

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа №1 города Заозерного

**Номинация:** программа первичной профилактической работы по формированию ценности здорового образа жизни посредством волонтерского движения (системы социальных акций)

**Название проекта:**

**«Серьёзное дело»**

Срок реализации: 1 год.  
Возраст обучающихся: 7-18 лет.  
Авторы программы:  
Плехова Оксана Вячеславовна,  
социальный педагог,  
Логинова Наталья Леонидовна,  
социальный педагог.  
МБОУ СОШ №1 г. Заозерного,  
ул. Папанина, 2  
Тел. 8-39165-2-06-18

г. Заозерный, 2023 г.

## **Пояснительная записка**

Проблема здоровья, правопорядка в нашей стране звучит особенно актуально. В последнее время президент России, депутаты Федерального собрания и другие должностные лица неоднократно поднимали вопрос о необходимости повышения уровня правовой культуры населения, соблюдения законов и обеспечение безопасности граждан, улучшения состояния физического и духовного здоровья.

Алкоголизм, наркомания, преступность – вот основные препятствия, мешающие нашему обществу нормально развиваться. Все знают об этом, согласны бороться со злом, но найти правильные пути к решению проблемы сложно.

Социальный педагог является одним из субъектов профилактики наркомании, токсикомании, алкоголизма и табакокурения среди учащихся. Он использует различные формы работы как с обучающимися, так и с родителями и педагогами.

Социальная служба МБОУ СОШ №1 г. Заозерного ежегодно разрабатывает и апробирует мероприятия по профилактике наркомании, токсикомании, алкоголизма и табакокурения среди учащихся школы.

Результаты проводимых профилактических мероприятий последних двух лет были положительными:

2019-2020 уч. г. – 1,1 % обучающихся состояли на учете в ПДН, из них 0,3% употребляющих ПАВ;

2020-2021 уч. г. – 0,6 % обучающихся состояли на учете в ПДН, из них 0,2 % употребляющих ПАВ;

В 2021-2022 учебном году наблюдается отрицательная динамика:

0,8 % обучающихся состоят на учете в ПДН, из них 0,3 % употребляющих ПАВ.

Поэтому назрела необходимость поиска более эффективных подходов. Деятельность молодежных общественных объединений сегодня рассматривается как наиболее эффективная форма профилактики, с учетом этого необходима активизация системы профилактической работы по формированию ценности здорового образа жизни.

### **Цели проекта:**

привлечение внимания обучающихся к бережному отношению к своему здоровью (через серию социальных роликов, снятых волонтерами школы).

### **Задачи проекта:**

- создать и развить волонтерский отряд «Феникс»;
- формировать здоровый и позитивный образ жизни обучающихся (посредством волонтерского отряда «Феникс»);

создание серии социальных роликов по формированию ценности здорового образа жизни.

### **Предполагаемые результаты:**

1. Подготовлено 5 волонтеров для проведения профилактических мероприятий по ЗОЖ.
2. Вовлечено 490 обучающихся в мероприятия, способствующие формированию здорового образа жизни.
3. Созданы 3 социальных ролика по формированию ценности здорового образа жизни.

Программа является годичной и рассчитана на учащихся 1-11 классов школы, в возрасте 7-18 лет.

### **Оценка эффективности программы.**

Исследование эффективности Программы производится по следующим критериям:

#### *а) качественные показатели:*

1. Сформирована социальная компетентность обучающихся в отношении к своему здоровью; их участие в мероприятиях класса, школы.
2. Высокая социальная мотивация учащихся.

#### *б) количественные показатели:*

1. Увеличение числа учащихся, занятых в кружках ДО.
2. Снижение числа несовершеннолетних, употребляющих ПАВ, состоящих на всех видах учета.

### **Основными принципами реализации Проекта** являются следующие:

- системность (целостность, структурность, взаимосвязь со средой, иерархичность, множественность описания и т.д.);
- аксиологичность (ценностная ориентация воспитательной работы направлена на формирование мировоззренческих представлений об общечеловеческих ценностях, здоровом образе жизни, законопослушности, уважении к человеку, государству, окружающей среде и т.д.);
- многоаспектность (сочетание в профилактической работе различных направлений (социальный, психологический, образовательный, медицинский, правоохранный аспекты);
- последовательность (поэтапная реализация целей и задач программы);
- активная включенность школьников в реализацию программы.
- добровольность (добровольное участие подростков и их родителей в мероприятиях в рамках программы).

### **Формы и методы реализации проекта.**

Первоначальная работа должна быть организована в формате работы группы обучающихся (отряда «Феникс»), с дальнейшим выходом на практическое взаимодействие с ребятами школы.

Предполагается получение теоретических знаний по истории, теории и методике организации профилактической работы, выработку необходимых компетентности, знаний, умений, навыков в ходе практических занятий и работы с группой школьников (отрядом «Феникс»).

Для реализации выбраны следующие методы: интерактивная лекция, дискуссия, игровые методики, проектирование, тренинг, работа в малых группах, использование информационных технологий, в частности работа с тематическими сайтами в Интернете.

#### **Режим реализации программы:**

Учащиеся включаются в группу (отряд) на основании анкеты-заявки.

Каждую неделю в течение месяца (сентября), согласно плану, проходят теоретические и практические занятия по формированию компетентности, знаний, умений и навыков участников отряда.

В течение следующего месяца (октября) руководителем школьного пресс-центр «ФишкаТВ» проводятся консультации, обучение и практические занятия по созданию социальных видеороликов.

Формы реализации проекта	Наименование мероприятия	Ответственные	Участники
Тренинги	Курс по развитию личностных навыков и характеристик «Я и мое будущее»;	Педагог-психолог, социальный педагог	Волонтеры отряда «Феникс»
Тренинги	Курс по формированию профессиональной компетентности, знаний, умений, навыков	Педагог-психолог, социальный педагог	Волонтеры отряда «Феникс»
Тренинги	Курс по формированию компетентности, знаний, умений, навыков «Базовые знания по формированию ЗОЖ»;	Педагог-психолог, социальный педагог	Волонтеры отряда «Феникс»
Групповая работа	Занятия по подготовке к проведению социально-значимых мероприятий	Социальный педагог	Волонтеры отряда «Феникс»

Мастер-класс	«Технология создания социального видеоролика»	Руководителем школьного пресс-центр «ФишкаТВ»	Волонтеры отряда «Феникс»
--------------	---	---	---------------------------

Для достижения поставленной цели социальный педагог, педагог-психолог, классные руководители, инициативная группа ребят (отряд «Феникс») проведут мероприятия, в ходе которых обучающиеся смогут делиться своими мыслями, впечатлениями, ощущениями в рамках определенной темы, а также размышлять, сопоставлять и делать собственные выводы и выслушивать разнообразные мнения своих сверстников. Ребята смогут представить себя в той или иной роли.

Формы реализации проекта	Наименование мероприятия	Ответственные	Участники
Анкетирование и тестирование	Первичное определение уровня знаний о ПАВ	Социальный педагог	Обучающиеся 3-11 классов
Тренинг	«Я умею выбирать»	Волонтеры отряда «Феникс», психолог, социальный педагог	Обучающиеся 5-11 классов
	«Наркотики или ЗОЖ»	Руководитель спортивного клуба, психолог, социальный педагог	Обучающиеся 8-11 классов
	«Жить в мире с собой и другими»	Психолог, социальный педагог	Обучающиеся 5-11 классов
	«Мой жизненный выбор»	Психолог, социальный педагог	Обучающиеся 8-11 классов
Беседа	«Жизнь со знаком плюс»	Классный руководитель,	Обучающиеся 5-11 классов

