

Департамент внутренней и кадровой политики Белгородской области  
Областное государственное автономное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Белгородский индустриальный колледж»

**Воспитательная работа куратора по развитию культуры здорового  
образа жизни у студентов колледжа**

**Деревнина Оксана  
Владимировна,**  
преподаватель  
ОГАПОУ «Белгородский  
индустриальный колледж»

**Киреева Ольга  
Владимировна,**  
преподаватель  
ОГАПОУ «Белгородский  
индустриальный колледж»

**Ермолова Ольга  
Ивановна,**  
преподаватель  
ОГАПОУ «Белгородский  
индустриальный колледж»

Белгород  
2019

## Содержание

Пояснительная записка .....	3
Приложение 1. Круглый стол «Режим дня – залог здоровья» .....	7
Приложение 2. Исследовательский проект «Положительная и отрицательная роль компьютера в жизни человека, его влияние на здоровье» .....	20
Приложение 3. Викторина «Моя будущая семья – здоровая семья» .....	32
Приложение 4. Аукцион «Ваше здоровье – в ваших руках» .....	42
Приложение 5. Устный журнал «Пороки человечества» .....	50
Приложение 6. Тематический вечер вопросов и ответов «Наше здоровье» .....	67
Приложение 7. Сюжетно-ролевая игра «Нравственность и здоровье» .....	74
Приложение 8. Викторина «Влияние экологии на здоровье человека» .....	80
Приложение 9. Станционная игра «Здоровый образ жизни» .....	89
Приложение 10. Беседа «Профилактика СПИД и ВИЧ» .....	96
Библиографический список .....	105

## Пояснительная записка

Интенсивное развитие российской экономики предъявляет высокие требования к личностным, профессиональным качествам специалиста, предполагает его стремление к непрерывному самообразованию, ответственность и трудолюбие. Наряду с этим, стратегической задачей государственной образовательной политики, направленной на приумножение человеческого капитала, социально-экономического роста и общественной безопасности страны, является сохранение здоровья нации на основе высокого уровня культуры здоровья [10].

Поставленные государственные задачи реализуются в рамках региональной политики и находят свое практическое воплощение на уровне отдельно взятой профессиональной образовательной организации. В этом контексте значимой представляется внеурочная воспитательная деятельность куратора группы как одна из составляющих, направленных на формирование здоровой и гармонично развитой личности будущего специалиста. Согласно Положению о кураторе учебной группы ОГАПОУ «Белгородский индустриальный колледж», одной из ключевых задач деятельности куратора является «организация системной работы по формированию здорового образа жизни» обучающихся [9].

В предлагаемых материалах представлена воспитательная работа кураторов трех студенческих групп первого курса специальностей 13.02.02 «Теплоснабжение и теплотехническое оборудование», 13.02.11 «Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)» ОГАПОУ «Белгородский индустриальный колледж» по ориентации обучающихся на здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни представляет собой совокупность компонентов, составляющих безусловное единство духовно-нравственного, физического, психического здоровья подрастающего поколения [5]. Развитие культуры здорового образа жизни обучающихся – это комплексное формирование их знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию студента.

В этой связи системная воспитательная деятельность куратора группы в колледже предусматривает: решение задач по оказанию помощи обучающимся в организации рационального режима труда и отдыха; пропагандирование активного образа жизни; профилактику и искоренение у

студентов вредных привычек.

Целью представленных материалов является повышение у обучающихся колледжа уровня сформированности ценностного отношения к своему здоровью, навыков культуры здорового образа жизни через организацию воспитательной деятельности куратора группы.

Задачи:

- развитие у обучающихся ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей социальной ценности;
- выработка у студентов навыков сохранения и укрепления здоровья, безопасного и ответственного поведения;
- закрепление у обучающихся гигиенических навыков и привычек, рационального питания;
- развитие у студентов экологической грамотности;
- приобщение обучающихся к разумной физической активности, к организации рационального режима труда и отдыха.

Основной формой организации деятельности студентов, позволившей авторам данных материалов (кураторам групп) достичь поставленной цели и задач, стали кураторские часы, разнообразные варианты их проведения (круглый стол; исследовательский проект; викторина; аукцион; устный журнал; тематический вечер; сюжетно-ролевая игра; станционная игра). Выбор формы проведения кураторского часа определялся проблематикой, содержанием материала, уровнем знаний студентов по выбранной проблеме, сформированностью коллектива учебной группы.

*Круглый стол* как форма коллективной дискуссии предоставляет куратору максимальную возможность проводить плодотворные обсуждения, всесторонне рассматривать различные вопросы и вырабатывать совместные решения, а обучающемуся высказывать собственное мнение по обсуждаемому вопросу (приложение 1).

*Исследовательский проект* предполагает формулировку обучающимися проблемы, выдвижение гипотезы, теоретический анализ, практическую проверку гипотезы и оформление результатов. С одной стороны, данный вид деятельности открывает просторы для познания обучающимися, с другой – нацеливает их на самостоятельность. Преподаватель в данном случае выступает наставником, задачей которого становится регулировать и направлять деятельность студента (приложение 2).

*Викторина* как одна из форм организации внеурочной деятельности предполагает развитие творческой и познавательной активности студентов в

процессе индивидуального (либо коллективного) поиска правильных ответов на устные или письменные вопросы из разных областей (приложение 3, 8).

*Аукцион* как форма воспитательной работы направлен на: развитие умения студентов обоснованно и точно высказывать свою мысль, развитие способности слушать других и вносить существенные дополнения в его ответ. Важное значение этой формы работы заключается также и в том, что она позволяет углубить знания обучающихся о способах самосовершенствования. Дух соперничества и соревнования во время проведения аукциона заставляет каждого его участника быть уважительным, собранным, лаконичным в ответах, учит основам полемического мастерства (приложение 4).

*Устный журнал* – это форма проведения информационно-аналитической деятельности обучающихся, в ходе которой собирается, обрабатывается информация о какой-либо проблеме в рамках заданной куратором темы с последующим ее представлением и обсуждением (приложение 5, 6).

*Игра* дает возможность обучающимся, включившись в игровую ситуацию, испытать яркие эмоциональные переживания успеха или неудачи. В процессе игры студенты учатся проявлять инициативу, ставить и решать проблему, планировать деятельность, решать коммуникативные задачи, самостоятельности, толерантности, чувству товарищества и партнерства, вести диалог, идти на компромисс (приложение 7, 9).

Для успешного проведения *беседы* требуется серьезная подготовка к ней преподавателя. Педагог обязан четко определить тему беседы, ее цель, составить план-конспект, подобрать наглядные пособия, сформулировать основные и вспомогательные вопросы, которые могут возникнуть по ходу беседы, продумать методику ее организации и проведения – порядок включения вопросов, по каким узловым положениям необходимо сделать обобщения и выводы и т.д. Очень важно правильно формулировать и задавать вопросы. Они должны иметь логическую связь между собой, раскрывать в совокупности сущность изучаемого вопроса, способствовать усвоению знаний в системе. По содержанию и форме вопросы должны соответствовать уровню развития обучающихся. Беседа активизирует мышление студентов, способствует развитию познавательных сил обучающихся, создает условия для оперативного управления процессом познания (приложение 10).

При всем разнообразии форм организации и содержания представленных кураторских часов их объединяет современная методология, направленная на развитие культуры здорового образа жизни у студентов

колледжа. При подготовке и проведении кураторских часов авторами (кураторами) были использованы различные методы и приемы: обзор периодических изданий с последующим обсуждением, тестирования, мозговой штурм, работа творческих групп, обсуждение конкретных событий или ситуаций, рассказ, обращения к высказываниям выдающихся людей с последующим обсуждением. Практика показала, что наиболее эффективными, с педагогической точки зрения, и интересными для обучающихся являются приемы и элементы методики коллективной творческой деятельности.

Таким образом, представленные материалы имеют практическую значимость, способствуют развитию культуры здорового образа жизни у студентов колледжа и могут быть использованы кураторами учебных групп профессиональных образовательных организаций, классными руководителями общеобразовательных организаций при подготовке внеурочных мероприятий здоровьесберегающей направленности.

## Приложение 1

### Круглый стол «Режим дня – залог здоровья»

**Цель мероприятия:** способствовать развитию активной жизненной позиции по ЗОЖ, навыков соблюдения режима дня и основ правильного питания.

**Задачи:**

- развивать уважительное отношение к своему здоровью, осознание личной и общественной значимости полученных знаний, умение ставить цели и реализовывать их, осознание значимости результата;
- дать конкретные рекомендации по составлению режима дня и организации рационального питания.

#### Ход мероприятия

1. Приветствие. Вступительное слово преподавателя.

Сегодня мы с вами проведем тренинг по составлению правильного режима дня, выясним, как это сделать и для чего это нам нужно.

Здоровый образ жизни – это сложившийся у человека способ организации производственной, бытовой и культурной сторон жизнедеятельности, позволяющий в той или иной мере реализовать свой творческий потенциал.

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь – это важное слагаемое человеческого фактора (слайд 1).

Немецкий профессор-валеолог П. Фосс сказал: «Здоровье – это не подарок, который человек получает один раз и на всю жизнь, а результат сознательного поведения каждого человека и всех в обществе» (слайд 2).

**- Поднимите руку те студенты, которые в этом году не болели?**  
(ответы студентов)

**- Всегда ли у нас хорошее самочувствие?** (ответы студентов)

В нашей стране 145 млн. человек, по прогнозам специалистов к 2050 году нас может остаться всего около 102 млн. одна из причин – низкая продолжительность жизни. В среднем мужчины в России живут до 60 лет, женщины до 72-75 лет. За последние годы число мужчин умерших от



Питание, которое обеспечивает полноценное развитие, называется рациональным (от латинского – расчет, мера, разумный, обоснованный). Известный русский писатель Л. Писарев подметил: «Измени пищу человека, и человек мало – помалу изменится». Здоровье человека во многом определяется количеством и качеством пищи, режимом питания. Здоровое питание – важнейшее условие долголетия. Самый главный источник болезней – неправильное питание. Больным людям рекомендован определенный режим питания – «стол». Наука о питании уходит в глубину веков. Важные положения о рациональном питании можно встретить в трудах Гиппократ, Галена, Авиценны и др. ученых.

В последние годы интерес к питанию возрос, вот неполный перечень болезней, связанных с неправильным питанием:

Ишемическая болезнь сердца.

Острый инфаркт.

Гипертоническая болезнь.

Сахарный диабет.

Желчнокаменная болезнь.

Аллергия.

Болезнь суставов....

Болезнь – лишь способ, с помощью которого природа показывает человеку, что он переполнен токсинами. Обычно люди не задумываются над подбором пищи, руководствуются единственным требованием – повкуснее. А всегда ли полезно, то, что повкуснее?

Культура питания включает в себя не только отношение к пище, но и её состав.

Ещё в 1897 году русский академик И. Павлов установил, что на разную пищу образуется желудочный сок разного состава, разной переваривающей силой, и, если этим пренебрегать, интоксикация организма. В результате возникают заболевания ЖКТ, которые сопровождаются сердечными, психическими, нервными заболеваниями. Русский ученый И. Мечников не напрасно говорил своим ученикам: «Смерть всегда гнездится в кишечнике». И чтобы избежать этого попробуем установить **правила здорового питания:**

**Первое правило:** белки, жиры и углеводы употреблять в разное время.

Рекомендуется употреблять пищу, состоящую на 15 -20% из белков, на 20 -30% из жиров, на 50- 55% из углеводов, содержащихся в овощах, фруктах, злаках, орехах.

**Второе правило** (как нужно есть и когда)

Пища плохо усваивается (нельзя принимать):

Когда нет чувства голода.

При сильной усталости.

При болезни.

При отрицательных эмоциях, беспокойстве и гнев, ревности.

Перед начало тяжёлой физической работой.

При перегреве и сильном ознобе.

Когда торопитесь.

Перед тем как сесть за руль.

В Англии водителям предписывается 15 минутный перерыв после обеда.

**Третье правило.** Нельзя ни какую пищу запивать. Есть сладкое после еды, так как наступает блокировка пищеварения и начинается процесс брожения. Следуя этому правилу, вы избавите себя от гастрита.

Культура питания – это и оптимальное количество пищи, а не только поведение за столом. Главное правило – это соотношение количества и калорийности энергетическим затратам и физиологическим потребностям вашего организма. В колледже на занятиях вы работаете умственно, вы тратите много энергии и её нужно восполнять для работы головного мозга, для роста мышц. Поэтому преподаватели озабочены питанием студентов в колледже, вам предлагается организованное питание, но статистика удручающая, большинство студентов не хотят получать горячее питание в колледже. Поднимите руки, кто из вас питается в столовой?

Здоровое питание – это ограничение жиров и соли, увеличение в рационе фруктов, круп, изделий из муки грубого помола, бобовых, нежирные молочные продукты, рыбу, постное мясо.

### **Основные принципы рационального питания:**

Умеренность.

Сбалансированность.

Четырехразовый приём пищи.

Разнообразие.

Биологическая полноценность.

(слайд 6)

### **Пирамида Вашего здорового питания!**



Режим питания		
Приём пищи	Время	Распределение суточного рациона (в %)
Первый завтрак	7 <sup>00</sup> – 7 <sup>30</sup>	25
Второй завтрак	10 <sup>00</sup> – 11 <sup>00</sup>	10
Обед	14 <sup>00</sup> – 14 <sup>30</sup>	35
Полдник	16 <sup>00</sup> – 17 <sup>00</sup>	10
Ужин	19 <sup>00</sup> – 20 <sup>00</sup>	20

Мы познакомились с важной составляющей ЗОЖ – рациональным питанием. Многие факторы подтверждают, что большинство серьёзных заболеваний, в том числе сердечно сосудистые начинаются с детства, поэтому требования рационального питания относятся и к студентам.

(слайд 7)



3. Остановимся более подробно на режиме дня студента.

В одной из философских повестей знаменитого Вольтера «Задиг, или Судьба» великий маг задает вопрос главному герою: «Что на свете всего длиннее и всего короче; всего быстрее и всего медленнее; что легче всего делится на величины бесконечно малые и достигает величин бесконечно больших, чем больше всего пренебрегают и о чем больше всего жалеют, без чего нельзя ничего совершить, что пожирает все ничтожное и воскрешает все великое?» (слайд 8).

**Попробуйте ответить на этот вопрос.**

Немного потребовалось Задигу, чтобы ответить на этот вопрос.

Он сказал. Что в загадке говорится о времени. «Потому что, - добавил он, - на свете нет ничего более длинного, ибо оно мера вечности, и нет

ничего более короткого, ибо его не хватает на исполнение наших намерений; нет ничего медленнее для ожидающего, ничего быстрее для вкушающего наслаждение; оно достигает бесконечности в великом и бесконечно делится в малом; люди пренебрегают им, а потеряв – жалеют; все совершается во времени; оно уничтожает недостойное в памяти потомства и дарует бессмертие великому» (слайд 9).

По поводу весенней усталости сетуют многие студенты. К апрелю наш организм так «изнашивается», что ни на что, кроме как поспать подольше, кажется, уже нет сил. А тут как раз скоро сессия – контрольные, рефераты, зачеты, зубрежка билетов к экзаменам... До конца учебного года еще целый май, июнь плюс экзамены. Как все это выдержать?

**Как сделать так, чтобы времени хватало на все, чтобы много делать и при этом не уставать, чтобы выспаться не только в выходные?**

Рецепт один – нужно научиться разумно планировать свое время.

По мнению латышского поэта Яна Райниса, «время – это самое дешевое и самое дорогое, что есть у нас, ибо благодаря времени мы получаем все». А умеете ли вы разумно распоряжаться своим временем? Для начала проверить это очень просто... хотя бы по отношению к учебе.

Предлагаю ответить на ряд вопросов (слайд 10).

**1. В конце месяца вам нужно сделать доклад. Когда вы за него приметесь?**

- а) В первых же числах
- б) Как только появится свободный часок
- в) Напишите что-нибудь в последний момент
- г) Попросите перенести доклад хотя бы на недельку

**2. Вы опаздываете на первый урок...**

- а) Соберетесь за пять минут и бегом на занятия
- б) Поедете ко второму уроку
- в) Решите, что это судьба, и повернетесь на другой бок
- г) Вы никогда не опаздываете на занятия

**3. Приятель просит вас помочь ему, но у вас самих не столь успешно идут дела по этому предмету. Вы...**

- а) Так ему и скажете
- б) Посоветуете к кому обратиться
- в) Попробуете разобраться в предмете, чтобы потом ему все растолковать
- г) Вместе с ним займетесь изготовлением шпаргалок

**4. У вас нет времени выучить уроки. Вы...**

- а) Просмотрите материал на переменке
- б) Прогуляете уроки
- в) А вась не спросят
- г) Досидите до часа ночи, но выучите!

**5. Если вы не поймете домашнее задание, то...**

- а) Попросите преподавателя его разьяснить
- б) Попробуете разобраться самостоятельно
- в) Не выполните его
- г) Обратитесь за помощью к приятелю.

Таблица для подсчета очков (слайд 11)

Номер вопроса	а	б	в	г
1	4	3	2	1
2	2	3	1	4
3	1	2	4	3
4	3	1	2	4
5	3	4	1	2

Итоги (слайд 12-13):

**От 17 до 20 очков.** Часто вы или по невнимательности, или от чрезмерного усердия выполняете много совершенно ненужной работы, а потом удивляетесь, почему у вас не остается ни одной свободной минутки? Научитесь выбирать, что для вас действительно важно. При такой нагрузке даже у машины, в конце концов. Все провода перегорят.

**От 13 до 16 очков.** Вы умеете рационально подходить к задачам, которые стоят перед вами, и правильно распределяете свое время. Ваш распорядок дня нельзя назвать строгим, но обычно вы успеваете сделать все, что нудно, и полноценно отдохнуть.

**От 9 до 12 очков.** Вы предпочитаете вообще не заниматься своими учебными делами: пусть все как-нибудь улаживается пи минимальном участии с вашей стороны. Возможно, это потому, что ваши интересы не имеют с учебой ничего общего, и вы не хотите лишний раз даже думать о ней, а свое драгоценное время тратите на что-нибудь более увлекательное. Но если это ваш жизненный принцип, учтите: проблемы очень редко решаются сами собой. И в один прекрасный день они, как в ужастике, могут выпрыгнуть из-за угла и навалиться на вас все скопом.

**Давайте попробуем составить режим своего любого буднего дня прошлой недели.**

Немного юмора – но, как известно, в каждой шутке есть доля правды: Вот, например, типовой образец режима дня среднего студента,

который обнародовали студенты-математики из Новосибирска (слайд 14):

7.00 – подъём

7.30 – подъём

8.00 – подъём

9.00 – подъём

10.45 – первое окно в лекциях (прорубается каждым студентом самостоятельно)

12.00 – обед

12.30 – тихий час (иногда дома, чаще – на лекции)

17.00 – пришёл Миша, попросил денег взаймы до стипендии

18.00 – Миша взял 2 копейки и ушёл

19.00 – у входа в общежитие. Нины нет.

20.00 – Нины нет

21.00 – Нины нет

22.00 – Нина пришла с высоким блондином

23.00 – вечерние игры и развлечения

24.00 – делаю домашнее задание

25.00 – домашнее задание

26.00 – задание.

Около 27.00 - отбой

Давайте посмотрим, как должен выглядеть режим дня студента (слайд 15).

**Примерный режим дня для старшеклассников выглядит следующим образом:**

**7.00** Пробуждение

**7.00-7.30** Утренняя гимнастика, закаливающие процедуры (душ, протирание), уборка постели, умывание

**7.30-7.50** Завтрак

**7.50-8.20** Прогулка перед школой и дорога

**8.20-14.30** Занятия в школе

**14.30-15.00** Дорога домой (прогулка)

**15.00-15.30** Обед

**15.30-17.00** Пребывание на воздухе (прогулки, спортивные игры, коньки, лыжи и др.)

**17.00-20.00** Приготовление уроков

**20.00-21.30** Ужин и свободные занятия (помощь семье, чтение, музыка, творчество)

**21.30-22.00** Приготовление ко сну

**22.00-7.00** Сон

## Основные компоненты правильного режима дня следующие:

Оптимальная продолжительность различных видов деятельности, рациональное чередование и регулярность.

Отдых с возможно большим пребыванием на открытом воздухе.

Регулярное (в одно и то же, постоянное, время) питание.

Полноценный сон.

(слайд 16)



Куда же девается наше быстротекущее время? Сенека утверждал, что большая часть нашей жизни уходит на ошибки и дурные поступки, значительная часть протекает в бездействии и почти вся жизнь в том, что мы делаем не то, что надо (слайд 17).

Много воды утекло с тех пор, как был сделан этот беспристрастный вывод. Что же изменилось за прошедшее время? Ничего.

Как известно, статистика знает всё, в том числе на что расходуется наше время. Подсчитано, что в течение средней продолжительности жизни человек  $1/3$  времени спит,  $1/12$  – ест,  $1/12$  - едет в транспорте,  $1/20$  – читает развлекательную литературу,  $1/18$  – смотрит телевизор,  $1/15$  – почёсывается, зеваает, переходит с места на место, думает, чтобы поделаться, и так далее. Получается, что примерно  $2/3$  жизни статистического человека проходит в «околополезном» времяпрепровождении. Подросток в течение суток выделяет примерно лишь 1 – 1,5 часа на занятия чем-либо, прямо необходимым в его будущей жизни (слайд 18).

А сколько времени мы тратим на полупустые разговоры. Нельзя не согласиться с утверждением: «Если бы все люди говорили о деле, на земле установилась бы тишина». А ведь срок жизни, отпущенный нам природой, - одному побольше, другому поменьше, - до обидного мал по сравнению с

вечностью и просторами мира, в котором мы все имеем счастье жить. Так стоит ли бездумно растрачивать собственное время, проводя часы и дни, из которых складывается жизнь, в безделье или постоянно занимаясь какими-то никчёмными делами? Стоит прислушаться к мнению Ульриха Зиверта: «Умение распоряжаться временем – один из важнейших факторов, предопределяющих успех или неудачу».

