**ЗАНЯТИЕ 41**

**(по программе «Мой выбор»)**

**Тема: «Наркостоп!»**

**Задачи:**

*Развивающие:*

- донести до подростков информацию о вредоносном влиянии легальных и нелегальных наркотиков на организм человека;

- потренировать в умении излагать свое мнение;

- развивать мыслительные функции, познавательную активность

*Воспитательные*:

- вырабатывать позицию неприятия наркотиков,

- воспитывать активную жизненную позицию.

*Реабилитационные:*

- содействовать освоению навыков социально приемлемого поведения;

- формировать навыки бесконфликтного общения в группе

**Оборудование:** бумага, ручки, билеты и карточки-подсказки для игры «Азбука здоровья», примерный список качеств характера для «Мозгового штурма», задания контрольного теста.

**Ход занятия:**

1. **Вступительное слово:**

- Сегодня мы побеседуем о «вредных» привычках, которые разрушают здоровье человека и его семью. Какие вы знаете «вредные» привычки? (курение, алкоголизм, токсикомания, наркомания). В науке табак, алкоголь, токсические и наркотические вещества называют одним словом – наркотики. При этом разделяют их на 2 группы: легальные и нелегальные наркотики. Легальные наркотики – это табак, алкогольные напитки, которые продаются открыто, общедоступны. Нелегальные наркотики – это наркотические вещества, употребление которых запрещено и преследуется законом. В ходе сегодняшней встречи мы поговорим о том, как уберечься от «вредных» привычек. У вас есть возможность задавать вопросы, высказывать свое мнение.

1. **Игра «Азбука здоровья»**

- Перед вами билеты с вопросами. Их всего 8. Отвечаем на них по порядку, по желанию. Если вопрос затруднит вас, можно обратиться за помощью к товарищам, а также использовать карточку-подсказку (см. приложение).

Вопросы:

1). Почему говорят: «Курить – здоровью вредить»? Чем опасно курение для человека?

2). Почему о пьянстве Пифагор сказал: «Пьянство есть упражнение в безумии»?

3) Легко ли стать алкоголиком?

4) Что такое токсикомания и чем она опасна для человека?

5) Почему некоторые подростки становятся токсикоманами?

6) Что такое наркомания?

7) Кто такой наркоман и какова его судьба?

8) Что ты знаешь о преступлениях, связанных с наркотиками?

1. **Мозговой штурм «Важные качества» (в трех микрогруппах)**

- Разобьемся на три микрогруппы. Каждая микрогруппа должна обсудить, какие важные качества характера следует иметь человеку, чтобы избежать «вредных» привычек, составить список из 5-х этих качеств и познакомить с ними нас всех. Примерный список качеств характера передаю каждой микрогруппе:

**Примерный список качеств характера**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Доброта. 2. Серьезность. 3. Сила воли. 4. Целеустремленность. 5. Ответственность. 6. Трудолюбие. 7. Уверенность. 8. Настойчивость. 9. Осторожность. 10. Общительность. | 1. Аккуратность. 2. Смелость. 3. Честность. 4. Отзывчивость. 5. Тактичность. 6. Скромность. 7. Уравновешенность. 8. Чувство юмора. 9. Добросовестность. 10. Активность. |

Для выступления каждая микрогруппа должна выбрать своего спикера (выступающего).

Идет работа микрогрупп в течение 7 минут, после чего обсуждение в общем круге.

1. **Контрольный тест «Жизнь без наркотиков»**

- Измените места пробелов, отделяющих слова друг от друга, чтобы раскрыть смысл предложений:

1. Ал когольэ тона ркотик.
2. Передо зировкаалко голяпри водитксме рти.
3. Нико тинэто ядкото рыйнах одит сявтабаке.
4. Куре ниеэто причи назаболе ванийлег кихисерд ца.
5. Ток сик оманияп риводи ткзаболе вани ямм озга.
6. На ркома ныперенос чикиви русныхге па титовиспи да.
7. Продол житель ностьжи знинарко мана - 5 – 10 лет.
8. Мызаж изнь безнар котиков.
9. **Подведение итогов:**

- Подведем итоги. Почему надо остерегаться «вредных» привычек, и какие качества необходимы человеку, чтобы уберечься от них?

Приложение к занятию № 41

(программа «Мой выбор»)

**Карточка-подсказка 1.**

Табакокурение – это вредная привычка, которая опасна для организма человека. Никотин – это яд, который содержится в табаке и разрушает легкие, сердце, замедляет рост детей и подростков. Смолы в сигаретах вызывают рак. От табака желтеют зубы, кожа лица приобретает нездоровый, землистый цвет. Курение вызывает депрессию – устойчивое плохое настроение, мрачные мысли. Курение при беременности может повредить плоду, вызвать преждевременные роды и привести к малому весу новорожденного. Дым сигарет содержит угарный газ, что ухудшает здоровье людей и влияет на экологию в целом. Табакокурение – это вредная привычка, от которой трудно избавиться. Вот почему во многих странах объявлена война курению, изданы законы, запрещающие курение в общественных местах.