		социальный педагог	
	«Полезные привычки. Полезные навыки. Полезный выбор»	Классный руководитель, социальный педагог	Обучающиеся 3-11 классов
	«В объятиях табачного дыма»	Классный руководитель, социальный педагог	Обучающиеся 8-11 классов
	«Хочешь быть здоровым – будь им»	Классный руководитель, социальный педагог	Обучающиеся 5-11 классов
	«Я здоровье берегу, сам себе я помогу!»	Классный руководитель, социальный педагог	Обучающиеся 3-11 классов
Организация досуговой деятельности и учащихся	Вовлечение учащихся в организованные формы досуга, отдыха и занятости	Социальные педагоги, классные руководители, руководители кружков, отдел по вопросам семьи, материнства и детства УСЗН администрации Рыбинского района, КГБУ СО ЦПСиД «Рыбинский», «Молодёжный центр Рыбинского района»	Обучающиеся 5-11 классов
Акции	«Лучше конфета, чем сигарета»	Руководитель волонтерского клуба,	Обучающиеся 1-11 классов, жители города

		организаторы, волонтеры	
	«Здоровым быть модно»	Руководитель волонтерского клуба, организаторы, Волонтеры отряда «Феникс»	Обучающиеся 1-11 классов, жители города
	«Спорт - альтернатива пагубным привычкам»	Руководитель волонтерского клуба, организаторы, Волонтеры отряда «Феникс»	Обучающиеся 1-11 классов, жители города
	«Спасибо – нет»	Руководитель волонтерского клуба, организаторы, Волонтеры отряда «Феникс»	Обучающиеся 1-11 классов, жители города
Создание социальных видеороликов	«Не курите рядом с НАМИ», «Марионетка», «Жить здорово!»	Волонтеры отряда «Феникс», руководитель волонтерского клуба, руководителем школьного пресс-центр «ФишкаТВ»	Обучающиеся 1-11 классов, жители города
Оформление стенда «Советы социального педагога»	«Полезные привычки. Полезные навыки. Полезный выбор»	Социальный педагог	Педагоги школы, обучающиеся и родители
Групповая работа	День Здоровья	Социальный педагог, классные руководители, психологи, мед.работник,	Обучающиеся 1-11 классов

		руководители спортивных секций школы, Волонтеры отряда «Феникс»	
Конкурс плакатов, рисунков	7 апреля – Всемирный день здоровья; 31 мая – День без табака; 26 июня – Международный день борьбы с наркоманией; 3-ий четверг ноября – Международный день отказа от курения и др.	Социальный педагог, классные руководители, руководители ИЗО-студии "Радуга»	Обучающиеся 1-11 классов
Анкетирование и тестирование	Итоговое определение уровня знаний о ПАВ	Социальный педагог	Обучающиеся 3-11 классов

**План реализации программы** включает в себя три этапа:

**1 этап – организационный, обучающий (сентябрь-октябрь 2023 г.):**

- ✓ Регистрация анкет-заявок, формирование группы обучающихся (волонтерский отряд «Феникс»);
- ✓ проведение обучающих семинаров для волонтеров по организации эффективной профилактической работы;
- ✓ составление плана работы на год;
- ✓ подготовка методического, информационного, раздаточного материала и проведение анкетирования, тестирования, тренингов, акций;
- ✓ консультации, обучение и практические занятия по созданию социальных видеороликов.

**2 этап - основной (ноябрь 2023 г – май 2024 г.)**

- ✓ Профилактическая работа с обучающимися;
- ✓ создание социальных видеороликов.

**3 этап - аналитический (июнь 2024 г.)**

- ✓ Мониторинг эффективности деятельности



## **Условия реализации программы**

### **Имеющиеся ресурсы**

Методические: программы, тренинги, лекции, видеоматериалы, методические пособия по профилактике ЗОЖ, тестирования, анкетирования.

Кадровые:

- ✓ зам. директора по ВР;
- ✓ учитель ИЗО;
- ✓ руководители спортивных секций;
- ✓ педагоги – психологи;
- ✓ социальный педагог;
- ✓ руководитель волонтерского центра школы «Всё в твоих руках»;
- ✓ волонтеры;
- ✓ классные руководители;
- ✓ руководитель школьного пресс-центр «ФишкаТВ».

Материальные: школьный автобус, спортивный зал, оборудованная спортивная площадка, игровая площадка для детей, сенсорная комната.

### **Привлеченные партнеры:**

- ✓ КГБУ СО ЦПСИД «Рыбинский»;
- ✓ молодежный центр Рыбинского района;
- ✓ отдел по вопросам семьи, материнства и детства УСЗН администрации района,

Материальные: материал для изготовления плакатов, рисунков и т.д.

Для эффективной реализации программы, и дальнейшей перспективы развития движения в данном направлении необходима тесное взаимодействие, помощь всех субъектов профилактики наркомании, токсикомании, алкоголизма и табакокурения среди учащихся. Поддержка молодых инициативных детей, работающих по пропаганде здорового образа жизни.

# **ПРИЛОЖЕНИЯ**

## Приложение № 1

### АНКЕТА

Пожалуйста, заполни эту анкету. Свои имя и фамилию не пиши. Только отмечай в квадратиках крестиком те варианты ответов, которые тебе подходят. Не подглядывай в чужие анкеты. Если ты случайно сделаешь ошибку, ты можешь ее исправить – главное, чтобы было понятно, что ты хотел сказать. Когда заполнишь все, сложи листочек пополам, чтобы твоих ответов не было видно, и сдай его. Старайся отвечать честно.

1. Твой пол:            мальчик            девочка           Твой возраст: \_\_\_\_ лет
2. Как ты думаешь, много ли твоих одноклассников курит?  
 Все                    Многие            Некоторые            Никто
3. Как ты думаешь, много ли твоих одноклассников употребляет алкоголь?  
 Все                    Многие            Некоторые            Никто
4. Как ты думаешь, много ли твоих одноклассников иногда нюхает клей или похожие вещества?  
 Все                    Многие            Некоторые            Никто
5. Как ты думаешь, много ли одноклассников иногда принимает наркотики?  
 Все                    Многие            Некоторые            Никто
6. Как ты считаешь, много ли молодежи в вашем населенном пункте употребляет наркотики?  
 единицы            много                    очень много
7. Куришь ли ты сам?  
 Нет                    Один раз            Иногда                    Регулярно
8. Если да, то где обычно ты куришь?  
 Дома                    В школе                    В компании            В других местах
9. Употребляешь ли ты пиво, вино или другие спиртные напитки?  
 Нет                    Один раз            Иногда                    Регулярно
10. Если да, то где ты чаще выпиваешь?  
 Дома                    На вечеринках    На дискотеках    В других местах
11. Ты допускаешь, что будешь курить, когда станешь старше?  
 Да                    Нет

12. Ты допускаешь, что будешь употреблять алкоголь (включая пиво), когда станешь старше?

Да  Нет

13. Ты допускаешь, что будешь принимать какие-нибудь наркотики, когда станешь старше?

Да  Нет

14. Считаешь ли ты, что нужно проводить специальную работу, чтобы ребята нашей школы не употребляли алкоголь и наркотики?

Да  Нет

15. Хотел бы ты участвовать в работе по профилактике употребления табака, алкоголя и наркотиков в нашей школе, нашем районе?

Да  Нет

16. Какое пожелание ты бы хотел еще добавить? (этот пункт заполнять не обязательно)

---

---

---

---

**«Багаж тренера»**

**Деловая игра «Социальный заказ» (60 мин. С лекционной частью)**

**Задача:** сформировать у волонтеров представление о профилактической деятельности, ее видах, уровнях, стратегиях, формах и условиях эффективности программ.

**Материалы:** витамины, маркеры, стулья и парты, карточки с ролями.

**Инструкция:** Подготовительный этап. Действие происходит в общеобразовательной школе № 1 города Н. В 10 А классе проводится опрос на тему: «Проблемы современной молодежи. Какие из этих проблем актуальны именно для меня».

Стулья расставлены, как парты в классе, воссоздана школьная атмосфера (звонок, перемена). Все волонтеры изображают учащихся 10 А класса, тренеры- социологов. Участникам раздаются анкеты с вопросом и перечнем проблем, из которых они должны в течение трех минут выбрать три наиболее важные и проранжировать их в порядке от 1 до 3. Социологи благодарят десятиклассников и благодарят десятиклассников и собирают анкеты.

