

**Сборник классных часов,
посвященных теме
здорового образа жизни.**

Классный час

"Здоровье — это здоровый образ жизни"

Цель: содействовать сохранению здоровья каждого школьника.

Задачи:

продемонстрировать необходимость выработки специальных навыков, которые могли бы помочь школьникам уберечься от нежелательных форм поведения,

формировать навыки публичного выступления,

развивать умение находить необходимую информацию в дополнительной литературе,

формировать умение работать с ИКТ,

воспитывать чувство коллективизма, умение работать в группе,

обеспечить учащихся необходимой информацией для формирования собственных стратегий и технологий, позволяющих сохранять и укреплять здоровье.

Оформление: плакаты и рисунки по теме, видеофильм, презентация.

Ход мероприятия

Класс разделен на 2 команды, выбор капитана, название команды, выбор жюри, за хорошие ответы +1 балл, за некрасивое поведение – 1 балл.

1. Приветствие. Отгадайте загадку:

- Что на свете дороже всего? (здоровье).

- А что такое здоровье? (Всегда хорошее настроение, ничего не болит, хочется прыгать, играть и учиться, здоровые люди любят природу, видят мир красивым, не ленятся).

Здоровье – это нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие.

Здоровье – это здоровый образ жизни. Образ жизни человек строит сам в процессе всей своей жизни. Слово “здоровье” как и слово “любовь”, “красота”, “радость” принадлежат к тем немногим понятиям, значение которых знают все, но понимают по-разному.

Здоровье человека – это главная ценность жизни каждого из нас. Его нельзя купить ни за какие деньги и ценности. Здоровье перевешивает все остальные блага жизни. “Здоровый нищий счастливее больного короля” (цитата Шопенгауэра).

2. Вот сегодня мы с вами и поговорим, как сохранить ваше здоровье и уберечься от вредных привычек.

Сначала о вас заботятся родители, но вы растете и каждый из вас сейчас должен задуматься, как не навредить своему здоровью.

Сейчас много компьютеров, телевизоров, мобильных телефонов.

- А они вредны для здоровья? (От компьютера, телевизора, мобильного телефона идут вредные для организма излучения, а компьютер, кроме того, очень влияет на зрение).

Нужно знать, как пользоваться ими без вреда для собственного здоровья.

30 минут работы на компьютере, перерыв не менее 30 минут.

Не смотреть телевизор более 2 часов.

Не носить телефон на теле.

Нужно помнить, что забота о здоровье начинается с утра и продолжается до самого вечера ежедневно.

- Что мы должны сделать, как только проснулись?

Умыться, почистить зубы, зарядку сделать.

- А что нужно сделать еще для ЗОЖ? Прочитайте в анаграмме.

“ П Д О Р И Ж У С Ь О С О П Т О С Р М ! ”

(Подружись со спортом!)

30 минут умеренной физической активности в день существенно поддерживают и улучшают здоровье. И неважно прогуливаетесь ли вы в это время, проедете на велосипеде или погоняете в футбол, просто это должно быть каждый день.

Недаром говорят: “Здоровье – футляр красоты”. Будешь заниматься спортом – будешь красивым.

По мнению ученых, ежедневные физические упражнения замедляют старение организма и прибавляют в среднем 6-9 лет жизни!

- А что сильно вредит здоровью еще? (плохой воздух и вода)

Воду мы можем очистить с помощью фильтра, а вот воздух, к сожалению, мы очистить не можем.

- Какие угрозы здоровью вы еще знаете? (вредные привычки – курение, алкоголь, наркомания)

Это самые страшные разрушители здоровья, потому что они могут быть смертельными.

3. Сегодня мы поговорим о вредной привычке – КУРЕНИИ.

- Откуда же попал в Россию табак, нам поведают историки (4 ученика).

1 ученик. В Европу табак попал из Америки, где побывал мореплаватель Христофор Колумб. Высадившись на незнакомый берег, Колумб и его спутники увидели, что туземцы – взрослые и дети держали в зубах дымящиеся пучки тлеющих листьев неизвестного европейцам растения. Выяснилось, что “дикари” традиционно используют его листья для частого вдыхания дыма.

2 ученик. Возвращаясь в Европу, Колумб захватил с собой несколько кип сушеных листьев “тобакко” и... нескольких курильщиков. Он рассчитывал развлечь своих соотечественников невиданной экзотикой. Так и случилось: краснолицые “дикари”, украшенные перьями и пускающие дым изо рта, поразили весь испанский двор.

Вскоре табак попал во Францию: Жан Нико, бывший послом в Испании, привез оттуда листья и семена табака в подарок своей королеве, Екатерине Медичи. От фамилии Нико произошло слово “никотин” - так называют основной компонент табака.

3 ученик. Постепенно курение стало “путешествовать” по Европе, дошло до России. Первое время за курение наказывали, если заставали человека за курением в 1 раз, то наказывали палочными ударами, во 2 раз – отрезали нос или уши. Но активного распространения курение не получило до тех пор, пока царевич Петр Алексеевич, постоянно общавшийся с иностранцами, не научился курить...

При Петре I в России появились первые табачные фабрики; в казну потекли доходы от торговли табаком. Курение распространилось по всей стране. Тогда еще никто не знал, насколько опасна эта привычка.

4 ученик. В 19 веке в обществе существовали довольно строгие правила этикета. Если в доме устраивался бал или прием, для курения отводилось специальное помещение – отдаленная

комната или кабинет хозяина. Если бы кто-то вздумал закурить за столом или в танцевальном зале, такого гостя немедленно перестали бы принимать. Курить в гостиной, при дамах было просто непозволительно! В курительной комнате, разумеется, находились только мужчины. Курящая женщина была такой же редкостью, как сказочная Баба Яга. Даже курение на улице, при всех, считалось неприличным.

- О чем же нам поведают социологи? (4 человека)

1 ученик. Статистика говорит, что от последствий курения каждые 13 минут умирает человек. Каждая выкуренная сигарета сокращает человеческую жизнь на 5,5 минут.

2 ученик. В развитых странах в последнее время все более модным становится здоровый образ жизни – занятие спортом, потребление полезных продуктов и, разумеется, отказ от курения. При приеме на работу предпочтение отдается некурящим претендентам.

3 ученик. Во многих общественных местах – кинотеатрах, ресторанах и так далее – действует официальный запрет на сигареты. За курение в общественных местах взимаются крупные штрафы, запрещается реклама табачных изделий.

4 ученик. Я позволю себе напомнить еще об одной проблеме. Существует еще так называемое пассивное, или вынужденное курение. И дома, и в общественных местах некурящий человек часто вынужден находиться рядом с курильщиками и вдыхать табачный дым. Курение в присутствии некурящих – это не только элементарная невоспитанность, но и покушение на чужое здоровье.

4. О влиянии курения на организм и о курении “за” и “против” нам поведают (называется имя ученика, подготовившего презентацию).

Презентация (Приложение 1) (дети составляли сами)

Мы с вами узнали о вреде курения и о воздействии его на человека.

- А как же противостоять приглашению попробовать закурить?

Сейчас ребята разыграют ситуацию, она может пригодиться не только в конкретном случае, но и в любой жизненной ситуации, если человеку предлагают сделать то, чего он не хочет (закурить, выпить, прогулять урок).

Внимательно следите за диалогом и потом выскажите, кто был убедительнее (участники А и Б).

А. Давай закурим!

Б. Мне нельзя.

А. Почему?

Б. Меня родители увидят.

А. А мы отойдем за угол.

Б. Мне нельзя, я недавно болел, курить мне вредно.

А. Ну, ты же не умрешь от одной сигареты?!

Б. А я “наши” сигареты не курю.

А. У меня иностранные.

Б. А я от спичек не прикуриваю.

А. А у меня зажигалка.

Б. Нет, меня родители увидят.

А. Мы пойдем в подвал.

Б. В замешательстве и не знает, что ответить.

-Кто победил, кто был убедительнее?(А) Что можно сказать про участника Б?

(По-моему, ни разу не был использован очень существенный аргумент: “Я НЕ ХОЧУ”, – аргументы Б сумбурны и не существенны.)

Когда человек обосновывает свой отказ, таким образом, возникает впечатление, что он вот-вот согласится. Если вы действительно решили отказаться, выберите самый весомый с вашей точки зрения аргумент и настаивайте на нем.

Давайте посмотрим другой пример. (Участники Е. и Ж.)

Е. На, кури!

Ж. Я не буду.

Е. А что тогда сюда пришел?

Ж. Просто так.

Е. Ну, тогда иди отсюда!

Умение отказаться от какого-либо предложения – необходимо в повседневной жизни.

- А что бы вы сказали, если бы вам предложили закурить?

(Нет, спасибо, я не курю! Нет, спасибо, мне не нравится курить! Нет, спасибо, это не для меня! Нет, спасибо, мне и так хорошо! Нет, курить не модно!)

Противостоять приглашению попробовать закурить – и есть по-настоящему взрослый поступок, которым можно гордиться. Курильщики не могут бросить это занятие – они попали в рабство сигареты, а вот те, кто может противостоять, - по-настоящему сильные и свободные люди.

Лучший способ борьбы с табаком – никогда не брать сигарету в рот.

5. Внимательно послушайте и попробуйте сформулировать аргументы за и против курения, которые вы выскажете в конце классного часа.

6. А сейчас мы в игровой форме еще раз увидим о влиянии курения на организм человека. Игра “Своя игра”. (Приложение 2)

Правила: В игре участвуют две команды.

При правильном ответе на счет команды записывается соответствующее цене вопроса число баллов. При неправильном ответе команда штрафует на соответствующее число баллов.

Сектор “Кот в мешке”. Команда передает право ответа другой команде.

Сектор “Счастливый случай”. Команда получает указанную на табло сумму баллов.

Брось сигарету!

5 баллов. При попадании в больших количествах в организм человека этого содержащегося в табаке яда начинаются судороги? (НИКОТИН)

10 баллов. Почему курильщику труднее, чем некурящему, выучить стихотворение? (У курильщиков ухудшается память)

15 баллов. Сектор “Счастливый случай”.

20 баллов. Сектор “Кот в мешке”. При курении часть гемоглобина крови соединяется с этим ядовитым газом. Назовите его? (Угарный газ)

25 баллов. Что такое “пассивное курение”? (Пребывание в накуренном помещении не менее вредно, чем само курение).

Береги сердце!

5 баллов. Эти вредные привычки негативно сказываются на работе сердца? (Курение и употребление алкоголя).

10 баллов. Какую пользу для сердца приносят физические упражнения? (Укрепляется сердечнососудистая мышца).

15 баллов. Сектор "Кот в мешке". После, какого действия наблюдается сужение кровеносных сосудов на 30 минут? (После каждой выкуренной сигареты).

20 баллов. Сектор "Счастливый случай".

25 баллов. Как курение влияет на работу сердца? (1 – замедляет его работу; 2 – заставляет учащенно биться; 3 – не влияет на его работу).

Вред курения!

5 баллов. Сколько веществ содержится в табачном дыме? (1 – 20-30; 2 – 200-300; 3 – свыше 300).

10 баллов. Сектор "Кот в мешке". Что происходит с зубами человека под воздействием клейких смол, образующихся при курении? (Зубы желтеют)

15 баллов. Сектор "Счастливый случай".

20 баллов. Составь пословицу о вреде курения.

Если хочешь долго жить, тот сам себе враг.

Здоровье сгубишь, брось курить.

Кто курит табак, новое не купишь.

25 баллов. Если человек начал курить в 15 лет, насколько в среднем уменьшится продолжительность его жизни? (1 – на 1-2 года; 2 – на 5-6 лет; 3 – на 8 лет и более).

Здоровье человека!

5 баллов. Продолжите древнее изречение: "В здоровом теле... (здоровый дух")

10 баллов. Сектор "Кот в мешке".

Так называется состояние полного физического и психического благополучия? (здоровье)

15 баллов. Составь пословицы:

Здоров будешь - делай зарядку до старости лет.

Лучше средства от хвори нет, проживешь дольше.

Двигайся больше - все добудешь.

20 баллов. Сектор "Счастливый случай".

25 баллов. Способность организма противостоять действию поврежденных факторов, защитная реакция организма (иммунитет).

(жюри подводит итоги)

Ученица читает стихотворение.

Запомни – человек не слаб. Рожден свободным. Он не раб.

Сегодня вечером. Как ляжешь спать ты должен так себе сказать:

"Я выбрал сам дорогу к свету, и презирая сигарету,

Не стану ни за что курить. Я человек. Я должен сильным быть!"

7. Рефлексия. (Работа в группах) Закончите предложение.