**Итак, что же нужно знать и делать, для того, чтобы не сожалеть потом об ушедшем и потерянном безвозвратно времени? (Выявить помехи в своей работе)**

**Что же нужно знать и делать, чтобы не терять время?**

**Во-первых.** Нужно выявить помехи в своей работе (слайд 19).

Вот некоторые **ловушки времени**:

1. Нечетная постановка дела
2. Отсутствие приоритета в делах
3. Попытка слишком много сделать за один раз
4. Отсутствие представления о предстоящих задачах и путях их решения
5. Плохое планирование своей деятельности
6. Личная неорганизованность
7. Отрывающие от дел ненужные разговоры
8. Не способность сказать «нет»
9. Отсутствие самодисциплины
10. Неумение довести дело до конца
11. Синдром откладывания
12. Спешка. Нетерпение
13. Незапланированные встречи

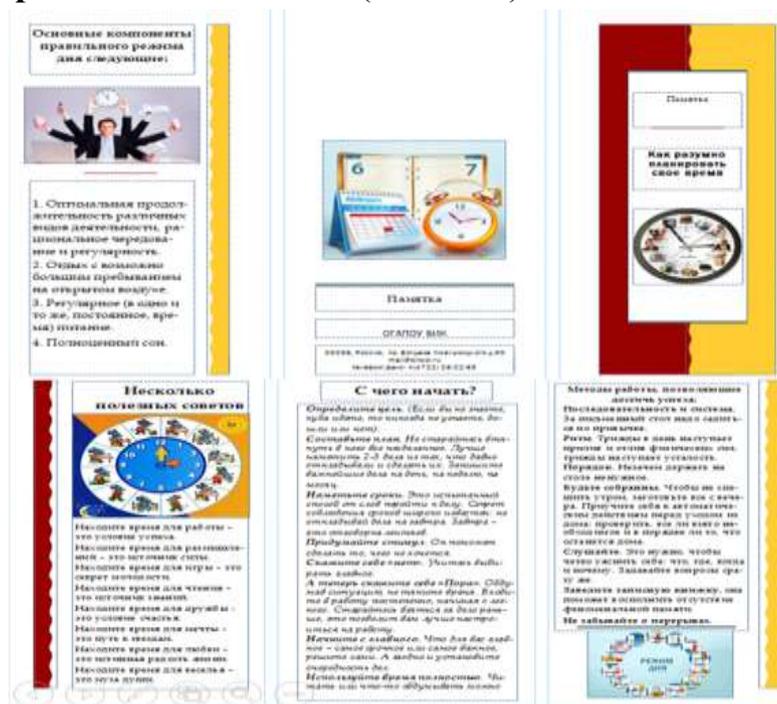
**Во-вторых,** попробуйте ответить на следующие вопросы (слайд 20-22):

1. Чувствуете ли вы свое время? Если вы оперируете в основном такими понятиями, как «после обеда» или «после того, как погуляю», а потом удивляетесь, как летит время, попробуйте обойтись несколько дней без часов.
2. Сколько времени вы проводите у телефона? Не тратьте на беседу больше, чем это нужно для решения вопроса.
3. Что вы делаете, если вас отвлекают? Для этого нужно: либо тактично дать понять, что вы заняты, либо, если возможно, найти уединенное место.
4. Как вы ведете себя в непредвиденной ситуации? Бестолковая суэта – худшее, что может быть для делового человека. Сначала трезво оцените ситуацию, а потом действуйте.
5. Как вы относитесь к своему делу? Никакую работу нельзя сделать

быстро и хорошо, если испытывать к ней отвращение. Будьте терпимее. Относитесь спокойно к необходимым, но не очень творческим обязанностям.

6. Стараетесь ли вы следовать правилу «точность – вежливость королей»? деловой человек не имеет права злоупотреблять чужим временем, как, впрочем, и растрчивать свое. Беречь свое и чужое время – высокий человеческий такт. Если на встречу опаздывает человек, который утверждает, что работает чуть ли не круглые сутки, то будьте уверены, работать он не умеет.

### Студентам раздаются памятки (слайд 23).



### С чего начать?

**Определите цель.** (Если вы не знаете, куда идете, то никогда не узнаете, дошли или нет)

**Составьте план.** Не старайтесь втянуть в него все несделанное. Лучше наметить 2-3 дела из тех, что давно откладывали и сделать их. Запишите важнейшие дела на день, на неделю, на месяц.

**Наметьте сроки.** Это испытанный способ от слов перейти к делу. Секрет соблюдения сроков широко известен: не откладывай дела на завтра. Завтра – это отговорка лентяев.

**Придумайте стимул.** Он поможет сделать то, чего не хочется

**Скажите себе «нет».** Учитесь выбирать главное.

**А теперь скажите себе «Пора».** Обдумав ситуацию, не тяните время. Входите в работу постепенно, начиная с легкого. Старайтесь взяться за дело раньше, это позволит вам лучше настроиться на работу.

**Начните с главного.** Что для вас главное – самое срочное или самое

важное, решите сами. А заодно и установите очередность дел.

**Используйте время полностью.** Читать или что-то обдумывать можно даже в транспорте.

**Методы работы, позволяющие достичь успеха:**

**Последовательность и система.** За письменный стол надо садиться по привычке.

**Ритм.** Трижды в день наступает прилив и отлив физических сил, трижды наступает усталость

**Порядок.** Незачем держать на столе ненужное.

**Будьте собраны.** Чтобы не спешить утром, заготовьте все с вечера. Приучите себя к автоматическим действиям перед уходом из дома: проверить, все ли взято необходимое и в порядке ли то, что останется дома.

**Слушайте.** Это нужно, чтобы четко уяснить себе: что, где, когда и почему. Задавайте вопросы сразу же.

**Заведите записную книжку,** она поможет восполнить отсутствие феноменальной памяти.

**Не забывайте о перерывах.**

А теперь о том, что **не надо делать**.

1. Обгонять самого себя. Распределите работу равномерно, без авралов.
2. Останавливаться на полпути.
3. Действовать по шаблону. Ищите новые пути, не пренебрегайте и чужим опытом

Находите время для работы – это условие успеха.

Находите время для размышлений – это источник силы.

Находите время для игры – это секрет молодости.

Находите время для чтения – это источник знаний.

Находите время для дружбы = это условие счастья.

Находите время для мечты – это путь к звездам.

Находите время для любви – это истинная радость жизни.

Находите время для веселья – это муза души.

4. Давайте составим плакат «Здоровый образ жизни и его составляющие»

Кто из вас знает пословицы и поговорки о ЗОЖ. Давайте их вспомним.

Примерные ответы.

В здоровом теле – здоровый дух

Курить – здоровью вредить

Здоровье всего дороже

Береги платье снову, а здоровье смолоду

Здоров будешь – всё добудешь

Здоровье сгубишь – новое не купишь  
 Вино ремеслу не товарищ  
 Хмель шумит – ум молчит  
 Пить до дна – не видать добра  
 Что у трезвого на уме – у пьяного на языке

Охрана собственного здоровья - это непосредственная обязанность каждого, и мы не вправе перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием уже к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния. Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести ЗОЖ. Необходимо помнить, что здоровье - это ценность, без которой жизнь не приносит удовлетворения и счастья.

5. Домашнее задание: каждый вечер составлять список дел, которые необходимо обязательно выполнить на следующий день и в дневнике отмечать их выполнение.

#### 6. Рефлексия

#### Рефлексивная таблица для участников

№	Ответьте на вопросы	Впишите ответ или предложенные варианты		
1	Какие знания были полезны для вас в ходе мероприятия			
2	Положительными эпизодами мероприятия были:			
3	Отрицательными эпизодами мероприятия были:			
4	Нужны ли вам внеклассные мероприятия? Какая роль вам нравится больше всего?	да	Роль участника	Роль зрителя
		нет		
5	Выразите ваше эмоциональное состояние после мероприятия	☺	☹	☠

#### Литература

1. Березин, И.П. Школа здоровья / И.П. Березин, Ю.В. Дергачев. - М.: ВЛАДОС, 2010. – 365 с.
2. Воробьев, В.И. Слагаемые здоровья / В.И. Воробьев. – Ростов н/Д.: Феникс, 2001. – 414 с.
3. Куценко, Г.И. Книга о здоровом образе жизни / Г.И. Куценко, Ю.В. Новиков. – М.: Знание, 2009. – 557 с.

## Приложение 2

### **Исследовательский проект «Положительная и отрицательная роль компьютера в жизни человека, его влияние на здоровье»**

**Цель:** создать условия для выявления причинно-следственных связей между использованием компьютера и здоровьем человека; способствовать привлечению внимания студентов к проблеме своего здоровья, развитию осознанного отношения к своему психическому здоровью и профилактике зависимости от работы на компьютере.

#### **Задачи:**

- формирование представлений о пользе и отрицательном влиянии компьютерных технологий на здоровье человека;
- формирование убежденности о необходимости приобретенных знаний для сохранения здоровья при работе за ПК;
- формирование осознанного отношения к своему психическому здоровью и профилактики зависимости от работы на компьютере;
- развитие логического мышления, познавательных умений;
- развитие культуры научных и учебных взаимоотношений между студентами и между студентами и преподавателем, воспитание навыков совместного решения поставленных задач;
- развитие монологической и диалогической речи обучающихся и коммуникативных умений при работе в группе.

#### **Методы:**

информационно-иллюстративный; исследовательский.

#### **Формы организации деятельности:**

групповая, самооценка, взаимооценка, коллективные способы обучения.

**Оборудование:** мультимедийная установка, бланк «Самооценка совместной работы», форма отзыва о презентации.

**Продолжительность проведения мероприятия** 45 минут.

#### **Подготовительный этап**

За две недели до мероприятия группа делится на подгруппы по 3-4 человека. Преподаватель предварительно выделяет основные темы направления поиска, студенты выбирают направление в зависимости от собственных возможностей. Студенты собирают и исследуют теоретический материал, подбирают иллюстрации. С помощью преподавателя или одного студента (выбранного группой) весь собранный материал оформляется в виде презентации и оформляется буклет по своему направлению.

В разработку проекта входит:

- а) подбор теоретического материала;
- б) подбор иллюстраций;
- в) оформление проектов;
- г) подготовка буклетов.

### **План мероприятия**

1. Вступительное слово преподавателя.
2. Защита проектов.
3. Подведение итогов.
4. Рефлексия.

### **Ход мероприятия**

#### **1. Организационный момент**

Постановка цели.

Тема сегодняшнего мероприятия: «Положительная и отрицательная роль компьютера в жизни человека, влияние на здоровье».

Цель сегодняшнего внеклассного мероприятия: Проанализировать компьютеры с точки зрения их положительного и отрицательного воздействия на здоровье человека.

Вводный инструктаж.

Мероприятие будет проходить следующим образом:

- защита презентаций,
- обсуждение и оценка проектов.

#### **2. Защита проектов**

Вступительное слово преподавателя.

За последние годы компьютер превратился из устройства для профессионалов в самый обыденный предмет. Множество людей постоянно общается с ним.

За всю историю человек еще не имел дела с таким воздействием, режимом нагрузок, как при работе с компьютером, организм и сознание просто не успели адаптироваться. Как правильно выбрать компьютер и программы, как пользоваться компьютером, чтобы не навредить здоровью; чтобы компьютер стал незаменимым помощником и другом?

Компьютер может стать другом или заклятым врагом, может помочь в беде, а может добавить кучу проблем, может помочь найти единомышленников, а может привести к одиночеству.

Итак, давайте послушаем выступления студентов, которые расскажут нам много интересного о незаменимой помощи компьютера в жизни человека.

Сегодня мы рассмотрим положительную и отрицательную роль компьютеров в жизни человека, попытаемся разобраться в данной проблеме.

**Защита проектов.**

**1 подгруппа «Влияние компьютера на здоровье человека»**

**Обсуждаемые вопросы:**

- введение;
- опрос;
- влияние компьютера на здоровье человека;
- вывод.

**Обсуждение, ответы на вопросы группы.**

The presentation consists of 16 slides:

- Slide 1:** Title slide: "Компьютер и здоровье человека" (Computer and Human Health).
- Slide 2: Цели проекта (Project Goals)**
  - выявить причинно-следственный механизм использования компьютера и здоровьем человека;
  - определить факторы влияния на здоровье и пути решения;
  - выпуск буклета.
- Slide 3: Обсуждаемые вопросы (Discussion Questions)**
  - Введение
  - Опрос
  - Влияние компьютера на здоровье человека
  - Вывод
- Slide 4: Введение (Introduction)**

Сегодня мы поговорим о влиянии компьютера на здоровье человека. Это актуальная тема. В наше время стало невозможно для выполнения задач. Вероятно, вы и себе представляете, что компьютер отрицательно влияет на здоровье. Но насколько сильно это влияние? И можно ли сохранить здоровье, постоянно пользуясь компьютером? Проведя наше исследование, мы узнали ответы на эти вопросы.
- Slide 5: Опрос (Survey)**

Нашим было проведено анкетирование студентов 1 курса нашего колледжа, им были заданы следующие вопросы:

  - Есть ли у вас компьютер и как долго вы им пользуетесь?
  - Бывает ли у вас головная боль, напряжение, усталость?
- Slide 6: Что мы узнали? (What did we learn?)**

Опрос студентов

Вопрос	Да	Нет
1. Есть ли у вас компьютер и как долго вы им пользуетесь?	~80%	~20%
2. Бывает ли у вас головная боль, напряжение, усталость?	~60%	~40%
- Slide 7: Каким образом компьютер влияет на здоровье? (How does the computer affect health?)**
  - основным негативным фактором является:
  - сидячее положение
  - высокая нагрузка на зрение
  - электromагнитное излучение
  - влияние на нервную систему и психику
  - повышенное напряжение в кисти рук и пальцы
  - возрастные изменения в глазах
  - А также, подобно всем остальным, компьютер оказывает влияние на здоровье человека.
- Slide 8: Сидячее положение (Sitting posture)**

Длительное сидение положительно — этот фактор является негативным фактором на здоровье человека. При сидении увеличивается нагрузка на позвоночник, нагрузка на глаза и область головы. Это может привести к таким негативным последствиям, как головная боль и стресс.

У того, кто много сидит, повышается нагрузка на мышцы спины, шеи и плеч. Сидячее положение от этого приводит к напряжению. В результате у детей повышается риск ожирения, а у взрослых развивается остеохондроз и радикулит.
- Slide 9:** Image of a woman sitting at a desk with a computer, looking uncomfortable.
- Slide 10: Сидячее положение (Sitting posture) - What to do?**
  - каждый час вставайте и делайте несколько простых физических упражнений;
  - сидите за собой, в которой вы сидите старайтесь, чтоб она не касалась ее спины (эргономический стул);
  - регулярно занимайтесь спортом.
- Slide 11: Высокая нагрузка на зрение (High eye strain)**

Нагрузка на зрение при работе за компьютером имеет некоторые особенности. Когда вы читаете книгу, то свет отражается от страницы. Компьютер не так выдает источник света. Это усиливает воздействие, и глаза быстрее устают.

Настоятельно рекомендуется использовать за счет небольшого подобранных размеров экрана или глаза настроить яркость монитора. Если пользуетесь компьютером, вы не сидите за экраном, то это может даже ухудшиться.
- Slide 12:** Image of a man sitting at a desk with a computer, looking tired.
- Slide 13: Высокая нагрузка на зрение (High eye strain) - What to do?**
  - в первую очередь сделайте гимнастику для глаз;
  - следите, чтобы было хорошее освещение;
  - расстояние от глаз до монитора должно быть не менее 50 сантиметров. Пользуйтесь специальными очками, чтобы лучше видеть экран (16:9);
  - если вам приходится много печатать, то научиться делать это быстрее — в интернете много различных программ, когда вы постоянно переводите взгляд с экрана на клавиатуру и обратно, глаза и мышцы шеи сильно устают.
- Slide 14: Электромагнитное излучение (Electromagnetic radiation)**

По этому поводу много споров. Проведя исследование компьютерная установка, что никакой опасности нет. Однако ученые доказали, что электромагнитное излучение отрицательно влияет на развитие ребенка. В связи с этим даже появились специальные устройства своего собственного вида (ЭМ). В соответствии с ними беременным женщинам необходимо прекратить на работу на расстоянии с компьютером.
- Slide 15:** Diagram showing electromagnetic radiation from a computer monitor.
- Slide 16: Электромагнитное излучение (Electromagnetic radiation) - What to do?**
  - если вы беременны, то старайтесь избегать общения с компьютером



<p><b>Сидячее положение</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- каждый час вставайте и делайте несколько простых физических упражнений;</li> <li>- следите за позой, в которой вы сидите, старайтесь, чтобы она не напоминала со стороны «воросветильный знак»;</li> <li>- регулярно занимайтесь спортом.</li> </ul> <p><b>Высокая нагрузка на зрение</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в перерывах делайте гимнастику для глаз;</li> <li>- следите, чтобы было хорошее освещение;</li> <li>- расстояние от глаз до монитора должно быть не менее 55 сантиметров. Пользуйтесь масштабированием, чтобы хорошо видеть мелкий текст;</li> <li>- если вам приходится много печатать, то научитесь делать это «автоматом» - в интернете много различных тренажеров. Когда вы постронно переводите взгляд с экрана на клавиатуру и обратно, глаза и мышцы значительно устают.</li> </ul> <p><b>Влияние на нервную систему</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- старайтесь не переутомляться. Постоянное напряжение порождает стресс и депрессию;</li> <li>- регулярно устраивайте себе отдых, у вас должно быть хорошее настроение.</li> </ul>	<p><b>Упражнения для глаз</b></p> <p>Выполняем частые моргания ресницами (моргаем) в течение 2 минут.</p> <p>Крепко замигиваем глаза на 3-5 секунд, открываем их на 3-5 секунд. Число повторов - 7 раз. Выполняем медленно. Упражнение укрепляет мышцы век, улучшает кровообращение, расслабляет глазные мышцы.</p> <p>Рисуем глазами и буквы. Глаза при этом могут быть открыты или закрыты. Если глаза открыты, обращаем внимание на окружающие предметы. Упражнение укрепляет глазные мышцы.</p> <p>Крепко закрываем глаза. Затем открываем максимально широко. Повторяем 10 раз. Упражнение улучшает кровообращение в глазах.</p> <p>Рисуем глазами горизонтальную косину. Медленно и четко проводим взглядом по всей косине. Сначала обводим ее в одном направлении несколько раз, затем в другом.</p> <p>Выберите предмет, близко расположенный к вам. Посмотрите на этот предмет, затем переведите взгляд в даль. Затем снова сфокусируйтесь на близком предмете и снова посмотрите вдаль. Повторите несколько раз.</p>  <p><b>Правильная посадка за компьютером</b></p>	<p><b>Большая нагрузка на кисти рук и пальцы</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в перерывах делайте разминку кистей и пальцев;</li> <li>- следите за положением дужки при работе, она должна быть удобной;</li> <li>- подберите себе эргономичную мышь.</li> </ul> <p><b>Воздействие пыли и грязи</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- не садитесь за компьютер с грязными руками;</li> <li>- примерно раз в неделю протирайте клавиатуру спиртом или специальными салфетками;</li> <li>- раз в месяц пылесосьте компьютер. Можно это делать обычным пылесосом (только аккуратно), но существуют и специальные.</li> </ul> <p><b>Электромагнитное излучение</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- если вы беременны, то старайтесь избегать общения с компьютером.</li> </ul> <p><small>Областное государственное автономное учреждение образования «Иркутский институт профессионального образования имени профессора Н.И.Эрдмана»</small></p> <p><small>г. Иркутск, ул. Ленина, д.10 Иркутская область 664000</small></p>
--	--	--

2 подгруппа «Вред и польза Интернет»

Обсуждаемые вопросы:

- введение;
- опрос;
- польза Интернет;
- вред Интернет;
- выводы.

Обсуждение, ответы на вопросы группы.

<p>Иркутский государственный университет профессионального образования Иркутский институт профессионального образования</p> <p><b>Вред и польза Интернет</b></p> <p>Иркутск, 2019</p>		<p><b>Цели проекта:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выявление причинно-следственных связей между использованием интернета и здоровьем человека;</li> <li>- проанализировать положительные и отрицательные факторы влияния интернет на человека;</li> <li>- выпуск брошюры.</li> </ul>	<p><b>Обсуждаемые вопросы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Введение</li> <li>- Опрос</li> <li>- Польза Интернет</li> <li>- Вред Интернет</li> <li>- Выводы</li> </ul>
<p><b>Введение</b></p> <p>Каждому из нас известно, что компьютерная техника - это интернет. Интернет, а что же может означать «интернет»? На этот вопрос, нет однозначного ответа. Слово Интернет произошло от слова web. Web, Интернет означает сеть или совокупность сайтов. Однако, мы это понятие знаем как Интернет. Слово Интернет появилось в начале 90-х годов прошлого столетия. Когда появились первые компьютерные сети. Когда появились первые сайты. Когда и появился Интернет. Интернет - это совокупность сайтов, которые связаны между собой. Но в чем же польза интернета и какой он может нанести вред? Попробуем разобраться.</p>		<p><b>Опрос</b></p> <p>Мы провели опрос среди студентов 1 курса нашего колледжа:</p> <p>1. Есть ли у Вас доступ к Интернет?</p> <p>2. Каким образом вы пользуетесь этим ресурсом?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- через интернет;</li> <li>- через;</li> <li>- социальные сети;</li> <li>- телевизор экран;</li> <li>- другие.</li> </ul>	<p><b>Результаты опроса</b></p> <p>1. Есть ли у Вас доступ к Интернет?</p> <p>Да - 98 студентов Нет - 2 студента</p>





## Вред и польза сети Интернет

Вред Интернета:

1. **Непреодолимое стремление завязывать все новые и новые знакомства, желание набрать как можно больше «друзей» в различных соцсетях.**
2. **Навязчивая потребность в интернете: многочасовые дебаты на форумах, участие в разнообразных акциях**
3. **Перегрузка интернет-информацией, что выражается в постоянном поиске информации, бесконечных путешествиях по новостным сайтам**
4. **Зависимость от онлайн-игр, от которых человек в буквальном смысле не может оторваться.**



Польза Интернета:

1. **Доступность информации**
2. **Учеба**
3. **Получать консультации специалистов**
4. **Получать полезные советы**
5. **Научиться мастерить**
6. **Делать покупки**
7. **Оплачивать все, что Вам необходимо**
8. **Находить единомышленников**
9. **Общение**
10. **Работа**
11. **Знакомство**



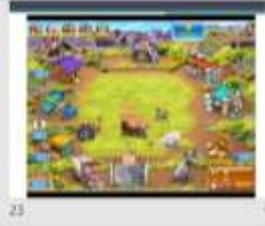
### 3 подгруппа «Вред и польза компьютерных игр»

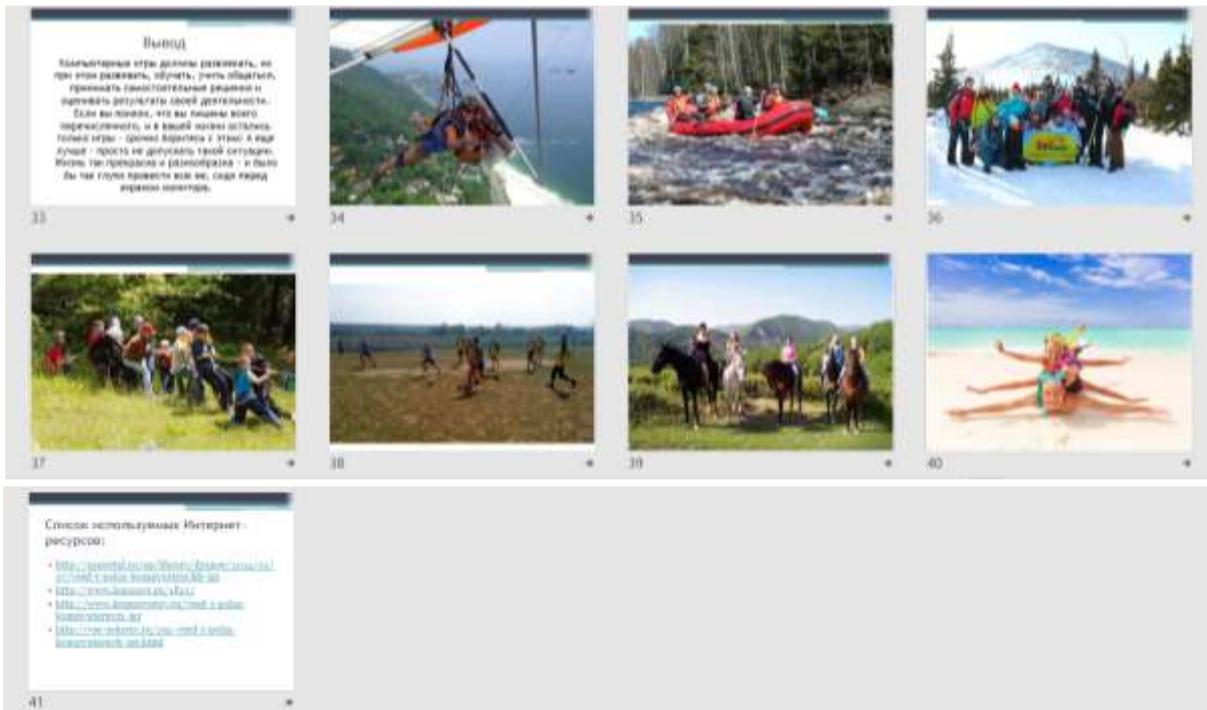
Обсуждаемые вопросы:

- введение;
- классификация компьютерных игр;
- опрос студентов;
- вред компьютерных игр;
- польза компьютерных игр;
- выводы.