Анкеты быстро обрабатываются одним из помощников тренера. Необходимо выбрать 3 основные проблемы, актуальные для молодежи.

Сам тренер в это время готовит группу к следующему этапу.

Основной этап. Действие происходит на совещании в администрации города Н. Стулья ставятся так, чтобы симитировать стол для совещания. Волонтеров вводят в роль разных специалистов, которые собрались на совещание. Поскольку в ходе игры ребята должны будутделиться на 3-4 группы (в одной группе примерно 4-5 человек), то для введения в роли и деления на группы можно сделать карточки с 3-4 типами ролей (название специалиста может варьировать, но должно быть понятно, к какой группе он относится). Например, могут быть определены следующие роли:

- Представители администрации: хозяйственник, специалист по социальным вопросам, нарколог, специалист по досугу молодежи, специалист по спорту;
- Представители образования: педагог, психолог, школьная медсестра, член родительского комитета;
- Представитель местных СМИ;

- Представители различных организаций города: коммерсант, руководитель молодежного центра, спортсмен, актер и пр.

Волонтеров просят вытянуть из коробки карточку с ролью и за две- три минуты придумать для себя образ. Можно ходить, общаться с другими волонтерами, знакомиться друг с другом в качестве персонажей разыгрываемой ситуации.

На совещании - выбор проблемы. Все специалисты рассаживаются за столом. Глава администрации (он же тренер) здоровается, говорит, что на совещание собрались представители разных структур города, и объявляет повестку дня. Речь может звучать примерно так: «Вы знаете, что у нас в городе сложилась непростая ситуация со здоровьем, правонарушениями и занятостью молодежи. Федеральное правительство выделяет средства на разработку и внедрение программы по решению и предупреждению дальнейшего развития одной из наиболее актуальных для нашей молодежи проблем. В ходе проведенного нами социологического опроса выявились три проблемы. Необходимо определиться с приоритетами. Будем голосовать...» Глава администрации зачитывает проблемы, и проводится голосование. Выбирается одна проблема.

**Постановка цели.** После выбора проблемы всем специалистам предлагается в рабочих группах, образованных в соответствии с их ролями, разработать программу преодоления и предупреждения дальнейшего развития молодежной проблемы. Необходимо сформулировать цель, разработать комплекс мероприятий, составить предварительный график и продумать результаты. Затем представители рабочих групп должны презентовать свои предложения на заседании в администрации. На разработку программы дается 15-20 минут. Презентация может быть подготовлена в любой доступной форме.

*Перед началом работы в группах можно сделать небольшое информационное сообщение «Понятие, виды и уровни профилактики».*

**Презентация программ на заседании администрации.** Член рабочей группы представляет программу, основные мероприятия, график и ожидаемые результаты. На заседании присутствует представитель школы.

**Заключительный этап.** Презентация программы для учащихся 10 А класса. Ребятам выводят из роли специалистов и вводят в роль подростков (игра «Регрессия»).

Классный руководитель информирует учеников о профилактической программе. Рассказывает он интересно, делая замечания в сторону отдельных учащихся («А вот к наркологу тебе, Петя, надо обязательно сходить», «А Маше лучше посетить танцевальный кружок»). Задача - продемонстрировать

неэффективную работу учителя по формированию у ребят мотивации принять участие в профилактической программе. После выступления «Учителя» необходимо получить обратную связь от «десятиклассников».

На этом игра заканчивается. Прежде, чем переходить к ее анализу необходимо снять волонтеров их роли (попросить произнести свое имя, крикнуть, провести игру на движение и пр.).

**Анализ игры.** Основные вопросы для дискуссии: какой должна быть профилактическая работа с молодежью, от чего зависит ее эффективность, что необходимо учитывать при разработке профилактических программ для молодежи. После общей дискуссии тренер дает информацию о видах, уровнях, формах и методах профилактической работы.

### **Игра «Регрессия» (5 мин)**

**Задача:** помочь войти в роль по ходу деловой игры «Социальный заказ».

**Инструкция:** Все участники выстраиваются в линию. Тренер просит каждого подходить к нему вначале в образе взрослого человека, затем – в образе студента, затем – подростка на дискотеке, первоклассника, пятилетнего ребенка. Затем – опять в образе «десятиклассника» (либо представителя любой другой возрастной категории, необходимой для выполнения задания). Стулья расставляются в виде школьных парт. Создается антураж 10-го класса.

### **Упражнение «Изменение поведения» (30 мин)**

**Задача:** познакомить волонтеров с сутью стратегии изменения поведения.

**Материалы:** бумага и маркеры.

**Инструкция:** группу делят на 2-3 мини-группы. Каждой даются маркеры и ватман. Задача участников: написать любые формы/стратегии поведения и привычки, которые мешают в жизни, которые хотелось бы изменить или к изменению которых в настоящий момент прилагаются усилия. Затем из общего списка каждая мини-группа выбирает 1-2 привычки и разрабатывает план их изменения. В заключение группы представляют свои результаты: какое поведение/привычка изменялось, какими способами, что помогало и что мешало изменению.

### **Упражнение «Кто должен заниматься профилактической работой?» (10 мин)**

**Задача:** актуализировать значимость профилактической работы и технологии «равный-равному».

**Материалы:** таблички с надписями «Специалисты», «Родители», «Ваши ровесники».

**Инструкция:** 1 этап. На разные стены комнаты приколоты два листа с утверждениями «Информация о ВИЧ/СПИДе очень важна для молодежи» и «Информация о ВИЧ/СПИДе не важная для молодежи». Волонтерам предлагают занять место около того, утверждения, с которым они согласны. Каждый волонтер аргументирует свою позицию.

2 этап. На разные стены комнаты приколоты три листа «Специалисты», «Родители», «Ваши сверстники». Волонтерам задается вопрос, кто, по их мнению, должен заниматься профилактикой распространения ВИЧ-инфекции в молодежной среде? Волонтеры занимают место около листа с наиболее устраивающим их вариантом ответа. Каждый волонтер аргументирует свою позицию с указанием конкретных возможностей выбранной группы.

Возможные варианты ответов: специалисты - предоставляют информацию, проводят обследование, тренинги, обучают волонтеров; родители – беседуют по душам, поддерживают детей; сами подростки и молодежь – обсуждают проблему со сверстниками, рассказывают друг другу о способах защиты и др.

3 этап. Дается информация о технологии «равный-равному» и с волонтерами обсуждаются условия ее эффективности.

### **Упражнение «Выработка принципов общения на равных» (20 мин)**

**Задача:** выработать основные правила общения на равных.

**Инструкция:** 1 этап. Волонтерам предлагается написать на листе бумаги те качества, которые помогут им чувствовать себя комфортно в общении со сверстниками (отзывчивость, умение слушать, искренность, благожелательность, ответственность, доверие и др.)

2 этап. К каждому из написанных качеств предлагается подобрать разъяснение (доверие – умение держать слово, желание общаться, постоянство, ответственность, открытость чувств и др.).

3 этап – формирование принципов общения на равных на основе разъяснений каждого качества.



## «Безвредного табака не бывает»

Актуальность темы заключается в том, что курением охвачено очень большое количество людей, очень остро стоит вопрос курящих. Решение этой проблемы - сложнейшая задача, стоящая не только перед государством, но и обществом.

Цель:

Воспитание ценностного отношения к собственному здоровью, стремления к здоровому образу жизни.

Задачи:

Формирование отрицательного отношения к курению  
Помочь осознать масштабы вреда курения для здоровья человека  
Развитие личной ответственности за свое здоровье

Форма проведения: беседа классного руководителя, доклады студентов, дискуссия, беседа с использованием мультимедиа.

Подготовительная работа:

Студентам предлагается найти материал по заданной теме и подготовить доклады.

Ход классного часа

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

Л. Н. Толстой(слайд2)

Вступительное слово учителя

Сегодня наш классный час посвящен серьезной проблеме. Начать хочу с притчи. Мудреца спросили: “Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни: богатство или слава?” Вот что ответил мудрец: “Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля”.