Не буду курить, чтобы:

Сохранить свое здоровье и здоровье своей семьи;

Иметь привлекательную внешность;

Получить престижную работу;
Не тратить попусту время;
Сохранить работоспособность;
Не тратить деньги на то, за что потом нужно дорого платить;
Не лишать себя удовольствия от жизни;
Завоевать уважение среди некурящих авторитетов;
Не изменить своим жизненным принципам, не вредить себе и своим близким;
Остаться в среде некурящих и сохранить здоровье.

8. Подведение итогов, награждение команд. Слово жюри.

МОЙ ВЫБОР – НЕ КУРИТЬ! Аргументы “за” Аргументы “против”

Классный час

"Я выбираю здоровый образ жизни".

Цели: дать основы здорового образа жизни,
научить ценить и сохранять собственное здоровье,
развивать кругозор и познавательную деятельность.

Оборудование: рисунки детей, фломастеры, листы бумаги, рисунок – плакат аккуратно причесанного человека и накладные рисунки вредных привычек

Крошка сын к отцу пришел.

Испросила кроха:

“Что такое хорошо

И что такое плохо?”

Если делаешь зарядку,

Если кушаешь салат

И не любишь шоколадку -

То найдешь здоровья клад.

Если мыть не хочешь уши

В ванную ты не идешь,

С сигаретою ты дружишь -

Так здоровья не найдешь.

Нужно, нужно заниматься по утрам и вечерам.

Умываться, закаляться, спортом смело заниматься,

Быть здоровым постараться.

Это нужно только нам.

1. Вступительная беседа.

На протяжении веков представления людей о том, что значит быть здоровым, не изменились. Здоровье, как естественное состояние человека, и на Западе и на Востоке одинаково. Врачи и философы древности совершенно справедливо полагали, что человек неотделимая часть окружающего мира.

В России еще Екатерина II понимала, как важно подрастающему поколению научиться заботиться о своем здоровье. Она утвердила городские народные училища, где ученикам уже тогда преподавали, как заботиться о своем здоровье.

- Как вы думаете, что же такое здоровье?

В 1783 году автор учебника писал: "Здравием нашего тела мы называем, то состояние, когда наше тело свободно от всех недостатков и болезней". В современных словарях здоровье обозначает – то или иное физическое состояние человека.

- Какие вы знаете выражения связанные со словом здоровье? (начал за здравие, а свел за упокой, здравия желаю, крепкое здоровье и т. д.)

- Что влияет на наше здоровье и от чего оно зависит?

2. Игра-конкурс.

Перед вами образ неряшливого больного человека. Сейчас мы с вами попробуем узнать, какие вредные привычки привели его к этому облику. Я задаю вам вопросы, если вы отвечаете правильно, вредная привычка убирается и постепенно человек принимает нормальный здоровый облик.

Почему нельзя грызть кончик карандаша или ручки? (Зубы будут неровными)

Почему нельзя курить? (Запах изо рта, желтые зубы, кашель, хромота)

Как влияет на здоровье употребление алкогольных напитков? (Расширение сосудов, красный нос, болезни печени, желудка, плохая память)

Как часто и зачем нужно мыть голову? (Что бы волосы были чистыми, не заводились вши, мыть один раз в 5-6 дней).

Почему нельзя грызть ногти? (Под ногтями находятся возбудители различных болезней, яйца гельминтов).

К чему может привести привычка, брать в рот несъедобные предметы? (Можно проглотить предмет, проколоть небо или щеку, заразиться болезнями)

Почему нельзя меняться одеждой и обувью, одевать чужие головные уборы? (можно заразиться кожными инфекционными заболеваниями)

Почему нельзя часами смотреть телевизор и сидеть за компьютером? (Ухудшится зрение)

Вывод: Не бери чужие платья,

Ногти тоже не грызи,
Не дружите с сигаретой,
Так здоровье не найти.

3. Творческое задание.

Дома вам было дано задание, нарисовать по одному рисунку на тему: “Мы за здоровый образ жизни”. Каждый должен объяснить смысл своего рисунка. (Обсуждение рисунков)

4. Викторина.

1. Какое распространенное насекомое служит переносчиком микробов, загрязняя незакрытые пищевые продукты? (Муха)

2. Мытье рук – элементарное правило личной гигиены. Назовите четыре случая, когда для обеспечения безопасности пищевых продуктов необходимо мыть руки. (Перед едой, после туалета, после прикосновения к домашним животным, после обработки сырого мяса).

3. Какие растения вызывают аллергию? (тополь, ольха, черемуха, полынь)

4. Овощ этот очень крут,

Убивает все вокруг.

Помогают фитонциды,

И от оспы и чумы.

И вылечить простуду им тоже сможем мы. (Лук)

5. Назовите средства закаливания. (Солнце, воздух, вода)

6. Почему нельзя гладить чужих кошек и собак? (Возможно заражение яйцами глистов, блохами, лишаями)

7. Почему нельзя грызть кончик карандаша или ручки? (Зубы будут неровными, возможно попадание микробов)

8. Почему нельзя меняться одеждой, обувью, головными уборами? (можно заразиться кожными и инфекционными болезнями).

9. К чему может привести выдавливание угрей и прыщей? (к возникновению и распространению инфекций, вплоть до гибели от заражения крови)

5. Заключительное слово.

Сохранение здоровья – это регулярный труд. Сейчас вы молоды и здоровы. Но не стоит обольщаться – о сохранение здоровья нужно помнить всегда. И в заключении попробуем составить основные положения кодекса здоровья.

- Какие правила нужно соблюдать, чтобы быть здоровым. (Раздаю детям кодексы)

Кодекс здоровья:

Не курить, не употреблять алкогольные напитки.

Заниматься спортом.

Чаще есть рыбу, овощи, фрукты.

Дышать свежим воздухом.

Пить воду, молоко, соки, чай.

Как можно больше ходить.

Спать достаточно.

Проявлять доброжелательность.

Чаще улыбаться.

Любить жизнь.

Постарайтесь следовать этому кодексу здоровья, и вы на долгие годы сохраните молодость и красоту.

6. Заключительное слово учащихся.

1-й. Мы рождены, чтоб жить на свете долго:

2-й. Грустить и петь, смеяться и любить.

3-й. Но, что бы стали все мечты возможны,

4-й. Должны мы все здоровье сохранить.

5-й. Спроси себя: готов ли ты к работе –

6-й. Активно двигаться и в меру есть и пить?

7-й. Отбросить сигарету? Выбросить окурок?

8-й. И только так здоровье сохранить.

9-й. Взгляни вокруг: прекрасная Природа

10-й. Нас призывает с нею в мире жить.

11-й. Дай руку, друг! Давай с тобой поможем

12-й. Планете всей здоровье сохранить.

Классный час на тему: «Здоровый образ жизни»

«Если хочешь быть здоров - закаляйся!»

Учитель: Почему люди простужаются?

Дело в том, что кожа человека чувствительнее к холоду, чем к теплу. И для того, чтоб даже лёгкий сквозняк не вызвал переохлаждение и не привели к насморку. Чиханию, нужна тренировка тела к прохладным действиям. Наше тело - «общежитие» для бактерий. Защитные силы организма сдерживают их размножение. В итоге какого-то мощного действия, к примеру, остывания, защитные силы ослабевают и бактерии, доколе тихо гнездившиеся в определённом месте организма, начинают проявлять свои вредные характеристики. Начинается насморк, обостряется хронический тонзиллит, замучает ангина, присоединится воспаление мочевого пузыря либо почек, либо возникает общественная реакция организма, которая до этого называлась простудой, с преимущественным поражением носоглотки.

Блиц-опрос учащихся на листочках.

1. Как частенько у вас в этом году была простуда?

0-ни разу; 1-от 1 до 4 раз; 2-более 4 раз:

2.Есть ли у вас хронические болезни органов дыхания? (бронхит, гайморит, ринит, тонзиллит, ларингит, ангина)

0-нет: 1-одно болезнь: 2-комплекс болезней.

3. Бывают ли у вас дни общего недомогания? (вялость, упадок сил, сонливость, слабые головные боли)

0-крайне редко: 1-часто: 2-очень частенько.

Если вы набрали 0-1 балл, то ваш организм в порядке, 2-4 балла - вы в группе риска, 5-6 баллов - ваш организм ослаблен.

Учитель: Мы узрели, что посреди нас почти все имеют ослабленное здоровье и подвержены простудам. Как посодействовать себе? Ответ один - закаливание. Начиная закаливание. Необходимо держать в голове, что:

1. Поначалу необходимо избавиться от микробного гнезда в организме в виде нездоровых зубов, воспаленных миндалин и т. д.
2. Закаливание должно быть постепенным.
3. Закаливаться необходимо систематически, не пропуская ни 1-го дня.
4. Нужно учесть личные индивидуальности организма, ведь разные люди по различному реагируют на низкие температуры.
5. Необходимо применять всякую возможность для закаливания.

ВИКТОРИНА (спрашиваются учащиеся по желанию)

1. Назовите средства закаливания. (Солнце, воздух, вода)
2. Приведите примеры общих закаливающих процедур. (Душ, купание, загорание.)
3. Приведите пример местных закаливающих процедур. (Ходьба босиком, умывание прохладной водой и т. д.)
4. Как возобновить закаливание, если по каким-то причинам оно было прервано? (Нужно возвратиться на шаг назад, если сначала вы обливались водой 200 С, то опосля перерыва будете воспользоваться водой до 240 С.)
5. Какие процедуры можно воспринимать, не выходя из дома? (Солнечные и воздушные ванны при открытом окне).
6. Как влияют занятия физкультурой на процесс закаливания? (Положительно.)
7. В каком возрасте можно начинать закаливание? (С рождения.)
8. Как умение одеваться может посодействовать закаливанию? (Одежда обязана соответствовать сезону года, нельзя кутаться, однако и нельзя ходить зимой без шапки и куртки, а в тёплом помещении ни в коем случае нельзя находиться в тёплой одежде.)
9. Почему считается, что фурор в закаливании зависит от настойчивости?
(Систематичность - основное в закаливании)
10. Можно ли соревноваться в закаливании? (Нет, у каждого - собственный ритм и график.)

Для проведения последующей викторины нужен непрозрачный мешочек и 10 грецких орехов. На каждом орехе - цифра от 1 до 10. Участники по очереди выбирают себе задание, вытаскивая орехи из мешочка. Если ученик, верно, отвечает на вопросец, то орех остаётся у него, если нет, то отвечать может хоть какой иной ученик. Выиграет тот, кто соберёт большее число орехов.

1. У деток чаще бывает искривление позвоночника и ног, чем у взрослых. Но детки реже разламывают кости. Чем взрослые. От наличия, какого вещества это зависит? Из каких товаров питания можно получить это вещество? Какой витамин нужен организму для усвоения этого вещества костями?

(Это вещество - кальций, он придаёт костям твёрдость. Много кальция в молочных продуктах. Витамин Д содействует поступлению кальция в кости.)

2. Заяц, воспитанный в клеточке. Погибает при первом стремительном беге. Может ли такое приключиться с человеком? Что такое гиподинамия, чем она опасна? (Непременно, если нетренированный человек будет участвовать в соревнованиях по бегу. Гиподинамия - малоподвижный образ жизни, опасен тем, что приводит к ослаблению мышечной системы, сердечным заболеваниям и т. д.)

3. В семье два отпрыска. Один из их каждое утро моется прохладной водой, иной - тёплой. Кто из них реже болеет простудой? Почему? (Прохладная вода - средство закаливания, потому реже простужается 1-ый отпрыск.)
4. Почему, поиграв с животными нужно вымыть руки, даже не дожидаясь, пищи? (На шерсти животного могут находиться бактерии и яйца червей. Если не вымыть руки, бактерии могут проникнуть во внутрь организма, а яйца червей, попав в кишечный тракт, вызовут инфицирование организма гельминтами.)
5. Почему нельзя без помощи других голодать ради прекрасной фигуры? (при голодании меняется обмен веществ, потому непременно необходимо наблюдение врача. А прекрасной фигуры можно достигнуть, занимаясь физкультурой, верно питаясь)
6. « Обжора роет себе могилу зубами», - говорит народная пословица. Почему? (Люди с лишним весом имеют много болезней, потому длительность их жизни меньше, чем у людей с обычным весом.)
7. Весна. Петя «загорает» на закрытом окне. Жарко, а загара нет. Открыл окно, а через час на теле ожог. Полезен ли загар? Чем это можно разъяснить? (Стекло не пропускает ультрафиолетовые лучи, потому при закрытом окне загореть нереально. 1-ое пребывание на солнце обязано продолжаться 5-10 минут. Загорать нужно, потому что в коже появляется витамин Д.)
8. В весенние месяцы увеличивается утомляемость, вялость. Кровоточат дёсна, возникают синяки. Отчего это бывает и как с этим бороться? (Это - авитаминоз. Весной организм испытывает недочет витаминов, что можно исправить, употребляя в еду салаты и поливитамины.)
9. Почему скрипачи глухие на левое ухо? (На левом плече скрипач держит скрипку, а долгое действие громких звуков приводит к понижению слуха и к глухоте.)
10. Стоит ли в жару пить много воды? (В жаркую погоду усиливается потоотделение и уходит из организма соль. Чтоб вернуть солевой баланс, человеку нужна вода. Чтоб избежать жажды, довольно съесть солёный кусок хлеба.

