте.
45	Миф 8. Безалкогольное пиво безвредно	Сравнение с лёгкими сигаретами. Самообман.
46-47	Рефлексия	Высказывание своей точки зрения
48-49	Ответы на вопросы	Проверка знаний
50	Ломехузы	Аналогия между деградирующей личностью и ломехузами.
51	Признаки пивного алкоголизма	Симптомы пивного алкоголизма схожи с другими симптомами злоупотребления в целом; отличаются видом применяемого напитка, сроками возникновения

		<p>зависимости, ее относительной «незаметностью» для пациента.</p> <p>Увеличение толерантности к пиву возникает быстро, обычно начинают с одной, двух бутылок легкого пива, употребляя в начале не каждый день, затем употребление становится ежедневным. Через какое-то время эта доза уже кажется недостаточной, для достижения желаемого состояния, и она быстро растет. В тяжелых случаях больные могут принимать до восьми-двенадцати литров пива в сутки. Злоупотребление пивом протекает чаще всего не в форме запойного пьянства, а в виде постоянного употребления пива в течение дня.</p>
52	Итог урока	Высказывание ученого

ЗАНЯТИЕ 6.

ТЕМА: НАРКОМАНИЯ - ЗНАК БЕДЫ.

ЦЕЛЬ:

- Познакомить с последствиями употребления наркотиков.
- Выработать негативное отношение к первой пробе любого наркотического средства.
- Научить определять людей с преступными намерениями увлечь наркотиками (формирование навыка безопасного поведения и противостояния контактам с употребляющими наркотики).

ХОД ЗАНЯТИЯ

Введение

Возможно, вам предлагали не наркотики, а всего лишь сигарету или выпивку в компании. Не возникало ли у вас при этом мысли: «Может, и правда станет веселее, жизнь изменится, друзья начнут уважать, стану нравиться девушкам, вот оно, счастье?» В этот момент мало кто задумывается, что все это обман. Не все так замечательно, как расписывают так называемые друзья. На самом деле они заботятся не о твоём благополучии, а о том, как поймать тебя в ловушку.

Сегодня мы поговорим о наркотиках.

Основная часть

Небольшая лекция о наркотических веществах и препаратах и последствиях их употребления.

Что такое наркотики. Их виды, последствия употребления. Наркотики — это вещества синтетического или естественного происхождения, препараты, растения, которые употребляют с целью добиться одурманивающего состояния или снять боль. Способы употребления наркотиков различны: глотание, вдыхание, введение внутривенно.

В России проблема наркомании — одна из самых острых. С каждым годом катастрофически увеличивается количество людей, употребляющих наркотики. На сегодняшний день по приблизительным подсчетам их около 3 млн человек. Во всем мире количество наркоманов оценивается в 1 млрд человек.

При этом в последнее время наблюдается значительное омоложение армии наркоманов. Средний возраст людей, употребляющих наркотики, — 18-22 года.

Увеличилось количество и несовершеннолетних наркоманов. В связи с этим наблюдается резкое сокращение средней продолжительности жизни наркоманов с 40 до 25 лет.

Проблема наркомании решается трудно. На сегодняшний день нет достаточно эффективных методов лечения наркомании и реабилитации больных, а также способов, препятствующих вовлечению в этот процесс новых людей. Причина в том, что эта проблема не столько медицинская, сколько социальная. В демократическом обществе, где гражданам дано много свободы, проблема наркомании практически не решается. Ведь это дело выбора человека. Возврат к тоталитарному обществу, построенному на страхе, — не выход. Основной путь решения проблемы — личностный, воспитание у каждого индивидуума отношения нетерпения и неприятия к наркотику. Но в нашей стране пока не создано действенной системы антинаркотической пропаганды.

Препараты, из конопли: анаша, план, гашиш, марихуана. Препаратами называют смесь веществ, которая содержит одно или несколько наркотических составляющих. Смесь может быть в любом виде — жидком, твердом, порошкообразном и т. д.

Препараты из конопли обладают резким специфическим запахом и очень горькие на вкус. Они обычно используются при курении, их смешивают с табаком и делают самодельные папиросы.

Курение препаратов из конопли вызывает возбуждение. При длительном употреблении наркотика появляются сонливость, рассеянность, невнимательность.

Признаки употребления препаратов из конопли:

- 1) расширенные зрачки;
- 2) на белках выступают кровеносные сосуды;
- 3) сухость во рту, жажда;
- 4) обжорство;
- 5) беспричинный смех;
- 6) учащение сердцебиения;
- 7) сильное головокружение;
- 8) потеря ориентации в пространстве и во времени;
- 9) галлюцинации;
- 10) потеря контроля в поведении;
- 11) расстройство координации движений.

Последствия употребления препаратов из конопли:

- 1) снижается умственная деятельность, ухудшается успеваемость в школе;
- 2) замедляется половое развитие;
- 3) человек перестает контролировать свои действия (это приводит к травмам, авариям на дорогах и т. п.);
- 4) увеличивается риск заболевания раком легких, полости рта, кишечника и т. п. (причем этот риск в несколько раз больше, чем при курении обычных табачных изделий);
- 5) при длительном употреблении развивается психическая зависимость;
- 6) регулярное употребление часто становится ступенью к переходу на более сильные наркотики.

Транквилизаторы: снотворные и успокаивающие средства (барбитураты, радедорм, реланиум, элениум и др.). Транквилизаторы применяются в медицине для лечения стресса и бессонницы. Практически все эти препараты вызывают зависимость как психического, так и физического характера, особенно при длительном употреблении или превышении рекомендуемых доз. Среди наркоманов наиболее распространено употребление снотворного препарата реладорма.