Здоровье – это действительно бесценный дар. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Здоровье помогает человеку учиться, трудиться, заниматься любимым делом, активно отдыхать. Беда наша в том, что мы начинаем понимать это только тогда, когда “поломан механизм” и нужно думать о его починке. Одна из глобальных проблем человечества, подрывающая его здоровье- это курение. 21ноября - Всемирный день борьбы с курением (третий четверг ноября). Так давайте порассуждаем на эту тему. Почему люди курят?

Дорогие друзья! Сначала мы с Вами проведём викторину "В объятых табачного дыма" и посмотрим, что Вы знаете о табаке.(слайд 3-20)

1. Кто из европейских путешественников впервые увидел курящих людей? В каком веке?

а) Френсис Дрейк – 16 век;

б) Христофор Колумб – 15 век;

в) Васко да Гамо – 15 век.

2. Родина табака:

- а) Южная Африка;
- б) Южная Америка;
- в) Южный полюс.

3. Колумб в 1492 году высадился на побережье Кубы и увидел аборигенов с дымящейся травой, употребляемой для курения, которую они называли:

- а) сигаро;
- б) папиресе;
- в) самокруто.

4. Кто обнаружил в табаке никотин?

- а) Жан Жак Руссо;
- б) Жан Поль Бельмондо;
- в) Жан Нико.

Вскоре табак попал во Францию: Жан Нико, бывший послом в Испании, привёз оттуда листья и семена табака в подарок своей королеве Екатерине Медичи.

5. Екатерина Медичи использовала нюхательный табак как лекарственное средство от:

- а) насморка;
- б) мигрени;
- в) простуды.

5. В какой стране табак в XVI веке был объявлен "забавой дьявола":

- а) в Испании;
- б) в Италии;
- в) в Бразилии.

7. Книга, написанная английским королём Яковом I в 1604 году, называется:

- а) "О вреде табака";
- б) "О пользе курения";
- в) "Об истории трубки".

Это была первая книга о вреде курения, которую Яков I закончил словами: «привычка, противная зрению, невыносимая для обоняния, вредная для мозга, опасная для легких...».

Пока Яков I негодовал, врачи прописывали курение как противоядие от насморка и от лихорадки, а кое-кто считал даже, что вдыхание табачного дыма может застраховать от чумы.

8. Для чего чистят курительные трубки?

- а) чтобы собрать остатки табака;
- б) чтобы удалить табачный дёготь;
- в) от нечего делать.

9. Где родина курительной трубки?

- а) Голландия;
- б) Южная Америка;
- в) Англия.

Считается, что первые глиняные трубки стали изготавливать в Англии, в 1575 г. Но поскольку отношение королевского двора к курению было тогда до крайности отрицательным, то большинство английских мастеров перебрались в Голландию, в город Гауда. Трубки в то время, и в Англии и в Голландии, да, собственно, практически во всех европейских странах изготавливались именно из глины и с маленькими чашками, поскольку табак был слишком дорог.

10. Самый популярный способ употребления табака в США до XIX века:

- а) курение;
- б) нюхание;
- в) жевание.

11. По какой причине в Москве в 16-17 веке было запрещено курение?

- а) экономика;
- б) из-за частых пожаров;
- в) для сохранения здоровья.

12. В 1934 году во Французском городе Ницца компания молодёжи устроила соревнование - кто выкурит больше папирос. Двое "победителей" не смогли получить приз, так как скончались, выкурив:

- а) 40 папирос;
- б) 60 папирос;
- в) 80 папирос.

13. "Если бы я не курил, то прожил бы ещё 10-15 лет". Чьи это слова:

- а) Боткин;
- б) Юл Бриннер;

в) Сергей Степанов.

Великий врач С.П.Боткин был заядлым курильщиком. Умер в 57 лет. Сколько бы ещё он сделал для науки, для спасения людей, но, увы, не сумев избавиться от своей пагубной привычки, не смог спасти и себя.

14. Кого называют "курильщиком поневоле":

- а) тех, кто находится в обществе курящих;
- б) тех, кого заставляют курить принудительно;
- в) тех, кто курит в тюрьме.

15. Большие дозы никотина действуют подобно яду..

- а) мышьяку;
- б) кураре;
- в) синильной кислоте.

---

Большинство курильщиков проходят одни и те же стадии: пробуют курить, курят от случая к случаю, становятся заядлыми курильщиками. Люди, курящие много (20 сигарет и более в день) обычно с огромным трудом отказываются от этой привычки, потому что становятся психологически и физически зависимыми.

Курение в два раза опаснее для растущего организма, чем для взрослого. В табаке содержится масса ядовитых веществ, которые нарушают полноценное развитие молодого организма.

(слайд 21-22 «Состав табака»)

Студент( слайд 23)

Табачный дым представляет собой очень сложную смесь. При сжигании табака образуются тысячи химических соединений.

К самым опасным среди них относятся смолы, никотин, угарный газ, кадмий, двуокись азота, аммиак, бензол, формальдегид и сероводород. А также десятки других. Любое из них при попадании в человеческое тело способно вызвать неприятные последствия. Все вместе они и делают курение таким опасным для здоровья.

Дым, выходящий из горящего края сигареты, содержит все вредные вещества табачного дыма. А также

- в 2 раза больше никотина;
  - в 3 раза больше бензопирена (канцерогенное вещество);
  - в 5 раз больше окиси углерода,
- чем главная струя дыма.

Курение становится сейчас все более не модным, все больше и больше взрослых людей бросают курить. Престижные фирмы стараются принять некурящих, так как такой работник делает меньше перерывов и эффективнее работает.

О том, что табак вреден для здоровья, знали давно. Видели, что курильщиков мучает надсадный кашель, знали, что в накуренном помещении трудно дышать, что табак мешает умственной работе.

(Риск для здоровья, связанный с курением табака слайд 24-25) Выступление студента

Курение увеличивает риск:

Рака легких в 17 раз

Рака полости рта в 18 раз

Рака гортани в 11 раз

Хронических заболеваний легких в 8 раз

Рака мочевого пузыря в 2 раза

Инфаркта миокарда в 2 раза

Инсульта в 2 раза

Опыты показали, что животные гибнут под действием никотина. Тогда и родилась фраза: «Капля никотина убивает лошадь». Если быть точным, то каплей чистого никотина можно убить не одну, а три лошади. Но курильщики этому не верят. А как врачи? Разве они не боролись против курения? (слайд 26-28)

Доклад студента

Врачи также выяснили, что рост числа курящих параллельно увеличивает количество опасных болезней. Начиная с начала 60-х годов XX века, стали публиковать в газетах и журналах результаты научных исследований. И люди ужаснулись! Оказывается: если человек курит в день от 1 до 9 сигарет, то сокращает свою жизнь в среднем на 4,6 года по сравнению с некурящими; если курит 10 – 19 сигарет, то на 5,5 лет; если 20 – 39 сигарет – на 6,2 года.(слайд 29)

Установили, что люди начавшие курить до 15 летнего возраста, умирают от рака легких в 5 раз чаще, чем те которые начали курить после 25 лет. Длительно и много курящие в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 – инфарктом миокарда, в 10 раз – язвой желудка и в 30 раз раком легких.

Нет такого органа, который бы не поражался табаком: почки и мочевой пузырь, половые железы и кровеносные сосуды, головной мозг и печень.

Ученые выяснили:

что курение в 2 раза опаснее для растущего организма, чем для взрослого. Сердце у курящего делает в сутки на 15 тысяч сокращений больше, а питание организма кислородом и другими необходимыми веществами происходит хуже, т.к. под влиянием табака кровеносные сосуды у подростка сжимаются. Вот почему у курящих ребят слабеет память, и среди них чаще встречаются слабоуспевающие.

Что в табаке содержится масса ядовитых веществ. Среди них наиболее известен никотин: по своей ядовитости он равен синильной кислоте.