Крошка сын к отцу пришел, и спросила кроха:

«Что такое хорошо и что такое плохо?»

Если делаешь зарядку, если кушаешь салат,

И не любишь шоколадку-

То найдёшь здоровья клад.

Если мыть не хочешь уши и в бассейн ты не идёшь.

С сигаретою ты дружишь - то здоровья не найдёшь.

Нужно, нужно заниматься по утрам и вечерам.

Умываться, закаляться, спортом смело заниматься,

Быть здоровым постараться. Это нужно только нам!

Классный час

"Мы за здоровый образ жизни"

Цель: формировать активное противодействие вредным привычкам, желание вести здоровый образ жизни.

Задачи:

Первичная профилактика никотиновой, алкогольной зависимостей.

Содействие формированию здорового образа жизни.

Воспитание психически здорового, личностно развитого человека, способного самостоятельно справляться с собственными психологическими затруднениями и жизненными проблемами.

Ход урока

Дорогие ребята! Здравствуйте! Здравствуйте! Здравствуйте!

Когда люди, приветствуя друг друга, говорят "Здравствуйте!", какой они вкладывают смысл?

- Желают здоровья всем и каждому! Слайд №1

Соревнование команд!

Соревнование 2 команд (мальчики и девочки). Проведение конкурсов, экспресс – опроса, разгадывание анаграмм. Победит та группа, которая сделает это быстро, правильно и творчески.

Задание 1. Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков. Духовное здоровье – это здоровье нашего разума, а физическое – здоровье нашего тела. Слайд №1

Составляющие здоровья должны гармонично развиваться. Здоровье человека – бесценный дар природы. Разрушить здоровье можно, а купить нельзя. Чтобы быть здоровым, необходимо вести здоровый образ жизни,

Задание 2. Назовите, что входит в понятие здоровый образ жизни:

двигательная активность; рациональное питание; соблюдение режима труда и отдыха; личная гигиена; психическая и эмоциональная устойчивость; отказ от вредных привычек. Слайд №3

Задание 3. Назовите факторы риска:

Болезни, травмы и несчастные случаи, стрессы, экология, вредные привычки. Слайд №4

В настоящее время курение и употребление алкоголя глубоко вошло в быт многих людей, стало повседневным явлением. В среднем в мире курит около 50 % мужчин и 25 % женщин.

По данным ВОЗ - 3 миллиона человек в год убивает табак в настоящее время, а в 2020 году от курения погибнут около 10 миллионов человек в возрасте от 30 до 40 лет. Алкоголизм ежегодно уносит около 6 млн. человеческих жизней. Продолжительность жизни курильщика сокращается на 10 лет в среднем, а алкоголика – на 15. Поэтому, остается актуальной проблема отказа от вредных привычек. К тому же еще одна проблема: по статистике к окончанию школы среди выпускников практически нет здоровых детей. Задумайтесь об этом! Слайд №5

А сейчас нас ждет выступление экспертов с исторической справкой.

Из истории табака. До XVI века в Европе не знали о табаке. Моряки из Испании - спутники Христофора Колумба привезли его из Америки (12 октября 1492г). Ритуал курения имел у индейцев символический смысл. Противники садились в кружок, вождь раскуривал трубку и передавал ее соседу. Тот после одной - двух затяжек передавал трубку своему соседу, а он своему. И так по кругу шла "трубка мира". Несмотря на широкое распространение табака в Европе, курение через некоторое время было запрещено в разных странах. В Сантьяго в 1692г. За курение были замурованы в стены 5 монахов. В Турции курение рассматривалось как нарушение законов Корана: человека избивали и возили на осле по улицам Константинополя, а после пожара состоялись массовые казни курильщиков. В Персии запрещали курение под страхом лишения губ и носа, а торговцев табака было приказано сжечь на костре. Табак в России. В Россию табак был завезен через Архангельск, еще при Иване Грозном. При царе Михаиле Федоровиче - первом царе династии Романовых - за употребление "зелья табачища" рвали ноздри, били плетью и ссылали в Сибирь, однако курильщики не переводились. В 16 – 17 веке Москва была деревянная, и из-за частых пожаров курение запретили. Во времена Петра I, внука Михаила Федоровича, курение даже поощрялось. Много сделавший прогрессивного, в данном случае он оказал жителям России плохую услугу.

Из истории алкоголя.

А сейчас послушайте притчу: "Говорят, чтобы уберечь первую виноградную лозу от высыхания, Вакх (бог виноделия) вначале вложил ее в птичью косточку. Но веточка стала расти на глазах. И тогда юноша нашел львиную косточку, которая вместила растение с птичьей косточкой. Но веточка продолжала расти. И тут Вакх увидел на обочине кость осла.... Затем, когда вино было готово, Вакх стал щедро угощать им людей. И произошло странное событие: когда гости выпивали по одному бокалу, они веселились и пели, как птички; еще по бокалу – становились сильными и бесстрашными, как львы; но если выпивали больше – превращались в тупых упрямых ослов". Еще в древности познакомился человек с необычным веселящим действием некоторых напитков из молока, меда, сока плодов. И не сразу заметили, что на следующий день приходит разбитость, головная боль, дурное настроение. Поэтому с пьянством боролись практически во все времена. В Древней Индии, уличенных в пьянстве, заставляли пить из раскаленного металлического сосуда горячее вино или кипяток до наступления смерти. Каждый римлянин, заставший жену в пьяном виде, имел право убить ее. В Голландии женщин-алкоголичек три раза погружали в воду. Русь была одной из трезвых держав в истории. При Петре I были изданы законы, согласно которым опьянение отягощало вину. При Екатерине II пьяниц наказывали розгами. В 1917 году в Красной армии пьянство карается расстрелом. В 1941 году война возвращает людей к трезвости. В 1964-1982 году появляется понятие алкогольной эпидемии, алкоголь стал опасен из-за вырождения нации в России.

Давно известно, что курить и пить вредно. Слайд №6. Но почему люди все равно употребляют табак и алкоголь? Что привлекает подростков и взрослых в курении сигарет и употреблении алкоголя, особенно пива?

Задание 4. Назовите основные последствия вредных привычек?

Болезни самого человека и его родственников, а также влияние на потомство. Слайды №7-9

Задание 5. Но почему люди все равно употребляют табак и алкоголь? Что привлекает подростков и взрослых в курении сигарет и употреблении алкоголя, особенно пива? Слайд № 10

Задание 6. Конкурс пословиц.

В каждой шутке есть доля правды – так гласит народная мудрость. Группам предлагается составить по 10 пословиц; начало каждой из них написано на одном листе, конец – на другом.

Пословицы:

Хмель шумит, | а ум молчит.

Дали вина, | так и стал без ума.

Пьяному море по колено, | а лужи по уши.

И худой квас лучше | хорошей водки.

Кто вино любит, | тот сам себя губит.

Работа денежки копит, | хмель их топит.

Вино полюбил – | семью разорил.

Водка и труд | рядом не идут.

Кто чарки допивает, | тот веку не доживает.

Невинно вино, | но проклято пьянство.

Задание 7. Игра “буриме”. Группам предлагаются готовые рифмы, из которых должно вырасти стихотворение.

_____ годы

_____ пьешь

_____ невзгоды

_____ пропадешь

Задание 8. Экспресс-опрос

Родина табака:

Южная Америка Южная Африка Южный полюс

Когда Колумб в 1492 году высадился на побережье Кубы, то он встретил жителей с головнями в руках и с травой, употребляемой для курения, которую они называли...

Папирус **Сигаро** самокруто

Кто обнаружил в табаке никотин?

Жан Жак Руссо Жан Поль Бельмондо **Жан Нико**

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

Насморка **Мигрени** простуды

В какой стране табак в 16 веке был объявлен «забавой дьявола»?

Испания Бразилия **Италия**

Книга, написанная английским королем Яковом Первым в 1604 году, называется...

«О вреде табака» «О пользе курения» «Об истории трубки»

Большие дозы никотина действуют подобно яду...

Мышьяку **Кураре** Синильной кислоте

Для чего чистят курительные трубки?

Чтобы собрать остатки табака От нечего делать

Чтобы удалить табачный деготь

Самый популярный способ употребления табака в США до 19 века

Жевание Курение Нюхание

В 1934 году во французском городке Ницца компания молодежи устроила соревнования: кто выкурит больше папирос. Двое «победителей» не смогли получить приз, так как скончались, выкурив по...

40 папирос **60 папирос** 80 папирос

Кого называют «курильщиками поневоле»?

Тех, кто находится в обществе курящих Тех, кого заставляют курить

Тех, кто курит в тюрьме.

Задание 9. Анаграмма.

Слово или словосочетание, образованное перестановкой букв или слогов другого слова. Необходимо сложить слова, обозначающие последствия воздействия алкоголя на организм человека.

ФАРКТИН (инфаркт), ДЫОКША (одышка), РИЦЗОР (цирроз), ЯРНАЯН МРЕСТЬ (ранняя смерть). Слайд №11

5. В мире мудрых мыслей...

Все пословицы, цитаты разделить по пяти разделам:

Пьянство – угроза жизни и здоровью человека.

Алкоголь и труд.

Пьянство и семья.

Народные рекомендации тем, кто употребляет алкоголь.

1. За чужое здоровье выпиваешь, а свое пропиваешь.
2. Начинается пьянство с легкомыслия.
3. Без ума пьют - без угла живет.
4. Водка и труд рядом не идут.
5. Река начинается с ручейка, а пьянство с рюмочки.
6. Веселая голова живет спустя рукава.
7. Нынче гуляшки, завтра гуляшки – находишься без рубашки.
8. Пей за столом, а не пей за столбом.
9. Кто в водке ищет силы, тот на краю могилы.
10. Сколько муж выпьет вина, столько жена и дети прольют слез.
11. Водка белая, но красит нос и чернит душу.
12. Когда вино входит – тайна выходит.
13. Вино веселит, да от вина голова болит.
14. Водку пить – ум топить.
15. Счастлив тот, кто вина не пьет.
16. Вино веселит сердце, да человека губит.
17. Не упивайся вином – будешь крепче умом.
18. Как хватил через край, так все пропадай.

19. Дали вина – так и стал без ума.
20. Пьяному море по колено, а лужи по уши.
21. Пей, да дело разумей.
22. Работа денежку копит, а хмель ее топит.
23. Был Иван, стал болван, а все винцо виновато.
24. Вечером пьяница, утром лентяй.

Ответы:

- 2, 5, 13
- 1, 9, 13, 14, 16, 19, 20, 23
- 4, 6, 11, 12, 18, 21, 22, 24
- 3, 10, 15
- 7, 8, 17, 21

Подведение итогов

Приоритет позитивных ценностей. Слайд №12-13.

Лучший способ борьбы с вредными соблазнами – никогда не брать в рот сигарету, не употреблять алкогольные напитки, не пробовать психоактивные и наркотические вещества. Или немедленно последовать примеру людей, бросивших и отказавшихся от вредных привычек. Как сказал великий китайский мудрец Лао То: “Тот, кто может победить другого – силен, тот, кто может победить самого себя – поистине могуществен!” Любая положительная деятельность может быть толчком к отказу от вредных привычек. Для того, чтобы быть здоровым, счастливым и веселым, лучше заниматься любимым делом: тренировать свое тело, петь, рисовать, вышивать, слушать пение птиц, ходить в походы, на концерты, посещать театры, читать книги, дружить... Что вы можете предложить?

Вам, молодым, предначертано судьбой жить в XXI веке, да и не только жить, а еще и творить, вершить полезные, добрые, вечные дела. Слайд №14

Впереди ожидает Вас

Дружба и свет любимых глаз,

Шум и радость жизни,

И служение Отчизне.

Новых звезд и открытий блеск,

А не вредных соблазнов треск.

Если их не выбираешь,

В жизни ты не проиграешь!

Цель - формировать у учащихся здоровый образ жизни.

Ход классного часа.

1. Организационный момент;

2. Многие задают себе вопрос: «Как прожить, чтобы не стареть?» И себе отвечают: «Так не бывает». Каждый человек хоть чем-то, да болеет. Но почему один попадает в больницу два раза за всю жизнь, а другой чуть ли не каждый месяц? Уже давно установлено, что за здоровьем надо следить с детства. Давайте проведем небольшое тестирование о своем здоровье, вам предлагается перечень утверждений, каждое из которых требует ответа «да» или «нет». Эта информация будет полезна, прежде всего, вам.