Обсуждение, ответы на вопросы группы.

Тип игры	Критерии выбора
Игры-стратегии	Разнообразие, полнота, не на составлении речевых конструкций
Игры-приключения	Разнообразие, полнота, не на составлении речевых конструкций
Игры-шутки	Разнообразие, полнота, не на составлении речевых конструкций
Игры-эдаксы	Разнообразие, полнота, не на составлении речевых конструкций
Игры-приключенческие	Разнообразие, полнота, не на составлении речевых конструкций

<p><b>Вред компьютерных игр</b></p> <p>Самая главная опасность, которую представляют компьютерные игры – это ослабление игровой мотивации. Это вызывает снижение познавательных способностей ребенка, ухудшение навыков и навыков общения с окружающим миром.</p> <p>Самое опасное в этой ситуации то, что она может возникнуть довольно быстро, во время нахождения за экраном монитора.</p> <p>Помимо тех навыков, которые ребенок приобретает в игре, он также теряет навыки, которые он приобретает в реальной жизни.</p>		<p><b>Вред компьютерных игр</b></p> <p>Помимо вреда компьютерных игр для детей в целом, стоит отметить, что особую опасность в этом плане представляют различные стрелки, бродилки, зелья и т.д.</p> <p>Кроме того, длительное сидение за компьютером может вызвать различные заболевания: ухудшение зрения, головные боли, нарушение сна, проблемы с пищеварением, снижение иммунитета.</p>	<p><b>Вред компьютерных игр</b></p> <p>Вред приносит, что компьютерные игры для детей в целом, и особенно в частях, может быть и другим образом. Вред приносит детям и другим образом. Вред приносит детям и другим образом. Вред приносит детям и другим образом.</p> 
<p><b>И отрицательным можно отнести следующие факторы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Неспособность выдержать перепады температуры в других помещениях, особенно в помещениях с повышенной влажностью.</li> <li>Зависимость от компьютера (даже на ночь, приводит к повышенной тревожности и стрессам в моменты отключения компьютера).</li> <li>Некоторые компьютерные игры провоцируют агрессивное поведение, агрессивность к себе и другим.</li> </ul>	<p><b>Польза компьютерных игр</b></p> <p>Группа врачей, которая анализирует роль компьютера в повседневной человеческой жизни, пришла к выводу, что компьютерные игры, которые продаются в настоящее время, могут принести не только вред, но и пользу.</p>		<p><b>Польза компьютерных игр</b></p> <p>В первую очередь, стоит отметить, что компьютерные игры для детей в целом, и особенно в частях, может быть и другим образом. Вред приносит детям и другим образом. Вред приносит детям и другим образом.</p>
	<p><b>Польза компьютерных игр</b></p> <p>Да и для взрослых человека есть польза компьютерных игр. Это особенно важно для родителей после тяжелого рабочего дня, отвлечь от повседневной суеты, «освежить мозги». Дети также развивают логику и память, которые не теряются. Это – и мечта и реальность, и компьютерные игры, могут принести не только вред, но и пользу.</p>		
	<p><b>Польза компьютерных игр</b></p> <p>По словам врачей, компьютерные игры являются отличным способом развития мозга детей, которые проводят какой-то свободный вечер, но не имеют игры, которая, как утверждают врачи, не была бы так полезна, как компьютерные игры.</p>		
<p><b>Польза компьютерных игр</b></p> <p>Если компьютерные игры являются отличным способом развития мозга детей, которые проводят какой-то свободный вечер, но не имеют игры, которая, как утверждают врачи, не была бы так полезна, как компьютерные игры.</p>		<p><b>Сколько минут можно играть?</b></p> <p>Продолжительность игры должна соответствовать возрасту ребенка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 6 лет – 10 минут</li> <li>• 7-11 лет – 15 минут</li> <li>• 12-13 лет – 20 минут</li> <li>• 14-15 лет – 25 минут</li> <li>• 16-17 лет – 30 минут</li> </ul>	<p><b>Игра на компьютере не должна мешать другим занятиям!</b></p> <p><b>Будь осторожен!</b></p> <p>Если ты начинаешь играть во время игры, если твое настроение заметно ухудшается, то прекрати игру и отдохни.</p>
<p><b>Вывод</b></p> <p>Что мы имеем в итоге? Нам известно, что игра – это часть жизни и развлечения. Вред приносит детям и другим образом. Вред приносит детям и другим образом. Вред приносит детям и другим образом.</p>			



## Вред и польза компьютерных игр

**Отрицательные факторы**  
 Особую опасность представляют различные **стрелялки, бродилки, леталки и гонки**.  
 - **игры-стрелялки**. Это самый опасный вид игр, поскольку игровая зависимость, вызванная ими, сопровождается агрессивностью, озлобленностью.  
 - **бродилки, леталки**. Требуют повышенного внимания, затягивают, от них сложно оторваться.  
 - **компьютерные игры онлайн**. Многие геймеры готовы тратить деньги, чтобы воспользоваться платными услугами в онлайн-играх.  
 Кроме того, постоянное сидение за компьютером может вызвать негативные последствия: ухудшится зрение, возникнут проблемы с лишним весом и опорно-двигательным аппаратом, затекание кистей рук.

**Положительные факторы**  
 Стоит обратить внимание на разновидности компьютерных игр, которые способствуют развитию интеллекта, логики, внимания, памяти и других качеств (различные логические игры, головоломки, ребусы).  
 Существует ряд развивающих компьютерных игр для самых маленьких детей от 3 до 5 лет.  
 Очевидна польза компьютерных игр и для младших школьников – для них разработано множество обучающих игр, которые помогут углубить свои познания в той или иной области, научат действовать в различных ситуациях, способствуют формированию усидчивости, сосредоточенности, внимательности.  
 С помощью компьютерных игр вы можете ненавязчиво обучить ребенка иностранным языкам, подтянуть его знания по тому или иному предмету, развить «хромяющие» качества и способности.  
 Да и для взрослого человека есть польза компьютерных игр, «потребляемых» в меру. Это хороший способ расслабиться после тяжелого рабочего дня, отвлечься от обыденной суеты, «пошевелить мозгами».

**Сколько минут можно играть?**

6 лет - 10 минут; 7-11 лет - 15 минут  
12-13 лет - 20 минут; 14-15 лет - 25 минут  
16-17 лет - 30 минут

**Игромания** – болезнь, а не простое увлечение

**Основные симптомы:**

- игра является основным средством взаимодействия с другими людьми;
- появление выраженного раздражения;
- все разговоры сводятся только к одной теме – любимой игрушке;
- отсутствие интереса к реальной жизни;
- отсутствие контроля времени проведенного за компьютером;
- желание постоянно играть;
- эмоциональный подъем при возобновлении игры;
- появление проблем в общении с окружающими людьми;
- нарушениями сна;
- отсутствием аппетита;
- появлением различных психосоматических расстройств.

**Несколько этапов зависимости:**

- первая стадия - усиление желания играть;
- на второй стадии начинают страдать социальные контакты;
- на третьей стадии игра для геймера становится смыслом жизни.

**Последствия:**

- потеря друзей, семьи, работы, отчисление из института;
- постоянное сидение за компьютером;
- недосыпание;
- плохое питание;
- малоподвижный образ жизни;
- проблемы с позвоночником;
- ухудшение зрения;
- частые головные боли;
- нарушения в работе пищеварительной и сердечнососудистой системы;
- с каждым днем геймеру все сложнее отличать реальный мир от виртуального.

**Помогает** переключение внимания на другие интересные занятия – активный отдых, общение с друзьями, путешествия.

**Игра на компьютере  
не должна мешать другим занятиям!  
Будь осторожен!**

**Если ты начинаешь нервничать во время игры,  
если твоё нетерпение заметно окружающим,  
то прекрати игру и отдохни.**



**Помощь при игровой зависимости  
Круглосуточная горячая линия в Белгороде  
8 (4722) 402-480  
Бесплатная анонимная консультация  
Ежедневно, круглосуточно**

### 3. Подведение итогов

Заполнение бланка «Самооценка совместной работы».

Заполнение формы отзыва о презентации.

Заключительное слово преподавателя.

Спасибо всем выступающим за интересную и полезную информацию.

Помните, компьютер сам по себе не может принести вред или пользу человеку, все зависит от самого человека.

### Литература

1. Гунн, Г.Е. Компьютер: как сохранить здоровье: Рекомендации для детей и взрослых / Г.Е. Гунн. - М.: Олма-Пресс, 2011. – 330 с.
2. Безруких, М.М. Компьютер и здоровье ребенка / М.М. Безруких. — М.: Вентана-Граф, 2010.-120 с.
3. Чернозубов, И.Е. Компьютер и дети: пособие для родителей / И.Е. Чернозубов. - М.: Компания АЛЕС, 2010. - 96 с.

### **Бланк «Самооценка совместной работы»**

Примеры того, что я предложил в ходе планирования проекта:

- 1.
- 2.

Примеры того, что я внес в выполнение проекта:

- 1.
- 2.

Примеры моих идей, которые помогли проекту:

- 1.
- 2.

Примеры того, как я помог группе удержать внимание на цели проекта:

- 1.
- 2.

Примеры стратегий, которые я использовал для разрешения конфликтов и решения проблем:

- 1.
- 2.

### **Форма отзыва о презентации**

Ваше имя, фамилия: \_\_\_\_\_

Имя, фамилия рецензируемого: \_\_\_\_\_

Название проекта: \_\_\_\_\_

Две похвалы работе:

- 1.
- 2.

Два предложения по работе:

- 1.
- 2.

Я не вполне согласен с тем, что .....

Я хочу знать больше деталей о .....

Другие идеи и замечания:

**Приложение 3****Викторина «Моя будущая семья – здоровая семья»**

**Цель дискуссии:** способствовать развитию ответственного отношения к созданию здоровой семьи.

**Задачи:**

- способствовать углублению представлений обучающихся о родственных связях, семейных правах и обязанностях;
- развивать у обучающихся умение находить компромиссы, правильно разрешать конфликтные ситуации для сохранения семьи;
- пропагандировать ценность и сохранение собственного здоровья и здоровья будущей семьи;
- пропагандировать здоровый образ жизни с целью профилактики вредных привычек.

**Ход мероприятия****1. Вступительная часть****Ведущий 1**

Семья — источник радости и счастья,

Любви неиссякаемый родник.

И в ясную погоду, и в ненастье

Хранит семья и ценит жизни миг.

Семья — оплот и сила государства,

Хранящая традиции веков.

В семье ребёнок — главное богатство,

Луч света, как маяк для моряков.

Лучи растут, становятся всё ярче

И люди жадно тянутся на свет.

Душа семьи становится богаче,

Когда царят любовь в ней да совет.

**Ведущий 2.**

Здоровые дети - в здоровой семье,

Здоровые семьи - в здоровой стране,

Здоровые страны - планета здорова,

Здоровье - какое прекрасное слово!

Так пусть на здоровой планете

Растут здоровые дети!

**Преподаватель.**

Добрый день! Сегодня мы поговорим с вами о том, что ждет каждого из вас в этой жизни - о семье, которую вы создадите в скором будущем. Не просто семью, а здоровую и счастливую семью, дом в который хочется возвращаться, в котором тепло и хорошо, где тебя всегда будут ждать.

**Ведущий 1.** Начнем с истории... Людей с давних времен волновали вопросы семейных взаимоотношений. Поэтому уже в XVI веке в России появился «Домострой» - первая книга, в которой давались поучения и наставления и мужу, и жене, и детям. В ней шла речь об ответственности супругов друг за друга, за своих детей, за престарелых родителей. За духовное и нравственное состояние семьи, за ее материальное благополучие. Так, к примеру, назывались некоторые главы Домостроя: «Наказание мужу и жене, как следует жить», «Как детей своих воспитывать», «Похвала мужьям», «Поучение отца сыну» «О прибыли запасенного впрок», «Как жить человеку по средствам своим» и многое другое.

## **2. Основная часть**

**Ведущий 2.** Да, крепкая, дружная семья всегда была идеалом для каждого поколения. Сколько пословиц народ сложил о семье. В народных пословицах и поговорках метко говорится о том, как не просто поддерживать семейный очаг, семейное благополучие. Об этом сейчас и пойдет речь.

### **Конкурс «Народная мудрость»**

Задание командам – назвать пословицы и поговорки о семье. Называют по очереди, та команда, которая не сможет назвать следующую пословицу или поговорку, она проиграла. За правильный ответ команда получает 1 балл

Родителей чти – не собьешься с истинного пути.

Дружная семья – долгая жизнь.

Семейное согласие всего дороже.

Братская любовь крепче каменной стены.

С родной семьёй радостью поделишься – радости прибавится, горем поделишься – горе убавится.

На стариках семья держится.

Семья крепка ладом.

В семье дружат — живут не тужат.

Семейное согласие всего дороже.

Согласную семью и горе не берет.

Согласье в семье — богатство.

Дружная семья не знает печали.

Семьёй дорожить – счастливым быть.

В семье, где лад, счастье дорогу не забывает.

Отца с матерью почитать-горя не знать.

Где любовь и совет, там и горя нет.

Как много народных пословиц о здоровье.

Соединим фразу и прочитаем пословицу. Ведущий называет начало, команды по очереди продолжают, за каждый правильный ответ – 1 балл.

В здоровом теле... **здоровый дух.**

Здоровье... **дороже золота.**

Здоровье... **за деньги не купишь.**

Существуют тысячи болезней... **здоровье только одно.**

Здоровому каждый день... **праздник.**

Где табак, там язва и ... **рак.**

Лучше дышать свежим воздухом, чем... **пить лекарство.**



## Ведущий 2.

Когда мужчина и женщина любят друг друга и вступают в брак, то они становятся семьей. И это очень ответственный шаг. Прежде чем вступить в брак каждый должен знать основы семейного права. Сейчас мы узнаем, насколько знакомы с ними наши семьи-команды.

### Конкурс «Правовая грамотность»

За правильный ответ команда получает 1 балл.

1. Какой брак считается зарегистрированным:

А) заключенный в церкви

Б) при совместном проживании более 3-х лет

**В) зарегистрированный в ЗАГСе**

2. Какая пара условий необходима для юридического заключения брака:

А) наличие беременности и чувство долга

**Б) взаимное согласие и достижение брачного возраста обоими партнерами**

В) равенство социального статуса и достижение брачного возраста обоими партнерами

3. Брачный возраст в России определен:

А) 14 лет

**Б) 18 лет**

В) 20 лет

4. Брак не может быть заключен между:

А) мужчиной и женщиной с большой разницей в возрасте

Б) лицами без определенного места жительства

**В) близкими родственниками**

5. Согласно принципам семейного права:

А) главой семьи является мужчина

Б) главой семьи является женщина

**В) супруги обладают равными правами**

6. Брачный договор – это...

А) соглашение лиц, вступающих в брак, определяющие личные права и обязанности супругов

Б) соглашение лиц, вступающих в брак, определяющие имущественные и личные права и обязанности супругов

**В) соглашение лиц, вступающих в брак, определяющие имущественные права и обязанности супругов**

7. Имеющим юридическую силу является брачный договор:

А) заключенный устно в присутствии родственников обеих сторон

Б) составленный письменно по желанию одного без согласия другого

**В) составленный письменно по согласию двух сторон, удостоверено нотариально**

8. Муж и жена серьезно поссорились, и жена ушла жить к своим родителям. Так они живут на протяжении нескольких лет. Брак является расторгнутым, муж и жена в разводе?

А) да

**Б) нет**

**Ведущий 2.** Но семья – это не только муж, жена и их дети, это еще бабушки и дедушки, дядюшки и тетушки, и другие многочисленные родственники. И для того, чтобы понять, насколько хорошо, мы разбираемся в этих семейных, родственных связях мы подготовили вопросы для наших команд.

Командам выдаются карточки с родственными связями, необходимо соединить слова и их значение стрелочками. За каждый правильный ответ – 1 балл.

мать жены - теща  
 брат жены - шури  
 отец жены - тесть  
 сестра жены - свояченица  
 брат мужа - деверь  
 отец мужа - свекор  
 сестра мужа – золовка  
 мать мужа – свекровь

**Ведущий 1.** Хорошая крепкая семья – здоровая семья. Здоровый образ жизни принято считать показателем уровня культуры человека и государства в целом. Следует помнить, что каждый взрослый человек – «родом из детства». Вся свою жизнь он реализует тот потенциал здоровья, интеллекта, физической и творческой дееспособности, который был заложен и сформирован в детском возрасте. Именно в детстве человек приобретает свойства, необходимые ему в будущем. Медики выделяют несколько главных факторов здоровья: 20 % - экология, 20 % - наследственность, 10 % - медицинское обслуживание и 50 % - образ жизни. Следовательно, насколько вы и ваши дети будут здоровы зависит от образа жизни вашей будущей семьи.

**Ведущий 2.** Умение вести здоровый образ жизни – признак высокой культуры человека, его образованности, настойчивости, воли.



**Ведущий 1.** Основами здорового образа жизни в семье являются: правильное питание, физическая нагрузка, личная гигиена и отказ от вредных привычек.

Питание является одним из важнейших условий жизнедеятельности человека. Питание играет важную роль не только в поддержании физического здоровья человека, но и в обеспечении нормального эмоционального состояния. Питание должно быть рационально

сбалансированным. Особенно важна роль витаминов для растущего детского организма. Нельзя увлекаться кондитерскими изделиями, сладостями.

### **Конкурс «Питание»**

Одна команда составляет список полезных продуктов, а вторая вредных. Каждое правильное слово – 1 балл.

**Ведущий 2.** Спорт обобщенное понятие, обозначающее один из компонентов физической культуры общества. Физические упражнения — элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития.

Преимущества физических упражнений:

- стимулируют кровообращение, очищают организм от токсинов;
- способствуют укреплению мускулов;
- способствуют исправлению позвоночника;
- способствуют похудению;
- укрепляют кости;
- отодвигают процесс старения;
- воспитывает волю и дисциплину.

### **Конкурс «О спорт, ты мир»**

Команды по очереди называют виды спорта.

Каждый названный вид – 1 балл.

**Ведущий 1.** А теперь немного о факторах риска здоровью: табаке, алкоголе и наркотиках.

**Студент 1. Табак. Историческая справка.** Родина табака - тропическая Америка. Его семена в 1496 году привезли в Европу члены экспедиции Колумба.

Жан Нико – француз, бывший посол в Испании, привез оттуда листья и семена табака в подарок своей королеве Екатерине Медичи. От фамилии Нико произошло слово никотин.

В Россию табак завезли иностранные купцы в 16 веке. Табачный дым содержит 50 токсичных веществ.

Вред табака: в первую очередь страдает сердечно – сосудистая система и органы дыхания. Из-за спазмов желудка возникает гастрит и язвенная болезнь желудка, курильщики часто жалуются на повышение артериального давления, неблагоприятно влияет курение и на половую сферу, затрудняя развитие плода у беременных, повышая вероятность преждевременных родов, ребенок, родившийся у курящих родителей будет часто болеть респираторными заболеваниями, кариесом и т.д.

**Студент 2. Алкоголь. Историческая справка.** Секрет изготовления алкоголя открыли арабы ещё в древнее время. Но, насколько известно на

данный день, история не сохранила имя первого человека, открывшего алкоголь миру.

Дожившие до наших дней легенды говорят об этом по-разному: одни утверждают, что чистый алкоголь впервые был получен путем перегонки из перебродившего виноградного сока арабским врачом Альбуказесом в VII или XI века, другие приводят имя итальянского монаха Валентинуса. Влияние алкоголя на человека.

Через 10- 15 минут алкоголь из желудка попадает в кровеносную систему. После этого он начинает циркулировать по всему организму. Воздействие алкоголя на центральную нервную систему вызывает состояние, которое принято называть опьянением.

**Вред алкоголя:** Ученые установили, что у людей, злоупотребляющих спиртным болезни сердечно – сосудистой системы, встречаются в 2-3 раза чаще. Чем у не пьющих, алкоголь приводит к разрушению слизистых оболочек, верхних дыхательных путей и желудочно-кишечного тракта. У таких людей меняется внешний облик, редеет волосяной покров, слабеют и покрываются жировым слоем мышцы. Негативное действие оказывают на человека не только крепкие спиртные напитки, но и якобы безвредное пиво. По данным наркологов, свыше 40% их пациентов стали пьяницами в результате регулярного употребления именно пива.

Особенно неблагоприятно действует алкоголь на женский организм, у пьющих женщин в 3-5 раз быстрее развивается психологическая деградация, чаще возникает цирроз печени. Особо следует сказать о выпивках во время беременности. Дети у таких женщин нередко рождаются неполноценными. Пьянство – одно из основных причин, приводящих к распаду семьи, к потере здоровья.

**Студент 3. Признаки внешнего вида наркомана:** бледность, необычайно широкие зрачки, маскообразное, лишённое мимики, застывшее лицо, дрожащие, с исколотыми и воспалёнными венами руки, частая зевота и чихание, постоянно заложенный нос.

**Последствия наркологической зависимости:** депрессия, головные боли, угрюмость, бессонница, дрожь в конечностях.



**Ведущий 1.** Помимо физического здоровья важно для будущей семьи и моральное состояние, наличие спокойной атмосферы в доме.

К сожалению, в каждой семье не бывает всегда все гладко. Между супругами и другими членами семьи случаются конфликты, но достойно решить их удается не всем, иногда недостаёт житейской мудрости. Так большая часть причин развода являются именно неумение разрешать конфликтные ситуации в семье.

**Ведущий 2.** Конечно, без конфликтов не обойтись, но главное – правильно их разрешить.

### **Конкурс «Разрешаю конфликт»**

**Ведущий 2.** Ну а теперь от теории перейдем к практике. Каждой команде даются по 2 ситуации. Задача команд разыграть ситуации с положительным исходом.

**Ситуация 1.** Утро. Муж просыпается и собирается на работу. Жена сладко спит. Супруг пытается разбудить жену для того, чтобы она встала и приготовила для него завтрак, объясняя это тем, что в его семье женщины всегда ухаживали за мужчинами: готовили еду, стирали, убирались, а для мужчины главное – это работа. Женщина говорит, что в ее семье каждый ухаживал за собой сам и поставить чайник на плиту не так уж сложно, что до свадьбы он был другим, приносил кофе в постель и т.п.

**Ситуация 2.** Супруги хотели купить новую стиральную машину, а муж неожиданно приобрел музыкальный центр.

**Ситуация 3.** Муж хотел заменить деталь в машине, а жена потратила деньги на новую кофточку.

**Ситуация 4.** Наступает Новый год. Супруга готовится к встрече его в теплом семейном кругу с молодым мужем. Родители мужа уверены в том, что молодая семья придет к ним, т.к. Новый год – это семейный праздник, а они и есть дружная семья! Жена считает, что родительская семья – это уже не их семья, они свободные люди и где хотят встретить праздник, там это и

будет. Муж согласен с мнением его родителей и не хочет отступать от своих принципов.