Признаки употребления транквилизаторов:

- 1) сонливость;
- 2) бессвязная речь;
- 3) нарушение координации движений;
- 4) нарушение речи;
- 5) тремор (дрожание конечностей, в основном кистей рук, особенно заметно, когда руки находятся в покое; тремор является результатом разрушения специальных клеток головного мозга);
- 6) тремор в мышцах (частое и мелкое сокращение мышц, в результате чего возникают непроизвольные движения и дрожание рук);
- 7) неадекватные суждения;
- 8) беспорядочное движение глаз;
- 9) при резком отказе от употребления препарата может произойти остановка дыхания.

Последствия употребления транквилизаторов:

- 1) могут привести к сильной физической зависимости;
- 2) смертельный риск (на состояние опьянения этими препаратами приходится наибольшее количество смертей и несчастных случаев, чем при употреблении других наркотических веществ).

Психостимуляторы: эфедра, эфедрин, амфетамин, кокаин. Этот вид наркотических веществ обладает возбуждающим действием. В результате наблюдается ускорение мыслительных процессов, человек становится более разговорчивым, слишком активным, проявляет беспокойство, непоседливость. Возможны разные способы употребления.

Признаки употребления психостимуляторов:

- 1) бессонница;
- 2) потеря аппетита
- 3) сухость во рту;
- 4) тошнота и рвота;
- 5) помутнение в глазах;
- 6) галлюцинации;
- 7) агрессия;
- 8) истощение организма.

Последствия употребления психостимуляторов:

- 1) развиваются сердечно-сосудистые заболевания;

- 2) нередко попытки самоубийства;
- 3) человек теряет ощущение реальности;
- 4) перестает контролировать свое поведение, что приводит к несчастным случаям, в том числе со смертельным исходом;
- 5) организм быстро истощается и «изнашивается», что существенно сокращает жизнь.

Опиаты: *маковая соломка, метадин, героин, морфий, кодеин, «ханка», «химка».* Эти наркотики дают ощущение счастья. Они обладают очень сильным действием, особенно героин. Привыкание и зависимость вырабатываются очень быстро. Это самый опасный и разрушительный вид наркотиков. Их вводят внутривенно. Изготавливают опиаты в подпольных лабораториях.

Признаки употребления опиатов:

- 1) покраснение глаз;
- 2) сужение зрачков до точки;
- 3) зуд по всему телу;
- 4) снижение аппетита;
- 5) сразу после употребления наркотика возникает сонливость, вялость.

Последствия употребления опиатов:

- 1) подавляюще действуют на работу центральной нервной системы;
- 2) быстро развивается очень сильная физическая зависимость;
- 3) первая реакция — ощущение счастья — быстро проходит, с каждым следующим разом для достижения такого же эффекта требуется все большая доза;
- 4) при отказе от приема препарата возникает ломка;
- 5) характерен очень высокий риск смертельного исхода при передозировке или употреблении препаратов низкого качества с вредными примесями;
- 6) способствуют возникновению сепсиса и анафилактического шока;
- 7) высокий уровень риска заражения ВИЧ-инфекцией, гепатитом;
- 8) развиваются тяжелые заболевания печени;
- 9) возникают психические нарушения.

Галлюциногены: *ЛСД, экстази, летучие вещества наркотического действия (бензин, клей, растворители).* В эту группу входят разные по химическому составу препараты.

Галлюциногены воздействуют на центральную нервную систему, мозг, эмоции. В результате происходят заметные изменения в ощущениях, чувствах, мышлении, самосознании. Человеку, употребляющему препараты этой группы, кажется, что он сам и мир вокруг него изменился, стал другим. Воздействие на человека летучих наркотических веществ аналогично воздействию алкоголя.

Признаки употребления галлюциногенов:

- 1) психические отклонения;
- 2) умственная деградация;

- 3) повышенная чувствительность к цвету и другим раздражителям;
- 4) искаженное восприятие пространства и времени;
- 5) необычные психические ощущения;
- 6) галлюцинации, видения.

Последствия употребления галлюциногенов:

- 1) нарушения психики;
- 2) формируется сильная зависимость;
- 3) проявление психических нарушений даже спустя несколько недель и месяцев после последнего приема наркотика;
- 4) развитие психических заболеваний;
- 5) генетические изменения, неполноценное потомство.

Почему молодые люди начинают употреблять наркотики.

Распространенным заблуждением является то, что к наркотикам обращаются в основном дети из неблагополучных семей. На самом деле очень часто причины совсем в другом. В чем же?

Дать старшеклассникам высказаться о том, что они сами думают по этому поводу. Учитель затем подытоживает и что-то добавляет, систематизируя ответы, например, таким образом.

1. *Ритуальность.* Это одна из основных причин. Употребление наркотиков молодежью принимает все более крупные масштабы. Употреблять коноплю, психостимуляторы и др. становится модно. Более того, молодые люди (как юноши, так и девушки), увлекающиеся такими веществами, зачастую верят, что процесс употребления представляет собой некий культ, а они, участвуя в нем, тем самым приобщаются к какой-то «высшей, особой культуре».
2. *Отсутствие смысла и интереса в жизни.* Не все идет гладко в общении с друзьями и родителями или в школе ничего не получается. Приняв наркотики, подросток попадает в другой мир, и жизнь становится красочнее, интереснее. Так ему кажется на первый взгляд.
3. *Склонность к суициду.* Некоторым подросткам настолько тяжело переносить несостоявшиеся отношения, неудачи, унижения, отчуждение сверстников, что им не хочется жить. Когда жизнь теряет свою ценность, очень легко решиться попробовать наркотики. Ведь ему кажется, что он ничего не теряет. Фактически подросток делает выбор между суицидом и принятием наркотика. Сделав выбор в пользу последнего, он обнаруживает, что мир немного другой, да и сам он изменился, стал смелым, агрессивным, более стойким, как ему кажется.
4. *Душевные переживания,* которых очень много в молодом возрасте. Переживания из-за внешности, из-за происходящих внутренних физиологических и психологических перемен, из-за отношений с противоположным полом, друзьями, родителями и т. д.
5. *Давление группы.* Мнение сверстников для подростков важнее, чем мнение взрослых, в том числе родителей и учителей.