Оксид углерода (угарный газ) вступает в соединение с гемоглобином, который является переносчиком кислорода. При курении происходит резкое уменьшение содержания кислорода в крови. А это очень тяжело переносит головной мозг подростка. Аммиак разрушает слизистую оболочку рта, гортани, трахеи, бронхов. Вот почему у курильщиков не редкость рыхлость десен, язвочки во рту, часто воспаляется зев, что приводит к возникновению ангины. От длительного курения происходит сужение голосовой щели, появляется осиплость голоса.

В последние годы ученые уделяют пристальное внимание веществам вызывающим рак. К ним в первую очередь, относятся бензопирен и радиоактивный изотоп полоний –210. Если курильщик наберет в рот дым, а затем выдохнет его через платок, то на белой ткани останется коричневое пятно. Это и есть табачный деготь. В нем особенно много веществ вызывающих рак. Если ухо кролика несколько раз смазать табачным дегтем, то у животного образуется раковая опухоль. (Опыт провести, показать табачный деготь!)

Трудно даже перечислить вредные вещества, содержащиеся в табаке, их ведь насчитали 1200!

Учитель:

В течение нескольких лет ученые проводили наблюдение над 200 курящими и 200 некурящими школьниками. Результаты(слайд 30)

болезни  
курящие  
Не курящие

1. нервные

14%

1%

2. понижение слуха

13%

1%

3. плохая память

12%

1%

4. плохое физическое состояние

12%

2%

5. плохое умственное состояние

18%

1%

6. нечистоплотны

12%

1%

7. плохие отметки

18%

3%

8. медленно соображают

19%

3%

Одной только смолы, т.е. тягучего вещества тёмного цвета, при выкуривании 1 пачки в день, за год на лёгких оседает 1 стакан.

Оказалось также, что на организм девочки табак действует гораздо сильнее: «вянет кожа», быстрее сипнет голос.

Путешествие по странам и континентам

(доклад студента, слайд 31-36)

Учитель: зная состав табачного дыма и какой вред он наносит здоровью, в цивилизованных странах принимаются законы, охраняющие права некурящих.

США

Курильщики платят более высокие взносы по медицинскому страхованию, чем не курящие американцы.

Германия.

Запрещено курить на вокзалах, а ассоциация домашних врачей Гамбурга предлагает продавать сигареты в аптеках.

Великобритания.

Запрещено курить в пригородных поездах. Антитабачная служба Великобритании добилась постановления, согласно которому не курящий сотрудник вправе потребовать от своих курящих коллег компенсации в 25 тысяч долларов.

Италия.

Курильщика придется раскошелиться на сумму 500 евро, если они закурят в неполюженном месте, да еще рядом с ребенком.

Норвегия.

Запрещено курить везде, кроме собственного дома и автомашины.

Сингапур.

Курение строго запрещено в общественном транспорте, такси, лифтах, кинотеатрах, общественных заведениях, ресторанах и торговых центрах.

Бельгия.

Запрещено курить в помещениях, где есть дети, и в учреждениях здравоохранения, в домах престарелых.

Япония и Финляндия.

Медицинская деятельность считается несовместимой с курением.

Канада.

Сухие фразы о вреде курения на сигаретных пачках заменили более

красноречивыми картинками – изображениями больных органов дыхания курильщиков.

Россия.

10 июля 2001 года Президентом РФ подписан закон «Об ограничении курения табака». Отныне нельзя курить в общественных местах (в автотранспорте, кинотеатрах, кино, спортивных учреждениях т др). Воспрещено продавать сигареты детям до 18 лет.

В России Федеральный Закон «Об ограничении курения табака» был принят, одобрен в 2001 году, а затем поэтапно вступил в действие в течение 2002—2003 годов, став одним из первых законодательных актов, регулирующих правовые основы ограничения табакокурения.

Важная деталь Закона — требование к содержанию предупредительных надписей на упаковках, а также особенностях их нанесения. Продуманы также меры по пропаганде здорового образа жизни и мерах по ограничению курения табака.

Но самой важной — и, соответственно, самой обсуждаемой частью Закона — стали изложенные в нем меры по ограничению курения в общественных местах.(слайд 37-39)

Меры борьбы с курением (слайд 37)

Начинаешь курить,

чтобы доказать что ты мужчина.

Потом пытаешься бросить курить,

чтобы доказать, что ты мужчина.

Жорж Сименон

Начинаешь курить, чтобы доказать, что ты мужчина, а потом пытаешься бросить, чтобы доказать то же самое. Так Жорж Сименон, заядлый курильщик, сформулировал ту ловушку, которую расставляет людям табак. Вот только воплотить в жизнь такое “доказательство от противного” удастся лишь меньшинству ...

Доклад студента

С момента появления табака в прошлом неоднократно делались попытки запретить курение. Так, испанская королева Изабелла I прокляла табак, турецкий султан Мурад IV запретил курение под страхом смертной казни. В Англии, королева Елизавета I приравнивала курильщиков к ворам и их водили по улице с веревкой на шее. Герой произведения Гете "Фауст" Мефистофель предлагает закурить, хваля табак, говорит: "Полезная травка, не лопух какой-нибудь", на что Фауст ответил - "Не надо. Это забава для дураков".

В Османской империи в конце XVI в. курильщиков приравнивали к колдунам и наказывали «усекновением головы». В Италии, например, табак был объявлен «забавой дьявола».

Неумеренное употребление табака часто приводило к тяжелым отравлениям, что побудило власти и церковь начать активную борьбу с этой вредной привычкой. В Америке, например, курильщиков казнили, в Турции - сажали на кол, в Италии - отлучали от церкви и заживо замуровывали в стены.

Еще в 1604 г. английский король Яков I в труде "О вреде табака" писал: "Курение - отвратительный для зрения, омерзительный для обоняния, вредный для мозга и опасный для легких обычай". При его правлении курильщики подвергались суровым наказаниям, вплоть до обезглавливания. Но уже в 1625 году новый король Англии Карл I разрешил курение и



монополизировал производство и торговлю табаком. Тем не менее победного шествия табака по Старому Свету никакие наказания остановить не смогли.

В Россию табак был завезен во второй половине XVI в., а с XVII в. его стали культивировать в Украине. Злоупотребление табаком на Руси вызвало протесты со стороны правительства. Так, в 1683 г., был издан специальный царский указ, согласно которому курильщиков наказывали 60-ью палочными ударами по пяткам, а уличенным повторно в употреблении «богомерзкого» зелья отрезали ноздри или уши (слайд 38). В конце XVII - начале XVIII вв. меры, направленные против курения, стали смягчаться, так как Петр I и сам стал рабом этой привычки. (слайд 39) В итоге он не только упразднил все законы, запрещавшие курение, но и разрешил ввозить табак из-за рубежа. И все же табак победил. Доходы казны от торговли табаком значительно росли, и это заставило многие правительства изменить свое отношение к нему.

Теперь (доклад студента)

Табачное зло заполонило Россию. Ни в каких цивилизованных странах нет рекламы табака, она запрещена. В странах Западной Европы и Америки наблюдается резкая тенденция ограничения курения. Так, курение запрещено в общественных местах, кафе, ресторанах. За нарушение налагаются большие штрафы. Настоящая Америка не курит и не пьет, она стремится к здоровому образу жизни, бежит каждое утро по улицам, скверам и паркам к собственному благополучию.

Мы все знаем, что курить в развитых странах не модно. Во многом это обусловлено правильно организованной антитабачной кампанией. На сегодня антитабачной кампанией охвачены все цивилизованные страны.

Наша страна относится к числу немногих, где табачные компании чувствуют себя вольготно. Официальная антикурительная пропаганда слабо противостоит мощному натиску рекламы табака. И это понятно. В отличие от богатых табачных компаний, которые тратят громадные суммы на рекламу своей продукции, на проведение антитабачной кампании не выделяются достаточные средства.

В проблеме курения наша страна (вместе с большей частью бывшего СССР) пошла не как всегда "своим путем", а также как и большинство других стран. Но с большим опозданием – около 20 лет.

Каковы же те самые меры, благодаря которым развитые страны избавляются от курения.