**Карточка-подсказка 2.**

Пифагог сказал: «Пьянство – это упражнение в безумии». Любой, кто видел пьяного человека, подтвердит, что пьяный напоминает сумасшедшего. Он становится развязным, неуправляемым, теряет координацию, контроль над своим поведением. Речь пьяного человека бессвязна, сознание помутненное, у него появляются низменные инстинкты, склонность к дракам, к жестоким поступкам, вплоть до убийства. Сумасшедшие люди изолируются в специальных лечебницах. Пьяный человек, опасный для общества, также нуждается в изоляции от окружающих.

**Карточка-подсказка 3.**

Алкоголизм – это хроническая, прогрессирующая и смертельно опасная болезнь. Алкоголь – это наркотик-депрессант. Часто употребляющие его люди начинают испытывать сильнейшие приступы тоски и тревоги. Алкоголиком стать легко. Уже спусти месяц ежедневного употребления алкоголя можно получить алкогольную зависимость, которая с трудом поддается лечению. Некоторые подростки начинают употреблять джин, тоник, пиво, считая это безобидным занятием. На самом деле джин, тоник, пиво – это алкогольные напитки, которые делают человека зависимым.

**Карточка-подсказка 4.**

Токсикомания – это «вредная» привычка, опасная для организма человека. токсикоман вдыхает яды, которые содержатся в клее, бензине и других синтетических веществах. Токсические вещества – это яды, которые отравляют легкие, печень, мозг человека и могут привести к внезапной смерти. Токсикомания вызывает депрессию – устойчивое плохое настроение, мрачные мысли. Это заболевание с трудом поддается лечению и требует постоянного врачебного контроля.

**Карточка-подсказка 5.**

Подростки становятся токсикоманами из-за безделья и любопытства. При постоянном употреблении токсических веществ они получают химическую зависимость. Зависимость – это состояние, когда токсикоман уже не может ни дня обойтись без токсических веществ, потому что испытывает состояние тяжелейшей депрессии.

**Карточка-подсказка 6.**

Наркомания – это неизлечимая болезнь, которая проявляется в психической и физической зависимости. Наркомания – это полное поражение личности, когда человек уничтожает свои лучшие качества, становится психически не совсем нормальным, теряет друзей, семью, работу, вовлекается в преступную деятельность. При этом он медленно и верно разрушает свое тело – мозг, печень, сердце, легкие, костную и зубную ткани.

**Карточка-подсказка 7.**

Наркоман – это человек, зависимый от наркотиков. Зависимость может наступить уже после первого приема наркотического вещества. Наркоман ни одного дня не может обходится без наркотика, потому что наркотик встроился в обменные процессы его организма. Наркоман испытывает непреодолимое влечение к наркотику и постоянно думает о нем. Срок жизни наркомана – 5 – 10 лет. Наркоманы умирают от передозировки, заражения вирусными гепатитами и СПИДом, в результате травм и самоубийств.

**Карточка-подсказка 8.**

Поскольку в состоянии наркотического опьянения наркоман не отвечает за свои поступки, он может вступить в конфликт с законом. Известны случаи совершения наркоманами различных преступлений – это драки, кражи, разбойные нападения, незаконный сбыт наркотиков, убийства. В Уголовном Кодексе Российской Федерации имеется ряд статей, где отмечены наказания за преступления, связанные с наркотиками.

**ЗАНЯТИЕ 42**

**(по программе «Мой выбор»)**

**Тема: «Если хочешь быть здоров»**

**Задачи:** формировать сознательную установку на здоровый образ жизни, воспитывать ответственное отношение к своему здоровью, формировать понимание, что здоровье – это бесценный дар.

**Оборудование:** бумага, ручки, плакат со словом ***здоровье****,* записанным по вертикали, фломастеры, цветные карандаши, листы ватмана, памятка «Пословицы о здоровье»

**Ход занятия:**

**1. Вступительное слово:**

**-** Как вы думаете, что дороже всего на свете? Конечно, это *здоровье.* Желание сохранить крепкое здоровье, жить полноценной жизнью – важная социальная потребность людей. «Человек может жить до 100 лет, - говорил академик И. П. Павлов. – Мы сами своей невоздержанностью, своей беспорядочностью, своим безобразным обращением с собственным организмом сводим этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры». Среди множества болезней, которыми страдает человек, особое место занимают болезни поведения, или вредные привычки, к которым относят: курение, пьянство, токсикоманию, сексуальную распущенность и даже пристрастие к некоторым пищевым продуктам, например, чаю, кофе, шоколаду. Но сегодня мы о них не будем говорить, а поговорим о том, как сохранять свое здоровье, как быть крепкими и сильными.