Тест «Твое здоровье».

1. У меня часто плохой аппетит.

2. После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова.

3. Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.

4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться в постели.

5. Я почти не занимаюсь спортом.

6. В последнее время я несколько прибавил в весе.

7. У меня часто кружится голова.

8. В настоящее время я курю.

9. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.

10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

За каждый ответ «да» поставьте себе по 1 баллу и подсчитайте сумму.

Результаты.

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

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

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

Конечно, вы вправе не согласиться с данной интерпретацией результатов, но лучше давайте задумаемся о своем образе жизни и выделим основные правила здорового образа жизни.

Чтоб мудро жизнь прожить,

Знать надобно немало.

Два главных правила запомни для начала:

Ты лучше голодай, чем, что попало есть,

И лучше будь один, чем с кем попало.

Правила здорового образа жизни:

1. Правильное питание;

2. Сон;

3. Активная деятельность и активный отдых;

4. Вредные привычки.

Остановимся на каждом пункте отдельно.

1. Правильное питание—основа здорового образа.

Снижается заболеваемость учащихся, улучшается психологическое состояние детей, поднимается настроение, а самое главное — повышается работоспособность и интерес к учебной деятельности.

После большой перемены в мусорнице лежат пустые бутылки из-под лимонада, давайте немного поговорим о том, что мы пьем?

В любом случае, важно знать, что именно в газированных напитках может реально принести вред. Во-первых, это углеводы. В 0,33 л. Pepsi-Cola содержится 8 кусков сахара. Мало, кто стал бы пить такой сладкий чай или кофе. Все эти углеводы откладываются в жировые складки и способствуют развитию диабета. В диетические газировки для минимизации калорий добавляют различные подсластители. Самый опасный из них - белок аспартам. Он в 200 раз слаще сахара, вызывает аллергию, болезни желудка, нарушения работы печени, головные боли, ослабление памяти и зрения и даже припадки. Именно подсластители являются главными секретами газированной воды - они не утоляют жажду, а наоборот вызывают аппетит.

Газировка содержит кислоту, которая разъедает зубную эмаль и способствует появлению кариеса. Например, в яблочном соке кислоты содержится во много раз больше. Разница только в том, что там она натуральная, хоть и разъедает эмаль зубов, но не вымывает кальций, как это делает ортофосфорная кислота (E338). Чаще всего в газировках используется именно она.

Также газировки содержат углекислый газ, который возбуждает желудочную секрецию, повышает кислотность и способствует метеоризму. Ну и разумеется кофеин. Если злоупотреблять напитком, можно получить кофеиновую зависимость или интоксикацию. Ее признаки - беспокойство, возбуждение, бессонница, желудочные боли, судороги, тахикардия и пр. В некоторых дозах кофеин может быть смертельным.

Пожалуй, самое коварное в газированной воде - это тара. Алюминиевые банки помогают разносить опасные заразные болезни. В момент вскрытия банки в контакт с ее содержимым вступают различные виды стафилококков, а также бактерии-возбудители сальмонеллеза и энтероколита, жидкость разливается по крышке и вместе со всеми бактериями оказывается внутри нас.

Кока-кола с успехом заменяет бытовую химию.

История кока колы утверждает, что во многих штатах США дорожная полиция всегда имеет в патрульной машине 2 галлона Колы, чтобы смывать кровь с шоссе после аварии.

Чтобы почистить туалет, вылейте банку Колы в раковину и не смывайте в течение часа.

Чтобы удалить ржавые пятна с хромированного бампера машины, потрите бампер смятым листом алюминиевой фольги, смоченным в кока коле.

Чтобы удалить коррозию с батареи в автомобиле, полейте батареи банкой Колы, и коррозия исчезнет.

Чтобы раскрутить заржавевший болт, смочите тряпку кока колой и обмотайте ею болт на несколько минут.

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

О составе кока колы. Активный ингредиент кока колы - фосфорная кислота. Ее pH равен 2.8. За 4 дня он может растворить ваши ногти.

Для перевозки концентрата кока колы грузовик должен быть оборудован специальными поддонами, предназначенными для высококоррозионных материалов.

Дистрибьюторы кока колы уже 20 лет используют ее для очистки моторов своих грузовиков.

Все еще хотите бутылочку Колы?

Единственный безвредный компонент газировок - вода. Мертвая, безжизненная, дистиллированная, чтобы ее естественный вкус не нарушал вкус напитка, чтобы лимонад, производимый в любой точке земного шара, соответствовал строгому стандарту.

Чтобы уменьшить вред от любой газировки, в том числе и от Pepsi, необходимо следовать простым правилам:

1. Пейте ее холодной. Разрушение эмали зубов зависит и от температуры напитка. В Америке газировки пьют больше, чем в Европе, но ее всегда подают со льдом, и повреждений зубов у американских детей меньше.
2. Пейте через трубочку, чтобы избегать контакта с банкой.
3. Ограничьтесь одним стаканом 1-2 раза в неделю.
4. Откажитесь от газировки, если страдаете ожирением, диабетом, гастритом, язвой.
5. Не давайте газировку детям до 3 лет.

Теперь поговорим о беде нашего класса, это вечно валяющиеся пакетики из-под чипсов и сухариков и в довольно больших количествах, поэтому нельзя не заострить внимание на том, что мы едим?

Вкусовые качества чипсов и сухариков достигаются за счет применения различных ароматизаторов (правда, фирмы-производители почему-то называют их специями). Поэтому существуют всевозможные «чипсовые» и «сухариковые» разновидности, что называется, «на любителя».

Существуют и чипсы без привкусов, т.е. со своим натуральным вкусом, но по статистике, большинство наших с вами соотечественников предпочитают, есть чипсы с добавками: сыром, беконом, грибами, икрой. Стоит ли сегодня говорить, что на самом деле никакой икры нет - ее вкус и запах придали чипсам с помощью ароматизаторов. Больше всего надежды, что вкус и запах получен без применения синтетических добавок, если чипсы пахнут луком или чесноком. Хотя все равно шансы невелики. Чаще всего вкус у чипсов искусственный. То же самое в полной мере относится и к сухарикам. В этом вам помогут убедиться знакомые буквочки «Е», указанные в составе продукта и чипсов и сухариков.

Известны коды пищевых добавок, которым по воздействию на организм человека можно дать следующие характеристики: (распечатать и раздать детям)

Запрещенные – E103, E105, E111, E121, E123, E125, E126, E130, E152.

Опасные – E102, E110, E120, E124, E127.

Подозрительные – E104, E122, E141, E150, E171, E173, E180, E241, E477.

Ракообразующие – E131, E210-217, E240, E330.

Вызывающие расстройство кишечника – E221-226.

Вредные для кожи – E230-232, E239.

Вызывающие нарушение давления – E250, E251.

Провоцирующие появление сыпи – E311, E312.

Повышающие холестерин – E320, E321.

Вызывающие расстройство желудка – E338-341, E407, E450, E461-466

Вы хотите чипсов и сухариков, приготовленных на дешевых гидрогенизированных жирах, притрушенных огромным количеством химикатов под названием «пищевые добавки» и содержащих огромные количества канцерогена-акриламида?..

Мы поговорили с вами о неправильном питании, а теперь назовем продукты, которые полезно есть, чтобы оставаться здоровым: фрукты, овощи, рыбу, бобовые и т. д. Сейчас я буду называть полезные качества продукта, а вы угадайте, чему они принадлежат.

Салат, укроп, петрушка.

Зелень – хорошая профилактика инфаркта, улучшает водный баланс, благотворно влияет при малокровии, авитаминозе.

Сельдерей.

Древние греки и римляне не обходились без него ни в будни, ни в праздники. Высокие пищевые и целебные достоинства этого растения определяют более чем сорок вкусовых, витаминных и биологически активных веществ. Исследования американских ученых показали, что корни этого растения – идеальное средство для снижения артериального давления.

Топинамбур.

В клубнях этого растения витаминов С и В вдвое, а солей железа втрое больше, чем в картофельных.

Особенно полезно это растение для больных диабетом, страдающих малокровием, нарушениями обмена веществ и желудочными заболеваниями.

Морковь

Употребление этого овоща очень полезно для зрения и для профилактики раковых заболеваний.

Капуста

Этот овощ улучшает обмен холестерина и является сильным антиаллергеном.

Свекла

А этот овощ улучшает работу кишечника, снижает артериальное давление. Наличие йода в этом корнеплоде делает ее ценным для профилактики заболевания щитовидной железы и укрепления иммунитета. Обеспечивает организм фосфором, калием, кальцием, натрием и хлором.

Баклажаны

Этот овощ малокалориен, зато в нем много фолиевой кислоты, а это значит, что он ускоряет вывод из организма холестерина, избытка воды и поваренной соли, усиливает способность инсулина понижать уровень сахара и способствует процессу образования эритроцитов в крови.

Яблоки

Обладают общеукрепляющим действием. Хороши для почек, сердечнососудистой системы. Обмена веществ.

Груши

Повышают прочность капиллярных сосудов, оказывают противосклеротическое действие, способствует выведению из организма воды и поваренной соли.

Вишня, черешня

Общеукрепляющие фрукты, полезные при малокровии.

Малина

Улучшает пищеварение при атеросклерозе и гипертонической болезни.

Черная смородина

Богата общеукрепляющим витамином С.

2. Сон очень положительно влияет на организм человека. Много споров вокруг того, сколько же надо спать человеку? Раньше утверждалось, что ребенок - 10-12 часов, подросток – 9-10 часов, взрослый – 8 часов. Сейчас многие приходят к мнению, что это все индивидуально,

некоторым нужно побольше, некоторым поменьше. Но главное – человек не должен чувствовать усталость после сна и быть бодрым весь день.

Я начинаю пословицу, а вы заканчиваете.

Пословицы:

1. От хорошего сна ... Молодеешь
2. Сон – лучшее ... Лекарство
3. Выспишься - ... Помолодеешь
4. Выспался – будто вновь.... Родился
3. Активная деятельность и активный отдых.

Статистика: сидячий образ жизни – это одна из ведущих 10-и причин смерти и инвалидности во всем мире. Дефицит физической активности – это причина 2-х миллионов смертей в год. Менее 30% молодежи ведет активный образ жизни, достаточный для того, чтобы в будущем сохранить свое здоровье.

4. Вредные привычки.

КУРЕНИЕ

Из истории

Курение табака возникло еще в глубокой древности. Высадившись на берегах Америки, Колумб и его спутники увидели туземцев, которые держали во рту пучки дымящейся травы.

Во Францию табак попал из Испании, его привез посол Жан Нико в подарок королеве Екатерине Медичи. От фамилии «Нико» произошло слово «никотин».

Наказания

В Китае, замеченного в курении ученика ожидает изнурительное наказание – тренировка на велотренажере;

В конце XVI столетия в Англии за курение казнили, а головы казненных с трубкой во рту выставляли на площади;

В Турции курильщиков сажали на кол;

В царствование Михаила Романова за курение полагалась смертная казнь. Всех, у кого найден табак, «надобно пытать и бить на козле кнутом, пока не признается, откуда добыл...»

В нашем гуманном обществе нет таких наказаний, но может быть эти картинки, заставят вас задуматься стоит ли начинать (фотографии: легкое здорового человека, легкое курильщика)

АЛКОГОЛИЗМ, хроническое заболевание, обусловленное систематическим употреблением спиртных напитков. Проявляется физической и психической зависимостью от алкоголя, психической и социальной деградацией, патологией внутренних органов, обмена веществ, центральной и периферической нервной системы. Нередко возникают алкогольные психозы.

НАРКОМАНИЯ

Официальная статистика в отношении наркомании очень тревожна.

В течение последних 6 лет распространенность наркомании среди подростков увеличилась в 10 раз.

Сам термин "наркомания" связан с понятием "наркотик" (от греч. *narkotikos*- усыпляющий).

Группу наркотиков в узком смысле слова составляют так называемые опиаты – вещества, которые добывают из мака: морфин, кодеин, героин, метадон.

Говоря о наркомании, мы имеем в виду вещества, формирующие психическую зависимость от их потребления. Таким образом, в настоящее время термин "наркотическое вещество" (наркотик) применяется по отношению к тем ядам или веществам, которые способны вызвать эйфоризирующее, снотворное, болеутоляющее или возбуждающее действие.

Согласно международному принятому определению, наркомания - это нарушение психики, заключающееся в сильном желании принять определённое вещество (или вещество из определённой группы) в ущерб другим видам деятельности и упорное продолжение использования вещества, несмотря на пагубные последствия. Синонимом термина наркомания является понятие "зависимость".

Основные вредные факторы, действующие на человека за компьютером:

- сидячее положение в течение длительного времени;
- воздействие электромагнитного излучения монитора;
- утомление глаз, нагрузка на зрение;
- перегрузка суставов кистей;
- стресс при потере информации.