6. *Поиск себя.* Подросток не может найти свое место в жизни, обществе сверстников, не видит перспектив для себя на будущее.
7. *Любознательство.* Школьнику просто интересно, что ощущают под воздействием наркотиков.
8. *Бегство от проблем в воображаемый мир.* Подросток не желает действовать, брать на себя ответственность, что-то решать в своей жизни.
9. *Скука.* Подросток уже много испытал, ищет новых острых ощущений.
10. *Стремление к свободе и независимости.* Это чувство свойственно всем подросткам. Они живут настоящим, стремятся получить удовольствие здесь и сейчас. О будущем и последствиях подростки не склонны размышлять.

Как противостоять предложению наркотиков.

Ответ на первое предложение наркотиков может быть решающим для всей твоей жизни. Что ты выберешь: попробовать или нет? Даже если ты выберешь отказ, хватит ли у тебя силы настоять на своем?

Отказ от наркотика может означать для подростка отказ провести вечер в приятной компании друзей, компании любимого человека, а в крайнем случае — разрыв с этими людьми. На это не так просто решиться, а иногда просто невозможно сказать «нет».

Вот примеры, как можно отказаться от пробы наркотика.

1. Сказать, что запах препарата плохо действует на тебя или не нравится его цвет.
2. Отказать с извинением, т. е. назвать весомую причину, почему ты этого не сделаешь. Например: «У меня сегодня важная встреча», «Я поддерживаю спортивную форму», «У меня аллергия на препарат» и т. д.

Наркомания и преступность. Преступность тесно связана с распространением наркотиков. Наркомафия является одной из главных причин бурного развития наркомании, в том числе и в России. Продажа и производство наркотиков являются самым прибыльным бизнесом. Розничная цена наркотиков превышает его себестоимость в несколько тысяч раз. Доходы от торговли наркотиками превышают доходы от торговли нефтью и чуть уступают доходам от торговли оружием.

В России наркорынок поделен между преступными группировками из России, бывших союзных республик, а также Нигерии, Китая и других стран Азии.

Китайская наркомафия — самая скрытная в России. Она очень структурирована, и в нее трудно внедриться. Нигерийская наркомафия состоит из иностранных студентов, которые учатся в столичных вузах. Эта организация первой начала приобщать к наркотикам школьников и студентов. В школах и вузах страны раздавались бесплатные «пробные» дозы. Через месяц таким способом был организован огромный рынок сбыта наркотиков, состоящий, в основном, из молодых людей.

В настоящее время наркотики поступают в Россию через южную и восточную границы. На территорию России наркотики доставляются в основном курьерами на поездах, поскольку в аэропортах довольно жесткий контроль.

В некоторых странах наркомафия управляет государством, например в Латинской Америке, или имеет свои армии (Афганистан и страны Юго-Восточной Азии).

Молодое поколение все больше вовлекается в этот криминальный мир, становится его активным участником — клиентом и торговцем. Все происходит именно так, как показывают в кинофильмах о наркомафии.

Криминальный мир внушает молодым людям мнение, что нет ничего страшного в том, чтобы выкурить «косячок» на перемене, это совершенно безвредно, не вызывает зависимости. Криминальными структурами порождается множество мифов, чтобы не отпугнуть молодых легкомысленных людей от своего товара.

Особенности поведения и черты, личности тех, кто употребляет наркотики. Преподаватель спрашивает, знают ли ученики людей, употребляющих наркотики, и каковы их впечатления от этих людей.

Обычно люди, предлагающие попробовать наркотик, сами являются наркоманами, причем с сильной зависимостью, хотя и скрывают это.

Наркоманов можно отличить в толпе по внешнему виду:

- 1) всегда носят одежду с длинными рукавами, независимо от погоды;
- 2) слишком сужены или слишком расширены зрачки, независимо от падающего освещения;
- 3) отрешенность во взгляде;
- 4) отекающие кисти рук;
- 5) сутулость;
- 6) темные или обломанные зубы;
- 7) растянутая речь;
- 8) замедленные движения;
- 9) раздражительность, вспыльчивость, резкость;
- 10) непочтительность в разговоре;
- 11) если он был в гостях, в доме могут пропасть вещи, деньги.

Эти признаки не универсальны и могут отсутствовать у наркоманов с маленьким стажем.

Предлагается ребятам сказать, по каким признакам можно узнать наркомана в общественном месте (в гостях, на вечеринке, в клубе и т. д.). Далее преподаватель и ребята вместе обсуждают, как наркоманы ищут знакомств с новыми людьми. Если ученики не могут ответить на вопрос, учитель помогает им. Он подчеркивает, что наркоман стремится к общению, к расширению круга своих знакомств. Часто он старается познакомиться с друзьями того, кого уже знает. Во время знакомства он сразу же пытается увлечь человека своей персоной, используя для этого различные способы. Так, они могут иметь яркую, необычную внешность, одежду, интересы или

хобби (например, известный фотограф, блогер или начинающий режиссер). Они проявляют интерес к своему новому знакомому, расспрашивая про его жизнь, увлечения и т. д.