**2. Упражнение «Творческая разминка»**

- Вначале небольшая творческая разминка. У меня на плакате по вертикили записано слово *здоровье* вертикально. На каждую букву подберите слово или сочетание слов, которые дают толкование понятия ***здоровье***. Подобранные вами слова должны нести добро и хорошее настроение.

Возможный вариант:

з – здравствуй!

д – добро

о – отдых активный

р – радость,

о – осанка правильная,

в – водные процедуры,

ь – ьвобюл (читай наоборот),

е – ежедневная зарядка.

**3. Мозговой штурм «Формула здорового образа жизни»**

### - Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье человека зависит на 10% - от факторов, связанных с наследственностью, на 10 % - от условий медицинского обслуживания, на 20 % от климатических условий и на 60% от его образа жизни. Как видите, здоровый образ жизни – самый важный фактор сохранения здоровья.

- Подумайте, что значит вести здоровый образ жизни? Все ответы запишем, после этого вместе из них составим формулу здорового образа жизни.

(Вариант формулы: Здоровый образ жизни = спорт + правильное питание + режим труда и отдыха + закалка + …?)

**4. Викторина «Правильное питание»**

- В каких продуктах больше всего содержится белков? В мясе, в бобовых – горох, фасоль.

- Основными источниками энергии для организма являются… Углеводы и жиры.

- Что значит питаться сбалансированно?

Питаться сбалансированно - значит соблюдать баланс в питании. Этот баланс необходимо сохранять по 4-м направлениям:

1. Калорийность продуктов.   
 2. Питательная ценность продуктов.   
 3. Питьевой режим.   
 4. Регулярность питания.   
- Какое соотношение белков, жиров и углеводов рекомендуется в пищевом суточном рационе? (1:1:4)

- Какие продукты содержат витамины? (овощи и фрукты)

- Почему не рекомендуют принимать пищу сразу после занятий физическими упражнениями? (нарушаются нормальные условия для секреции пищеварительных соков).

- Как полезнее питаться – редко и помногу или чаще и небольшими порциями? (чаще и небольшими порциями)

**Для справки:**

*Наше хорошее самочувствие во много зависит от качества питания. Около 70% заболеваний напрямую или косвенно связано с качеством питания. Сравните две разные культуры питания, такие как США и Япония. Разница очень очевидна. Японцы питаются умеренно, в пище используют сою и морепродукты и по продолжительности жизни занимают первое место в мире. А у американцев, любителей заведений быстрого питания, самый большой процент людей с ожирением.*

*Нормой калорийности дневного рациона для взрослого человека считается от 1800 до 2500 ккал, с учетом пола и образа жизни. В понятие питательная ценность входит баланс белков, жиров, углеводов и достаточное поступление витаминов, минералов, микроэлементов.   
 Важная составляющая сбалансированного питания - это питьевой режим. Без пищи человек может прожить несколько недель, а вот без воды он погибнет уже через несколько суток. Человек на 70% состоит из воды и в среднем теряет каждый день около 1,5 литров воды во время дыхания, потоотделения, и для внутренних физиологических потребностей организма. И что бы пополнять эти запасы должен выпивать от полутора до двух литров воды в день. Лучше всего пить питьевую воду, минеральную воду, зеленый чай и различные травяные чаи. Свежие соки из овощей и фруктов.   
 Для хорошего самочувствия нам необходимо питаться равномерно в течение дня, без переедания на ночь. Чтобы зарядиться энергией с самого утра, нужен качественный завтрак, калорийность которого должна составлять 20-25% от дневного рациона. Обед может быть более калорийным. Между основными приемами пищи делайте легкие 5% перекусы. Последний перекус вечером можно позволить, если выпить, например, стакан кефира. Поужинать лучше не менее чем за 3-4 часа до сна и тоже не более 20-25% от калорийности дневного рациона.*

**5. Упражнение «Продолжи поговорку» (см. памятку «Пословицы о здоровье»)**

В здоровом теле – здоровый ……… (дух)

Здоровье за деньги… (не купишь)

Здоров будешь – все …(добудешь).  
Здоровье дороже … (богатства).

Курить - здоровью … (вредить).   
Пар костей не … (ломит).  
У кого что болит, тот о том и… (говорит).  
Чистота - залог … (здоровья).  
Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги … (в тепле).   
Если хочешь быть здоров – … (закаляйся).