Сидячее положение.

Казалось бы, за компьютером человек сидит в расслабленной позе, однако она является для организма вынужденной и неприятной: напряжены шея, мышцы головы, руки и плечи, отсюда остеохондроз, а у детей - сколиоз. У тех, кто много сидит, между сиденьем стула и телом образуется тепловой компресс, что ведет к застою крови в тазовых органах, как следствие - простатит и геморрой, болезни, лечение которых - процесс длительный и малоприятный. Кроме того, малоподвижный образ жизни часто приводит к ожирению.

Электромагнитное излучение.

Современные мониторы стали безопаснее для здоровья, но еще не полностью. А если на Вашем столе совсем старенький монитор, лучше держитесь от него подальше.

Воздействие на зрение.

Глаза регистрируют самую мелкую вибрацию текста или картинки, а тем более мерцание экрана. Перегрузка глаз приводит к потере остроты зрения. Плохо сказываются на зрении неудачный подбор цвета, шрифтов, компоновки окон в используемых Вами программах, неправильное расположение экрана.

Перегрузка суставов кистей рук.

Нервные окончания подушечек пальцев как бы разбиваются от постоянных ударов по клавишам, возникают онемение, слабость, в подушечках бегают мурашки. Это может привести к повреждению суставного и связочного аппарата кисти, а в дальнейшем заболевания кисти могут стать хроническими.

Стресс при потере информации.

Далеко не все пользователи регулярно делают резервные копии своей информации. А ведь и вирусы не дремлют, и винчестеры лучших фирм, бывает, ломаются, и самый опытный программист может иногда нажать не ту кнопку... В результате такого стресса случались и инфаркты.

Влияние компьютера на психику.

Тема, на наш взгляд, очень дискуссионная. Игромания, интернет-зависимость - насколько серьезны эти проблемы? Предлагаем вашему вниманию разные точки зрения.

Работайте на компьютере и будьте здоровы!

Вопросы викторины:

Почему могут быть опасны для здоровья консервированные продукты? (Можно отравиться ботулином)

При сжигании в городе мусора воздух загрязняется ядовитыми веществами. Назовите 4 опасных вещества. (Доиксины, канцерогены, радионуклиды, двуокись СО)

Несколько приемов удаления нитратов из овощей. (Вымачивание, отваривание, маринование)

Табачный дым содержит много химических соединений, веществ и элементов. Назовите их примерное количество. (4 000)

Среди них в табачном дыму содержится аммиак, ацетон, пропилен, никотин, пиридин и другие вещества. Назовите вещество, вызывающее привыкание к курению. (Никотин)

Сколько процентов вредных веществ получает пассивный курильщик? (50%)

Водопроводную воду перед употреблением лучше отстаивать. Почему? (Чтобы избавиться от хлора, который улетучивается через 2 часа)

Назовите вещество, которое полностью нейтрализует действие нитратов. (Витамин С)

Из повседневных продуктов питания, какие самые опасные для здоровья? (Соль и сахар)

Назовите принципы закалывания – три П. (Постоянно, последовательно, постепенно)

Какая поговорка учит нас правильному режиму питания? (Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу)

Сколько часов в сутки должен спать человек? (ребенок - 10-12 часов, подросток – 9-10 часов, взрослый – 8 часов)

Какими видами спорта следует заниматься для формирования осанки? (Плавание, гимнастика, легкая атлетика)

Желаю вам:

Никогда не болеть; Правильно питаться; Быть бодрыми;

Вершить добрые дела.

В общем, вести здоровый образ жизни!

Мы за здоровый образ жизни.

Классный час на тему: "Умей сказать: "Нет!". 4-й класс

Цели и задачи классного часа:

- воспитывать потребность в здоровом образе жизни;
- продолжить воспитание отрицательного отношения детей к наркотическим веществам;
- выяснить, какие качества личности повышают риск возникновения наркотической зависимости, а какие помогают воздерживаться от употребления одурманивающих веществ;
- показать роль самооценки в отказе от употребления наркотических веществ;
- учащихся находить у одноклассников положительные качества личности, ценить позитивные свойства и достоинства своей личности.

Наглядность

На доске висит плакат со словами: "Умей сказать: "Нет!", плакаты "Воздействие наркотиков на человека", рабочие листы "Что бы ты сказал?", выставка детских рисунков на тему: "За здоровый образ жизни", музыкальная аудиозапись "Живая планета".

Ход классного часа.

1. Организационный момент.

2. Сообщение темы и целей классного часа.

3. Просмотр плакатов о воздействии наркотиков на человека.

(Звучит музыка “Живая планета”)

4. Вопросы после просмотра плакатов.

Когда Игорь впервые познакомился с действием наркотиков?

В какой ситуации появилось желание употребить наркотическое вещество снова?

Какие причины подтолкнули Игоря к этому?

Когда вам плохо, что вы делаете для улучшения самочувствия?

Трудно ли вам отказать кому-либо, если вас просят о чём-то? (Ответы детей)

5. Беседа.

Вам предлагают попробовать наркотик, причём в очень вежливой форме. В этой ситуации некоторым людям бывает трудно отказать, и они, сами того не желая, делают то, чего не должны делать, нанося себе вред.

Каждый человек должен помнить о своих неотъемлемых правах:

- право делать то, что ему лучше;
- право принять решение;
- право передумать, поменять решение.

6. Сценка “Два персонажа”.

Один ученик уговаривает другого попробовать сигарету с “травкой”, другой должен отказать.

Затем происходит обсуждение ситуации. Учащиеся предлагают свои варианты отказа. Делается запись на классной доске:

Никогда не колебаться, а решительно и твёрдо сказать: “Нет!” При этом смотреть прямо в глаза собеседнику.

7. Обсуждение проблемы: “Самооценка, как регулятор поведения”.

Вначале проводится тестирование, причём учащимся не сообщается, что целью его является определение самооценки.

На доске в столбик выписаны следующие качества:

беспечность вспыльчивость жизнерадостность

застенчивость капризность медлительность

мнительность настойчивость нервозность

осторожность пассивность смелость

терпеливость увлекаемость упрямство

уступчивость холодность нерешительность

энергичность энтузиазм

Если учащимся непонятны значения некоторых терминов, то учитель должен пояснить их.

Учащимся даётся такая инструкция: приведён ряд положительных и отрицательных качеств личности. Разделите страницу на три колонки следующим образом:

А) Идеал.

Б) Антиидеал.

В) Я – реальное

В первую колонку выпишите из написанного на доске списка те качества, которые, по вашему мнению, соответствуют идеальной личности.

Во вторую колонку выпишите отрицательные качества, которыми идеальный человек, по вашему мнению, не должен обладать.

В третью колонку выпишите из написанного на доске списка те качества, которыми, по вашему мнению, обладаете вы сами.

Просьба работать самостоятельно, в данном случае важно ваше личное мнение, а не мнение соседа.

Теперь в третьем списке обозначьте знаком “+”, те качества, которые совпадают с идеалом, и знаком “-” те качества, которые совпадают с антиидеалом. Подсчитайте следующие значения:

Н – количество качеств, совпадающих с идеалом “+”.

М – количество слов в столбике “Идеал”.

Вычислите коэффициент К по формуле: $K = N : M$.

Затем учащимся сообщается, что с помощью этого теста они определили свою самооценку, и предлагается проанализировать результаты, руководствуясь следующими критериями:

если $K < 0,5$ – самооценка завышена

если K

Пределы нормы K от 0,45 до 0,55 - в этом случае самооценка считается адекватной.

8. Теоретический материал для учителя: “Самооценка как регулятор поведения”

Самооценка – оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств, места среди других людей. Самооценка является важным регулятором поведения личности. От неё зависит отношения с окружающими, критичность, требовательность к себе, отношение к своим успехам и неудачам.

Если самооценка занижена, то человек:

- склонен чуть ли не в каждом деле находить непреодолимые препятствия;
- хуже приспосабливается к условиям жизни;
- трудно сходится со сверстниками;
- неуверен в себе, от критики приходит в отчаяние;
- слишком критичен к себе;
- имеет повышенный уровень тревожности.

При заниженной самооценке наркотические вещества могут стать для человека возможностью самоутвердиться, доказать себе и другим свою значимость.

Если самооценка завышена, то человек:

- слишком уверен в себе, в своей правоте и исключительности;
- не проявляет критичности и требовательности к себе;
- ставит себя выше других, что может привести к конфликтам;
- теряет внутренний стимул для развития личности.

К сожалению, завышенная самооценка тоже является фактором риска употребления наркотических веществ.

Самый низкий риск употребления наркотических веществ у учащихся с адекватной самооценкой.

Если самооценка адекватна, то человек:

- делает ошибки и учится на них;
- принимает свой физический облик таким, как есть, даже если он несовершенно;
- исследует новые возможности и интересы, используя их как потенциал для роста;
- пребывает в гармонии с собой, не чувствуя превосходства над другими людьми;
- с уважением относится к другим;
- заботится о своём физическом здоровье.

9. Обсуждение проблемы: “Как можно повысить самооценку?”

Разбить класс на группы по 5 человек. Всем учащимся даётся задание написать суждение о каждом из членов своей группы, включая себя, в которых речь шла бы о положительных сторонах личности каждого. При этом не имеет значения, знаете ли вы с хорошей стороны этого человека или нет, нравится он вам или нет.

Затем один человек из группы садится в центре на “горячий стул”, он будет получать “мощные бомбардировки” - слушать, как остальные говорят в его адрес то, что ценят в нём превыше всего. Слушающий должен благодарить каждого из говорящих, выбирая один из трёх вариантов ответов: “Благодарю вас”, “Спасибо, я с вами согласен”, “Спасибо, это звучит так хорошо, что хочется услышать ещё раз”. Затем “мощную бомбардировку” получает каждый член группы по очереди.

10. Вопросы учителя.

- Что вы переживали, слушая положительные оценки в свой адрес?
- Что из сказанного было для вас неожиданностью?
- Какое из высказанных мнений вам понравилось больше всего?
- Трудно ли обдумывать то, что вы цените в одноклассниках?
- Трудно ли говорить об этом?
- Как вы считаете, влияют ли мнения и высказывания других в ваш адрес на то, что вы думаете о себе?
- Как, по-вашему, ход мыслей о самих себе влияет на ваши поступки?
- Считаете ли вы, что люди, которые о себе хорошего мнения, склонны воздерживаться от употребления наркотических веществ?

11. Вывод.

У каждого человека имеются все основания чувствовать хорошее отношение к себе. Мы должны заботиться о себе, что предполагает отказ от одурманивающих веществ.

12. Выставка детских рисунков.

Учащиеся показывают свои рисунки на тему: “За здоровый образ жизни” (о вреде наркотических веществ). Подводятся итоги. Называются лучшие детские рисунки.

13. Звучит музыка “Живая планета”. Дети читают стихи.

Глупость ошибку повторит не раз,
Сделает это всем напоказ,
Глупость себя подведёт и друзей,
Пусть поумнеет она поскорей.
Печально, коль тебе в делах
Вдруг без причин мешает страх,

Но может страх от бед сберечь,
Тогда ему ты не перечь.
В беду попасть совсем несложно
Тем, кто забыл про осторожность.
Ты осторожностью своей
Спасёшь себя, спасёшь друзей.
Внимание – друг наш надёжный, прекрасный,
Оно помогает заметить опасность,
Внимание доброе всем нам знакомо,
И наше внимание нужно любому.
В дождь, в ураган, в нелёгкий час
Спасёт товарищество нас.
И вам запомнить с детства нужно:
Ведёт товарищество к дружбе.

14. Подведение итогов классного часа.

А теперь подумайте, какие качества личности помогают воздерживаться от употребления одурманивающих веществ?

Ответы детей:

- внутренний самоконтроль
- целеустремлённость
- умение постоять за себя
- умение обращаться за помощью к другим
- умение прогнозировать последствия своих поступков
- Умение сказать: “Нет!”

Классный час

«Здоровый образ жизни» 7-8 классы

ЦЕЛЬ: - познакомить учащихся с важнейшими жизненными ценностями;

- убедить в необходимости здорового образа жизни;
- развивать умение выступать перед аудиторией своих сверстников.

ВЕДУЩИЙ: сегодня мы проводим классный час из цикла «Здоровый образ жизни». Он пройдет в форме круглого стола. Ребята подготовили краткие сообщения по теме. Итак, начнем.

Здоровье – это одна из важнейших жизненных ценностей человека, залог его благополучия и долголетия. Великий немецкий поэт Генрих Гейне писал: «Единственная красота, которую я знаю, это здоровье».

Важнейшим элементом здорового образа жизни является рациональное питание.

«Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой чистой и здоровой пищей, то они не знали бы болезней, и им легче было бы управлять своей душой и телом», - так говорил Л.Н.Толстой.