**Ведущий 1.** Помните, что из самой сложной ситуации всегда есть выход, любую проблему можно решить еще тогда, когда она не превратилась в конфликт, глубокий и затяжной. Надо только попытаться встать на позицию своего близкого человека, понять его, прислушаться и найти компромисс.

Заслушивается решение каждой из команд и выставляются баллы за оригинальность, оценивается аргументированность ответа.

**Ведущий 2.** Сейчас мы хотим узнать из каких моральных ценностей, по- вашему мнению, состоит настоящая семья.

Поэтому заключительное задание для наших команд называется «Дом моей будущей семьи».

### **Конкурс «Дом моей будущей семьи»**

Какие моральные ценности по вашему мнению являются его фундаментом, какие служат опорой, какие служат крышей, т.е. защитой от ненастий и бед. (даются слова, из которых команды строят дом: — искренность; ответственность; терпимость; отзывчивость; справедливость, поддержка, любовь, верность, доверие, умение слушать, толерантность). Студенты дают пояснения к своим домам. Оценивается аргументированность.



### **3. Заключительная часть**

**Ведущий 2.** Подведем итоги.

**Ведущий 1.** А в конце нашей встречи мы расскажем вам одну легенду о том, как сделать семью крепкой и счастливой.

Давным-давно жила одна семья. Семья огромная, из ста человек, и в ней всегда царили мир, любовь и согласие. Молва об этой семье долетела до верховного правителя. И он решил посетить эту семью. Когда правитель убедился, что все это правда, то он спросил старца, главу семьи: «Как вам удается жить, никогда не ссорясь, не обижая друг друга?» Тогда старик взял листок бумаги и написал на нем сто слов и отдал его правителю. Тот прочитал и удивился; на листе было написано сто раз всего три слова «любовь», «понимание», «терпение». И все? - спросил правитель. Да,- ответил старик,- это и есть основа жизни всякой хорошей семьи.

**Ведущий 2.** Надеемся, что вы будете помнить об этом и создадите крепкую и счастливую семью.

### **Литература**

1. Горбунова, Л.П. Наш семейный очаг: литературный вечер, посвященный семье и семейным ценностям /Л.П. Горбунова // Читаем, учимся, играем. - 2010. -№ 2. - С. 89-93.

2. Коржакова, О.В. Система работы классного руководителя с родителями /О.В. Коржакова // Классный руководитель. – 2005. - № 5. - С.46-49.

3. Сауткина, Е.В. Семья – моя надежда и опора: тематический вечер, посвященный семейным ценностям /Е.В. Сауткина // Читаем, учимся, играем. - 2009. - № 10. - С.36-39

## Приложение 4

### Аукцион «Ваше здоровье – в ваших руках»

**Цель аукциона:** пропаганда здорового образа жизни и правильного питания, расширение и систематизация знаний о здоровом образе жизни.

**Задачи:**

- научить обучающихся собственными силами заботиться о своем здоровье;
- сформировать культуру сохранения здоровья для будущей жизни;
- создать атмосферу успеха в совместной деятельности.

#### Ход мероприятия

**Ведущий.** Здоровье – это счастье в жизни любого человека. Каждому из нас хочется быть сильным и здоровым, как можно дольше сохранить бодрость, энергию и долголетие.

А вот, что говорят о здоровье ученые:

Здоровье – это не подарок, который человек получает один раз и на всю жизнь, а результат сознательного поведения каждого человека и всех в обществе.

(П. Фосс – нем. Профессор-валеолог)

Здоровье – это вершина, на которую человек должен подняться сам.

(И. Брехман - основатель валеологии)

В аукционе принимают участие две команды. Право первого хода разыгрывается по жребию.

Игра состоит из 3 туров и одного вопроса из черного ящика. Каждый вопрос имеет свою цену. Но чтобы ответить на вопрос первыми и получить за него деньги, команды должны торговаться за вопрос, как на аукционе: команда поднимает руку и называет цену. Самая маленькая сумма, которую можно добавить к названной – 10 денежек. Команда, которая назвала последнюю цену, отвечает на вопрос. Если ответ правильный, команде начисляется та сумма денег, в которую она оценила вопрос, если отвечает неправильно, то деньги у нее вычитаются. Тогда право дать ответ предоставляется другой команде.

В начале игры каждой команде выдается стартовая сумма – 500 денежек.

Вытянем жребий, какая из команд начнет первой.

**Итак, приступаем к нашей игре!**

**1-тур - Разминка: «В здоровом теле – здоровый дух»**

1. Какое название хоккейной команды пропущено в приведённых строчках известной спортивной песни?

«Суровый бой ведёт...

Мы верим мужеству отчаянных парней».

Ответ: Ледовая дружина

2. Из повседневных продуктов питания, какие самые опасные для здоровья?

Ответ: соль, сахар

3. У девочек – это русское блюдо из муки, а у мальчиков – перчатка хоккейного вратаря. Что это?

Ответ: блин

4. Что относят к олимпийской символике?

Ответ: Пять переплетенных колец, олимпийская эмблема, олимпийский флаг, официальные эмблемы, олимпийский огонь

5. Назовите несколько приемов удаления нитратов из овощей.

Ответ: вымачивание, отваривание, маринование

6. Система питания, при которой в пищу употребляется только растительная пища: фрукты, овощи, злаковые?

Ответ: вегетарианство

7. Как называется массовое заболевание людей?

Ответ: эпидемия

8. Как называется одним словом рациональное распределение времени?

Ответ: режим

9. Тренировка организма холодом?

Ответ: закаливание

10. Какая жидкость переносит в организме кислород?

Ответ: кровь

11. Этот русский полководец в детстве был очень слабым ребёнком, но он прекрасно закалил себя. Лучшим способом закали он считал русскую баню. Там он выдерживал ужасный жар на полке, после чего на него выливали 10 вёдер холодной воды.

Ответ: Александр Суворов

12. Для чего уже в Древнем Китае и Персии здоровые люди наносили на царапину немного крови больных оспой? Сейчас это называется...

Ответ: прививание

13. Назовите витамин, который вырабатывается в организме человека только под воздействием солнечных лучей.

Ответ: д

14. Что необходимо принимать перед сном обязательно, а в жаркую погоду - утром и вечером?

Ответ: душ

15. Утренняя настройка тела.

Ответ: зарядка

16. Для нормального функционирования человеку необходимо в день 2,5 литров этого вещества. Что это?

Ответ: вода

## **2 – тур: «Береги здоровье с молодю»**

Вопросы, на которые надо дать как можно больше развернутые ответы. Вы должны взять один лот с номером. Со стола вы возьмете предметы, согласно номеру вашего лота. А теперь внимание, вопрос: как с помощью предметов, лежащих на вашем столе в домашних условиях помочь укрепить свое здоровье? Минута на размышление.

### **Лот №1 Вода**

Правильный ответ. Безусловно, вода – самый важный и нужный питательный элемент для человеческого организма. Человеческий организм на 2/3 состоит из этого вещества, поэтому чрезвычайно важно употреблять, по возможности, максимальное количество воды, которое бы обеспечивала его нормальное функционирование. Регулярное употребление жидкости благотворно влияет на общее состояние здоровья и имеет очень важную роль для нормального функционирования всех систем организма: улучшается пищеварение, усваивание пищи регулируется температура тела и кровообращение, нормализуется поступление питательных веществ и кислорода в клетки, выводятся токсины. К тому же вода улучшает подвижность суставов и помогает защитить ткани и органы в организме.

Достаточное потребление жидкости, поддерживает обмен веществ на высоком уровне, помогая избавиться человеку от лишнего веса. Вода позволяет перерабатывать отложенные жиры и поддерживает тонус мышц. При недостаточном количестве воды, которая поступает в организм человека, могут наблюдаться сбои в работе внутренних органов, нарушаются процессы кроветворения и пищеварения, организм не может правильно осуществлять терморегуляцию и теплообмен. Организм ежедневно должен получать определенное количество чистой жидкости, которая поможет регулировать все процессы в организме. Ученые доказали, что те люди, которые употребляют в сутки не менее двух литров воды имеют большую выносливость, гораздо более устойчивы к стрессам, проявляют больше выдержки при силовых и эмоциональных нагрузках. Регулярное употребление жидкости в достаточных количествах улучшает работу мозга,

мышление и координационные действия. Вода помогает коже оставаться более молодой, препятствует старению и появлению преждевременных морщин. Более того, употребление воды в достаточных количествах помогает уменьшить ревматические боли, понижает уровень холестерина в крови, способствует выводу токсинов и других вредных веществ из организма. Человек ни в коем случае не должен ограничивать потребление жидкости, но в то же время важно помнить, что лучше всего пить часто и небольшими количествами.

### **Лот №2 Творог**

Правильный ответ.

В твороге содержится значительное количество фосфора и кальция (что необходимо для здоровья костей), селена (здоровье щитовидной железы), витамина В12 (для здоровой нервной системы), рибофлавина или витамина В2 (метаболизм), витамина А (зрение и состояние кожи), калия (элемент, необходимый для работы сердца, почек, мозга и мышечных тканей), а также железа, магния и некоторых других витаминов и микроэлементов.

### **Лот №3. Камни**

Правильный ответ.

Перекатывание по ладони нескольких камней является отличным средством от нервного перевозбуждения. Это связано с тем, что бесчисленные нервные окончания кончиков пальцев непосредственно связаны с мозгом. Прилив крови к рукам в результате подобных манипуляций благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью.

Ходьба босиком по камням способствует:

- усилению и активизации кровообращения в ногах;
- укреплению мышц и костей, расположенных в зоне стоп;
- предупреждению развития плоскостопия;
- повышению эластичности стенок сосудов;
- стимуляции работы нервной системы;
- снятию стресса;
- устранению усталости и вялости;
- восстановлению сил после изнурительных физических нагрузок.

### **Лот №4. Сок**

Правильный ответ.

Полезные свойства натурального напитка известны еще с древних времен, люди были уверены, что сок питает организм жизненной энергией. Приготовленный сок помогает продлить молодость и красоту, привести в тонус работу суставов и запустить процессы саморегуляции.

**Ведущий.** Теперь сокотерапия не считается безусловно полезной. Первыми об этом заговорили стоматологи: натуральный 100%-ный сок может разрушить зубную эмаль. Затем к ним присоединились гастроэнтерологи. Кислота, содержащаяся почти в каждом соке, плохо влияет на слизистую желудка. Поэтому начинать соколечение с утра пораньше, натошак, не следует. Но и отказываться от сока не нужно. Просто возьмите за правило разбавлять его кипяченой водой – пользы будет больше. Свежевыжатые соки все равно остаются популярными, но витаминов, особенно С, в них меньше, чем в консервированных, т.к. при хранении они разрушаются и через несколько месяцев этого витамина в них можно не обнаружить вовсе.

#### **Лот №5. 2 бутылки с водой**

Правильный ответ

Конечно, вода – это жизнь, но эти бутылки с водой мы будем использовать в качестве гантелей.

#### **Лот №6. Зеленый чай**

Правильный ответ.

Своеобразный аромат зеленого чая обеспечивается наличием эфирных масел, причем они во многом определяют качество такого напитка. В нем есть аминокислоты, среди которых следует отметить глютаминовую кислоту – она приводит в порядок метаболизм и восстанавливает «расшатанные» нервы. В зеленом чае содержатся растительные белки, так что он не только напоит, но и накормит.

Чай, который не подвергался ферментации, богат минералами. Перечислять их все не имеет смысла (уж слишком длинным получится список), достаточно назвать калий, натрий, кальций, фтор, марганец, йод и золото. В нем обнаружен каротин, витамины В, К, РР. А по количеству аскорбиновой кислоты он значительно опережает своего черного «собрата».

#### **Лот №7. Стул**

Правильный ответ.

Необычный спортивный инвентарь, с помощью которого можно делать различные упражнения, не выходя из дома. Участники должны показать упражнения и назвать какие мышцы укрепляются данным упражнением.

#### **Лот №8. Лимон**

Правильный ответ.

Во-первых, этот цитрус является превосходным профилактическим средством от простудных заболеваний. Он укрепляет иммунную систему, увеличивает сопротивляемость организма. Не просто так лимонная кислота

не редко входит в комплекс противовирусных медикаментов и прочих средств от простудных заболеваний.

Рутин требуется человеку, так как дефицит его может стать причиной патологий сосудов. Рутин предотвращает течение крови внутри и подкожные кровоизлияния за счет усиления капиллярных стенок и прочих сосудов. Он избавляет от болевого синдрома в нижних конечностях, спровоцированных варикозом.

Позитивно действует на сосудистые стенки и К, он содержится в мягкой части фрукта. Он полезен не только для сердца и сосудов, но и для мочеполовой системы, в особенности для почек.

Целебные качества цитруса выделяются и в его антисептическом воздействии. Сок обладает ранозаживляющим и противовоспалительным воздействием, а также убивает микробы. В некоторых странах, порезанный фрукт накладывают прямо к пораженному месту.

Аскорбинка, присутствующая в составе лимона, выполняет функции антиоксиданта. Она предотвращает раннее состаривание, препятствует образованию ранних морщинок, делает кожу моложе и чистит кожные покровы.

Витамины серии В устраняют бессонницу, понижают утомляемость, помогают в борьбе с депрессивным состоянием и тонизируют. Они же дают защиту от перхоти и прыщей на кожных покровах, нормализует состояние ногтевой пластины.

Ретинол полезен для зрения.

Цедра лимона сокращает образование газов и нормализует работу системы пищеварения.

**3 – тур: «Закрытые вопросы», участники видят только номер вопроса.**

Вопрос № 1. Что такое «пассивное курение»?

Ответ. Пребывание в накуренном помещении. Для не курящих людей пассивное курение - это состояние, когда некурящий вынужден дышать табачным дымом. Для некурящих, пассивное курение способствует развитию таких же заболеваний, что и у человека, который курит. Если ребенок живет в квартире, где один из членов семьи ежедневно курит, то у ребенка обнаруживается в организме количество никотина, соответствующее 2-3 сигаретам

Вопрос № 2. Назовите девиз Олимпийских игр?

Ответ. Быстрее, выше, сильнее.

Вопрос № 3. В каком виде лучше употреблять хлеб и почему?

Ответ. В подсушенном.

Это объясняется тем, что в обычном хлебе содержатся современные термофильные дрожжи (или дрожжи-сахаромицеты), а не естественные закваски, как это было раньше. Такие искусственные дрожжи, попадая в кишечник человека, провоцируют развитие процессов брожения. Как следствие - проблемы вздутия, запоры, дисбактериоз. Подсушивание хлеба, снижая степень влаги, понижает степень брожения или вообще убивает дрожжевой грибок - так безопаснее для желудочно-кишечного тракта.

Вопрос № 4. В этом состоянии люди проводят треть своей жизни, а в Древнем Китае одной из страшнейших пыток было лишение человека этого состояния.

Ответ. Сон. Для здоровья необходимо спать не менее 8 часов

### **Черный ящик**

Здесь находится предмет, который в Афинах и в Древней Спарте женщины были обязаны класть между собой и пьяным мужем.

Ответ: меч - как знак смертной казни за «любовь» в нетрезвом виде

Он считался у египетских крестьян не только одним из любимейших кушаний, но и священным растением. Своей формой напоминал древним Луну. Жрецы не применяли это в пищу, т. к. это – земное подобие Луны. В отличие от жрецов, рабы и крестьяне при постройке пирамиды Хеопса съели такое количество этого, на покупку которого потребовалось 1600 талантов серебра, что в переводе на наши деньги составляет 2000000 миллиона рублей. Вопрос: что это такое?

Ответ: лук

**Ведущий.** Алкоголизм и здоровое потомство – это две вещи, которые не могут сочетаться ни при каких условиях, как бы человеку того ни хотелось. Дело в том, что спиртное действует на все системы организма, включая репродуктивную. Казалось бы, эта простая истина была известна с еще очень древних времен. Однако полноценным изучением влияния спиртных напитков на потомство занялись совсем недавно, и пришли к неутешительным выводам. Влияние алкоголя на потомство состоит не только в негативном воздействии на развитие организма малыша. Давно известно то, что склонность к употреблению спиртных напитков передается детям по наследству, однако полноценно доказать эту теорию удалось только в последние годы благодаря методикам медицинской генетики.

### **Ведущий. Подведение итогов.**

Вот наша игра подошла к концу, давайте подведем итог.

Я поздравляю команду победительницу, которая набрала самое большое количество денежных средств, а другой команде хочу сказать,

чтобы они не расстраивались, ведь главное богатство в нашей жизни – это здоровье, в его не купишь не за какие деньги.

### Рефлексивная таблица для участников

№	Ответьте на вопросы	Впишите ответ или предложенные варианты		
1	Какие знания были полезны для вас в ходе мероприятия			
2	Положительными эпизодами мероприятия были:			
3	Отрицательными эпизодами мероприятия были:			
4	Нужны ли вам внеклассные мероприятия? Какая роль вам нравится больше всего?	да	Роль участника	Роль зрителя
		нет		
5	Выразите ваше эмоциональное состояние после мероприятия	☺	☹	☹

### Литература

1. Бахтин, Ю.К. Факторы формирования здоровья человека и их значение [Текст]/ Ю.К. Бахтин // Молодой ученый. - 2012. - №5. - С.397-400.

2. Магомедова, Д.М. Формирование здорового образа жизни. 5-11 классы. Классные часы / Д.М. Магомедова. – Волгоград.: Учитель, 2007. - 136 с.

## Приложение 5

### Устный журнал «Пороки человечества»

**Цель мероприятия:** воспитание ценностного отношения к собственному здоровью; борьба с негативными явлениями в подростковой и молодежной среде; помочь обучающимся разобраться с реальными и мифическими представлениями о курении, наркомании, алкоголизме.

**Задачи:**

- развитие у обучающихся осознанного неприятия к наркотическим средствам, спиртному, курению;
- продемонстрировать обучающимся пагубное влияние вредных привычек на организм человека;
- воспитывать уважение к себе, чувства собственного достоинства, уверенности, что здоровый образ жизни делает человека свободным и независимым;
- воспитывать толерантное отношение друг к другу;

**Подготовка к кураторскому часу:** за 2 недели группа делится на подгруппы, каждая из которых готовит выступление по одной из тем:

- 1) Кто курит табак, тот сам себе враг
- 2) Алкоголизм
- 3) Скажем наркотикам – нет

Обучающиеся делают подбор фото и видео материалов, изготавливают буклеты.

#### Ход мероприятия

**Ведущий.** Добрый день. Мы пригласили вас на кураторский час, который предлагаем провести в форме устного журнала, под названием «Пороки человечества». Сегодня мы с вами поговорим о пагубном влиянии курения, алкоголя и наркотиков на организм человека, и мы надеемся, что каждый из вас примет правильное для себя решение.

Итак, первая страница нашего журнала: «Кто курит табак, тот сам себе враг». Приглашаем команду № 1.

#### **Страница 1. «Кто курит табак, тот сам себе враг»**

##### **Студент 1.**

Не курите, девочки,  
Не тяните дым!  
Женственность и трепетность  
Не делите с ним.  
Не вдыхайте смолы вы,

Старше становясь.  
Не губите молодость,  
Потребляя грязь!  
Созданы мы, девочки  
Для других забот.  
Рака легких цепочку  
Не тащите в рот!  
Не курите, девочки.  
Вы так хороши...  
Не губите трепетность  
Маленькой души.

Анастасия Печура

### **Студент 2.**

Не курите братцы, не курите!  
Сигареты - модно? - это бред!  
Кажется - невинная забава,  
Ошибаетесь - смертельный вред!  
Ну, зачем свое здоровье губите  
В организм, впуская сизый яд  
Говорите - нам легко и весело  
И плевать, что медики твердят!  
Жаль, но вам придется мучиться  
Тяготиться от различных бед  
И тогда поймете горечь привкуса  
Тех «безвинных», первых сигарет.  
Очень рано к вам придет одышка  
Трудно будет бегать и ходить.  
Будет мучить кашель вас ночами  
И сердечко станет барахлить.  
А с детьми - не дай вам Бог такого,  
Да минует дом ваш этот мрак!  
Если скажет врач вам - Лейкемия  
Словно молнией ударит - это рак!  
Не курите братцы, не курите!  
Сигареты - модно? - это бред!  
Кажется - невинная забава,  
Ошибаетесь - смертельный вред!

Владимир Грибановский



**Студент 3.**

Каждый курильщик, потребляющий в день 20 сигарет, добровольно сокращает свою жизнь на пять лет, каждая выкуренная сигарета "стоит" ему пять с половиной минут жизни. Смертность среди курильщиков в среднем на 50 процентов выше, чем среди некурящих.

"Капля камень точит" - так гласит народная пословица. Действительно, каждая выкуренная сигарета оставляет определенный след в организме. В итоге рано или поздно у курильщиков возникают патологические изменения в дыхательных путях, сердце, сосудах, желудочно-кишечном тракте, что приводит к развитию тяжелых болезней и укорачивает жизнь.

По данным доклада Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), ежегодно курение является причиной смерти одного миллиона человек.

**Студент 4.**

Курение - одна из основных причин возникновения раковых заболеваний. В среднем 85 процентов заболеваний раком легких вызывается этой вредной привычкой. Число больных среди курильщиков более чем в два раза превышает аналогичный показатель среди тех, кто не курит.

Сейчас все больше появляется людей, подчеркнута отрицательно относящихся к спиртному и табаку. Они вводят в моду - хорошую моду -

подтянутость, спортивный вид, простоту и вежливость в общении с окружающими, ориентируются на здоровый образ жизни, работу, которая развивала бы творческие задатки и вела к реализации способностей. И тем самым противостоят ослабляющим волю и отупляющим интеллект привычкам.

#### **Студент 5.**

Но самое страшное, что курение опасно не только для того, кто курит, но и для тех, кто находится рядом с курильщиком и вдыхает табачный дым. В этой ситуации и некурящий становится пассивным курильщиком и также получает большую дозу вредных веществ. Во многих странах зарплата у курящих людей меньше, чем у некурящих людей. В Европу табак впервые был завезён Колумбом ради развлечения, но постепенно курение дошло до России. Во время царствования Михаила Фёдоровича уличённых в курении в первый раз наказывали 60 ударами палок по стопам, во второй раз – отрезанием ушей или носа. После опустошительного пожара в Москве в 1634 году, причиной которого оказалось курение, оно было запрещено под страхом смертной казни. И лишь с 1697 года при царствовании Петра I были разрешены торговля табаком и его курение.

#### **Студент 6.**

Я предлагаю послушать притчу о мудреце.

В одном восточном городе жил мудрец. Однажды шел он по базару и увидел толпу возле торговца табаком. Мудрец подошел к ним и сказал: — У табака, по крайней мере, есть три полезных свойства: курящего никогда собака не укусит, вор ночью к нему не заберется и никогда он не будет старым. Торговец, обрадованный похвалой своему товару, попросил его объяснить почему. Мудрец сказал: — У курильщика рано начинают болеть ноги, он хромотает, ходит с палочкой. А какая же собака укусит человека с палкой? У него появляется кашель по ночам, а какой же вор заберется в дом, где не спят? И они обычно рано умирают, не дожив до старости. Люди, послушав мудреца, стали в задумчивости расходиться.

#### **Студент 7.**

Л.Н. Толстой, бросив курить, сказал так: «Я стал другим человеком. Просиживаю по пять часов кряду за работой, встаю совершенно свежим, а прежде, когда курил, чувствовал усталость, головокружения, тошноту, туман в голове»



**Студент 8.**

В дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ:

- никотин;
- углекислый газ;
- окись углерода 10-23 мг;
- синильная кислота;
- аммиак 50-130 мг;
- смолистые вещества;
- органические кислоты;
- фенол 60-100 мг;
- ацетон 100-250 мкг;
- радиоактивный полоний 0.03 - 1.0 нк;
- цианистый водород 400-500 мкг.