Прежде всего это полный запрет на рекламу табачной продукции и пропаганда некурения. Особо стоит отметить пакет мер экономического воздействия на курильщиков. Во многих фирмах и компаниях некурящим сотрудникам выплачиваются ежемесячные премии. Действительно, курильщик периодически отрывается от работы для принятия очередной дозы никотина, т.е. производительность труда у него снижается. За меньшую производительность – меньше и оплата труда. Этот метод был признан самым эффективным.

Следующий по эффективности метод – это запрет на курение в общественных местах, в т.ч. на улице. Логика очень проста: курильщик дымом табака оказывает вредное воздействие на окружающих. У нас же особо нетерпеливые и бескультурные личности курят уже в подземных переходах метро.

Обязательно ввести строгое ограничение мест для курения, штрафы .

За счет вышеперечисленных мер, снизив привлекательность курения среди взрослого населения, можно устранить тягу к этому у подростков.

Нас много!

(слайд 40-41)

15 Октября 2013 Госдумой одобрены дополнительные поправки к закону о курении и установлены штрафы:

Курение на детских площадках:

обойдется любителю табака от 2.000 до 3.000 руб.

Вовлечение в процесс курения несовершеннолетних

- от 1.000 до 2.000 руб.

Курение в помещениях и местах общего пользования, попадающих под антитабачный закон

- от 1.000 до 1.500 руб. ( понятие "общественное место" в законе пока неясно )

Продажа несовершеннолетним табачной продукции:

- для физических лиц от 3.000 до 5.000 руб.

- для должностных лиц от 30.000 до 50.000 руб.

- для юридических лиц от 100.000 до 150.000 руб.

За навязывание продажи табачной продукции и курения табака:

- штраф физическим лицам от 2.000 до 3.000 руб.

- должностные лица от 30-ти до 50.000 рублей.

- юридическим лицам грозит штраф от 100.000 до 150.000 рублей.

А вот и радостная весть для курильщиков:

Отказ оборудовать места для курения будет наказываться штрафом:

- для должностных лиц от 20.000 до 30.000 рублей.

- для юридических лиц - от 50.000 до 80.000 рублей.

Поправки от 15 октября вступают в законную силу через месяц 15 ноября 2013 г.

За продажу сигарет несовершеннолетним - штраф от 80 000 до 90 000 рублей с конфискацией табачной продукции. Такой размер административного наказания предполагается ввести в КоАП для юридических лиц. С продавца тоже взыщут - оштрафуют на 8 000 - 10 000 рублей.

Кара для юридических лиц, рекламирующих изделия из табака и стимулирующих потребление табачной продукции, достигает размеров от 100 000 до 500 000 рублей или наложение запрета на деятельность фирмы на срок до 3-х месяцев. Наказание за это же должностных лиц составит от 5 000 до 20 000 рублей.

Кроме того, документ вводит запрет на курение на улице на расстоянии менее чем 15 м (в первоначальном варианте 10 м) от входов в помещения железнодорожных вокзалов, автовокзалов, аэропортов, морских портов, речных портов, станций метрополитена. Курить будет нельзя на детских площадках и на оборудованных пляжах.

"Полностью" запрет на курение с дополнительным ограничением и распространение закона на другие общественные места, будет дорабатываться и планируется далее поэтапно вводить до 2014 года и основательно запретить и ужесточить наказание за курение до 1 Января 2016 года. (Россия самая отсталая и самая медленная страна по принятию законов и все знают почему) так, что некурящим остаётся только набраться терпения, а курящим людям достойно и без истерик отнестись как к своему здоровью, так и к здоровью окружающих их людей, своих родных и близких. 87% Россиян поддерживают антитабачный закон, среди которых 35% сами курильщики.

Проблема курения волнует общественность уже не одно десятилетие. Люди различных профессий, ученые, профессора и академики, медицинские работники, студенты и школьники, общественные организации – сегодня все выступают против курения. Мы тоже себя относим к числу тех, кто против курения и выступает под лозунгом «Курению НЕТ!» Мы не одни. Нас много! Что каждому из нас нужно от жизни? Наслаждаться свежим воздухом, дыша полной грудью, или к тридцати годам кашлять, выплевывая кусочки легких? А ведь последствия курения именно такие. Те люди, которые лежат в больничной палате, подключенные к аппарату искусственного дыхания и доживают свои последние дни, потому что их легкие пронизаны метастазами, обычно жалеют о том, что когда-то взяли в руки сигарету и потом не смогли бросить курить.

Доклад студента (слайд 42)

По данным Всемирной организации здравоохранения, в которой много и настойчиво изучают проблему курения, от употребления табака умирает каждый пятый. Это значит, что мы ежегодно теряем 500 000 людей! По данным Всемирной организации здравоохранения:

— в мире 90% смертей от рака легких, 75% — от хронического бронхита и 25% — от ишемической болезни сердца обусловлены курением;

— каждые десять секунд на планете умирает один заядлый курильщик (к 2020 году этот уровень может повыситься до одного человека за три секунды);

— в России курит минимум каждая десятая женщина, а среди старшеклассников и студентов - 53% юношей и 28% девушек;

— заядлыми курильщиками сегодня можно назвать 50-60% российских мужчин (среди некоторых категорий граждан эта цифра достигает 95%). — курение и вызываемые им заболевания ежегодно становятся причиной смерти не менее чем миллиона граждан России.

И сегодня Всемирная организация здравоохранения выступает с лозунгом: «Курение или здоровье? Выбирайте сами!»

,

## «Если хочешь быть здоров – будь им»

Цель:

- пропаганда здорового образа жизни, расширение кругозора учащихся о предметах личной гигиены;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Задачи:

- прививать положительное отношение к физической культуре и спорту;
- формировать правильное представление о пользе соблюдения режима дня, закаливания;
- ознакомить учащихся о необходимости правильного питания.

Ход классного часа

Ведущий. Здравствуйте! Я желаю вам здоровья. Это самое ценное, что есть у людей, а значит, его надо беречь.

Исполняется песня «Если хочешь быть здоров».

Ученик 1. Чтоб здоровым, сильным быть

Со спортом мы должны дружить. (показывают движения)

Ученик 2. Чтоб заступиться за друзей

И наказать врагов

Приемам разным обучаться

Я всегда готов. (показывают движения)

Ученица 3. Чтоб красивой, стройной быть

Обруч я должна крутить. (показывают движения)

Ведущий. Ребята, я вам сейчас предлагаю отправиться в путешествие по станциям. - Готовы?

Путешествие на станцию «Гигиеническая»

Отправляемся на первую станцию.

Сопровождать нас в пути будет Доктор Айболит.

Что такое «гигиена»?

Гигиена – это наука о здоровье человека. Давайте вспомним правила первой гигиены.

Отгадайте загадку:

Красные двери

В пещере моей,

Белые звери

Сидят у дверей.

И мясо, и хлеб – всю добычу мою –

Я с радостью этим зверям отдаю.

Сколько раз в день надо чистить зубы?

Зубы надо чистить столько раз, сколько раз вы кушаете. После каждого приёма пищи надо прополоскать рот водой.

Сколько раз в день надо умываться?

Сколько раз в день надо причёсываться?

А надо ли мыть уши?

Как часто надо мыть тело?

Сколько раз в день моют руки?

А для того, чтоб везде успеть, надо соблюдать режим дня. Вспомним основные этапы режима дня. Я называю строчку, а вы нужное слово.

Стать здоровым ты решил  
Значит, выполняй ... (режим).

Утром в семь звенит настырно  
Наш весёлый друг ... (будильник).

На зарядку встала вся  
Наша дружная ... (семья).

Режим конечно не нарушу –  
Я моюсь под холодным ... (душем).

Поверьте, мне никто не помогает  
Постель я тоже ... (застилаю).

После душа и заправки  
Ждёт меня горячий ... (завтрак).

После завтрака всегда  
В школу я бегу, ... (друзья).

В школе я стараюсь очень  
С лентяем спорт дружить ... (не хочет).

Ну вот! Ура! Звенит звонок!  
Последний кончился ... (урок)!