1-е выступление.

С интенсивностью жизни, работоспособностью человека, устойчивостью организма к внешней среде и к инфекционным заболеваниям прямо связано питание.

Доказано его связь с настроением человека. Правильное питание снижает усталость, улучшает самочувствие, уменьшает раздражительность и возбужденность.

Для поддержания хорошего здоровья пищевой рацион каждого человека должен быть ограниченным по объему и полноценным по набору продуктов.

Рекомендации по рациональному питанию очень индивидуальны, но существуют принципы, придерживаться которых должны все.

Прежде всего, строгое соблюдение ритма приема пищи. Ритмично в человеке все: работа внутренних органов, клеток, тканей, частота дыхания, пульсация сердца.

Доказано, что нормальная желудочная секреция может поддерживаться только при наличии четко установленных промежутков между приемами пищи.

Соблюдение ритма приемов пищи во многом является залогом хорошего аппетита. Специалисты считают, что основной прием пищи должен быть принят днем, а меньшая часть после 18 часов. Вечером не стоит есть мясо, не полезны вечером острые блюда, также крепкий чай и кофе.

Есть еще одно правило: отучаться насыщаться пищей до предела. В этом случае происходит стойкое растяжение желудка, и бороться с этим очень трудно. Нужно встать из-за стола вовремя, чтобы еще оставалось желание поесть. Пищу надо есть со вниманием и удовольствием, не спеша прожевать и почувствовать вкус.

На сегодня твердо установлено, что для живых существ необходимо, по крайней мере, 10 металлов. Это железо, медь, магний, кобальт, цинк, марганец, молибден, натрий, калий, кальций. Их называют металлами жизни. Человек может получить эти вещества, употребляя в пищу сырые растительные продукты питания.

Что может быть полезней,

Чем овощей бальзам и фруктов сок?

Они целебны ото всех болезней

И жизни нашей удлиняют срок.

ВЕДУЩИЙ: Сохранению и укреплению здоровья человека способствуют высокая двигательная активность, достаточная физическая нагрузка и закаливание.

2-е ВЫСТУПЛЕНИЕ.

В последнее время мы часто слышим слово – гиподинамия. Это недостаточная, пониженная двигательная активность, причем как характерная особенность всего образа жизни.

Действительно, современному человеку приходится затрачивать все меньше физических усилий. Но самой природой в человеке заложена потребность в движении, в мышечном усилии, и подавление этой потребности ведет к тяжелым последствиям для здоровья.

В последнее десятилетие одной из главных причин преждевременной смерти людей стали болезни сердечнососудистой системы. Ученые определили, что при гиподинамии особенно страдают кровеносные сосуды, сердце и нервная система. В Ижевске врачи взяли под наблюдение 1416 школьников. Все они были здоровы, не имели отклонений в физическом развитии, но половина из них занималась физкультурой на уроках в школе, а половина, кроме того, посещала спортивные секции.

Обследования показали, что у занимающихся дополнительно спортом физическое развитие происходит более гармонично. У них выше жизненная емкость легких, больше мышечная сила.

3-е ВЫСТУПЛЕНИЕ.

Подвижный, быстрый человек

Гордится стройным станом.

Сидящий сиднем целый век

Подвержен всем изъяснам.

Закаливание – одна из форм укрепления здоровья человека. Закаливание необходимо проводить с постепенно нарастающей силой раздражения. Это значит, необходим постепенный переход от более высоких температур к более низким и от малой продолжительности процедур к большей.

Способов закаливания много. Очень простой и эффективный способ закаливания – это хождение босиком. Дело в том, что подошвы ног – несколько необычный участок кожи нашего тела. Там расположены точки – проекции наших внутренних органов. Нажимая на них, можно снять боль, оказать лечебное воздействие на определенные органы.

1000 лет назад великий врач Древнего Востока Авиценна писал:

С гимнастикой дружи, всегда веселым будь,

И проживешь 100 лет, а может быть, и более.

Микстуры, порошки – к здоровью ложный путь.

Природою лечись – в саду и чистом поле.

Закаливанию способствуют пребывание на свежем воздухе, водные процедуры. Много радости приносит купание. Через нервные окончания, которые расположены в коже, водные процедуры оказывают влияние на весь организм человека. Нужно ходить босиком, но очень часто сырые ноги становятся причиной простуды, головной боли. Недаром народная мудрость гласит: «Держи ноги в тепле, а голову в холоде».

ВЕДУЩИЙ: Человек, соблюдающий здоровые формы жизнедеятельности, свободнее переносит психоэмоциональные трудности, легче переносит стрессовые ситуации. Говорят так: «Где любовь да совет, там и горя нет».

4 –е ВЫСТУПЛЕНИЕ.

Эмоциональная сфера человека может резко колебаться в течение суток, часов и даже минут, в зависимости от самых разных поводов.

Эмоции сопровождаются изменениями функционирования многих систем организма, не подвластных воле: учащается пульс, изменяются частота и глубина дыхания, поднимается давление.

Солнечный свет, лунные блики, шум дождя, обращенное к вам слово, чья-то мимолетная улыбка – все находит отзвук в нашем сознании, привлекает или отталкивает, вызывает радость или тревогу.

Умение владеть собой зависит не только от эмоциональной сферы человека, но и от индивидуального уровня воспитанности и волевых качеств человека.

В ком воля есть и сильный дух,

Тот победит любой недуг.

Болезнь отступит перед гордым,

Перед бесстрашным, непокорным.

5-е ВЫСТУПЛЕНИЕ.

Измерять себя как личность нужно своим отношением к людям. Хороший человек, прежде всего, видит в людях хорошее, а плохой – только плохое. Хороший человек не в силах оскорбить другого, плохой, наоборот, находит удовлетворение в унижении, оскорблении другого.

Когда мы говорим о культуре человека, то вкладываем в это понятие и способность управлять своим настроением.

Вот важнейшие нормы нравственности, которые стремился передать своим ученикам. Василий Александрович Сухомлинский сказал: «Вы живете среди людей. Каждый ваш поступок, каждое ваше желание отражается на людях. Знайте, что существует граница между тем, что вам хочется, и тем, что можно. Ваши желания – это радости или горести ваших близких. Проверяйте свои поступки сознанием: не причиняете ли вы зла, неприятностей людям. Делайте так, чтобы людям, которые вас окружают, было хорошо».

ВЕДУЩИЙ. Немалую роль в сохранении здоровья играет борьба с вредными привычками: курением и алкоголем.

Выкуренная сигарета, каждая, стоит курящему 15 минут жизни. Курение, к счастью, не всегда приносит смерть, но всегда приносит или усугубляет болезнь. Известно, что среди курильщиков смертность от болезней вдвое выше, чем у некурящих.

...Курение мужчин – беда, курение женщин – дважды беда, ибо угроза от женской сигареты двойная: и для самой курильщицы, и для ее ребенка. Выяснилось, что дети отстают в физическом и умственном развитии не только потому, что их отец пьет, но и потому, что мать курит.

ВЕДУЩИЙ. Есть такой анекдот. Продавец табака расхваливает на ярмарке свой товар: «Покупайте табак, прекрасный табак! Мой табак не простой, а с секретом. От моего табака стариком не будешь, собака не укусит, вор в дом не залезет.

Один парень купил немного табака и начал расспрашивать продавца.

-А почему стариком не буду?

-Потому что до старости не доживешь.

-А почему собака не укусит?

-Так с палкой ведь будешь ходить.

-А почему вор в дом не залезет?

-Потому что всю ночь будешь кашлять»

ЗАПОМНИТЕ:

КТО КУРИТ ТАБАК – ТОТ САМ СЕБЕ ВРАГ.

ТАБАК УМУ НЕ ТОВАРИЩ.

КУРИЛЬЩИК – САМ СЕБЕ МОГИЛЬЩИК.

Пауза.

ВЕДУЩИЙ. Употребление алкоголя – это тоже вредная привычка организма.

6-е ВЫСТУПЛЕНИЕ.

«Пьянство – есть упражнение в безумии», - писал Пифагор.

Человек не знал алкоголя долгие сотни тысяч лет. Приобщение к пьянству – сравнительно молодая ошибка человечества. Перейдя на оседлый образ жизни, люди заметили, что достаточно поставить в закрытом сосуде раздавленные ягоды винограда или другие плоды, как через несколько дней можно обнаружить напиток, обладающий, как им казалось, чудодейственными свойствами. У людей появились болтливость, хвастливость, агрессивность.

Но наши предки пили в строго определенных ситуациях, связанных с обрядами и обычаями, а не для того, чтобы напиться.

В пьющих семьях 38% детей оказываются недоразвитыми и больными. В 2 раза чаще дети рождаются мертвыми. Алкоголь не только ослабляет тело, но и разрушает личность.

Знаменитый русский физиолог Павлов с полным основанием писал: «НЕ пейте вина, не огорчайте сердце табачищем и проживете столько, сколько жил Тициан». А он прожил более девяноста лет, что по тем временам немало.

ВЕДУЩИЙ. Недаром говорят: «Потянешься за водкой – будет жизнь короткой».

Пьянство ведет за собой 6 зол: бедность, раздор, болезнь, потерю репутации, позор и ослабление умственной активности.

Итак, подведем итог нашего разговора, решив маленький кроссворд.

1. Наш круглый стол сопровождали стихотворные строки великого врача Древнего Востока. Его имя... (Авиценна)

2. Утренняя процедура. (Зарядка)

3. Необходимое качество характера человека. (Доброта).

4. Жидкость, оказывающая отрицательное воздействие на все жизненно важные органы и системы. (Алкоголь.)

5. «Ледяная вода полезна для тела и ума», - так говорил русский полководец... (Суворов)

6. Автор басни «Заяц во хмелю»? (Михалков)

7. Назовите фамилию всемирно известного русского физиолога. (Павлов)

8. Фамилия француза, который завез семена табака из Португалии? (Нико)

9. Необходимое условие экономии времени. (Режим.)

10. Содержащийся в этом фрукте пектин удаляет из организма все вредное для него, содержит большое количество железа. (Яблоко).

По вертикали мы получаем еще одно название вредной привычки. Это НАРКОМАНИЯ. О ней мы поговорим в следующий раз.

В заключение мы покажем вам сценку о пользе спорта как важного фактора здорового образа жизни.

Действующие лица. Боги: Зевс (в красной накидке), Аид (в черной накидке), Гермес (в желтой накидке, на голове корона с крылышками), Геркулес (в спортивном древнем наряде), хилый ученик, три ученика

(спортивной форме).

1 ученик. СПОРТ – это здоровье!

2 ученик. СПОРТ – это крепкие мышцы!

3 ученик. В спорте во все времена

Воля стальной быть должна.

Воля кует характер,

И только она!

1 ученик. Спортсмен преодолел себя,

А это значит очень много.

И главное здесь даже не рекорд.

И не блестящие поверхности медали.

Здоровье – главное.

Его приносит спорт!

2 ученик. А что делали с теми

Кто не хотел заниматься спортом в Греции,

На родине Олимпийских игр?

Спортсмены уходят. Входят боги: Зевс, Аид, Гермес.

З е в с. Продолжаем заседание. Переходим к следующему вопросу. Гиподинамия.... Слышали такое слово?

Б о г и. Гиподинамия...Что это такое?

З е в с. Болезнь 20 века (хлопает в ладоши). Ввести!

Спортсмены вводят Геркулеса. Боги глядят с восхищением.

О! Красавец! Вот это наша работа!

З е в с. Но когда это было?

А и д. 3 миллиона 575 тысяч лет назад.

З е в с. А теперь? Что мы имеем в данный текущий момент? Внести!

Спортсмены вносят хилого ученика.

Г е р к у л е с. Ты откуда такой взялся?

у ч е н и к. Из школы.

Б о г и. Откуда, откуда?

у ч е н и к. Из школы села.

Г е р к у л е с. А ты на физкультуру-то ходишь?

у ч е н и к. Не - а. У меня справка.

З е в с. Что?!

А и д. Это, великий Зевс, могучий манускрипт. Стоит его показать учителю, как он сразу же отпускает ученика с урока.

З е в с. А что... сии документы у всех есть?

Г е р к у л е с. У них есть еще два магических слова: «Забыл костюм».

З е в с. Зарядку по утрам делаешь?

У ч е н и к. Нет.

Г е р к у л е с. Ну, хоть в школу-то пешком ходишь?

У ч е н и к. Нет. На автобусе езжу.

Б о г и.(указывая на него). Вот она, гиподинамия.

Г е р м е с. Чем же ты занимаешься?

У ч е н и к. Учусь. Завтра у меня сочинение по литературе. Пять стихов задолжал, да еще реферат по географии. Сами бы попробовали! Времени-то не хватает.

Г е р к у л е с. А Пифагор? Ученый. Великий математик. А был олимпийским чемпионом в кулачном бою.