**Позитивные изменения при отказе от курения**

- через 2 часа никотин начинает удаляться из организма;
- через 12 часов окись углерода от курения выйдет из организма полностью, лёгкие начнут функционировать лучше, пропадёт чувство нехватки воздуха;
- через 2 дня вкусовая чувствительность и обоняние станут более острыми;
- через 12 недель система кровообращения улучшается, что позволит легче ходить и бегать;
- через 3-9 месяцев кашель, одышка и проблемы с дыханием уменьшатся, функция лёгких увеличится на 10 %;
- через 5 лет риск инфаркта миокарда станет в 2 раза меньше, чем у курильщика.

«Я стал другим человеком. Просыпаю по пяти часов криду за работой, встаю совершенно свежим, а прежде, когда курил, чувствовал усталость, головокружения, тошноту, туман в голове...»  
А.Н.Толстой

«Если бы я не курил, то прожил бы еще 10-15 лет.»  
С.П. Боткин

«Я отложил свою сигарету и поклялся, что никогда не буду курить. Эту клятву я твердо сдержал и вполне убежден, что табак вредит мозгу также определенно, как и алкоголь.»  
А. Дюма-младший

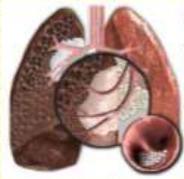
«При курении першит в горле, учащено бьется сердце, во рту появляется противный и вкус. Все эти неприятные ощущения, связанные с первой сигаретой, не случайны. Это защитная реакция организма, и надо ею воспользоваться – отказаться от следующей сигареты. Пока не наступил час, когда сделать это будет не так легко.»  
А. Мехлис



**Курение социальная проблема общества**



ЗАКУРИМ?

<p>В дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ:</p> <p><b>Никотин</b>          Углекислый газ          Окись углерода 10-23 мг.          Синильная кислота          Аммиак 50-130 мг.          Силолистые вещества          Органические кислоты          Фенол 60-100 мг.          Ацетон 100-250 мкг.          Радиоактивный полоний 0,03-1,0 нК.          Цианистый водород 400-500 мкг.</p> 	<p>Курение поражает органы дыхания, сердечнососудистую систему, желудочно-кишечный тракт.</p> <p>Курильщики болеют раком лёгких в несколько раз чаще, чем некурящие и составляют 96-100% всех больных раком лёгких.</p> <p>Курение увеличивает вероятность других видов злокачественных опухолей (полости рта, пищевода, гортани, поджелудочной железы, желудка, толстой кишки, почки, печени).</p> <p>Курение способствует развитию инфекционных заболеваний органов дыхания.</p> <p>Курение является фактором риска для осложнений при беременности.</p> <p>Курение увеличивает вероятность рака лёгких у окружающих (пассивное курение).</p> <p>Каждый седьмой долго курящий болеет тяжким недугом кровеносных сосудов</p> 	<p>Выкуривая 1 пачку сигарет, курильщик забивает свои лёгкие в год 1 литром никотеновой смолы.</p> <p>Каждая сигарета ускоряет жизнь на 8 минут.</p> <p>За последние 5 лет бросили курить 30 миллионов человек.</p> <p>Сейчас в Мире считается курить "нездоровым".</p> <p>Ежегодно в России умирает около миллиона человек от болезней, вызванных курением.</p> <p>Курение не только сокращает жизнь, но и снижает ее качество.</p> <p>Никотин вызывает большое количество заболеваний, таких как инсульт, инфаркт миокарда, болезни крови и артерии ног, поражает органы чувств, пищеварения и дыхания, поражает нервную систему.</p> 
--	---	---

**Ведущий.** Вторая страница нашего журнала: «Алкоголизм». Приглашаем команду № 2.

## Страница 2. «Алкоголизм»

### Студент 9.

Не знаю, кто меня поймет  
 И кто мне дает совет –  
 Что делать, если папа пьёт,  
 А мне двенадцать лет?  
 Мне жаль его, когда домой  
 Приходит пьяный он,  
 Ведь это все же папа мой  
 и бывший чемпион.  
 Ходили вместе мы в кино,  
 И мяч я с ним гонял,  
 Но он меня уже давно  
 На водку променял.  
 А ведь когда-то он не пил  
 И в прошлые года  
 Всегда он с мамой ласков был  
 А грубым никогда.  
 Что водка – это тот же яд  
 Об этом знаю я.  
 Не зря соседи говорят:

– Несчастливая семья!  
 Я вам пишу, а папа спит,  
 Не сняв ботинок с ног.  
 На днях он где-то был избит,  
 А где – сказать не смог.  
 Он обещал: – Я брошу пить!  
 Но слова не сдержал.  
 Когда бы мог один я жить –  
 Из дома бы сбежал!  
 Мне это горько вам писать,  
 Но пьянству нет конца.  
 Так что же делать? Как спасти  
 Пропащего отца?



### Студент 10.

Поднимая бокал с шампанским, выпивая рюмку водки, мы вводим в организм алкоголь. Сначала он возбуждает нас, а потом разрушает. Пьянство на Руси не поощрялось никогда. Даже был введён орден «За пьянство»: пластина с ошейником весом около 4 кг. Эту награду заядлый выпивоха должен был носить на шее длительное время. Вред от употребления алкоголя не меньше чем вред от курения. У пьющих людей здоровых клеток мозга, то есть «серого вещества» становится всё меньше и меньше. От них рождаются дети также с меньшим количеством клеток мозга: эти дети, как правило, менее восприимчивы к знаниям, а более восприимчивы к никотину и алкоголю. Нация вырождается. Но сами алкоголики не замечают своей деградации. Многие люди в состоянии алкогольного опьянения становятся агрессивными, и их неадекватные действия приводят к преступлениям, автомобильным авариям, несчастным случаям на производстве, распадают семьи. А сколько талантливых людей погибли как личности из-за пристрастия к алкоголю.

### Студент 11.

Л.Н. Толстой: «Трудно представить себе то благотворное изменение, которое произошло бы во всей жизни людской, если бы люди перестали одурманивать себя водкой, вином, табаком и опиумом.

### Студент 12.

#### Пивной алкоголизм

Сейчас многие думают, что раз пиво является слабоалкогольным напитком, то оно не наносит здоровью никакого вреда. Это катастрофическое заблуждение. В пиве действительно не очень много спирта. Но это совершенно не значит, что данный напиток безобиден. Он тоже является алкогольным, а, следовательно, вызывает привыкание.

Недаром в последнее время все чаще и чаще медики говорят о так называемом пивном алкоголизме.

Пиво вызывает зависимость и становится ступенькой к потреблению водки.



### Студент 13.

Пиво способствует расширению границ сердца: оно провисает, становится дряблым, его функции, как живого мотора, ослабевают.

Пиво очень пагубно влияет на клетки головного мозга.

Главное действующее вещество в пиве – этиловый спирт, этанол.

Любитель пива постепенно приучается не только к обычному опьяняющему действию алкоголя, но и к «успокаивающему нервы» седативному средству. Такое приятное расслабление хочется повторять и повторять. Дозы приходится увеличивать. Употребление пива становится привычкой!

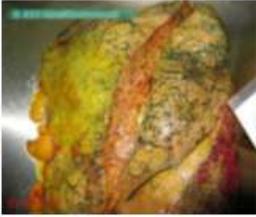


## Студент 14.

Некоторые статистические данные.

По данным Всемирной организации здравоохранения уровень потребления спиртных напитков начинает представлять национальную опасность, если в стране в год на душу населения потребляется более 8 литров алкоголя (в переводе на чистый спирт). По ориентировочным данным, реальное потребление алкоголя в России составляет 18 литров чистого алкоголя в год.

Сверхвысокое потребление алкоголя в России приводит к преждевременной смерти около 500 тысяч человек ежегодно. Это около 30% смертности мужчин и 15% женщин.

<h3>Пивной Алкоголизм</h3> <p>Сейчас многие думают, что раз пиво является слабоалкогольным напитком, то оно не наносит здоровью никакого вреда. Это катастрофическое заблуждение. В пиве действительно не очень много спирта. Но это совершенно не значит, что данный напиток безобиден. Он тоже является алкогольным, а следовательно, вызывает привыкание. Недаром в последнее время все чаще и чаще медики говорят о так называемом пивном алкоголизме.</p> 	<h3>Алкогольное поражение внутренних органов</h3> <ul style="list-style-type: none"><li>-алкогольный гастрит</li><li>-алкогольный панкреатит</li><li>-алкогольный гепатит</li><li>-алкогольная нефропатия</li><li>-нарушения иммунной системы</li></ul> 	<p>В пиве содержится 1,5 - 8 % алкоголя Еще 5 - 8 % веществ, объединенных названием "экстрактивные":</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-мальтоза, способствующая отложению жиров,</li><li>-валериановая кислота - успокаивающее средство,</li><li>-алкоголд хмюлли,</li><li>-эфирные масла,</li><li>-витамины группы В,</li><li>-другие азотистые и минеральные вещества.</li></ul> <p>И все они действуют так,</p> 
--	--	---

<p><b>Статистические данные</b></p> <p>Сверхвысокое потребление алкоголя в России приводит к преждевременной, предотвратимой смерти около 500 тысяч человек ежегодно. Это около 30% смертности мужчин и 15% женщин.</p> 	<p><b>Алкоголь разрушает семью!</b></p> <p>Россия занимает одно из первых мест по уровню разводов. Согласно опросам населения, алкоголизм и наркомания – самые распространенные из причин разводов.</p> 	<p><b>АЛКОГОЛЬ ЭТО ЗАВИСИМОСТЬ!</b></p> 
---	---	---

### **Ведущий.**

Третья страница нашего журнала: «Скажем наркотикам - нет».

1 декабря – международный день борьбы с наркоманией.

**Приглашаем команду № 3.**

**Страница 3. «Скажем наркотикам - нет».**

**Студент 15.**

1 декабря – международный день борьбы с наркоманией.

Наркомания - (от греч. оцепенение, сон, безумие) – это хроническое заболевание, вызванное употреблением наркотиков.

Я не забуду эту осень

Холодный дождь – в душе туман.

Когда в лицо отец мне бросил:

«Не сын ты мне, ты – наркоман!»

А я сжимал иглу в ладони.

Не в силах в теле дрожь унять:

«Когда же смерть меня догонит?

Я в тупике. Куда бежать?»

Я мать свою сменял на ханку.

Любовь отца на – кайф и бред.

Попался глупо, на обманку.

И что сказать отцу в ответ?

Он прав, а я, а я что значу?

Один укол - моя цена.

Я задыхаюсь, горько плачу.

И вижу в чем моя вина.

### Студент 16.

Официальная статистика

В основном потребителями наркотиков являются россияне в возрасте до 30 лет. Средний возраст подростков, начинающих употреблять наркотики, – 14-16 лет. Среди детей и подростков, употребляющих наркотики, 99% больны гепатитом, а 20–30% являются носителями ВИЧ-инфекции. И в настоящее время нет ни одного субъекта РФ, где не стояла бы проблема быстрого увеличения количества наркоманов.

По оценкам специалистов из органов внутренних дел около 90% преступлений сегодня происходят на почве наркомании. Разбойные нападения, кражи, грабежи, убийства совершаются порой ради одной дозы.

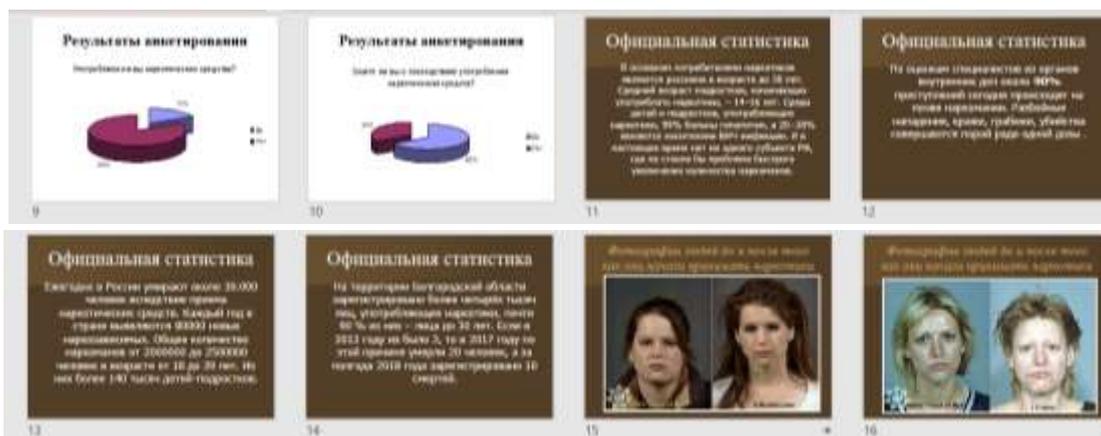
Ежегодно в России умирают около 30000 человек вследствие приема наркотических средств. Каждый год в стране выявляются 80000 новых наркозависимых. Общее количество наркоманов от 18 до 39 лет. Из них более 140 тысяч детей-подростков.



### Студент 17.

#### 9 причин, по которым не следует начинать употреблять наркотики

1. Наркотики заводят в ловушку зависимости.
2. Портятся отношения с родными.
3. Крах отношений с любимыми.
4. Плохая успеваемость.
5. Конец карьеры.
6. Потеря самоуважения.
7. Проблемы с милицией.
8. Нарушение психики.
9. Смерть.



## Студент 18.

### Влияние наркотиков на организм человека

Ученые не могут еще точно установить, как наркотики с такой быстротой включаются в обмен веществ человека и становятся необходимой составной частью него. Но уже доказано, что наркотики воздействуют на центр в головном мозге, который отвечает за «ощущение».

Наркотики отрицательно воздействуют на организм человека. Наркотики воздействуют на дыхательный центр, который отвечает за количество кислорода в крови, не реагируют на углекислый газ и происходит кислородное голодание организма. Наркоманы часто умирают от паралича дыхательного центра в результате передозировки.

Наркотики способствуют угнетению сосудодвигательного центра, а вследствие этого снижению кровяного давления и замедлению пульса. По этой причине ухудшаются функции сердечно-сосудистой системы, и весь организм дряхлеет, как в старости.

Наркотики угнетают механизмы регуляции пищеварения, у наркоманов притупляются все вкусовые и обонятельные ощущения, снижается аппетит. Пища не в полной мере переваривается и не усваивается. Наркоманы обрекают себя на хроническое голодание и имеют дефицит веса. И все это время в организме происходят процессы гниения и разложения.

У наркоманов обычно не бывает детей, а среди родившихся часты случаи уродств.



## **Студент 20.**

### **Монолог отчаявшейся матери**

Как поверить в то, что собственный ребенок готов предать тебя в любую минуту? Что его обещания не стоят ломаного гроша? Но именно с этим придется жить дальше, если твой ребенок – наркоман.

Наверное, вы меня не поймете. Я сама себя не понимаю. Звоню адвокату, умоляю вытащить дочь из тюрьмы, а через пять минут вновь набираю его номер и говорю: пусть оставит все как есть. Если бы я попросила, ей дали бы условное наказание. Но я не попросила...

Почему именно на ее пути встретился этот бандит? Как она могла в него влюбиться? Грязный, необразованный, грубый. Один раз избил, второй. А она все равно, как собачонка, преданно за ним бежит. И это наша дочка! Гордячка, маленькая принцесса, как называли ее когда-то. Куда все делось? Единственный ребенок. Веселая, искренняя, добрая. И училась хорошо. За что было ее наказывать? Маша на фоне одноклассниц была яркой звездой. Только у всех у них судьбы сложились вполне благополучно, а наша Машенька летит под откос. Вернее, уже улетела.

Когда в их компании появился Борис, его хамство они приняли за силу, а потусторонний бред – за ум. Маша поступила в колледж и на 3-м курсе Борис и Маша решили жить вместе. Жить у нас молодые не захотели, и мы сняли им квартиру отдельно. Поначалу приезжали к нам каждую неделю, потом все реже и реже. Однажды мы сами нагрязнули к ним в гости.

Оказывается, Борис вообще не работал. Все наши деньги уходили на героин, а жили они на жалкую зарплату матери Бориса. Колледж Маша бросила. Потом четыре года нескончаемого кошмара. Лечить ее одну не имело смысла. Положили обоих. Вышли они как будто другими людьми. Строили планы на будущее и так здраво рассуждали, что мы поверили. Дочь устроилась на работу, Борис тоже устроился на работу. Вскоре у него и деньги появились. Уверял, что торгует на рынке. Мы думали, куртками или сигаретами. Оказалось, наркотиками.

И Машу втянул.

Поймали их, когда они, вкатив себе по дозе, пытались продать кому-то эту отраву. Потом бесконечны клиники, лечения – все напрасно. Она срывалась вновь и вновь. Я поняла, что верить наркоманам нельзя никогда. Их обещания ничего не стоят, а идеальное поведение в прошлом не имеет никакого отношения к настоящему. Теперь у них другая мораль. И вот с осознанием всего этого и предстояло мне жить. Очень трудно смириться с тем, что все моральные ценности испарились как дым, что самый близкий человек, готов предать тебя в любой момент.

Перестали давать деньги. Но это оказалось бесполезным. Выпрашивала дозу в долг. Потом ей начинали звонить, угрожать. Она плакала, умоляла нас расплатиться, клялась никогда больше не подходить к торговцам. И мы в очередной раз попадались на уловку. Расплачивались, чтобы ее не искалечили, а она через несколько дней снова брала в долг...

Однажды возвращаюсь с работы, вижу – у подъезда «скорая». Ну, думаю, к нам. И точно. Дочери нет, около мужа врачи – микроинфаркт. К тому времени из своей квартиры дочь уже все что можно вынесла. Одежду продала. Борис в тюрьме сидел за разбой. Мы по очереди дежурили, не спускали с нее глаз ни на минуту. Накануне ночью она, засунув за пазуху элетрочайник, пыталась выскользнуть за дверь, но отец не дал, и она кинулась на него с ножом.

Когда я утром уходила, она еще спала. Проснувшись, стала требовать у отца денег. Он, естественно, отказал. Плакала, грозилась выброситься из окна. Отцу стало плохо, она будто бы опомнилась, дала ему лекарство. Пока он его пил, схватила его пиджак с кошельком и...

Вечером она плакала, просила прощения, и я знала, что сейчас она совершенно искренна, и также знала, что все повторится. В блокноте телефоны и адреса диспансеров и центров уже не помещались. Завела амбарную книгу. Вот она, передо мной, вся исписанная, исчерканная. Жизнь заставила обращать внимание уже и на стоимость лечения. Маша совсем сорвалась. Ломки, капельницы, героин, опять ломки... Мы с мужем перестали спать, есть, вообще жить. Друзья в один голос твердили: плюньте на нее, все бесполезно. Страшно в этом признаться, но однажды я взяла грех на душу – стала просить Бога забрать ее. Представляете, мать, которая боготворила дочь, молит о ее смерти?! Или хотя бы о тюрьме. Мои молитвы были услышаны. Ее посадили. Но лучше тюрьма, чем смерть. Теперь я узнаю наркоманов за версту. Только проку от этого ноль. Дочь сидит уже семь месяцев, а я по-прежнему не знаю, что же с ней делать, когда она выйдет. Отправить опять в реабилитационный центр? Отдать в монастырь?

Нигде насильно держать не будут. Выходит, у нее одна дорога – смерть.....

Заметьте, что это только одно письмо!!!! А сколько еще семей столкнулось с этой бедой... Наркомания — это действительно очень страшная беда.

## **Студент 21.**

### **Уголовная ответственность**

Ст. 228. Незаконное изготовление, приобретение, хранение, перевозка, пересылка либо сбыт наркотических средств или психотропных веществ - наказывается лишением свободы на срок до 3 лет.

Ст. 229. Хищение либо вымогательство наркотических средств, либо психотропных средств - наказывается лишением свободы на срок от 3 до 15 лет.

Ст. 230. Склонение к потреблению наркотических средств или психотропных веществ - наказывается лишением свободы на срок от 5 до 12 лет.

Ст. 231. Незаконное культивирование запрещенных к возделыванию растений, содержащих наркотические вещества - наказывается лишением свободы на срок от 2 до 8 лет.

Ст. 234. Незаконный оборот сильно действующих или ядовитых веществ, а также сбыт - наказывается лишением свободы на срок от 3 до 8 лет.

И помните, незнание закона, не освобождает от ответственности.

<p><b>Официальная статистика</b></p> <p>В основном потребителями наркотиков являются россияне в возрасте до 30 лет. Средний возраст подростков, начинающих употреблять наркотики, - 14-16 лет. Среди детей и подростков, употребляющих наркотики, 99% больны гепатитом, а 20-30% являются носителями ВИЧ-инфекции. И в настоящее время нет ни одного субъекта РФ, где не стояла бы проблема быстрого увеличения количества наркоманов.</p>	<p><b>С НАРКОМАНИЕЙ НЕ СТОИТ ИГРАТЬ</b></p> <p><b>НАРКОТИКАМ</b></p> <p><b>9 причин, по которым не следует начинать употреблять наркотики</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Наркотики заводят в ловушку зависимости</li><li>2. Портятся отношения с родными</li><li>3. Крах отношений с любимыми</li><li>4. Плохая успеваемость</li><li>5. Конец карьеры</li><li>6. Потеря самоуважения</li><li>7. Проблемы с милицией</li><li>8. Нарушение психики</li><li>9. Смерть</li></ol>	<p></p> <p><b>Наркомания это Смерть!</b></p> <p></p>
--	--	--

<p><b>Наркомания</b> - мировая социальная проблема, война, уносящая миллионы жизней, и, как любая другая война, уничтожающая генфонды наций.</p> 	<p><b>Наркомания в Белгородской области</b></p> <p>На территории Белгородской области зарегистрировано более четырёх тысяч лиц, употребляющих наркотики, почти 90 % из них – лица до 30 лет. Если в 2013 году их было 3, то в 2017 году по этой причине умерли 20 человек, а за полгода 2018 года зарегистрировано 10 смертей.</p>	<p>Ежегодно в России умирают около 30000 человек вследствие приема наркотических средств.</p> <p>Каждый год в стране выявляются 80000 новых наркозависимых.</p> <p>Общее количество наркоманов от 2000000 до 2500000 человек в возрасте от 18 до 39 лет. Из них более 140 тысяч детей-подростков.</p>
--	--	---

**Ведущий:** а в заключении, я хочу вам рассказать еще одну интересную историю.

#### **Притча о бабочке.**

В древности жил-был один мудрец, к которому люди приходили за советом. Всем он помогал, люди ему доверяли и очень уважали его возраст, жизненный опыт и мудрость. И вот однажды один завистливый человек решил опозорить мудреца в присутствии многих людей. Завистник и хитрец придумал целый план, как это сделать: «Я поймаю бабочку и в закрытых ладонях принесу мудрецу, потом спрошу его, как он думает, живая у меня в руках бабочка или мертвая. Если мудрец скажет, что живая, я сомкну плотно ладони, раздавлю бабочку и, раскрыв руки, скажу, что наш великий мудрец ошибся. Если мудрец скажет, что бабочка мертвая, я распахну ладони, бабочка вылетит живая и невредимая и скажу, что наш великий мудрец ошибся». Так и сделал завистник, поймал бабочку и пошел к мудрецу. Когда он спросил мудреца, какая у него в ладонях бабочка, мудрец ответил: «Все в твоих руках».

Так каждый человек, сделав свой выбор, сам определяет свою судьбу.