С пятёрками спешу домой  
Сказать что я - всегда герой ... (герой)!

Всегда я мою руки с мылом,  
Не надо звать к нам ... (Мойдодыра)!

После обеда можно спать,  
А можно во дворе ... (играть).

И в мороз и в жару  
Играть на улице ... (люблю).

Мяч, скакалка и ракетка,  
Лыжи, санки и коньки  
Лучшие друзья ...(мои).

Мама машет из окна  
Значит, мне домой ...(пора).

Теперь я делаю уроки,  
Мне нравится моя ...(работа).

Я важное закончил дело,  
И погулять иду я ...(смело).

Я, ребята, не грущу,  
Я с работы папу ... (жду),

Домой мы весело идём,  
Нас ужин мамин дома ... (ждёт).

После ужина веселье,  
В руки мы берём гантели,  
С папой спортом занимаемся,  
Маме нашей ... (улыбаемся).

Мама от нас не отстаёт,  
В руки скакалку она ...(берёт).

Смотрит к нам в окно луна  
Значит, спать давно ...(пора).

Я бегу скорей под душ,  
Мою и глаза, и уши.  
Ждёт меня моя кровать,  
«Спокойной ночи»!  
Надо...(спать)!

Завтра будет новый день!  
Режим понравился тебе?

Путешествие на станцию «Физкультурная»

Выполнение комплекса упражнений физминутки «Буратино».

Буратино потянулся,

Раз — нагнулся,

Два — нагнулся,

Три — нагнулся.

Руки в стороны развел,

Ключик, видно, не нашел.

Чтобы ключик нам достать,

Нужно на носочки встать.

Путешествие на станцию «Спортивная»

Ведущий. Ребята, отгадайте загадки и узнаете, какой спортивный инвентарь помогает людям стать крепче, сильнее, выносливее:

Он летать совсем не хочет.  
Если бросишь, он подскочит.  
Бросишь снова, мчится вскачь,  
Ну конечно – это... (мяч).

Этот конь не ест овса,  
Вместо ног два колеса.  
Сядь верхом и мчись на нём,  
Только лучше правь рулём. (велосипед)

Кто на льду меня догонит?  
Мы бежим вперегонки.  
А несут меня не кони,  
А блестящие ... (коньки).

Катаюсь на нём до вечерней поры,  
Но ленивый мой конь возит только с горы.  
Сам на горку пешком я хожу,  
И коня своего за верёвку вожу. (санки)

Деревянные кони по снегу скачут,  
А в снег не проваливаются. (лыжи)

Путешествие на станцию «Питание»

Ведущий. Человек не может быть здоровым без правильного питания. Сегодня мы поговорим и об этом.

- Доктор Айболит предлагает нам поиграть в игру «Полезное, неполезное». Ваша задача внимательно смотреть на экран и определить, какие продукты полезные, а какие нет.

Продукты - морковь, чипсы, йогурт, яблоко, кока-кола, хлеб, конфеты, клубника, торт, рыба.

Ведущий. С продуктами разобрались. А в каких продуктах больше всего витаминов?

Ведущий. Ребята расскажут, в каких продуктах содержатся витамины, и чем они полезны.

Инсценировка «Витамины»

Овощи:

Я – морковь, рыжий хвостик.  
Приходите чаще в гости.  
Чтобы глазки заблестели,

Чтобы щечки заалели,  
Ешь морковку, сок мой пей,  
Будешь только здоровей!

Я – толстый красный помидор,  
Люблю детишек с давних пор.  
Я – витаминов сундучок,  
А ну-ка, откуси бочок!

Я – и свежий, и соленый.  
Весь пупырчатый, зеленый.  
Не забудь меня, дружок,  
Запасай здоровье впрок. (Огурец)

А я - сочная капуста,  
Витаминами горжусь.  
В голубцы, борщи, салаты  
Я, конечно, пригожусь.  
А какие вкусные  
Щи мои капустные!

В черной шляпе - топ да топ -  
По дорожке скачет боб.  
Подкрутил усы горох: чем я плох?

Совсем не плох.  
Говорит ему фасоль:  
- Ты, горох, у нас - король.  
Мы, бобовые, гордимся,  
Что для разных каш годимся,  
Что плоды у нас в стручках,  
Как в волшебных сундучках.  
Но полезные белки  
Мы не прячем под замки.  
Те, кто с детства дружат с нами,  
Те растут богатырями.

Фрукты и ягоды

Я - не птичка-невеличка.  
Я – полезная клубничка.  
Кто подружится со мной –  
Не простудится зимой!

Я - крепкое, хрустящее,  
Чудо настоящее.  
Желтое и красное –  
Кожица атласная.  
Яблочко румяное  
Детям всем желанное!

И ещё про яблоко:

Яблоко - чудесный фрукт  
Я расту и там и тут  
Полосатое, цветное  
Свежее и наливное



Сок мой тоже всем полезен,  
помогает от болезней.

Называют меня грушей.  
Я скажу, а ты послушай:  
Полюбите меня, дети!  
Я полезней всех на свете.

А я дыня – желтый бок.  
Кто тут, дети, занемог?  
Вкусная, медовая, Прогоню хворобу я.

Круглый я и гладкий,  
Большой, тяжелый, сладкий.  
Мякоть моя красная –  
Снадобье прекрасное.  
(Арбуз)

Я - заморский гость, банан,  
Переплыл я океан.  
Меня солнце попросило  
Передать свою вам силу.

Мы делили апельсин.  
Много нас, а он один!  
Эта долька для котят,  
Эта долька для утят,  
Эта долька для ежа,  
Эта долька для стрижа.  
А для волка кожура.  
Он сердит на нас – беда!  
Разбегайтесь кто куда!

У меня колючий бок,  
На макушке – хохолок.  
Замечательный на вкус,  
Ананасом я зовусь.

Ведущий. Желательно питаться 5 раз в сутки:

Завтрак дома.

Завтрак в школе.

Обед дома.

Полдник дома

Ужин дома.

Станция «Подведение итогов»

Ведущий. Ребята, наше путешествие подошло к концу. Нам надо вывести правила разумного поведения человека для того, чтоб сберечь здоровье на долгие годы.

- Возьмите листочки и напишите правила, которые надо соблюдать человеку для сохранения своего здоровья (можно изобразить рисунком).

- Зачитайте, что у нас получилось?

Правила хорошего здоровья

Соблюдать правила гигиены.

Соблюдать режим дня.

Заниматься спортом.

Закаливать организм.

Правильно питаться 5 раз в день.

Употреблять больше овощей и фруктов.

Больше времени проводить на свежем воздухе, а не за компьютером и телевизором.

Жить без вредных привычек: не пить, не курить, не употреблять наркотики.

Ведущий. Друзья! Нам прощаться настала пора! Будьте здоровы! Красивы! Сильны! Со спортом дружите, гуляйте, резвитесь. Режим соблюдайте! Про правила не забывайте!

**«Я и мое здоровье».**

Тренинг для школьников, «Я и мое здоровье». Цель: формирование осознания ценности здоровья как основы для успешной реализации жизненных ценностей; актуализация ощущение важности здоровья и необходимости бережного и необходимого отношения к нему.

Задача:

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

Упражнение «Правила работы в группе»

Цель: закрепление правил работы в группе.

Психолог предлагает участникам по очереди прокомментировать по одному правилу.

Упражнение «Ожидание»

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

Легенда о напыщенном мандарине

Когда-то давно в старом Китае жил умный, но очень гордый мандарин (государственный чиновник). Целый день он только и делал, что примерял богатое платье и хвастался своим умом. Так шли дни за днями, годы за годами ... И вот страну облетела весть, что неподалеку поселился монах, умнее мандарина. Мандарин ужасно разозлился, но не выразил этого ни жестом, ни словом. Задумал он объявить поединок и отстоять славу мудрого нечестным способом: «Возьму я в руки бабочку, спрячу ее за спиной и спрошу, что у меня в руках-живое или мертвое? Если монах скажет, что живое, я задушю бабочку, а если мертвое-выпущу ее». И вот настал день поединка. В пышном зале собралось много людей, всем хотелось увидеть соревнования самых умных людей в мире. Мандарин сидел на высоком троне, держал за спиной бабочку и с нетерпением ждал прихода монаха. Но вот дверь открылась, и в зал вошел небольшой худощавый мужчина. Он подошел, поздоровался и сказал, что готов ответить на любой вопрос. Тогда надменный мандарин спросил: «Скажи мне, что я держу в руках-живое или мертвое?». Мудрец улыбнулся и ответил: «Все в твоих руках». Смущенный мандарин выпустил бабочку с рук, и та полетела, радостно трепеща яркими крылышками.