А и д. А Платон? Великий философ. Всю жизнь занимался гимнастикой. И до глубокой старости сохранил юношескую силу.

З е в с. Выходит, к Эребу под хвост всю нашу работу?

Г е р к у л е с. На колесо и выстегать его! В Тартар его! В мешок – и к Посейдону!

З е в с. Со скалы его сбросить!

В с е.Правильно!

Боги хватают хилого ученика.

У ч е н и к. Ой, ой! Не надо! Я больше не буду.

З е в с. Ну что, извлек урок?

У ч е н и к. Извлек, убедили. Буду каждый день делать зарядку. Запишусь в спортивную секцию. Не пропущу ни одного урока физкультуры.

З е в с. То-то. Запомни:

Спорт – это здоровье.

Г е р к у л е с. Спорт – это крепкие мышцы.

А и д. В спорте во все времена

Воля стальной быть должна.

Г е р к у л е с. Друзья! За мной. Вперед – к победе.

ВЕДУЩИЙ. Запомни: человек не слаб,

Рожден свободным. Он не раб.

Сегодня вечером, как ляжем спать,

Ты должен так себе сказать:

«Я выбрал сам себе дорогу к свету

И, презирая сигарету,

Не стану ни за что курить.

Я – человек! Я должен жить!»

В с е в м е с т е. Мы свой выбор сделали!

Классный час

«Здоровье дороже золота»

Цель: рассказать учащимся о пользе и вреде жевательной резинки. Подвести их к выводу, что здоровье надо беречь.

Методы: игровой, рассказ, конкурс-викторина.

Программное и дидактическое обеспечение: презентация "Здоровье"

Конспект:

Вступительное слово учителя:

Здравствуйте, ребята! Сегодня наша игровая программа посвящена нашим привычкам. Начнем ее с игры «Остров мечты».

Представьте, что мы с вами на острове, где сбываются мечты. Каждый из вас может выбрать из списка только одну мечту: Любовь, Дружба, Здоровье, Богатство, Слава, Семья. Выбор за вами! (ребята по очереди говорят, что они выбирают). Подводится итог, что и сколько выбрали ребята.

Большинство из вас не выбрали Здоровье. А без здоровья не может быть ни славы, ни любви, ни богатства.

Беседа

Ведущий (Дарья):

Хорошее здоровье – это образ и стиль жизни человека, на который влияют наши привычки.

Одной из привычек многих людей, детей и взрослых, стало употребление жевательной резинки.

Не успел человек утром проснуться, как начинается процесс жевания этого лакомства. У одних он продолжается до обеда, у других – в течение всего дня.

А что мы знаем о ней – о жевательной резинке? Из чего же она состоит?

Выступление: «Из чего состоит жевательная резинка?» (Альбина)

Основным компонентом жевательной резинки является жевательная основа (gum base), которая состоит из сока дерева саподилла, растущего в центральной Америке, или из смолы некоторых хвойных деревьев. В последнем случае смолу специально обрабатывают, чтобы она становилась мягкой. Другими компонентами жвачек являются различные вещества, обладающие освежающим действием, например, ментол или экстракт мяты перечной, глюкоза или подсластители (сорбит, ксилитол, аспартам), а также консерванты.

3. Конкурс знатоков.

(Ребятам необходимо правильно ответить на вопросы).

4. Вред и польза жевательной резинки.

Слово нашим гостям – врачу стоматологу и врачу терапевту.

Врач стоматолог. (Ксения)

Пользой жевания жевательной резинки является ее очищающее действие. За счет слюноотделения происходит промывание ротовой полости. Однако жевательная резинка не может полностью очистить зубы, поэтому стоматологи рекомендуют использовать ее 15 мин. только после еды.

Нужно быть осторожным в употреблении жвачки, если в ваших зубах есть пломбы. Нагрузка на зубы при жевании способна «вывихнуть» любые самые крепкие пломбы.

Врач терапевт. (Ирина)

Вредно использовать жвачку на голодный желудок. Жвачка стимулирует образование слюны и желудочного сока, который, когда нет еды, «набрасывается» на стенку желудка. Это приводит к гастриту, а то и к язве.

Кроме этого, фтор, содержащийся в жвачках, наносит большой вред нашей костной системе, так как вызывает повышенную ломкость костей.

Нельзя жевать и курить одновременно: жвачка впитывает в себя вредные вещества из сигарет, и они вместе со слюной попадают в желудок.

5. Проведение конкурсов, после которых будут выявлены «Супер пузырь», «Супер челюсть», а также конкурс рекламы своей любимой жевательной резинки.

6. Подведение итога.

Классный час

"Формирование здорового образа жизни"

Задачи:

- определить компоненты здорового образа жизни;
- показать влияние курения, алкоголя и наркотиков на здоровье человека;
- выделить взаимосвязь здоровья человека с состоянием окружающей среды

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

I. Вступительное слово

Богатство любого государства составляют не только природные ресурсы или материально - культурные ценности, хотя они, несомненно, важны; но и в первую очередь, люди, его населяющие, и их продолжительность жизни и здоровье.

Тревожными фактами у нас в России в последнее время являются:

- снижение рождаемости;
- уменьшение продолжительности жизни

При обследовании подростков Грайворонской гимназии № 1 получены следующие результаты: полностью здоровы 25%, остальные имеют различные отклонения в состоянии здоровья. Наиболее распространенными являются заболевания дыхательной системы (частые бронхиты, риниты, гаймориты, бронхиальная астма) и пищеварительной системы (гастриты, ДЖВП и др.)

Здоровье, как и болезнь человека, определяется рядом факторов:

Факторы Значение для здоровья в %

Образ жизни 50%

Состояние окружающей среды 20%

Наследственность 20%

Здравоохранение 10%

Так как из всех факторов образ жизни находится на первом месте, возникла необходимость учить людей быть здоровыми и счастливыми, уметь организовать свой образ жизни.

Понятие "здоровый образ жизни" включает в себя следующие компоненты:

- правильное дыхание;
- правильное и рациональное питание;
- двигательная активность;
- положительные эмоции;
- закаливание;
- любовь к природе и ее сохранение;
- предупреждение формирования пагубных привычек.

II. Основная часть

1. Компоненты здорового образа жизни

А) Правильное дыхание

Очень важно всегда дышать через нос - это обязательное условие здоровья. В носовых ходах воздух очищается, согревается, увлажняется. В оздоровительной гимнастике "ЙОГА" есть такие слова: "Одно только поколение правильно дышащих людей возродит человечество и сделает болезни столь редким явлением, что на них будут смотреть как нечто необыкновенное". Конечно же, важно и то, чтобы воздух, которым мы дышим, был чистым. По результатам практической работы "Определение степени запыленности в коридорах и кабинетах школы" (демонстрация результатов - индикаторные карточки, сутки, находившиеся

в коридорах школы) мы можем увидеть, что самые запыленные участки - это коридор у раздевалки и вестибюль, а на этажах, где все ходят в сменной обуви, показатели намного лучше. Это наглядно показывает необходимость сменной обуви. Для тех, кто страдает частыми простудными заболеваниями дыхательной системы, мы настоятельно рекомендуем комплекс дыхательной гимнастики Александры Николаевны Стрельниковой. Все упражнения этого комплекса делаются на вдохе. Вдох нужно делать шумно и быстро через нос, а выдыхать через рот (демонстрация одного двух упражнений из комплекса). Добавляем, что эта гимнастика помогает активизировать сердечнососудистую систему, положительно влияет на работу пищеварительной, нервной, опорно-двигательной и всех других систем органов.

Б) Рациональное питание

Известный русский публицист и литературный критик Д.И. Писарев удивительно точно подметил: "Измените пищу человека, и весь человек мало-помалу изменится". Здоровье человека во многом определяется количеством и качеством пищи, режимом питания. Эти вопросы мы обсуждали с вами ранее. Современный рацион питания большинства людей отличается большим потреблением продуктов, содержащих много углеводов. В результате - переедание и ожирение. "Умеренность - союзник природы", - говорил древнегреческий врач, отец медицины Гиппократ. Да, питание должно быть умеренным, но разнообразным и полноценным. Пища должна содержать витамины! Свежие овощи и фрукты, мед, курага, орехи, изюм, гречка, овсянка, пшено - вот продукты повышающие жизнедеятельность организма. Необходимо включать их в свой рацион! А хлеб из муки тонкого помола, макароны, сосиски, колбасы, жареный картофель - эти продукты лишены большей части биологически активных веществ. Такой рацион понижает жизнедеятельность организма. Так же хотим напомнить, что продукты, которые содержат различные консерванты, подсластители и красители не полезны и даже опасны для здоровья.

В) Двигательная активность, положительные эмоции и закаливание

Необходимо добавить, что к компонентам ЗОЖ относится еще и двигательная активность (не менее 30 минут в день). Она улучшает работу всех жизненно важных органов. Без физической нагрузки не может быть здоровья. "Если не бегать, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь" - удивительно метко сказал Гораций - римский поэт. Самые полезные и доступные виды спорта: плавание, езда на велосипеде, гимнастика, походы. Положительные эмоции также необходимы для здорового образа жизни: радость, счастье, удовлетворенность жизнью, доброта. А вот отрицательные эмоции, которые разрушают здоровье: злость, страх, обида, тревога, тоска, мнительность, жадность. Старайтесь избегать таких эмоций и оберегать от них окружающих вас людей.

2. Факторы, негативно влияющие на здоровье человека

А) Табакокурение

Его часто относят к вредным привычкам, а ведь это одна из опасных болезней химической зависимости. Согласно мировой статистике, ежегодно из числа курильщиков преждевременно умирают около 2,5 млн. человек. В табачном дыме около 400 компонентов, 40 из них имеют канцерогенный эффект, т.е. способны вызвать раковые заболевания. Особенно опасен радиоактивный полоний - 210.

Какие еще опасные вещества содержит табачный дым? Какие заболевания развиваются у человека под влиянием опасных веществ? (раковые, болезни органов дыхания и т.д.) Особенно пагубно влияет курение на организм женщин. Если женщина курит в период беременности, то повышается вероятность выкидыша, снижается вес плода, могут произойти преждевременные роды. Ребенок у такой женщины чаще болеет. Если женщина курит в период кормления грудью, то ребенок становится слабым, болезненным, отстает в развитии. Очень вредно курение для детей и подростков, юношей и девушек. Ведь именно в подростковом возрасте окончательно формируется организм, который должен служить всю жизнь. Курение опасно не только для самого курильщика, но и для окружающих его людей. Так называемое "пассивное курение", когда человек вынужден вдыхать дым, находясь в прокуренном помещении, оказывает на организм такое же отрицательное воздействие, как и собственно курение.

Б) Алкоголизм

"Алкоголизм делает больше опустошения, чем три исторических бича, вместе взятые; голод, чума, войны " У. Гладстон

В глубокой древности познакомился человек с необычным веселящим действием некоторых напитков. Самое обычное молоко, мед, соки плодов, постояв на солнце, меняли не только свой внешний вид, вкус, но приобретали способность возбуждать, вселять ощущение легкости, беззаботности, благополучия. Не сразу люди заметили, что на следующий день человек расплачивается головной болью, разбитостью, дурным настроением. Наши далекие предки и догадываться не могли, какого страшного врага они приобрели.

Основным составляющим веществом большинства алкогольных напитков является этиловый спирт. Принятый во внутрь, через 5-10 минут он всасывается в кровь и разносится по всему организму. Алкоголь - яд для любой живой клетки. Быстро сгорая, он отнимает у тканей и органов кислород и воду. Под действием алкоголя нарушаются, чуть ли не все физиологические процессы в организме, а это может привести к тяжелым заболеваниям. Быстрее и губительнее всего алкоголь действует на клетки головного мозга, перерождается ткань почек, сердца, сосудов, печени. Кровеносные сосуды под действием алкоголя сначала расширяются, и насыщенная алкоголем кровь бурно приливает к мозгу, вызывая резкое возбуждение нервных центров, вот откуда чрезмерно веселое настроение и развязность пьянеющего человека.

Вслед за усиливающимся возбуждением в коре больших полушарий наступает резкое ослабление процессов торможения. Кора перестает контролировать работу (низших) подкорковых отделов мозга. Вот почему опьяневший человек как бы теряет контроль над собой и критическое отношение к своему поведению. Утрачивая сдержанность и скромность, он говорит и делает то, чего не сказал и не сделал бы в трезвом состоянии. Каждая новая порция спиртного все больше парализует нервные центры, словно связывая их и не позволяя вмешиваться в хаотическую деятельность резко возбужденных низших отделов мозга.