**Преподаватель.** Итак, теперь вы знаете, что нам грозит, если мы сами не будем думать о себе, своих близких друзьях и своем здоровье (раздаются буклеты).

### **Литература**

1. Анташева, Ю.А. «Курение и здоровье». Программа по профилактике курения среди несовершеннолетних/ Ю.А. Анташева // Социальная педагогика. – 2013. - № 3. – С.70-80.
2. Баринаова, В.В. Мы за здоровый образ жизни: классный час для учащихся подросткового возраста / В.В. Баринаова, А.И. Феденева // Воспитание школьников. – 2013. - №9. – С. 74-78.

## Приложение 6

### Тематический вечер вопросов и ответов «Наше здоровье»

**Цель мероприятия:** расширение знаний обучающихся по вопросам психических и физических возможностей человека.

**Задачи:**

- обсудить причины появления человеческих недугов;
- дать конкретные рекомендации по вопросам сохранения здоровья.

**Подготовительная работа:** подбор литературы по теме; консультации с психологом; подготовка и распечатка рекомендаций, анкет; оформление высказываний.

#### Ход мероприятия

**Ведущий 1.** «Здоровый нищий счастливее больного короля», - говорил Артур Шопенгауэр. Человек рожден для того, чтобы не только преобразовывать природу, но и для того, чтобы распорядиться теми ее сокровищами, которые она ему уже дала.

**Ведущий 2.** Здоровье человека – это его важнейшая ценность. Геродот сказал: «Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и бессилён ум». Сократ на вопрос «Что такое здоровье?» ответил: «Здоровье – это не всё, но всё без здоровья – ничто!».

А всегда ли человек разумно относится к своему здоровью?

Драгоценное произведение природы под названием «здоровый человек» мы встречаем в наши дни не так часто. Что же это такое – наше здоровье?

**Студент 1.** Это такое состояние организма, когда у тебя ничего не болит.

**Студент 2.** А я думаю, что это такое состояние, которое ты просто не ощущаешь. Оно (здоровье) просто у тебя есть, и ты о нем не задумываешься. Например, если голова не болит, ты даже не обращаешь на это внимание. А вот если заболит...

**Студент 3.** А я уверен, что это то, над чем надо трудиться всю жизнь.

**Студент 4.** Наиболее полно характеристика понятия здоровья дана в определении одного из основоположников науки о здоровье Виктора Порфирьевича Петленко: «Здоровье представляет собой нормальное психосоматическое состояние человека, способное реализовать свой

потенциал телесных и духовных сил и оптимально удовлетворить систему материальных, духовных и социальных потребностей».

**Ведущий 1.** Здоровье человека является сложное понятие, состоящее из нескольких компонентов: соматическое здоровье, физическое здоровье, профессиональное здоровье, репродуктивное здоровье, нравственное здоровье, психическое здоровье. Какое определение вы можете дать каждому из этих компонентов здоровья (заслушиваются ответы обучающихся).

**Ведущий 2.** Соматическое здоровье – это текущее состояние органов и систем органов человеческого организма. Основой соматического здоровья является биологическая программа индивидуального развития человека. Эта программа развития опосредована базовыми потребностями, доминирующими у него на различных этапах онтогенеза.

**Ведущий 1.** Следующим элементом здоровья человека является непосредственно физическое здоровье, от которого напрямую зависит работоспособность и продолжительность жизни. Физическое здоровье – это состояние организма, при котором показатели основных физиологических систем лежат в пределах физиологической нормы и адекватно изменяются при взаимодействии человека с внешней средой. Фактически физическое здоровье – это состояние организма человека, характеризующееся возможностями адаптироваться к различным факторам среды обитания, уровнем физического развития, физической и функциональной подготовленностью организма к выполнению физических нагрузок.

**Ведущий 2.** В современной науке доказано, что не только физическое, но и психическое здоровье влияет на общее здоровье человека и его деятельность. Психическое здоровье – это состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно работать и вносить вклад в свое сообщество. Основу психического здоровья составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения.

**Ведущий 1.** Репродуктивное здоровье - это компонент здоровья, определяющий репродуктивную функцию организма. Нравственное здоровье можно охарактеризовать как систему с характеристик мотивационной и потребностно-информационной основы жизнедеятельности человека. Основу нравственного компонента здоровья человека определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в социальной среде. Профессиональное здоровье - это состояние, определяющее эффективность профессиональной деятельности человека.

**Преподаватель.** Сохранение здоровья должно стать целью человека. Но часто этого не происходит. И ведь людей умных, понимающих, осознающих важность проблемы достаточно много. Казалось бы, все понимаешь, осознаешь, так и занимайся серьезно вопросами своего здоровья. По крайней мере, люди умные были бы здоровыми. Однако все обстоит далеко не так. В чем же дело?

**Студент 1.** Пока ничего не болит, о здоровье мало кто задумывается.

**Студент 2.** Человек всегда занят, поэтому не хватает времени.

**Студент 3.** Думаю, что многим людям просто не хватает настойчивости. Поддерживать свое здоровье, форму – это процесс довольно длительный. Проще сделать то, на что не приходится затрачивать много времени, а результат получаешь быстрый и приятный.

**Ведущий 1.** Здоровье человека, возникновение тех или иных заболеваний, их течение и исход, продолжительность жизни зависят от большого числа факторов. Как вы думаете каких? (ответы обучающихся).

Все факторы, определяющие здоровье, делят на факторы, укрепляющие здоровье и факторы, ухудшающие здоровье.

В зависимости от сферы влияния все факторы объединены в четыре основные группы:

- факторы образа жизни (50% в общей доле влияния);
- факторы внешней среды (20% в общей доле влияния);
- биологические факторы (наследственность) (20% в общей доле влияния);
- факторы медицинского обслуживания (10% в общей доле влияния).

Как вы думаете какие факторы образа жизни укрепляют здоровье? (ответы обучающихся)

К основным факторам образа жизни, укрепляющие здоровье, относятся:

- отсутствие вредных привычек;
- рациональное питание;
- адекватная физическая нагрузка;
- здоровый психологический климат;
- внимательное отношение к своему здоровью.

Как вы думаете, какие факторы образа жизни, способствующие ухудшению здоровья? (ответы обучающихся)

К основным факторам образа жизни, способствующим ухудшению здоровья, относятся:

- курение, алкоголь, наркомания, токсикомания, злоупотребление лекарственными средствами;

- несбалансированное питание;
- гиподинамия, гипердинамия;
- стрессовые ситуации;
- недостаточная медицинская активность.

**Преподаватель.** Мы нередко жалуемся на то, что нашему здоровью вредят всевозможные неблагоприятные внешние воздействия, плохая экология. Однако все чаще приходим к справедливому выводу о том, что неразумное поведение самого человека становится более распространенной причиной его недугов.

**Студент 1.** Один из факторов здоровья и долголетия - активный образ жизни, увлечение любимым делом, забота об окружающих. Всегда двигайтесь вперед и не останавливайтесь. Как можно больше ходите - это самый простой и доступный способ физической нагрузки. Физическая нагрузка повышает температуру тела, укрепляет суставы, сухожилия, делает более плотной костных тканей. Она способствует усилению дыхания, ускорению движения крови, работу желез и удалению отходов из организма. Физические упражнения стимулируют иммунную систему организма. Отдых же способствует сохранению энергии правильное сочетание физической активности и отдыха залог здоровья.

**Студент 2.** Сила воли. Научно доказано, что дольше и лучше живут именно те, кому хватает силы воли, чтобы бросить курить, не увлекаться высококалорийной пищей и активно заниматься спортом, а не лежать на диване.

**Студент 3.** Психологическое благополучие или «икигай»

К этому выводу исследователи пришли, изучая японских долгожителей. Понятие «икигай» обозначает одновременно и «смысл жизни», и «цель жизни», и «то, ради чего человек по утрам встает с постели». В 2001 году, в Японии начали исследования, продлившиеся на протяжении семи лет, среди сорока тысяч пожилых людей. На вопрос о том, есть ли в их жизни «икигай», более 25 с половиной тысяч человек ответили утвердительно, остальные были либо не уверены в этом, либо сказали, что до сих пор еще не обзавелись им. В ходе исследований было установлено, что среди тех, у кого в жизни отсутствовал смысл ее, за время наблюдения умерло в полтора раза больше человек, чем среди других, тех, у кого смысл жизни был. Самым высоким оказался риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний и пневмонии, а также от прочих внешних причин, в том числе и от самоубийства.

**Студент 4.** Правильное питание - залог здоровья человека.

Основной принцип здорового питания является качество пищевых продуктов и питьевой воды. Наше физическое и умственное состояние очень сильно зависит от того, что мы едим и пьем. Рациональное питание включает в себя сочетание семи жизненно необходимых веществ: полноценных белков, углеводов, клетчатки, витаминов, воды и микроэлементов.

Белок является строительным элементом всех клеток нашего организма, также белок - это единственное вещество, содержащее так необходимый нам азот. Недостаток протеинов ускоряет процесс старения.

Углеводы, содержащие углерод, кислород и водород, обеспечивают организм энергией. Клетчатка содержится в растениях и поставляется в организм с овощами, фруктами и травами, например, салатами. Жиры, как растительного, так и животного происхождения, также необходимы человеку.

Вода - самое привычное вещество на земле. Вода и здоровье имеют между собой тесную связь. Всякий раз, когда человек открывает водопроводный кран и набирает стакан воды, химически обработанный хлором и насыщенной карбонатом кальция и другими неорганическими минералами, он наносит дополнительный вред своему организму и укорачивает продолжительность своей жизни. Воду следует очищать при помощи фильтра. Организм взрослого человека на 70% состоит из воды. По мере старения количество воды в организме снижается. Мы часто видим людей с нарушениями, вызванными дисбалансом воды в организме. У них сухая, старая, бледная кожа, многочисленные морщины на щеках и вокруг глаз.

Лучший режим питания заключается в усиленном поглощении белков, фруктов и овощей, разборчивом употреблении углеводов. Женщины склонны забывать о белках, предпочитая им углеводы. Это происходит, потому что изначально в организме женщины содержится меньше серотонина, чем в организме мужчин.

Серотонин и триптофан.

Серотонин – это нейротрансмиттер хорошего настроения, позволяющий нам ощущать радость и безмятежность жизни. Известно, что уровень серотонина зашкаливает в моменты счастья и падает во время депрессии. Для того чтобы в организме в нормальных количествах вырабатывался серотонин, необходимо, чтобы с пищей поступала аминокислота триптофан – именно она является предшественником серотонина в организме. Когда содержание серотонина снижается, то легкий способ его вернуть – съесть тарелку макарон, кекс или пирожное. Поддержание баланса серотонина

способствует психической активности и повышенной сопротивляемости стрессу, а также способствует ощущению благополучия.

Люди с высоким уровнем серотонина обычно любят продукты, не способствующие повышению его уровня — например, мясо и прочую белковую пищу. Напротив, те, у кого серотонин в дефиците, предпочитают сладости и углеводы. Постная диета делает человека злым. Мало жира, значит, мало нейротрансмиттера счастья. Существуют также общие факторы, которые снижают уровень серотонина: курение, алкоголь, кофе, чрезмерное употребление белка и чрезмерное употребление легко усваиваемых углеводов. Рекордсменом по содержанию предшественника серотонина является твердый сыр. В ста граммах сыра содержится целых семьсот девяносто миллиграммов триптофана. Пища с высоким содержанием триптофана - это: молочные продукты, орехи, мясо птицы. Для поддержания баланса химических веществ мозга рекомендуется включать в рацион пищу, богатую триптофаном.

Продукты, содержащие серотонин – гормон счастья: инжир, томат (улучшает настроение, антидепрессант), черный шоколад, финики, бананы.

Для производства серотонина абсолютно необходим солнечный свет, именно поэтому в погожие деньки наше настроение на высоте. Этим же процессом можно объяснить и общеизвестную зимнюю депрессию.

Солнечный свет обеспечивает стабильный уровень серотонина, 15-минутная прогулка поможет получить дозу дневного света, чтобы повысить уровень серотонина. Сладкий перец - кладовая витамина С, который необходим для образования серотонина.

В какао-бобах, из которых делают шоколад, содержится вещество фенилэтиламин. Оно способствует выработке в организме эндорфинов — гормонов счастья. Также какао-бобы содержат магний, который снимает стресс.

Итак, подведем итоги.

**Ведущий 1.** Что же такое - наше здоровье? Если говорить языком физиологии, это так называемый гомеостаз, т.е. поддержание постоянства различных показателей организма. Имеются в виду температура, кровяное давление, уровень гемоглобина и число лейкоцитов, содержание сахара в крови и многое другое... Болезнь же связана с отклонением этих показателей. Любое заболевание сосредоточено в клетках нашего организма. Эти клетки работают как маленькие химические фабрики. Но вдруг они чего-то недодают в процессе своей работе, а чего-то производят больше, чем требуется. Вот эти их сбои и приводят к болезням. При этом надо отметить, что по-настоящему ядовитых продуктов клетки не вырабатывают. Просто

некоторые вещества в нашем организме проходят неполную обработку. А настоящие яды мы получаем с химией, курением, алкоголем и наркотиками.

Физкультура помогает нам тренировать не только суставы и мышцы, но и весь организм. В процессе занятий физкультурой мышцы лучше снабжаются кислородом и глюкозой. Начинаются лучше работать сердце, печень, легкие. Укрепляются нервная и эндокринная система.

**Ведущий 2.** Следующая составляющая нашего здоровья - питание. Избыточная калорийность пищи приносит нам больше вреда, чем пользы. Овощи и фрукты в нашем питании - продукт очень ценный. Важно употреблять в пищу и листья, и корни, и плоды. Соки тоже очень полезны, но они не могут заменить сырые овощи и фрукты. Они избавляют нас от нарушений пищеварения, головных болей, проблем с давлением и многого другого. Режим в питании желателен, но не до педантизма.

Полноценный отдых также очень важен для организма. Хороший сон - это физическое здоровье, психическое равновесие, душевный комфорт, залог работы ума. Чистый воздух, спокойные прогулки перед сном способствуют качественному отдыху.

**Преподаватель.** В мире есть особый вид искусства. Это - искусство жить. И далеко не каждый овладевает им. Значит, чтобы быть здоровым надо:

- учиться решать свои проблемы - значит учиться «искусству жить»;
- следовать здоровому образу жизни как одной из своих главных жизненных целей.

### Литература

1. Нестерова, И.А. Здоровье человека // Образовательная энциклопедия [Электронный ресурс]. Режим доступа: ODiplom.ru - <http://odiplom.ru/lab/zdorove-cheloveka.html>. – загл. с экр.
2. Синягина, Н.Ю. Здоровье как образ жизни / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова // Здоровье всех от А до Я. - 2007. - №2. - С.41-47.

## Сюжетно-ролевая игра «Нравственность и здоровье»

**Цель мероприятия:** рассмотреть влияние нравственных ориентиров человека на здоровье и благополучие в жизнедеятельности.

### **Задачи:**

- формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, сознательного и гуманного отношения к себе, к своему физическому и психическому здоровью;
- давать нравственную оценку нравственным поступкам людей;
- учиться находить аргументы для доказательства собственного мнения;
- развивать познавательную активность, кругозор обучающихся;
- задуматься о собственном понимании жизненных целей и задач;
- развитие нравственного самопознания;
- воспитывать навыки коллективного творчества в процессе группового общения через сюжетные инсценировки;
- подвести воспитанников к мысли об уникальности человеческой жизни, об ответственности за свой жизненный выбор, о необходимости внимательного и бережного отношения к окружающим людям.

### **Ход мероприятия**

**Ведущий.** Еще А. Шопенгауэр говорил: «Здоровье до того перевешивает все остальные блага, что здоровый нищий счастливее больного короля».

Как правило, результатом здорового образа жизни являются физическое и нравственное здоровье. Они тесно связаны между собой. Не случайно в народе говорят: «В здоровом теле - здоровый дух».

Согласно определению Всемирной Организации Здравоохранения, здоровье — это «...состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов». Т.е. это и физическое и социально-психологическое, и духовно-нравственное здоровье.

Соблюдение правил сохранения только физического здоровья является недостаточным. Разрушая окружающий мир, человек разрушает и себя. Поэтому важнейшими правилами сохранения здоровья являются бережное отношение к природе и сохранение гармоничных отношений с окружающими людьми. Здоровье, здоровый образ жизни — это нравственный образ жизни, построенный по законам Любви и Добра.

Сегодня мы поговорим о нравственных качествах человека. Нужны ли современному человеку доброта, сострадание, милосердие, гуманность, и т.д., можно ли без них прожить в обществе, где главными приоритетами являются деньги и способы их добычи? Как вы думаете?

**Студент 1.** Равнодушие – это отсутствие беспокойства о других людях, это безразличие к другим людям, «Мне все равно... Меня это не касается... Это меня не интересует... Оставьте меня в покое... Не мешайте мне...». Такие фразы слышал или произносил каждый из нас. Человек желает, чтобы его оставили в покое, он не хочет иметь ничего общего с определенными людьми или событиями, его ничто не заботит и не интересует. Равнодушие – это безразличие ко всему, что нас окружает, отсутствие интереса к проблемам общества, к вечным человеческим ценностям, безразличие к собственной судьбе и к судьбам других людей, отсутствие каких-либо эмоций по отношению к чему-либо. А.П. Чехов сказал однажды: «Равнодушие – это паралич души, преждевременная смерть».

Существует много проявлений равнодушия.

Был ли у вас в жизни случай, который вы запомнили, когда вы могли помочь и не помогли (ребёнку, старику, животному)? (Заслушиваются ответы обучающихся).

**Студент 2.**

Вы тоже мечтаете иметь машину, дом, и т. д., т.е. как говорят стать богатым. Что значит быть богатым? Что такое богатство? Какой смысл несет в себе это слово? Какой образ стоит за ним?

Помните? «Легче верблюду пройти в игольное ушко, нежели богатому войти в Царство Небесное». Давайте обратимся к происхождению этого слова богатство. В слове БОГАТСТВО главная корневая основа - древнеславянский корень БОГЪ, который означает «дарующий благополучие». Стать богатым - значит стать самодостаточным как в духовной, так и в материальной сфере. Важно иметь здоровье, если человек имеет много денег, но не имеет здоровья его нельзя назвать богатым, наличие любимого дела, которое нравится и приносит материальное удовлетворение, благополучная семья, благодарные дети, добрые взаимоотношения с людьми, друзьями. Это даёт большое количество душевных сил для полноценной, счастливой жизни, без этого человека богатым назвать нельзя. А что вы относите к богатству? (Заслушиваются ответы обучающихся)

**Студент 3.**

В жестокий двадцать первый век,  
Во время зависти и мести,  
Запомни: ты же человек.

Ты не теряй ни капли чести.  
Как жаль, что современный мир  
Лишь правит завистью и злобой.  
Утерян верный ориентир,  
О человечности ни слова.  
Когда услышишь грубый смех,  
Жестокость, низость – не сломайся;  
Запомни: ты ведь человек!..  
Так человеком оставайся!

Как Вы понимаете понятия: Добро и Зло? Где и как они проявляются?  
Добро – это: то, что служит сохранению и развитию жизни; - все, что помогает человеку и природе, идет им на пользу.

А все, что вредит этому - называют зло.

Высшее проявление добра – мир и любовь (к Родине, к матери, другим близким и далеким людям, к живым и мертвым, к делу, природе и т.д.)  
Высшее проявление зла – война, убийство.

**Студент 4.** Жестокость — это отношение, выражающееся к окружающим людям или животным, которое подразумевает грубость, причинение боли, бесчеловечность, оскорбления и иные формы насилия.

Да, в дефиците теперь человечность,  
Ее и «по благу» нигде не достать,  
Но чтоб наша жизнь не имела конечность,  
А дети не знали про боль, бессердечность,  
Не вправе о ней человек забывать.

Назовите качества жестокого и доброго человека.

**Студент 5.** Обратите внимание на качества доброго человека, ведь это духовно-нравственные категории.

С чего же начинается доброта? Где она рождается? Откуда берется?

Доброта рождается вместе с человеком. Ребенок появился на свет и его родители рады ему. Они счастливы, любят своего ребёнка, говорят ласковые слова. Ребенок, выросший в доброй семейной атмосфере, станет добрым человеком. Моральные устои и ценности семьи, которые заложены с младенчества, на протяжении всей жизни человека выполняются, став нормой. Какими бы вы хотели видеть своих будущих детей, жестокими или добрыми?

**Студент 6.**

Есть много определений слова Доброта.

Польский педагог Януш Корчак дал следующее определение: «Добрый человек – это такой человек, который обладает воображением и пониманием, каково другому, умеет чувствовать, что другой чувствует...»

Жизнь нуждается в милосердии.  
Милосердием мы бедны.  
Кто-то злобствует,  
Кто-то сердится,  
Кто-то снова  
В тисках беды.  
Жизнь нуждается в сострадании.  
Наши души –  
Как топоры...  
Слишком многих мы словом ранили,  
Позабыв, что слова остры.

Андрей Дементьев

Л.Н. Толстой в своё время писал: «Отвечай добром за зло – и ты уничтожишь в человеке все то удовольствие, которое он видит во зле».

**Ведущий.** А вот говорят завидовать плохо, а другие говорят, что белая зависть – это хорошо, двигатель прогресса, как же разобраться, что такое зависть?

**Студент 7.** Зависть - это сравнение себя с другим человеком. И в результате этого сравнения вы чувствуете себя очень некомфортно. Потому, что этот человек может быть богаче вас, добрее, умнее, удачливее, счастливее и т. д. Вспомните ситуации, когда вы завидовали друзьям, одноклассникам, знакомым. Есть люди, которые завидуют даже своим родителям! Зависть живет где - то внутри и каждый раз извивается червяком, завидев красивую одежду или новую машину.

Зависть не только рушит внутренний мир человека, но и убивает отношения. Обычно она проявляется еще в детстве, но со временем растет и пытается захватить человека. Зависть толкает людей на плохие поступки: на кражу, предательство, коварные замыслы. Это чувство живет в каждом из нас. Просто кто - то держит зависть под контролем, зажимая ее в кулак и не давая ей выбраться, а кто - то дает ей прорваться на свободу.

**Ведущий.** Давайте разделимся на команды.

1. Мы – студенты
2. Мы - родители
3. Посторонние люди (или взгляд со стороны)

Студенты работают в малых группах. Они составляют сценарий, как бы они поступили в предложенной ситуации, и предлагают свои ответы, используя все средства общения, можно разыграть сценку.

**Ситуация 1** (для группы 1). Лето. Многие уехали с родителями отдыхать на море, за границу. Вашей семье это не по карману, как и многое другое. Что вы сделаете? Как поступите?

Ваши действия.

**Ситуация 2.** (для группы 2). Лето. Многие ребята уехали с родителями отдыхать на море, за границу. Вашей семье это не по карману, как и многое другое. Ваш ребенок обвиняет в этом вас, что вы ничего не смогли добиться в жизни, или просто молчит. Что вы сделаете? Как поступите? Ваши действия.

**Задание для группы 3.** После ответов группы 1 и 2 прокомментируйте правильность поступков, дайте совет.

**Ведущий.** Приглашаются группы:

1. Мы – студенты
2. Мы - родители
3. Мы преподаватели
4. Посторонние люди (или взгляд со стороны)

Студенты работают в малых группах. Они составляют сценарий, как бы они поступили в предложенной ситуации, и предлагают свои ответы, используя все средства общения, можно разыграть сценку.

**Ситуация 1** (для группы 1). Вам на дискотеке знакомые предложили выпить пива, вина или водки, покурить сигарету с марихуаной или табаком? Ваши действия.