Болен лечись, а здоров –… (берегись).

**6.** **Конкурс плакатов «Если хочешь быть здоров»**

- Разбейтесь на микрогруппы по 3-4 человека. Подготовьте плакаты «Если хочешь быть здоров». Выберите подходящие пословицы из памятки «Пословицы о здоровье» и используйте их в своих плакатах.

**7. Подведение итогов занятия. Рефлексия**

- Русские люди испокон веку были здоровыми, крепкими, сильными - это помогало им переносить все невзгоды и трудности. Давайте беречь и укреплять свое здоровье и здоровье окружающих, чтобы прожить долгую и счастливую жизнь.

Приложение к занятию № 42

(программа «Мой выбор»)

**Памятка «Пословицы о здоровье»**

В здоровом теле – здоровый ……… (дух)

Здоровье за деньги… (не купишь)

Здоров будешь – все …(добудешь).  
Здоровье дороже … (богатства).

Курить - здоровью … (вредить).   
Пар костей не … (ломит).  
У кого что болит, тот о том и… (говорит).  
Чистота - залог … (здоровья).  
Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги … (в тепле).   
Если хочешь быть здоров – … (закаляйся).

Болен лечись, а здоров –… (берегись).

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Приложение к занятию № 42

(программа «Мой выбор»)

**Памятка «Пословицы о здоровье»**

В здоровом теле – здоровый ……… (дух)

Здоровье за деньги… (не купишь)

Здоров будешь – все …(добудешь).  
Здоровье дороже … (богатства).

Курить - здоровью … (вредить).   
Пар костей не … (ломит).  
У кого что болит, тот о том и… (говорит).  
Чистота - залог … (здоровья).  
Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги … (в тепле).   
Если хочешь быть здоров – … (закаляйся).

Болен лечись, а здоров –… (берегись).

Приложение к занятию № 42

(программа «Мой выбор»)

**Памятка «Правила здорового образа жизни»**

Вот 5 простых **правил здорового образа жизни**, которые помогут вам предотвратить многие болезни:

**1. Правильное дыхание.** Если вы дышите правильно, ваше тело получает больше жизненной силы. Таким образом, вы можете легко снять стресс, насытить кислородом вашу кровь, мозг и мышцы, увеличивая умственную деятельность и балансируя вашу энергетику. Обращайте внимание на то, как вы дышите. Отведите, каждодневно, некоторое время для того, чтобы осознать процесс вашего дыхания. Не дышите ртом, старайтесь дышать более медленно и глубоко. Постепенно вы сможете развить эту привычку и научитесь правильно дышать без всяких усилий.

**2. Пейте много воды.** Вода очищает нашу кровь, делает нашу кожу здоровой, положительно влияет на все ткани нашего организма. Именно простая вода, а не чай, кофе или другие напитки. Таким образом, чтобы всегда выглядеть красиво и естественно, нужно потреблять большое количество обычной воды. Когда в нашем организме недостаточно воды, это может привести к головной боли, усталости и, еще хуже, к обезвоживанию организма, которое имеет серьезные последствия для здоровья. Но не следует употреблять слишком много воды, непосредственно, перед приемом пищи или во время еды.

**3. Правильное питание.** Диетологи рекомендуют употреблять оптимальное количество пищи в соответствии с вашей конституцией тела. Откажитесь от вредных продуктов, особенно от тех, которые содержат большое количество жиров и углеводов. Избегайте продуктов со всевозможными искусственными добавками, вы только нанесете вред своему организму. Выбирая только натуральные и полезные продукты, вы, таким образом, относитесь с любовью к вашему телу. Поверьте, оно этого заслуживает.

**4. Физические упражнения.** Адекватная физическая и умственная деятельность имеют большое значение для здоровья и долголетия. Как и питание, физические упражнения должны быть структурированы таким образом, чтобы идеально соответствовать потребностям и нуждам вашего тела. Ходьба и йога, например, являются полезными для всех, поскольку они могут быть адаптированы в соответствии с вашими индивидуальными потребностями. Конечно же, физические упражнения лучше делать с утра. Чтобы не было боли и дискомфорта в теле, начинайте с небольших нагрузок, постепенно их увеличивая.

**5. Спите 7-8 часов в сутки.** Научитесь расслабляться и уделяйте достаточно времени на полноценный сон. Он необходим нашему телу и разуму, так как «перезаряжает» их на следующий день. Во время сна, наш разум полностью отключается от других органов чувств. Когда мы лишаем себя сна, мы подвергаем себя риску возникновения депрессии, ожирения или повышению кровяного давления. Время самого продуктивного сна — это полночь. Помните: «кто рано ложится, тот рано встает».