Затем спрашиваем воспитанников, зачем, как они думают, наркоман стремится к расширению круга своего общения.

Ловушки для молодежи

1. Везде говорят о наркотиках, друзья уже попробовали. Это считается престижным, это «классно». Друзья назовут «слабаком», если откажешься попробовать. Но при этом никто не скажет, что очень скоро ты будешь зависеть от наркотика. Чаще всего друзья предлагают попробовать наркотик, потому что сами уже попали в зависимость и не хотят находиться в этом состоянии в одиночку. Такой человек не хочет быть единственным, кто попал в беду, но постарается потянуть за собой и других.

2. «Проблемы одолели? Хочешь найти выход? Не тормози! Попробуй, растворись и забудь все!» При этом приятели не скажут, что ты не просто забудешь проблемы, но станешь забывать все, что знал. А проблем прибавится — тебе постоянно будут нужны деньги для следующей дозы. Ради этого ты пойдешь на преступление. Тебе будет действительно все безразлично, даже то, что ты можешь заразиться СПИДом, да и вообще больше 10 лет не проживешь.

3. «Это весело и совсем не страшно!» Наркотики школьникам, как правило, предлагаются не в грязном подвале, а на веселом шумном танцполе, возле школы, когда не хочется идти на скучный урок или завалил экзамен, на вечеринке, в уютной атмосфере, где так удобно расположиться вместе с друзьями на диванчике и оттянуться. Но при этом никто никогда не напомнит о последствиях: страхи, тревога, конфликты с окружающими, депрессия, проституция, насилие, слабость перед жизненными обстоятельствами, рак легких, СПИД, передозировка, смерть.

Заключение

Мы все встречаемся со сложностями в жизни, ищем удовлетворенности, счастья. Но прежде чем решить, что ваше счастье и смысл жизни в наркотике, подумайте о последствиях. Помните также, что лечить наркоманию очень и очень трудно. Знайте, что на вас идет охота. Те, кто предлагают попробовать наркотики, не заботятся о вашем душевном состоянии, но лишь ищут жертву, которая даст им возможность быстро и много заработать. Не позволяйте себя обмануть и заманить в лабиринт, из которого можно так никогда и не найти выход.

ЗАНЯТИЕ 7.

ТЕМА: ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ.

ЦЕЛИ: информирование о последствиях злоупотребления компьютером у подростков.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Постановка учебной задачи.

- Ребята, внимательно рассмотрите эту картинку. Глядя на неё, что вы можете сказать.



Ответы.

- Родители оттаскивают дочь от компьютера;

Педагог

- Как вы думаете, почему?

Ответы.

- Потому что она много времени проводит за компьютером, за интернетом, родителям самим хочется сесть за компьютер и т.д.

Интернет прочно вошел в жизнь практически каждого человека. Очень многие уже не представляют свою жизнь без этого достижения техники. Возможности интернета безграничны. Назовите возможности интернета.

- ✓ **Смотреть** можно на что угодно и на кого угодно, можно увидеть любой уголок мира;
- ✓ **Качать** — в интернете можно найти и переписать к себе на компьютер любую информацию, в том числе и любимую музыку, возможно любимый фильм;
- ✓ **Играть;**
- ✓ **Общаться;**
- ✓ **Учиться.**

Однако это достижение рождает множество проблем, которые требуют незамедлительного решения.

Как называют людей, которые бесконечно сидят в интернете, в поисках чего-то. Они уже свою жизнь не представляют без интернета, они зависимы от интернета.

Ответы.

Это интернет - зависимые люди.

Это занятие мы посвятим безопасности работы в сети Интернет.

Тема: Интернет-зависимость.

2. Разговор о зависимости

Все мы от чего-то зависимы. Как минимум, в качестве существ, живущих на земле, мы зависимы от силы гравитации, от наличия кислорода, от определенного климата, от воды, еды, от различных факторов, обеспечивающих наше физическое выживание. В определенной мере человек зависит от социума, в котором живет. Он вынужден учитывать и его наличие, потому что «жить в обществе и быть полностью свободным от общества нельзя».

Но это все зависимости, естественные. А есть зависимости, которые часто называют *патологическими*. Это – зависимости, ограничивающие нашу свободу и негативно влияющие на здоровье. И вот тут проходит очень тонкая грань – где заканчивается, к примеру, привязанность к кому-то или к чему-то, увлечение кем-то или чем-то и начинается болезненная, патологическая зависимость.

О зависимости можно говорить тогда, когда человек ничем другим заниматься не может и не хочет, несмотря на то, что от излишних доз самого занятия тоже испытывает определенный дискомфорт. Основное отличие зависимости от увлечения – она мешает жить, и, в первую очередь, *самому* человеку, а не только его окружению.

Сегодня интернет зависимостью страдают 1,5% от общего числа пользователей интернета.

Официальная медицина не признаёт такой диагноз.

Но люди действительно психически расстроены.

Они впадают в истерику, депрессию, если не побывали на просторах интернета.

Многие люди уже зависимы от интернета и просто не понимают этого.

3. Причины компьютерной зависимости.

Основными причинами компьютерной зависимости могут быть:

- Недостаток общения со сверстниками и значимыми для ребенка людьми.
- Недостаток внимания со стороны родителей.

- Неуверенность в себе и своих силах, застенчивость, комплексы и трудности в общении.
- Склонность к быстрому «впитыванию» всего нового, интересного.
- Желание быть «как все» его сверстники, следовать за их увлечениями, не отставать.
- Отсутствие увлечений или хобби, любых других привязанностей, не связанных с компьютером.
- Хорошее самочувствие или эйфория за компьютером.