**Ситуация 2.** (для группы 2). Ваш взрослый ребенок пришли с праздника в нетрезвом состоянии. Ваши действия.

**Ситуация 3.** (для группы 3). Вам позвонили родители, что после праздника, их ребенок пришел в нетрезвом состоянии, и они просят правильного совета от вас, как поступить в этой ситуации.

**Ситуация 4.** После просмотра ситуаций 1, 2, 3 прокомментируйте правильность поступков, дайте совет.

**Ведущий.** Для сохранения и восстановления здоровья недостаточно пассивного ожидания, когда природа организма рано или поздно сделает свое дело. Не следует уповать на лекарства как единственное средство лечения.

Человек должен сам совершать какие-то действия. Для каждого же действия нужен мотив — жизненное побуждение, обуславливающее действие для удовлетворения какой-либо потребности человека.

Совокупность мотивов — мотивация в большей степени определяет образ жизни.

Следовательно, для сохранения здоровья очень важна мотивация здорового образа жизни. Здоровье должно занимать первое место иерархии потребности человека.

Высокая требовательность к своим личным качествам неотъемлема от стремления к сохранению здоровья. Вопросы нравственности неразрывно связаны с требованиями гигиены. Нравственный уровень человека до некоторой степени служит мерилom здоровья. Нравственность опирается на внутреннее убеждение людей, их привычки.

В свою очередь, семья служит нравственной опорой для человека.

«Добрая привычка, — писал известный русский педагог К.Д. Ушинский, — есть нравственный капитал, вложенный человеком в свою нервную систему, капитал этот растет беспрестанно, и процентами с него пользуется человек всю свою жизнь».

Пока мы живы, можно всё исправить,  
Всё осознать, раскаяться, простить.  
Врагам не мстить, любимым не лукавить,  
Друзей, что оттолкнули, возвратить.  
Пока мы живы, можно оглянуться,  
Увидеть путь, с которого сошли.  
От страшных снов очнувшись, оттолкнуться  
От пропасти, к которой подошли...

Эдуард Асадов

### Литература

1. Ахмедьянова, А.Г. Опыт, проблемы и перспективы духовно – нравственного воспитания школьников / А.Г. Ахмедьянова // Стандарты и мониторинг в образовании. - 2010. - № 3. - С. 38 - 42.
2. Власова, Т.И. Духовно - нравственное развитие современных школьников как процесс овладения смыслом жизни / Т.И. Власова // Педагогика. - 2008. - № 9. - С. 108 - 113.
3. Губанова, Е.В. Духовно - нравственное развитие и воспитание личности гражданина России / Е.В. Губанова, Ю.Б. Пушнова // Воспитание школьников. - 2011. - № 5. - С. 8 - 14.

## Приложение 8

### Викторина «Влияние экологии на здоровье человека»

**Цель викторины:** показать влияние различных экологических факторов на здоровье человека; познакомить с экологическими проблемами в повседневной жизни, с правилами безопасного поведения.

**Задачи:**

- познакомить обучающихся с последствиями воздействия человека на природу, экологическими проблемами, которые необходимо решать на современном этапе;
- показать связь экологии человека и его здоровья.

**Предварительная подготовка:**

- проведение конкурса рисунков на тему «Экология и наше здоровье»;
- подбор стихотворений, музыки;
- составление презентации;
- подбор материала к классному часу,
- подготовка обучающимися кратких сообщений об одной из проблем:
  1. Влияние атмосферы на организм человека.
  2. Влияние водных ресурсов на жизнедеятельность человека.
  3. Почва и человек.
  4. Человек и радиация.
  5. Влияние звуков на организм человека.
  6. Погода и самочувствие человека.
  7. Ландшафт как фактор здоровья .
  8. Проблемы адаптации человека к окружающей среде.

**Оборудование:** компьютер, экран, проектор.

#### Ход мероприятия

**Ведущий 1.** Здравствуйте! Сегодня мы будем говорить о том, как быстро загрязняется наша планета, что можем сделать мы, чтобы предотвратить это загрязнение. Все наши мечты - о хорошем будущем, о прекрасной Земле, о дружбе человека и природы. Вот это желание светлого, доброго, прекрасного будущего и объединяет нас здесь. И это замечательно.

**Ведущий 2.** Земля – это планета, на которой мы с вами живем. Это – наш дом. В нашей природе все взаимосвязано, все зависит друг от друга: если погаснет Солнце, все замерзнет и покроется мраком; если исчезнет воздух и вода – нечем будет дышать и нечего будет пить; если исчезнуть растения – нечего будет есть животным и человеку. В процессе жизнедеятельности

человек подвержен различным факторам внешней среды, как окружающей природной, так и социальной. Грамотное и внимательное отношение к своему здоровью поможет человеку его сохранить и укрепить в течение жизни, а не растерять, в случае курения, употребления алкоголя, наркотиков и безграмотного отношения к своему организму. Главными факторами риска для здоровья человека являются: образ жизни. Внешняя среда, наследственность, здравоохранение.

Лозунг нашего мероприятия «Нельзя покорять природу – с ней надо сотрудничать!»

**Студент 1.** Начнем мы с экологических новостей.

Планета наша уже достаточно загрязнена и засорена, но мы еще не осознаем опасности жизни на огромной свалке. Мы пока на ней живем, но смогут ли жить наши дети?

За год в атмосферу только одного углекислого газа выбрасывается 5 миллиардов тонн. В результате истощается озоновый слой Земли, появляются так называемые озоновые дыры.

Кислорода на Земле становится все меньше и меньше, а выхлопных газов, выбросов металлургических заводов и химических фабрик, теплоэлектростанций, транспорта все больше и больше.

Ученые подсчитали, что каждый год во всем мире в водоемы попадает столько вредных веществ, что ими можно было бы заполнить 10 тысяч товарных поездов. Даже в водах Арктики нашли остатки стирального порошка.

В результате деятельности человека во многих реках Европы (Сене, Дунае, Рейне) уже нельзя купаться.

**Студент 2.** Усиленно идет «облысение» планеты. За последние 20 лет человек вырубил столько леса, сколько было уничтожено за все его предыдущее существование, не говоря уже о пожарах, которые возникают по вине людей.

Для многих животных лес - родной дом. А лесов на Земле становится все меньше и меньше. Значит, животные теряют свой дом. Значит, они обречены на гибель.

Почва образуется медленно: для этого нужны сотни и даже тысячи лет. А вот разрушить ее можно очень быстро. За последние 100 лет на Земле уничтожена примерно четвертая часть плодородных почв.

**Студент 3.** Экология человека - наука о взаимоотношении человека со средой обитания в различных аспектах (экономическом, техническом, физико-техническом, социально-психологическом) и призвана определить

оптимальные условия существования человека, включая допустимые пределы его воздействия на окружающую среду.

Взаимоотношения со средой человека, как организма, изучает аутоэкология, экологию сообществ людей – синэкология.

**Студент 4.** Никто не станет спорить с тем, что нефть необходима человечеству. И не станет утверждать, что ее сознательно выбрасывают в море, что нарочно устраивают аварии на нефтепромыслах или поджигают корабли, везущие нефть. А в результате - миллионы тонн нефти по тем или иным причинам оказываются в воде. Человек опасен для природы не только пожарами и разливами нефти, но и бездумным уничтожением всего живого!

Чистота начинается с нас самих, с наших отношений к окружающей среде, с того места, где мы живем, работаем, учимся. Мы предлагаем свой лозунг сегодняшнему мероприятию: «Нельзя покорять природу - с ней надо сотрудничать».

**Ведущий 1.** Ребята, готовясь к сегодняшнему мероприятию, сделали небольшие сообщения по теме: «Экология и здоровье». Вот некоторые из них:

1. Влияние атмосферы на организм человека
2. Влияние водных ресурсов на жизнедеятельность человека
3. Почва и человек
4. Человек и радиация
5. Влияние звуков на организм человека
6. Погода и самочувствие человека
7. Ландшафт как фактор здоровья
8. Проблемы адаптации человека к окружающей среде

Выступления студентов с сообщениями.

**Ведущий 1.** зачитывает некоторые отрывки:

1. Современное население Земли - общество суперпотребителей. Подсчитано, что на каждого из нас в год затрачивается 20 тонн сырья, правда большая его часть 97% - идет в отходы.

2. Двадцать лет назад автомобили пробегали 250 тысяч километров практически без поломок, а сегодня, если на спидометре машины 120 тысяч километров, она кандидат на свалку.

3. Мусор постепенно становится монстром цивилизации. При нынешнем состоянии экономики и культуры быта люди еще долго обречены жить среди этих рукотворных памятников своей беззаботности.

**Ведущий 2.** А сейчас, мы предлагаем провести игру, которая состоит из 3 туров.

1. У нас есть команды, каждая из них имеет название, девиз, эмблему.

(жюри оценивает по 5-балльной системе)

## 2. Конкурс плакатов по защите природы. (5 баллов)



### 1 Тур «Что мы выбрасываем, или золотые россыпи помоек»

Мы будем задавать вопросы, а вы, выбирая правильный ответ, поднимать руку для ответа. Итак, мы начинаем! (правильный ответ выделен)

#### Вопросы:

1. Большую часть мусора, загрязняющего Землю, составляют...

- а) пластмассы;**
- б) стекло;
- в) металл,

2. Мировыми рекордсменами по количеству бытовых отходов являются жители...

- а) Москвы;
- б) Лондона;
- в) Нью-Йорка.**

3. Какая отрасль промышленности во Франции считается самой процветающей?

- а) производство упаковочных материалов;
- б) переработка мусора;**
- в) производство автомобилей.

4. Прежде, чем начать утилизацию отходов, их необходимо...

- а) рассортировать;**
- б) собрать в одно место;
- в) раскрошить.

5. Для того чтобы переработать пластмассу, ее необходимо...

- а) компостировать;
- б) сжечь при специальных условиях;**
- в) переплавить.

6. Первоочередная забота при выборе места свалки - это...
- а) защита поверхности земли и грунтовых вод;**
  - б) ограждение места свалки;
  - в) укомплектование соответствующей техникой.
7. Появление "партизанских" свалок влечет за собой...
- а) загрязнение почвы;
  - б) уродство ландшафта;
  - в) изменение климатических условий.**
8. Вредные выбросы оказывают влияние...
- а) только на те регионы, где появилось загрязнение
  - б) на близлежащие регионы;
  - в) даже на далекие от места выбросов территории.**
9. Самая страшная "добавка" к воде - это...
- а) бытовой мусор;
  - б) пестициды;**
  - в) минеральные удобрения.
10. Какую страну называют "мусорным ящиком Европы;
- а) Британию;**
  - б) Россию;
  - в) Польшу.
11. Какие из радиоактивных отходов целенаправленно рассеивают в окружающую среду?
- а) газы;**
  - б) жидкости;
  - в) твердые вещества.
12. Поступление в среду обитания вредных веществ, приводящих к нарушению функционирования экологических систем, называют...
- а) загрязнением;
  - б) экологическим кризисом;**
  - в) вымиранием.
13. Гарбология это...
- а) наука о доме;
  - б) наука о почве;
  - в) наука о мусоре.**
14. Бутылка или банка из пластмассы, брошенная в лесу, пролежит без изменения...
- а) 10 лет;
  - б) 50 лет;
  - в) 100 и более лет.**

15. Выброшенную в лесу бумагу "съедят" невидимки микробы за...

а) 1-2 года;

б) 5-8 лет;

в) за 20 и более лет.

**Ведущий 2.**

**2 Тур «Устами младенца, или не спешите выбрасывать своё будущее (отходы)»**

В каждом задании с помощью 5 признаков вам необходимо отгадать определенный вид отходов. Но: если вы сможете это сделать уже после открытия первого признака, то получите 5 баллов, после второго - 4, после третьего - 3 и т.д.

**Задание первое:**

1. При попадании в водоемы это разрушается, рыбы и другие водные животные начинают задыхаться.

2. Когда этого слишком много, это становится настоящим бедствием.

3. Это необходимо компостировать.

4. В небольших количествах это очень полезно в качестве удобрения.

5. Его производит обыкновенная корова. (Навоз.)

**Задание второе:**

1. Это бывает разноцветным, это очень трудно сломать.

2. Если ее поджечь, то появится черный едкий дым.

3. У меня очень много игрушек сделано из нее.

4. Предметы, сделанные из нее, весят мало.

5. Ее нельзя выбрасывать, так как в природе она не разлагается.

(Пластмасса.)

**Задание третье:**

1. Его делают из песка.

2. Если его нагреть, оно становится тягучим, как тесто.

3. Чаще всего оно прозрачное.

4. Брошенное в лесу, оно может стать причиной пожара.

5. Когда падает, оно разбивается

(Стекло.)

**Задание четвертое:**

1. Это можно увидеть везде: в городе, в деревне, даже вдоль дорог.

2. Это получается, когда становится старым или ломается.

3. Это можно сдать и получить деньги.

4. Это можно переплавить, чтобы сделать что-то новое.

5. Это бывает цветным, и его тоже можно сдать на переплавку и получить деньги.

(Металлолом.)

**Задание пятое:**

1. Это изобрели китайцы.
2. У нас это получают из древесины.
3. Это легко горит.
4. Из этого получается очень много мусора.
5. На этом обычно рисуют или пишут. (Бумага.)

**Задание шестое:**

1. Его очень много в больших городах.
2. От него люди болеют, много нервничают.
3. Особенно силен он в промышленном городе, где много заводов, фабрик, машин.
4. Его издают разные приборы и машины.
5. Он вызывает загрязнение окружающей среды, А когда его очень много, то он вызывает у людей состояние, близкое к опьянению, действует как наркотик.

(Шум.)



**Ведущий 2.**

**3 Тур «Что может сделать один?»**

Задание - необходимо закончить фразы.

1. Старайся покупать напитки в стеклянных бутылках, которые можно... (использовать много раз, сдать в магазин).
2. Одежду, которую ты уже не носишь, можно... (отдать нуждающимся).
3. Не выбрасывай старые игрушки и книги: они могут... (кому-то понадобиться).
4. Узнай, где поблизости есть пункт приема макулатуры, и... (сдай туда ненужную бумагу).

5. Почини и исправь вещь вместо того, чтобы... (ее выбрасывать).

6. Старайся не пользоваться пенопластом, так как он практически... (не разлагается в природе).

7. Старайся аккуратно обращаться со стеклянной тарой, которую можно... (сдать).

Подведение итогов, награждение победителей.



**Ведущий 1.** Будем же беречь нашу Землю! Повсюду, на каждом шагу, все вместе и каждый в отдельности. Другой планеты у нас не будет! Земля с ее биосферой - величайшее чудо, она у нас одна.

**Ведущий 2.** Дорогие студенты! Территория нашего колледжа очень маленькая, но все начинается с малого. Давайте все вместе будем следить за тем, чтобы в нашем городе, в нашем колледже, в нашем дворе всегда был порядок: чистые кабинеты и коридоры, улицы и переулки. Завтрашний день Земли будет таким, каким мы создадим его сегодня.

Закончить мероприятие хочется стихотворением:

#### ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ

Земля дымила дымом,  
Земля пыхтела паром,  
Земля травилась ядом  
И взрывами тряслась.  
Земля леса рубила,  
Земля леса сжигала,  
Земля леса топила,  
Ну, словом, зарвалась.  
Потом она спросила:  
- А где же атмосфера?  
Мне что-то стало душно,  
Ах, мне нехорошо!  
Ах, дайте кислороду  
И чистенькую воду!  
Нормальную погоду!  
Но поезд-то ушел.

Р. Алдонова

Спасибо за внимание!

### **Литература**

1. Лузик, Т.П. Здоровый образ жизни: его принципы и составляющие/ Т.П. Лузик // Классный руководитель. – 2011. - № 6. – С. 122-127.
2. Суравегина, И.Т. Здоровый образ жизни выбери сам: Здоровье человека как экологическая проблема / И.Т. Суравегина // Экология и жизнь. – 2007. — №4. – С.28-31.

## Приложение 9

### Станционная игра «Здоровый образ жизни»

**Цель мероприятия:** приобщение обучающихся к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

- дать обучающимся представление о здоровом образе жизни;
- развить творческие способности и познавательный интерес у обучающихся;
- воспитывать чувство ответственности,
- сформировать умение работать в команде.

**Результат:** сформировать осознанное ответственное отношение к своему здоровью.

#### Ход мероприятия

**Правила игры.**

Все участники делятся на команды. В каждую команду может входить от 5 до 10 человек. Команды выбирают себе название и капитана.

Каждая команда получает маршрутный лист, в котором указано, в какой последовательности она должна проходить станции. Маршрутные листы составляются заранее таким образом, чтобы одновременно на станции было не больше одной команды, и чтобы все команды побывали на всех станциях.

Все команды начинают движение по станциям одновременно. После того, как все команды закончили прохождение станций, подводятся итоги станционной игры.

Время работы на станциях 5-7 минут. Практическое занятие включает в себя полезную информацию, чередующуюся с играми.

Ответственные по станции оценивают ответы и выставляют количество баллов в маршрутный лист.

#### **1. Станция «Эрудит»**

Команде даются вопросы, на которые они письменно должны ответить. Насколько сообразительны и смекалисты наши игроки, посмотрим в конкурсе «Эрудит». Внимательно читайте и отвечайте на вопросы. Если ответ требует пояснение, то необходимо дать полный ответ.

1. Что такое здоровый образ жизни? (ЗОЖ – это деятельность, активность людей, направленные на сохранение и улучшение здоровья)

2. Назовите основные аспекты ЗОЖ? (Режим дня, занятия физкультурой и спортом, рациональное питание, гармоническое отношение

между людьми, соблюдение правил гигиены, отказ от вредных привычек, закаливание, достаточный сон, прогулки на свежем воздухе, досуг, вызывающий положительные эмоции)

3. Фрукт для лечения температуры? (Лимон, Малина)
4. Каким спортом можно заниматься зимой? (Произвольный ответ)
5. Можно ли давать другим свою расческу/помаду/полотенце? (Нет, можно заразиться кожным заболеванием)
6. Почему не стоит гладить бездомных животных? (Много паразитов может передаться)
7. Какие самые вредные продукты вы знаете? (Чипсы, лимонады и прочее)
8. Основная причина смерти во время приема наркотических веществ, даже впервые? (Передозировка)
9. Наркотики уничтожают клетки белков, ответственные за иммунную систему, так как при приготовлении их используют всевозможные растворители. Какой орган, значит, страдает первым? (Печень)
10. Народная мудрость учит нас, что это приносит одну радость, но сто видов горя. Что это? (Алкоголь)
11. Самое распространенное и доступное всем наркотическое вещество? (Никотин)
12. Самая распространенная на всей планете заразная болезнь? (Насморк)
13. А незаразная? (Кариес)
14. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (Нет)
15. Какая страна является родиной чая? (Китай)
16. Как называют людей, готовых дать свою кровь больным? (Доноры)
17. Сколько групп крови существует? (Четыре)
18. Правда ли, что бананы поднимают настроение? (Да)
19. Верно ли, что кактусы снимают излучение от компьютера? (Нет)
20. Маленький, горький, луку брат (Чеснок)

## **2. Станция «Литературная»**

**Запишите окончание пословицы.**

**Если вы сами знаете пословицы о здоровье, запишите их.**

Пословицы:

- Береги платье снову, а здоровье ... (смолоду.)
- Чистота – половина... (здоровья.)
- Болен – лечись, а здоров... (берегись.)

- Было бы здоровье, а счастье... (найдётся.)
- Где здоровье, там и... (красота.)
- Двигайся больше – проживёшь... (дольше.)
- Забота о здоровье – лучшее... (лекарство.)
- Здоровье сгубишь – новое... (не купишь.)
- Смолоду закалиться – на век... (пригодится.)
- В здоровом теле... – (здоровый дух.)

Хлеб всему голова

Щи да каша – пища наша

Хрен редьки не слаще

Кашу маслом не испортишь

Первый блин комом

Ни рыба, ни мясо

Что посеешь, то и пожнешь

Аппетит приходит во время еды

О вкусах не спорят

Остатки сладки

Завтрак съешь сам, обед подели с другом, а ужин отдай врагу

Кто не работает – тот не ест

Бутерброд всегда падает маслом вниз

Не красна изба углами, а красна пирогами

Большому пирогу рот радуется

Сам кашу заварил, сам и расхлебывай

Как сыр в масле катается

Брюхо не мешок – в запас не наешься

По усам текло, да в рот не попало

Постись духом, а не брюхом

Мельница сильна водой, а человек – едой

Сытый голодного не разумеет

Не до шутки, когда пусто в желудке

Голод – лучший повар

### **3. Станция «Аптечная»**

Назовите по описанию лекарственные растения.

Ответьте на вопрос: где еще можно использовать это растение.

1. Растёт под забором.

До чего же злючий норов,

А пожаловала в щи -

До чего же хороши!

Из этого растения можно приготовить много полезных и вкусных блюд. Кроме того, из него получают зеленую и желтую краску, которую используют в пищевой промышленности. Однако наиболее важны его лечебные свойства. В нём содержатся вещества, которые убивают микробов и останавливают кровь, также отвар из этого растения хорошо укрепляет волосы.

### **(Крапива)**

2. Тонкий стебель у дорожки,

На конце его сережки.

На земле лежат листки —

Маленькие лопушки.

Нам он — как хороший друг,

Это растение лечит раны ног и рук, используется при болезнях желудка, это не только хорошее ранозаживляющее и кровоостанавливающее средство, он также широко применяется для лечения простуды. При этом используют его сок.

### **(Подорожник)**

3. Выпускает он листы

Широченной широты.

Держатся на ветке крепкой

Сто плодов шершавых, цепких.

Корни этого растения могут заменить морковь, картофель. Они съедобны на первом году жизни растения. Поэтому в Японии и Китае его возделывается как овощ. Корни можно есть сырыми, вареными, печеными, жареными. Если измельчить корень и варить его в течение 2 часов с щавелем, уксусом, то получится приятное на вкус повидло. А вот, если смешать свежий сок растения с маслом, то получится хорошее средство для лечения ран. Отваром из корней рекомендуется мыть голову для укрепления волос.

### **(Лопух)**

4. Носит этот мальчик желтый сарафанчик.

Подрастет — нарядится в беленькое платьице:

Легкое, воздушное, ветерку послушное.

Цветет растение весной. Умывшись майской росой, он раскрывает свои ярко-желтые цветы-лампочки, которые красочно оживляют природу. Народные лекари называли это растение «жизненным эликсиром», т.е. он использовался при лечении многих болезней: желудка, кишечника, мочевого пузыря, для улучшения аппетита. Листья используются ранней весной для приготовления витаминных салатов, особенно если перед употреблением

минут на 30 погрузить их в соленую воду, чтобы они утратили излишек горечи. В некоторых странах их даже готовят впрок, заквашивая как капусту. Масляная настойка из корней является хорошим средством от ожогов. А отвары сухой травы и корня нужно пить, если у вас болит живот.

**(Одуванчик)**

5. Желтый платок.

Как зовут целебный

Это растение нам помогает и от простуды, и когда горло болит, и в косметологии она не заменима.

**(Ромашка)**

**4. Станция «Спортивная»**

Рассказать о правилах проведения утренней зарядки, пользе её и провести ее.

Утренняя гимнастика является ценным средством оздоровления. У людей, систематически занимающихся утренней гимнастикой, пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъем, повышается работоспособность.

Утренняя гимнастика, начинается с разминки и заканчивается восстановительными упражнениями. Поскольку утренняя гимнастика не продолжительна (5 - 12 минут) и физические нагрузки в ней не велики, это требование соблюдается как общий принцип.