Обсуждение:

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

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

Мозговой штурм «Что такое здоровье?»

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

Упражнение Что формирует здоровье?

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

Психолог предлагает участникам подумать, какие существуют факторы влияния на здоровье человека. Предложения записывают на стикерах. После того, как все предложения записано, психолог предлагает объединить похожие факторы, выделить существенные: наследственность, медицина, окружающая среда, образ жизни человека. Научные исследования дают нам такие результаты по значимости влияния тех или иных факторов на здоровье человека:

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

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

Упражнение «Меняйся»

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

Упражнение «Пути здорового образа жизни»

Цель: формирование понимания участниками сути здорового образа жизни, того, в каких действиях и поведении оно проявляется. Ведущий дает определение «здорового образа жизни». Здоровый образ жизни-такая жизнедеятельность человека, способствует сохранению и укреплению его здоровья.

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

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

Упражнение «Улыбка по кругу»

Цель: создание позитивной атмосферы в группе.

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

Тренинговое занятие с элементами логико-психологической игры «Дебаты» «Здоровый образ жизни: мода или необходимость»  
Коррекционная работа психолога в школе - Тренинги

Цель: активизировать осознанность необходимости вести здоровый образ жизни.

Задачи:

- обсудить понятие «Здоровый образ жизни» и его составляющие;
- развивать критическое мышление;
- отрабатывать умения вести дискуссию;
- познакомить с компонентами понятия «здоровье».

Ход занятия:

1. Упражнение «Улыбка».

Участникам предлагается «передать» улыбку по кругу.

2. Введение в тему:

Говорят: «Самое ценное у человека – жизнь,

Самое ценное в жизни – здоровье».

Тема сегодняшней нашей встречи «Здоровый образ жизни – это мода или необходимость».

Здоровый образ жизни, что это? Как вы считаете?

3. Блиц-опрос участников.

4. Игровое упражнение «Поменяйтесь местами». Участники сидят по кругу, ведущий встает и убирает стул. Задаются вопросы, при положительном ответе, ребята должны поменять место.

Примерные вопросы:

- У кого здоровые зубы?... поменяйтесь местами
- У кого крепкие нервы?
- Кто спит 8 часов в сутки?
- Кто каждый день ест овощи?
- Кто каждый день ест фрукты?
- Кто питается 5 раз в день?
- Кто ложится спать до 10 часов вечера?
- Кто любит физкультуру?
- Кто делает утреннюю гимнастику?
- Кто больше двух часов в день находится на улице?
- Кто не курит?

5. Дебаты

a) Зачитывается памятка участника диспута

b) Участники разбиваются на 3 команды: «Отрицающие», «Утверждающие» и «Эксперты»

c) На обсуждение выносятся вопросы: «Так ли важно вести здоровый образ жизни?»

d) Обсуждение в командах. Команда «Утверждающих» должна аргументировано доказать, что «да» важно вести ЗОЖ, команда «Отрицающих» - «нет»

e) Защита каждой команды своей линии дискуссии

f) Перекрестные вопросы команд

g) Подведение итогов дискуссии командой «Экспертов»

h) Вывод из игры:

Участники по кругу высказываются о том, как чувствовали себя во время дебатов и совпала ли их точка зрения по обсуждаемому вопросу с задачей команды.

#### 6. Игровое упражнение «Кот в мешке».

Участникам дается задание построиться по росту с закрытыми глазами, по размеру обуви... и т.д.

#### 7. Информирование.

Понятие «здоровье» состоит из компонентов физиологического, психического, социального, нравственного. Здоровье человека, его состояние зависит от многих факторов, вот некоторые из них.

Физическое здоровье зависит от того, как функционирует наш организм, в каком состоянии его системы: кровеносно-сосудистая, нервно-мышечная и др. Физическое здоровье – это здоровое тело. Социальное здоровье – это осознание себя как полезной части общества, т.е. социума. Оно зависит от понимания, что для нас является важным во взаимоотношениях с другими людьми, от умения строить эти взаимоотношения.

Нравственное, духовное здоровье зависит от того, что является главным для человека, как он воспринимает себя как личность, в каком направлении развивает свое «я», какой путь выбирает для самоутверждения.

Основой психоэмоционального здоровья является состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения. Это состояние обуславливается потребностями человека и возможностями их удовлетворения. Психоэмоциональное здоровье характеризуется состоянием внимания, памяти, мышления, особенностями эмоционально-волевых качеств, способностью к саморегуляции, управлению своим внутренним психологическим состоянием.

#### 8. Тест «Я и мое здоровье»

Вам предлагается перечень утверждений, каждое из которых требует ответа «да» или «нет». Лучше при ответах быть откровенным, ведь полученная информация по результатам тестирования, дает возможность поразмышлять над своими привычками и понять, что же нужно делать, чтобы сохранить свое здоровье в полном порядке на долгие годы.

Думая над ответами, применительно к некоторым утверждениям, мысленно подставляйте слова «как правило». Таким образом, если данное утверждение характеризует вашу обычную манеру поведения, то вы отвечаете «да», если это случается с вами редко, то нужно отвечать «нет».

1. У меня часто плохой аппетит.
2. После нескольких часов работы начинает болеть голова.
3. Часто я выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.
4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания.
5. Я почти не занимаюсь спортом и физическими упражнениями.
6. Последнее время несколько прибавил в весе.
7. У меня часто кружится голова.
8. В настоящее время я курю.
9. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.
10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

Обработка результатов: за каждый ответ «да» поставьте себе по одному баллу и посчитайте сумму.

1-2 балла. Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего здоровья.

3-6 баллов. Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его растратили довольно основательно.

7-10 баллов. Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно менять свои привычки.

Конечно, вы вправе не согласиться с данной интерпретацией результатов, особенно если набрали от 7 до 10 баллов. Но вам все же лучше задуматься над своим образом жизни, над теми привычками, которые влияют на ваш организм.

#### 9. Упражнение «Гадание на пословицах»

Пословица – это формула, найденная при решении трудных, а порой и тяжелых, почти невыносимых проблем. При помощи пословицы, проговаривая ее другу или самому себе, человек осознает лучше свою проблему и, как правило, справляется с ней, так как способ ее разрешения зашифрован в пословице или поговорке.

Подумайте о своей проблеме, вытащите одну из пословиц, возможно, это будет подсказкой в решении вашего вопроса.

Пословицы:

- Сладкое – враг зубам, горькое – друг желудку.
- Без осанки конь – корова.
- Жить в бедности не стыдно, а жить в грязи – позорно.
- Хоть изба еловая, да сердце здоровое.
- Чистая вода – для хвори беда.
- Заболел живот, держи пустым рот.
- Береги глаз, как алмаз.
- Береги платье снову, а здоровье смолоду.
- Зубы служат не только для еды, но и для красоты.
- Мойся белее – будешь милее.

#### 10. Упражнение «Комплименты».

Профилактикой любой хвори является хорошее настроение. А оно во многом зависит от тех слов, что мы слышим.

(Участникам предлагается сказать соседу слева комплимент и так по кругу).

#### 11. Рефлексия.

Упражнение «Хвасталки».

Наша встреча заканчивается, сейчас подумайте, что нового вы узнали сегодня, какие чувства и эмоции переполняли вас.

Ведущий начинает рассказывать, что для него было новым на этой встрече, сосед слева должен сказать: «Я рад за тебя, но, кроме того, я узнал...» и так далее по кругу.