4. Опасности компьютерной зависимости

1. Компьютер становится мощным стимулом и главным объектом для общения.
2. На первых порах компьютер может компенсировать ребенку дефицит общения, затем это общение может стать не нужным вовсе.
3. В процессе игр, или нахождения в интернете ребенок теряет контроль за временем.
4. Ребенок может проявлять агрессию, в случае лишения его доступа к компьютерным играм.
5. Вседозволенность и простота достижения цели в играх может повлиять на уверенность ребенка, что и в реальной жизни все так же просто и можно «заново начать» игру.
6. Из-за пренебрежительного отношения к еде может возникать недостаточность витаминов и минералов.
7. Многочасовое непрерывное нахождение перед монитором может вызвать нарушение зрения, сухость в глазах, снижение иммунитета, головные боли, усталость, бессонницу.
8. Могут наблюдаться проблемы с осанкой.
9. Дети перестают фантазировать, снижается способность создавать визуальные образы, наблюдается эмоциональная незрелость, безответственность.
10. Часто подросток может пренебрегать своим внешним видом и личной гигиеной. Могут возникать депрессии, при долгом нахождении без компьютера. Дом и семья уходят на второй план. Могут наблюдаться проблемы с учебой.
11. Синдром карпального канала. (туннельного поражения нервных стволов руки, связанное с длительным напряжением мышц)

5. Опасные сигналы (предвестники интернет-зависимости):

- навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту;
- предвкушение следующего онлайн-сеанса;
- увеличение времени, проводимого в онлайн-сеансе;
- увеличение количества денег, расходуемых на Интернет.

- **Психолог.**
Соберитесь с силами и сходите к профессиональному психологу, они неоднократно встречаются с этой проблемой и знают оптимальные способы борьбы с ней.
- **Близкие люди.**
Помощь родных будет очень кстати, они должны поддержать и направить на путь исцеления.
- **Осознание красоты реальной жизни.**
Реальный мир намного ярче виртуального, в нем есть много интересных и захватывающих вещей. Что бы помочь человеку оторваться от виртуального мира, сводите его в боулинг, каток, пейнтбол и т.д. Он должен почувствовать, насколько прекрасно в реальном мире и попытаться выбраться.

6.Рекомендации подросткам

- Используйте реальный мир для расширения социальных контактов. Реальный мир, жизнь человека – это постоянное освоение, расширение и преобразование реальности, и внутренней, и внешней. Таким путем человек становится совершеннее.
- Определите свое место и цель в реальном мире. Ищите реальные пути быть тем, кем хочется. Избегайте простых способов достигать цели: бесплатный сыр – только в мышеловке.
Виртуальная реальность заполняет «дыры» в жизни. Живите без «заплаток»!
- Компьютер – это всего лишь инструмент, усиливающий ваши способности, а не заменитель цели.
- Развивать в виртуальной реальности то, что для вас не важно в реальной жизни, – нельзя. Делайте то, что хотите, в реальной жизни!
- Ищите друзей в реальности. Виртуальный мир дает только иллюзию принадлежности к группе и не развивает никаких действительных навыков общения.
- Наполняйте жизнь положительными событиями, поступками.
- Имейте собственные четкие взгляды, убеждения.
- Избегайте лживости и анонимности в виртуальной реальности.
- Пребывайте «здесь и сейчас», а не «там».
- Научитесь контролировать собственное время и время за компьютером.

8. Правила работы в Интернете

(В конце занятия можно раздать школьникам памятки, которые они изучают самостоятельно и потом озвучивают в классе.)

- Не разглашать всю личную информацию (имя, адрес, номер телефона, адрес электронной почты, номер школы, ФИО родителей).
- Использовать трудноопределимые экранные имена.
- Не оставлять в Интернете информацию о кредитных картах.
- Не доверять незнакомцам. В Интернете каждый человек может прикинуться не тем, кто он есть на самом деле.

Вывод.

Станет Интернет другом вам или врагом - зависит только от вас.
Самое главное, что теперь вы знаете всё об интернете.

Решать вам!

Будьте здоровы!

ЗАНЯТИЕ 8.

ТЕМА: НАШЕ ЗДОРОВЬЕ В НАШИХ РУКАХ

ЦЕЛЬ:

- Формировать ЗОЖ. Воспитание убеждения в необходимости строго соблюдать санитарно – гигиенические правила.
- Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.
- Формировать у детей устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.

ЗАДАЧИ:

- Дать представление, что такое здоровый образ жизни.
- Убедить учащихся о необходимости быть здоровым.
- Объяснить роль здорового образа жизни для человека.
- Выяснить факторы здоровья.

ХОД ИГРЫ-ВИКТОРИНЫ

I. Организационный момент

– Здравствуйте! Здравствуйте! Что особого мы друг другу сказали...

II. Постановка целей и задач

– А задумывались ли вы, какой смысл имеет это слово?
– Такими словами приветствуют друг друга, справляясь о здоровье. А здоровы ли вы, ребята? Хорошее ли у вас сегодня настроение? Говорят, что «Хорошее настроение – половина здоровья!».

Я очень рада, что у вас все отлично! В народе говорят: «В здоровом теле – здоровый дух», «Здоровому все здорово». Здоровый человек красив и приятен в общении, легко преодолевает трудности, умеет по – настоящему и работать, и учиться, и отдыхать.

А сейчас я предлагаю вам принять участие в игре – викторине «Наше здоровье в наших руках», посвящённой здоровому образу жизни.

– А кто скажет, что значит здоровый образ жизни? (Это соблюдение всех правил, норм для поддержания хорошего здоровья.)

– Но для начала давайте разделимся на 3 команды. Каждая выберет капитана, название, девиз.