**5. Станция «Песенная»**

Требуется подобрать к каждой строчке из популярной песни вид спорта, о котором они упоминают.

Академическая гребля, лыжный спорт, шахматы, шашки, спортивное ориентирование, автомобильные гонки, бег на короткие дистанции, конный спорт, велогонки

Мы на лодочке катались...	Академическая гребля
Вот кто-то с горочки спустился...	Лыжный спорт
Мои мысли мои скакуны...	Шахматы, шашки
Я по жизни загулял, словно в темный лес попал...	Спортивное ориентирование
Твоя вишневая «девятка» меня совсем с ума свела...	Автомобильные гонки
Не думай о секундах свысока...	Бег на короткие дистанции
Кони в яблоках, кони серые...	Конный спорт
Я буду долга гнать велосипед...	Велогонки

## **6. Станция «Составь кроссворд»**

Составить за 5 минут кроссворд «Страна здоровья». 1 слово – 1 балл.

Вниманию участников предлагается таблица, в которой зашифрованы

## **7. Станция «Черный ящик»**

Перед участниками на столе стоит коробка. В ней находятся: чеснок, лук, лимон, яблоко, таблетки активированного угля.

Участники команды, по очереди, с повязкой на глазах, вытаскивают предмет, называют его, а участники команды рассказывают, где можно использовать его в лечебных целях

## **8. Станция «Мы за здоровый образ жизни»**

На листке нужно написать хорошие привычки, которые ваша команда сегодня имеет и на другом листке вредные привычки, с которыми еще нужно бороться. На задание отводится 5 мин.

**Ведущий.** Наша игра подошла к концу, мы желаем вам сохранить здоровье на долгие-долгие годы, ведь здоровье – главное богатство для каждого человека. И в конце мероприятия от поэтессы Латышевой Т.И.

Я люблю семь правил ЗОЖ  
Ведь без них не проживешь!  
Для здоровья и порядка  
Начинайте день с зарядки.  
Вы не ешьте мясо в тесте,  
Будет талия на месте.

Спорт и фрукты я люблю,  
Тем здоровье берегу.  
Все режимы соблюдаю,  
И болезней я не знаю.

Много на ночь есть не буду,  
Я фигуру берегу.  
Не курю я и не пью,  
Я здоровым быть хочу.

Я купаюсь, обливаюсь:  
Ясно всем, что закаляюсь,  
Я отбросил много бед —  
Укрепил иммунитет.

Я активно отдыхаю

И здоровье укрепляю,  
Ни на что не сетую,  
Что и я вам советую.

Я и в шахматы играю:  
Интеллект свой развиваю.  
Встану я и на «дорожку»:  
Сброшу вес еще немножко

От того я так хорош,  
Что люблю семь правил ЗОЖ.

### **Литература**

1. Митяева, А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.М. Митяева. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 192 с.

**Приложение 10****Беседа «Профилактика СПИД и ВИЧ»**

**Цель мероприятия:** сформировать у обучающихся представление о СПИДе как о болезни; способствовать формированию здорового образа жизни; ознакомить с основными понятиями по проблеме.

**Задачи:**

- выяснить первоначальный уровень информированности студентов о проблеме;
- сообщить достоверную информацию о ВИЧ/СПИДе, информировать о возможных путях распространения ВИЧ.

**Оборудование:** компьютер, проектор, экран

**Оформление кабинета:** подготовленные студентами газеты, брошюры, листовки

**Форма проведения:** беседа с использованием репродуктивных и проблемных вопросов.

**Ход мероприятия****1. Вступительное слово преподавателя**

В 2019 году исполняется тридцать восемь лет с момента открытия вируса иммунодефицита человека.

Памятные даты:

1 декабря - всемирный день борьбы со СПИДом.

3-е воскресенье мая – Международный день памяти жертв СПИДа.

С 1981 года проводится всемирный день борьбы со СПИДом.



**Красная лента – Международный символ борьбы со СПИДом.  
(Слайд 1)**

**Преподаватель.** Кто может рассказать об истории возникновения болезни. Что означает символ красная ленточка? (Заслушиваются ответы).

Познакомимся с историей возникновения болезни подробнее.

**Ведущий 1.** Красная ленточка – это символ борьбы со СПИДом. Прикрепляя её к одежде, вы показываете окружающим, что солидарны с ВИЧ-инфицированными людьми и чтите память тех, кто стал жертвой СПИДа. Значок СПИДа впервые появился в апреле 1991 года. Он создан известным художником Франком Муром. Мур запомнился истории как

«создатель красной ленточки». Именно так его называли в некрологах после его смерти в 2002 году. Художник прожил больше 20 лет с ВИЧ, но умер вследствие лимфомы-рака, развивавшегося на фоне СПИДа. Изначально логотип СПИД использовался небольшим кругом людей – участниками благотворительной организации Visual AIDS. Среди её членов были люди сферы искусства, желающие направить свои силы на борьбу со смертельной инфекцией. В 1991 году на концерте, организованном в память артиста Фредди Меркьюри, более 70 000 поклонников прикрепили красную ленточку, а уже в 1992 году при вручении премии «Оскар» у 2/3 приглашенных на верхней одежде располагался этот многозначительный символ.

**Ведущий 2. Кто знает, что такое квилт? (Заслушиваются ответы обучающихся).**



**КВИЛТ** – светлая память об умерших и повод задуматься живым. КВИЛТом в старину называли лоскутное одеяло. По традиции его шили всей семьей, иногда вместе с соседями и знакомыми, собираясь в круг за столом и неизвестно, что было важнее – само одеяло или та атмосфера близости и взаимопонимания. **(Слайд 2)**

Эпидемия ВИЧ-инфекции дала этой традиции новое трагическое звучание. КВИЛТом теперь называют секции соединенных вместе полотен, сшитых в память о тех, кого унесла от нас болезнь. КВИЛТ шьют родные и близкие, друзья и любимые, родители и дети людей, умерших от СПИДа. Это огромное лоскутное одеяло, объединяющее в себе десятки тысяч памятных полотен, каждое из которых имеет размер могилы – 1х2 метра. На этих полотнах написаны имена, даты рождения и смерти, строки воспоминаний, стихи, пришиты личные вещи, детские игрушки и т.д.



КВИЛТ говорит о том, что каждая жизнь драгоценна, и что эпидемия, охватившая всю планету, затронула каждого из нас без исключения.

**(Слайд 3)**

КВИЛТ – это живой, красочный памятник тем, кого мы потеряли. Люди, создавшие полотна, хотели, чтобы мы с вами сохранили здоровье и жизнь, чтобы те, кого эпидемия пока не коснулась, позаботились о своей безопасности. За каждым полотном стоит судьба конкретного человека.

Первое полотно было сшито еще в 1987 году. Житель Сан-Франциско сшил полотно в память об умершем от СПИДа друге, выражая этим не только свою любовь и горечь, но и возмущение бездействием правительства. Эти начинания поддержали.

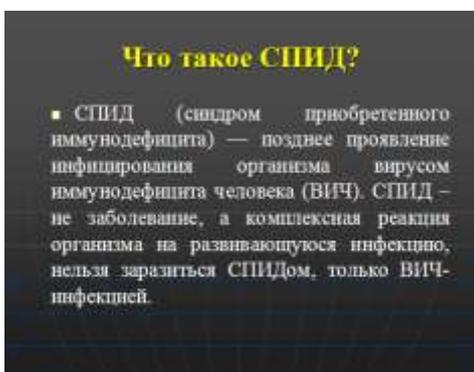


В Сан-Франциско был создан первый швейный центр, куда люди приходили, чтобы шить памятные полотна. Вскоре подобные центры были созданы во многих городах Америки и других стран мира. Так возник международный СПИД-мемориал «КВИЛТ». (Слайд 4)

### Студент 1. Что такое СПИД и ВИЧ? Одна и та же болезнь?

Многие люди думают, что ВИЧ СПИД - это одно и то же. На самом деле это не так!

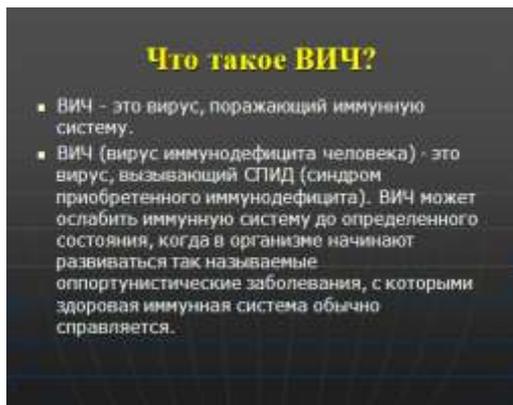
ВИЧ - это вирус, поражающий иммунную систему.



ВИЧ (вирус иммунодефицита человека) - это вирус, вызывающий СПИД (синдром приобретенного иммунодефицита). ВИЧ может ослабить иммунную систему до определенного состояния, когда в организме начинают развиваться так называемые оппортунистические заболевания, с которыми здоровая иммунная система обычно справляется. (Слайд 5)

Попадая в организм человека, ВИЧ ослабляет иммунную систему, нападая на определенные клетки, призванные бороться с инфекциями, - Т-лимфоциты или клетки CD4. С течением времени ВИЧ разрушает такое количество этих клеток, что организм больше не может защищать себя от некоторых видов рака, вирусов, бактерий, грибов или паразитов.

Диагноз СПИД обычно становится спустя несколько лет после заражения ВИЧ, когда у человека развиваются одно или несколько очень серьезных заболеваний.



СПИД (синдром приобретенного иммунодефицита) — позднее проявление инфицирования организма вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ). СПИД – не заболевание, а комплексная реакция организма на развивающуюся инфекцию, нельзя заразиться СПИДом, только ВИЧ-инфекцией. (Слайд 6)

Если не лечиться, ВИЧ-инфекция может привести к СПИД.

ВИЧ и СПИД - не одно и то же. ВИЧ - это вирус, подавляющий иммунную систему, а СПИД - это комплекс заболеваний, вызывающих у ВИЧ-положительного человека на фоне сниженного иммунитета.

**Студент 2. Таким образом,**

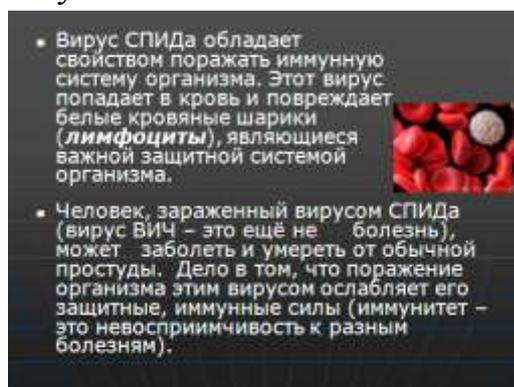
1. ВИЧ-инфекция поражает наиболее трудоспособную часть населения, оказывая влияние на демографические показатели (снижение рождаемости, повышение смертности).

2. От ВИЧ-инфекции умирают молодые родители, оставляя сиротами своих малолетних детей, забота о которых ложится на государство.

3. Из-за непонимания неизбежности трагического исхода болезни, ВИЧ-инфицированные женщины рожают, обрекая на страдания детей, зачастую отказываясь от них. Заботиться о таких детях придется государству.

4. ВИЧ-инфицированные люди нуждаются в обеспечении лекарствами, которые предоставляются бесплатно, что также требует немалых экономических затрат. Большие средства выделяются и на организацию лабораторных исследований и диагностику ВИЧ-инфекции.

5. Между обществом в целом, отдельными гражданами и ВИЧ-инфицированными зачастую возникают сложные взаимоотношения.



(Слайд 7)

### Так что же такое ВИЧ и СПИД?

**ВИЧ** - Вирус Иммунодефицита Человека

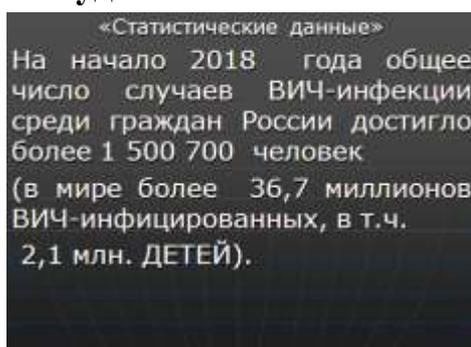
**ВИЧ** - это вирус, подавляющий иммунную систему.

Когда у человека в крови обнаруживают ВИЧ, ему ставят диагноз "ВИЧ - инфекция" и человека могут называть ВИЧ - положительным или ВИЧ - позитивным.

**СПИД** - Синдром Приобретенного Иммунодефицита.

**СПИД** - комплекс заболеваний, возникающих у ВИЧ - положительного человека на фоне снижения иммунитета.

### Студент 3. «Статистические данные»



На начало 2018 года общее число случаев ВИЧ-инфекции среди граждан России достигло более 1500700 человек (в мире более 36,7 миллионов ВИЧ-инфицированных, в т.ч. 2,1 млн. ДЕТЕЙ). (Слайд 8)

Только за 2018 год по статистическим данным ОГБУЗ «Белгородский центр профилактики и борьбы со СПИД» на 01.01.2019 года выявлено официально 316 инфицированных ВИЧ. (Слайд 9)

Вывод: Таким образом, несмотря на то, что наш регион является относительно благополучным, мы видим, что молодежь нашего края находится под угрозой.

### Студент 4. «Пути распространения ВИЧ-инфекции»

Притча: Путник, идущий вдоль реки, услышал отчаянные детские крики. Приглядевшись, он увидел в реке тонущих детей и бросился их спасать. Заметив проходящего мимо человека, он стал звать его на помощь. И они вместе стали спасать детей. Увидев третьего путника, они позвали на помощь и его, но тот, не обращая внимания на их призывы, побежал к повороту реки, откуда плыли дети. «Разве тебе безразлична судьба детей?» - спросили спасатели. Третий путник им ответил: «Я вижу, что вы справитесь и вдвоем. А я доберусь до поворота, узнаю, почему дети попадают в реку, и постараюсь предотвратить новое несчастье».

Вывод: Смысл профилактики – нужно работать не только с уже возникшей проблемой, но и предупреждать проблему.

**Вирус передается тремя основными путями:**

- половым;
- через кровь (нестерильные шприцы и иглы при совместном употреблении наркотиков, при использовании колюще-режущих предметов, если они загрязнены кровью человека, у которого есть данный вирус);



- от матери к еще не родившемуся или новорожденному ребенку во время родов или кормления грудью.

(Слайд 10)

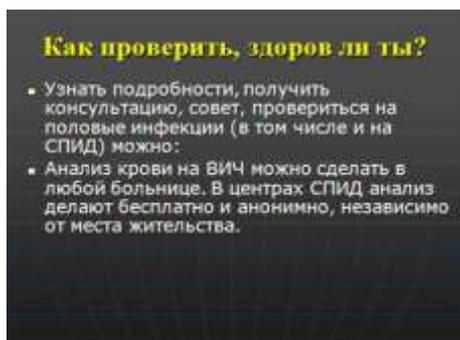
Наибольшее количество вируса у инфицированного человека содержится в крови, семенной, вагинальной и спинномозговой жидкостях, грудном молоке.

**Ведущий 1. Как ВИЧ не передается от человека к человеку?**  
(Заслушиваются ответы)

- при дружеских объятиях и поцелуях;
- через рукопожатия;
- при пользовании столовыми приборами, постельными принадлежностями;
- при пользовании письменными принадлежностями и домашней утварью;
- при пользовании бассейном, душем, общественным туалетом;



- в общественном транспорте;
- животными, насекомыми, в том числе и кровососущими;
- воздушно-капельным путем при общении;
- при уходе за больным СПИДом. (Слайд 11)



## **Ведущий 2. Как проверить, здоров ли ты? (Слайд 12)**

Узнать подробности, получить консультацию, совет, провериться на половые инфекции (в том числе и на СПИД) можно.

Анализ крови на ВИЧ можно сделать в любой больнице. В центрах СПИД анализ делают бесплатно и анонимно, независимо от места жительства.

### **Ведущий 1. Викторина «ВИЧ и СПИД».**

За каждый правильный ответ выдается фишка. Выигрывает тот, кто наберет больше всех фишек.

1. Что такое ВИЧ (Вирус иммунодефицита человека)
2. Что такое СПИД (Синдром приобретенного иммунодефицита человека)
3. Пути передачи ВИЧ (Через кровь, половой путь, от матери к ребенку)
4. Можно ли заразиться ВИЧ, если вас укусило кровососущее насекомое (Нет)
5. Есть ли лекарство от ВИЧ/СПИДа?  
(Существующие сегодня антивирусные препараты не излечивают больного, а лишь замедляют развитие болезни, т. к. вирус иммунодефицита склонен к постоянной изменчивости).
6. СПИД — конечная стадия инфекции, вызываемой ВИЧ (Верно. СПИД — конечная стадия ВИЧ — инфекции)
7. Что опаснее ВИЧ или венерические заболевания? (Опаснее ВИЧ, т. к. венерические заболевания лечатся).
8. Единственная защита от ВИЧ (Безопасное поведение)
9. Многие симптомы СПИДа напоминают симптомы других заболеваний (Верно. В результате гибели клеток иммунной системы возникают заболевания, вызываемые микробами, которыми в обычных условиях люди не болеют. К таким заболеваниям относится туберкулез, токсоплазмоз, герпес и др.)
10. Как действует вирус иммунодефицита?  
(Вирус поселяется в клетках защиты организма — лимфоцитах, в связи, с чем способность организма к обороне утрачивается).
11. Как установить, заражен человек вирусом или нет?

(О заражении вирусом свидетельствует обнаружение в крови антител к нему. Если антитела обнаружены, человек считается инфицированным. С помощью более трудоемкой методики можно обнаружить и сам вирус).

12. Можно ли заразиться СПИДом, пользуясь общей посудой при еде?

(Нельзя. Ни один из членов семей больных не заразился, если не состоял с ним в половой близости или не родился от зараженной матери).

13. Можно ли заразиться СПИДом при рукопожатии, случайном прикосновении носителя вируса? (Нельзя. Об этом свидетельствует отсутствие случаев заражения у родственников и сослуживцах больных и зараженных).

14. Можно ли заразиться СПИДом, как гриппом, через воздух?

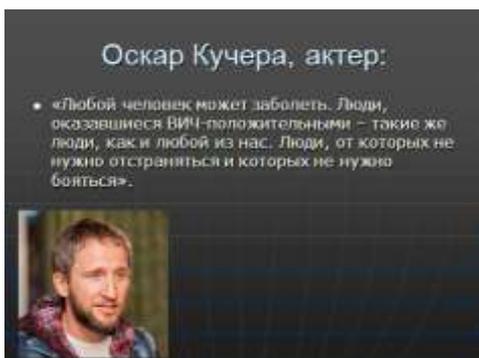
(Нельзя. Если бы это было возможно, то СПИДом болели бы все люди, независимо от возраста и образа жизни).

### **Преподаватель.**

Каждый должен понимать, что от твоего собственного поведения зависит, как будет распространяться эпидемия в дальнейшем. Даже если тебе не удастся полностью исключить рискованное поведение, снизить риск передачи ВИЧ тебе вполне по силам.

**Студент 5.** ВИЧ-положительным может стать любой человек, так как у каждого из нас есть кровь, в которую ВИЧ может попасть тем или иным путем. И любой человек может предотвратить передачу ВИЧ. Для этого лишь надо знать довольно простые меры по снижению риска.

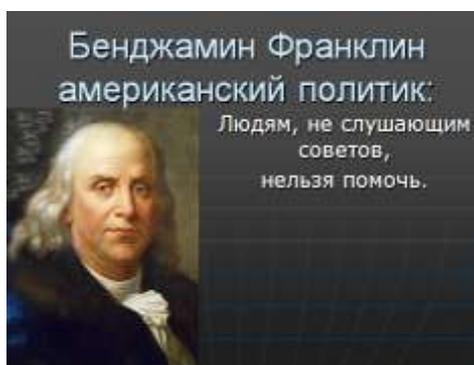
Но мы должны оставаться с вами людьми, по отношению к тем, что инфицирован ВИЧ.



Оскар Кучера, актер: «Любой человек может заболеть. Люди, оказавшиеся ВИЧ-положительными – такие же люди, как и любой из нас. Люди, от которых не нужно отстраняться и которых не нужно бояться». (Слайд 13)



Владимир Познер, журналист: «Во многом людям, больным ВИЧ-инфекцией портит жизнь отношение к ним со стороны здоровых членов общества. Их могут не принять на работу, оскорбить, с ними не будут общаться. В первую очередь, к больным вирусом иммунодефицита требуется изменить отношение со стороны окружающих людей, не ущемлять их гражданские права – это основное» (Слайд 14)



ВИЧ/СПИД не щадит никого и касается каждого. И, поэтому, касается меня.

Людам, не слушающим советов, нельзя помочь (Б.Франклин).

(Слайд 15)



**Преподаватель.** Каждый должен знать, как передается ВИЧ, твердо усвоить индивидуальные меры профилактики, подумать о себе, о своих близких сейчас. Защитите себя. (Слайд 16)

### Литература

1. Покровский, В.И. «СПИД» / Покровский В.И., Покровский В.В. – М.: Медицина, 1988. - 292 с.

## Библиографический список

1. Абаскалова, Н.П. Системный подход в формировании здорового образа жизни субъектов образовательного процесса: «школа-вуз»: дис. д-ра пед наук: 13.00.01 / Надежда Павловна Абаскалова; Новосибирск. гос. пед. ун-т. – Новосибирск, 2014. – 367 л.
2. Андреева, И.Г. Федеральный государственный образовательный стандарт как теоретическая основа формирования культуры здоровья [Текст] / И.Г. Андреева // Вестник академии детско-юношеского туризма и краеведения. – 2017. – № 2. – С.86-89.
3. Бахтин, Ю.К. Факторы формирования здоровья человека и их значение [Текст] / Ю.К. Бахтин // Молодой ученый. – 2012. – № 5. – С. 397-400.
4. Бичева, И.Б. Культура здоровья личности: научно-теоретический контекст / [Текст] / И.Б. Бичева // Гуманитарные научные исследования. – 2016. – № 9. – С. 84-87.
5. Васильева, О.С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов. – М.: Издательский центр Академия, 2015. – 352 с.
6. Лисицын, Ю.П. Теории медицины XX века / Ю.П. Лисицын. – М.: Медицина, 2015. – 176 с.
7. Митяева, А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.М. Митяева. – М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 192 с.
8. Носов, А.Г. Организация педагогического сопровождения становления здорового образа жизни в образовательном учреждении / А.Г. Носов // Подготовка управленческих и партийных кадров: традиции и современность: тезисы докл. Международной научно-практической конференции (Саратов, 13 дек. 2012 г.). – Саратов. – 2015. – С. 80-81.
9. Положение о кураторе учебной группы ОГАПОУ «Белгородский индустриальный колледж» (приказ № 313 от 01 сентября 2015 г. № 313) // [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.bincol.ru>, свободный
10. Постановление Правительства РФ от 23.05.2015 г. № 497 «О Федеральной целевой программе развития образования на 2016-2020 годы» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_180188](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_180188), свободный.
11. Трещева, О.Л. Формирование культуры здоровья в условиях

современного образования»: дис. д-ра пед наук: 13.00.04 / Ольга Львовна Трещева; Сибирский гос. ун-т физической культуры и спорта. – Омск, 2017. – 268 л.

12. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://fgos.ru>, свободный.
13. Хорошева, Т.А. Здоровьесберегающие аспекты образовательных технологий / [Текст] / Т.А. Хорошева // Вестник ВЭГУ. – 2016. – №1(39). – С.65-70.