Наиболее удачное название и соответствующий девиз оценивается жетоном.

III. Второй конкурс «Анаграммы»

– Сейчас мы с вами закрепим понятия, которые связаны со здоровым образом жизни.

Нужно собрать слово, связанное со здоровьем. Первая команда получает 3 жетона. Кто быстрее?

ЗКУЛЬФИТРАУ – физкультура

ДКАЗАРЯ – зарядка

ЛКАЗАКА – закалка

ЕНГИАГИ – гигиена

ЛКАПРОГУ – прогулка

IV . Третий конкурс «Загадки»

– Соблюдение здорового образа жизни неразрывно связано с правилами гигиены. А в соблюдении правил гигиены нашими помощниками могут быть, кто – вы узнаете, отгадав загадки и показав отгадки. (на столах у детей различные предметы и картинки). За правильный ответ команда получает жетон.

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Дело ясное вполне:

Пусть отмоет руки мне. (мыло.)

Костяная спинка,

Жесткая щетинка.

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит. (зубная щетка.)

Хожу-брожу не по лесам,

А по усам и волосам.

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей. (расческа.)

Вафельное, полосатое,

Гладкое, лохматое,

Всегда под рукою,

Что это такое? (полотенце)

Вроде ёжика на вид

Но не просит пищи

По одежде побежит

Она станет чище. (одежная щётка)

Дождик теплый и густой,

Этот дождик непростой.

Он без туч, без облаков,

Целый день идти готов. (душ)

Чтобы лился дождик с неба,

Чтоб росли колосья хлеба,

Чтобы плыли корабли,
Чтоб варили кисели,
Чтобы не было беды...
Жить нельзя нам без ... (воды.)

IV. Закаливание

Если хочешь быть здоров – закаляйся!

– Почему люди простужаются?

– Дело в том, что кожа человека чувствительнее к холоду, чем к теплу. И для того, чтоб даже лёгкий сквозняк не вызвал переохлаждение и не привёл к насморку, чиханию, нужна тренировка тела к прохладным действиям. Наше тело – «общежитие» для бактерий. Защитные силы организма сдерживают их размножение. В итоге какого – то мощного действия, к примеру остывания, защитные силы ослабевают и бактерии, до того момента тихо гнездились в определённом месте организма, начинают проявлять свои вредные характеристики. Начинается насморк, обостряется хронический тонзиллит, замучает ангина, и другие болезни.

– Не зря в народе говорят: «Закалишься – от болезни оправившись». Но закаливаться нужно по правилам.

– Назовите известные правила закаливания. (2 жетона за правильное правило)

Правила закаливания (примерный перечень):

- Закаляться нужно постепенно.
- Нельзя начинать закаливание во время болезни.
- Начал закаливание – не бросай и не делай перерывов.
- Используй разные средства закаливания: солнце, воздух, воду.
- Перед сном обязательно проветривать свою комнату.
- Не забывай о контрастных ванночках для ног.
- Утром выполняй зарядку при открытой форточке.
- Обтирайся водой комнатной температуры.

– И не забывайте, что «только в здоровом теле – здоровый дух!».

– И ценный совет: «научитесь ценить здоровье, прежде чем заболеете!».

VI. Витамины

– Добрый повар стоит доктора. Как говорят, если отец болезни не известен, то мать ее всегда – питание.

Чтоб здоровым, сильным быть,

Нужно фрукты-овощи любить,

Все без исключения!

В этом нет сомнения.

В каждом польза есть и вкус,

И решить я не берусь,
Кто из них вкуснее,
Кто из них нужнее.

Ребята, вы знаете, что ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов и минералов. Большинство витаминов поступает в наш организм только с пищей. Вот почему ягоды, овощи и фрукты должны быть в вашем рационе регулярно.

Задание командам: определить, о каких витаминах идет речь. За каждый правильный ответ команда получает один жетон.

Витамин «?» - это витамин роста. Еще он помогает нашим глазам хорошо видеть, сохранить зрение. Найти его можно в молоке, моркови, зеленом луке.
(Ответ: витамин А.)

Витамин «?» - прячется в чесноке, капусте, луке, во всех овощах, фруктах, ягодах. «Во саду ли, в огороде вы меня найдете. А кто летом в лес пойдет, тот нас в корзинке принесет!» (Ответ: витамин С.)

Витамин «?» сохраняет наши зубы. Без него зубы человека становятся хрупкими, мягкими. Его можно найти в молоке, рыбе, твороге. Загорая на солнце, мы тоже получаем его. (Ответ: витамин D.)

VII. Подведение итога

Заключение

1. Почему нельзя грызть ногти? (Это некрасиво и под ногтями – микробы, можно заболеть).
2. В какое время года лучше всего начинать закаляться? (Летом).
3. Можно ли давать свою расческу другим людям? (Нет, т.к. можно подхватить вшей, кожные заболевания).
4. Почему нельзя пить воду из реки или лужи? (В грязной воде находятся различные микробы, которые переносят опасные заболевания).
5. Почему нельзя гладить бездомных и чужих кошек и собак? (Можно подхватить блох, клещей, лишай).

VIII. Рефлексия деятельности

- Какую задачу ставили сегодня на игру-викторину?
- Удалось ли её решить?
- Как вы думаете, для чего вам могут пригодиться знания, полученные сегодня?
- Можете ли вы сами воспользоваться полученными знаниями и посоветовать что – либо своим друзьям и близким?
- Что особенно понравилось? Что не понравилось?

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы требует наличия учебного кабинета для занятий.

Оборудование учебного кабинета: столы, стулья, магнитномаркерная доска.

Технические средства обучения: компьютер, мультимедийная установка, телевизор, DVD, аудио и видеозаписи.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Абрамова И. В., Бочкарёва Т. И. **Здоровьесберегающие технологии в начальной школе.** Самара, 2004г. Вишневская Е. Л. и др.
2. Александров А.А., Прохоров А.В. «Профилактика сквернословия среди детей и подростков» **Здоровье Российской Федерации,** 1996.
3. Аршинова В.В. **Классные часы и беседы по профилактике наркомании.** - М., 2004.
4. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г., **Разговор о правильном питании / Методическое пособие.** – М.: ОЛМА_ПРЕСС Инвест, 2003.
5. Володькова Л.Г. **Мы вместе!** – Великий Новгород: МАОУ ПКС «ИОМКР», 2013.
6. Воронова Е.А. «Здоровый образ жизни в современной школе: программы, мероприятия, игры» Ростов-на-Дону: Феникс, 2008.
7. Журнал «Справочник классного руководителя», 2009.
8. Зайцев Г. К., Зайцев А. Г., **Твоё здоровье: укрепление организма.** СПб., 1998.
9. Кулинич Г.Г. «Вредные привычки: профилактика зависимостей 5-7 классы.» Москва: ВАКО, 2008.
10. Ледина В. Ю., Зубова Н. А. **Экватор. Обучение навыкам саморегуляции: Методическое пособие.** – СПб.: Амалтея, 2004.
11. Маюров А.Н., Маюров Я.А. **Алкоголь - шаг в пропасть (учебное пособие для ученика и учителя: 7-11-е классы). Книга 3. Уроки культуры здоровья.** - М., 2004.
12. Маюров А.Н., Маюров Я.А. **Наркотики, выход из наркотического круга (учебное пособие для ученика и учителя: 7-11-е классы). Книга 4. Уроки культуры и здоровья.** - М., 2004.
13. Пережогин Л. О. **Интернет-аддикция в подростковой среде.**
14. **Программа гигиенического обучения и воспитания школьников, формирование норм и навыков здорового образа жизни.** М., 2000
15. **Профилактика подростковой наркомании. Навыки противостояния распространению наркомании: Наглядно - методическое пособие / С.Б.**

16. Сизанов А.Н., Хриптович В.А. Модульный курс профилактики курения 5-11-е классы. М., 2004.
17. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. - М., 2003.
18. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье: Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2012.

Источники информации в сети интернет:

1. Календарь ЗОЖ www.ekimovka-x.ru
2. <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni>
3. <http://900igr.net/up/datas/265740/006.jpg>
4. <http://festival/september/ru>
5. <http://www.openclass.ru>
6. <http://cyberpsy.ru/2011/05/perezhogin-l-o-internet-addiksiya-v-podrostkovej-srede/>
7. <http://school3-syzran.siteedit.ru/page44>
8. <http://ruk.1september.ru/article.php?ID=20080>
9. <http://nsportal.ru/shkola/klassnoe-rukovodstvo/library/2012/02/18/razrabotka-klassnogo-chasa-s-prezentatsiy-na-temu>
10. <http://nsportal.ru/shkola/klassnoe-rukovodstvo/library/2013/08/28/klassnyy-chas-internet-zavisimost>
11. <http://sveka4.edusite.ru/p192aa1.html>
12. <http://festival/september/ru/articles>
13. <http://www.openclass.ru/node>
14. <http://pererojdenie.info/glossarij>

4.СЛОВАРЬ ОСНОВНЫХ ПОНЯТИЙ

Авитаминоз — заболевание, развивающееся в результате отсутствия в употребляемой пище того или иного витамина.

Алкоголизм — заболевание, разновидность токсикомании, характеризующееся пристрастием к алкоголю с психической и физической зависимостью от него.

Аллергия (пищевая) — любая аллергическая реакция на нормальную безвредную пищу или пищевые ингредиенты.

Анестезия – уменьшение чувствительности тела или его части вплоть до полного прекращения восприятия информации об окружающей среде и собственном состоянии.

Антибиотик — антибактериальное вещество, которое получают синтетически или извлекают из растительных и животных клеток, способна убивать микроорганизмы или подавляла их рост.

Аппетит — эмоциональное ощущение, связанное с потребностью в пище. **Атеросклероз** — заболевание, выражающееся в нарушении снабжения органов и тканей тела кровью вследствие уменьшения эластичности кровеносных сосудов и сужения их просвета.

Белки — это природные органические вещества, состоящие из аминокислот и играющие фундаментальную роль в жизнедеятельности организма.

Болезнь – нарушение нормальной жизнедеятельности организма, обусловленное функциональными и/или морфологическими изменениями.

Биологически активные добавки (БАД) к пище — композиции биологически активных веществ, предназначенных для непосредственного приёма с пищей или введения в состав пищевых продуктов.

Болеутоляющее средство – лекарственное средство природного, полусинтетического и синтетического происхождения, предназначенное для снятия болевых ощущений

Боль – физическое или эмоциональное страдание, мучительное тяжкое или неприятное ощущение, мучение.

Вакцинация – введения в организм вакцины или сыворотки для предупреждения инфекционных заболеваний.

Витамины – органические вещества с многосторонней химической структурой, растительного или животного происхождения, необходимые для нормальной жизнедеятельности человека.

Гемофилия – наследственное заболевание, выражающееся в склонности к кровотечениям в результате не свертывания крови.

Гипноз — измененное состояние сознания, одновременно сочетающее в себе признаки бодрствования, сна и сна со сновидениями.

Голодание — состояние организма при отсутствии или недостаточности поступления в организм пищевых веществ.

Гормоны — биологически активные вещества, выделяемые в кровь железами внутренней секреции, оказывающие специфическое влияние на обмен веществ.

Депрессия — это психическое расстройство, характеризующееся снижением настроения, нарушениями мышления и двигательной заторможенностью.

Диабет — заболевание, вызванное недостаточным использованием организмом глюкозы крови, вследствие чего в крови накапливаются так называемые «ацетоновые тела» — продукты неполного окисления жиров.

Диагноз — заключение о сущности болезни и состоянии пациента, с использованием медицинской терминологии.

Диета — совокупность правил употребления пищи, характеризующиеся такими правилами как химический состав, кулинарная обработка еды, физические свойства, а также время и интервалы приёма пищи.

Дыхательная гимнастика — комплекс дыхательных упражнений, направленных на лечение, профилактику заболеваний.

Заболевание — любое субъективное или объективное отклонение от нормального физиологического состояния организма.

Здоровье человека — состояние человеческого организма как живой системы, характеризующееся полной ее уравновешенностью с внешней средой и отсутствием каких-либо выраженных изменений, связанных с болезнью.

Здоровый образ жизни — особый образ жизни человека, направленный на укрепление здоровья. Принятие профилактических мер, с целью устранения причин и последствий болезней.

Здоровье — состояние человека, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие болезни, недуга.

Иммунитет — нечувствительность, сопротивляемость организма к инфекциям и различным заболеваниям.

Индекс массы тела — величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека и его роста и, тем самым, косвенно оценить, является ли масса избыточной, нормальной или недостаточной.

Инкубационный период — отрезок времени от момента попадания микробов в организм человека до проявления симптомов болезни.

Инфекция — заражение организма болезнетворными микробами.

Калорийность — количество энергии, высвобождаемой в организме человека из продуктов питания в процессе пищеварения, при условии её полного усвоения.

Клетчатка — присутствующий в растениях полимер из молекул глюкозы, который нерастворим в воде и не подвергается расщеплению в пищеварительном тракте человека и поэтому не усваивается организмом.

Кровь — жидкая ткань, циркулирующая в кровеносной системе человека, состоит из плазмы и клеточных элементов: лейкоцитов, тромбоцитов эритроцитов, и др.

Курение — вдыхание дыма, преимущественно растительного происхождения с целью насыщения организма содержащимися в них активными веществами.

Курорт — освоенная и используемая в лечебно-профилактических целях особо охраняемая природная территория, располагающая природными лечебными ресурсами и необходимыми для их эксплуатации зданиями, и сооружениями, включая объекты инфраструктуры.

Лекарственное средство — вещество или смесь веществ синтетического или природного происхождения в виде лекарственной формы (капсулы, таблетки, раствора, гели, мази и т. п.), применяемое для профилактики, диагностики и лечения заболеваний.

Лечение — процесс, целью которого является облегчение, снятие или устранение симптомов заболевания или нарушения жизнедеятельности человека.

Медицина — область науки и практическая деятельность, направленные на сохранение и укрепление здоровья людей, предупреждение и лечение болезней.

Минеральные вещества — химические элементы, необходимые человеку для обеспечения нормальной жизнедеятельности.

Наркомания — заболевание, обусловленное зависимостью от наркотического средства или психотропного вещества.

Наркотики — это химические вещества растительного или синтетического происхождения, способные вызывать изменение психического состояния, систематическое применение которых приводит к зависимости.

Ожирение — накопление жира в организме, приводящее к появлению избыточной массы тела.

Отдых — состояние покоя, либо времяпрепровождение, целью которого является восстановление сил.

Питание — процесс попадания и усвоения пищевых продуктов для поддержания жизни и здоровья человека.

Простуда – болезнь, вызванная охлаждением организма, в быту называют так инфекционные заболевания и синдромы.

Раздельное питание – диетологическая концепция, основанная на идее совместимости и несовместимости пищевых продуктов.

Растяжка – специальные упражнения в спорте, балете и т. п. для растягивания, разогревания связок и мышц.

Рацион – пищевой паёк или порция на определённый срок.

Реабилитация – процесс восстановления оптимального состояния здоровья, психологического и социального благополучия после длительного злоупотребления наркотическими и психоактивными веществами.

Рекреация – восстановление здоровья и трудоспособности путем отдыха вне жилища: на природе, в туристической поездке и т.п.

Рецепт (мед.) – письменное обращение врача к фармацевту о приготовлении и отпуске лекарств, которое содержит указания, как ими пользоваться.

Спорт – физические упражнения для развития и укрепления организма.

Спортивный тренажёр – устройство для выполнения упражнений (кардио, силовые и тренажёры для отработки технических приёмов в спорте).

Стресс – реакция организма на жизненные переживания.

Сыроедение – употребление в пищу (в лечебных целях) только сырой растительной пищи.

Токсикомания – совокупность болезненных состояний, характеризующихся влечением и привыканием к приёму лекарственных средств и других веществ, не относимых к наркотическим.

Углеводы – весьма обширный класс органических соединений, используемый в организме как энергетическая кладовая, топливо для клеток и тканей всех живых организмов.

Ферменты — высокомолекулярные соединения белковой природы, являющиеся катализаторами тех или иных биохимических реакций.

Физические упражнения — двигательные действия которые направлены на реализацию задач физического воспитания.

Фитнес — оздоровительная программа, ставящая целью достижение спортивной формы, улучшение фигуры.

Эйфория – положительно окрашенный аффект или эмоция.

Энергетический баланс – соотношение количеств энергии, поступившей в организм и израсходованной организмом.

Эпидемия – это распространение инфекционной болезни, значительно превышающее уровень обычной заболеваемости в данной местности.