Известный русский психиатр С.С. Корсанов так описывает это состояние:

" Опьяненный не думает о последствиях своих слов и действий и относится к ним крайне легкомысленно.... "

Страсти и дурные побуждения выступают без всякого прикрытия и побуждают к более или менее диким поступкам. А ведь в нормальном состоянии тот же человек может быть и хорошо воспитанным, и скромным, даже застенчивым. Все в его личности, что сдерживается воспитанием, навыками приличия, как будто вылезает наружу. В состоянии опьянения человек может рассказать любую тайну, теряет бдительность, перестает быть осторожным. Недаром говорится: "Что у трезвого на уме, то у пьяного на языке".

В) Наркомания

Наркомания, как и алкоголизм, не только болезнь, но и социальное явление

Часто первый шаг к наркотикам делается из любопытства. До 60% наркоманов именно так "попробовали" наркотики. Наркотическая зависимость формируется очень быстро, ее процесс столь стремителен, что в 30-40 лет наркоман - это уже глубокий старик.

От психологической склонности до физической зависимости проходит всего 2-3 месяца. Наркотические вещества оказывают на организм человека чрезвычайно выраженное влияние. Нервные клетки как бы сгорают, резко снижаются защитные функции организма, на человека буквально набрасываются болезни. Страдают все органы и системы организма: поражается мышца сердца, возникают гастрит, язвенная болезнь, панкреатит, цирроз печени, желчнокаменная и почечнокаменная болезни, пневмония, плеврит, гепатит, СПИД,. Нарушаются все виды обмена: белковый, углеводный, жировой. Изменения личности выражаются в прогрессирующей деградации, нередко переходящей в слабоумие.

3. Здоровье человека и окружающая среда

Среди различных факторов внешней среды, влияющих на здоровье человека, особую роль играет загрязнение атмосферного воздуха и водных источников питьевой воды. Значительное загрязнение атмосферы различными канцерогенными веществами в крупных промышленных городах нашей страны привело к тому, что в последние годы среди городских жителей кол -

во вновь выявленных онкологических больных возросло более чем 1,5 раза. В городах Сибири почти 50% обострений хронических болезней органов дыхания связано с загрязнением атмосферного воздуха. По данным Всемирной Организации Здравоохранения в мире около 80% случаев заболеваний и смертей связано с загрязнением воды. Такие болезни как холера, брюшной тиф, гепатит "А" вновь становятся реальной угрозой для здоровья населения. Вспышки этих заболеваний фиксировались в Албании, Румынии, Швеции, Великобритании, что было связано с загрязнением воды не только микробами и вирусами, но и свинцом, мышьяком, фтористыми соединениями. Тяжелые металлы весьма опасны, они обладают способностью скапливаться в живых организмах, увеличивают свои концентрации по пищевым цепям. Тяжелые металлы, попадая в организм человека, вызывают онкологические болезни. К ним относятся: гаффская болезнь, болезнь "легионеров", "минамата", "итай-итай", "юнго" возникшие в последнее время.

III. Заключение

В основу здорового образа жизни входят:

- правильное дыхание;
- правильное рациональное питание;
- двигательная активность;
- положительные эмоции;
- закаливание;
- любовь к природе и ее сохранение;
- предупреждение формирования пагубных привычек.

Нам очень хочется, чтобы вы по-новому взглянули на себя, свой организм, который столь совершенен и уникален, чтобы еще больше ценили драгоценный дар жизни и вели здоровый образ жизни.

Классный час

«Здоров будешь - всё добудешь»

В зале стоят пять рабочих столов для пяти команд, на столах - таблички с названиями команд. Каждому ребенку при входе прикрепляют визитку с названием команды. Таким образом, составляются команды из 10 человек. Дети рассаживаются соответственно названиям своих команд.

Ведущий. В век технического прогресса и завоевания космоса, в эпоху рыночных отношений, как вы думаете, что для нас дороже всего? (Ответы детей.) Конечно же, здоровье! Здоровье человека - это главная ценность в жизни. Его не купишь ни за какие деньги. Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете отдать свои силы на созидание, на преодоление жизненных задач, не сможете полностью реализоваться в современном мире. Поэтому девизом сегодняшней встречи мы взяли народную поговорку «Здоров будешь - все добудешь». А добывать вы будете спецвалюту - «здоровянки» с помощью своих знаний, смекалки, находчивости и юмора. У нас сегодня пять команд: «Чистюли», «Крепыши», «Витаминки», «Диролики» и «Улыбки». А помогать вам будут ребята-старшеклассники. Давайте с ними познакомимся.

Шуточное выступление старшеклассников о здоровом образе жизни.

Ведущий. Старшеклассники, займите свои места в командах.

Старшеклассники присоединяются к командам (по два человека к каждой команде) и помогают на протяжении всего КТД.

Ведущий. А я вам представлю членов жюри. Итак, членами жюри сегодня будут... (Представление жюри.) В конце игры членами жюри будет подсчитано количество «здоровянок», заработанных каждой командой, и подведен окончательный итог игры... Дети (хором). «Здоров будешь - все добудешь!»

«Девиз»

Ведущий. И первый наш конкурс называется «Девиз». Девиз - это краткое изречение, в котором в лаконичной форме обычно формулируется какой-то жизненный принцип человека. Девизы бывают не только у людей, существуют девизы фирм, банков, политических партий. А вам сейчас предстоит сочинить девиз своей команды, и в нем должно обязательно присутствовать слово, которое сейчас вытянет ваш капитан.

Проходит жеребьевка: капитаны вытягивают карточки со словами.

Примеры слов:

- чистота;
- спорт;
- режим;
- отдых;
- витамины и т. п.

Пока команды выполняют задание, на сцене исполняется номер художественной самодеятельности. Затем командами зачитываются девизы.

Например:

Ешьте больше витаминов –

Яблоком и апельсинов!

И не будете болеть,

Будете лишь здороветь!

Всем режим необходим,

Хотя детьми он не очень любим!

«Синонимы»

Ведущий. Более ста лет назад И.С.Тургенев высказал мысль о том, что русский язык богат и могуч. Если задуматься, то можно обнаружить перечень достоинств русского языка.

Например, в нашем языке очень много синонимов: почти к каждому глаголу можно найти десяток близких по значению слов. Так, вместо слова «глядеть» можно сказать «смотреть», «распахнуть глаза», «вперить очи», «сверлить взглядом» и т.д. Попробуйте найти как можно больше синонимов к глаголу, который достанется вашему капитану. Капитаны вытягивают карточки со словами, команды приступают к выполнению задания. Примеры слов:

- умываться; - обливаться; - спать; - бегать;
- разгружаться (диета) и др.

После концертного номера жюри зачитывает результаты конкурса «Девиз», командам вручаются заработанные «здоровянки». Представители от команд зачитывают синонимы к вытянутому слову.

«Частокол»

Ведущий. В следующем конкурсе, который называется «Частокол», побеждает та команда, которая сумеет быстрее остальных расшифровать совет доктора Неболита. Для этого надо по порядку «собрать» буквы: от самой большой до самой маленькой. Вожаки, получите шифровки. Итак, начали! Командам выдаются одинаковые карточки, пока команды «ломают головы» над шифровкой, звучит музыкальная заставка. По окончании работы поднимается флажок, и жюри определяет победителя.

Ведущий. Все команды справились с заданием и сейчас дружно скажут, что же посоветовал доктор Неболит.

Дети (хором). Подружись со спортом!

«Походка спортсмена»

Ведущий. Вот мы сейчас и узнаем, дружны ли вы со спортом. Вам предстоит изобразить походку спортсмена, но не любого, а того, который достанется вашему капитану.

Капитаны вытягивают карточки с заданием — изобразить походку:

- штангиста; - бегуна; - пловца; - лыжника и др.

Проходит конкурс.

«Здоровому - всё здорово»

Ведущий. Следующий конкурс называется «Здоровому, все здорово». Американские ученые выяснили, что когда человек смеется, в его легкие поступает почти втрое больше воздуха. Кроме того, смех прекрасно тренирует голосовые связки. И наконец, минуту смеха по благотворности воздействия можно приравнять к 45 минутам пассивного отдыха. Так что смейтесь на здоровье! Но смеяться команды будут по-разному. Капитаны, подойдите ко мне для жеребьевки! Капитаны вытягивают карточки, на которых написано, какой смех должна изобразить их команда:

- надменный; - зловещий; - заискивающий;

- простодушный; - восторженный и др.

Команды выполняют задание. Жюри дает оценку этому и предыдущим конкурсам.

«Дорожный знак»

Ведущий. Одно из трактований народной поговорки «Болен - лечись, а здоров - берегись» - соблюдение мер безопасности на улицах города. А помогают нам в этом, предупреждают о возможной опасности дорожные знаки. И хотя дорожных знаков много, все же есть такие ситуации, такие опасности, которые не отражены в «азбуке дорог». Помогите работникам ГАИ и нарисуйте новый дорожный знак.

Капитаны вытягивают карточки с названием знака, который надо изобразить. Примеры:

- «Осторожно! Глухие старушки!»;

- «Осторожно! Жидкий асфальт!»;

- «Осторожно! Террористы!»;

- «Осторожно! Неприятные запахи!»;

- «Осторожно! Низколетающие кометы!» и т. п.

Пока команды рисуют знаки, на сцене исполняется концертный номер, затем команды демонстрируют свои дорожные знаки.

«Сила духа»

Ведущий. А сейчас мы проверим вожаков на силу духа. У кого быстрее надуется и лопнет воздушный шарик. В здоровом теле - здоровый дух! Проходит конкурс «Сила духа». Жюри дает оценку конкурсам «Дорожный знак» и «Сила духа».

«Блицтурнир»

Ведущий. «Здоровье не купишь - его разум дарит» - под таким девизом мы проводим «Блицтурнир». За быстрый и правильный ответ - одна «здоровянка». Приготовились? Начали.

Ведущий задает вопросы, загадки о лекарственных растениях, ягодах, грибах и т. п.

Весной растет, летом цветет,

Осенью осыпается, зимой отсыпается.

А цветок - на медок,

Лечит от гриппа, кашля и хрипа. (Липа.)
Растет она вокруг,
Она - и враг и друг.
Как иглы - волоски
Покрыли все листки.
Сломи хоть волосок -
И каплет едкий сок
На кожу - хоть ори!
О-о-ой, волдыри!
Но если дружишь с ней -
Ты многих здоровей:
В ней витаминов - клад,
Весной ее едят. (Крапива.)
Есть корень кривой и рогатый,
Целебную силой богатый,
И может, два века он ждет человека
В чащобе лесной под кедровой сосной. (Женьшень.)
Почему я от дороги
Далеко не отхожу?:
Если ты поранишь ноги,
Я им помощь окажу.
Приложу ладошку к ране -
Боль утихнет, и опять
Будут ноги по дороге
В ногу с солнышком шагать. (Подорожник.)
Он шипы свои выставил колкие,
Шипы у него, как иголки.
Но мы не шипы у него соберем –
Полезных плодов для аптеки нарвем. (Шиповник.)
Травка та растет на склонах
И на холмиках зеленых.
Запах крепок и душист,
А ее зеленый лист
Нам идет на чай.
Что за травка? Отгадай! (Душица.)
«Здоровье»

Ведущий. А последний конкурс так и называется «Здоровье». Нужно на каждую букву этого слова найти слова, которые имеют отношение к здоровью, здоровому образу жизни.

Например:

- З - здоровье, зарядка, закалка, зубной врач;
- Д - диета;
- О - отдых, очки;
- Р - режим, расческа, ракетка;
- В - вода, витамины, врач;
- Е - еда.

Команды выполняют задание, на сцене - концертный номер. Затем представители от команд зачитывают свои слова. Жюри дает оценку предыдущим конкурсам, затем подводит общий итог. Награждение победителей. Ведущий. Здоровье - неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Надеюсь, что сегодняшняя игра не прошла даром, и вы многое почерпнули из нее. Ведь «Здоров будешь - все добудешь!» Так будьте здоровы!!!

Классный час

"Мы - за здоровый образ жизни"

Цели: привитие интереса к здоровому образу жизни;

воспитание потребности правильного выбора между здоровым образом жизни и вредными привычками.

Оборудование:

Плакаты, рисунки, письма учащихся, реквизиты, игры, портреты В.И. Даля, В.Маяковского, плакаты и рисунки учащихся

Ход урока

1. Слово учителя о здоровом образе жизни людей, о правильном питании, использовании свободного времени и т.д. Учащимся предлагается высказать свое мнение о здоровом образе жизни путем ассоциативного мышления. «Здоровый образ жизни – это ...?» На доске записываются слова и предложения

На доске пословицы и поговорки, записанные Далем. Учащийся зачитывает пословицы В.Даля и рассказывает о В.Дале

Здоровье не купишь.

Здоров, как бык.

Жив – здоров, ни горелый, ни больной.

Здоровье – всему голова, всего дороже.

Здоровье дороже денег.

Береги платье снову, а здоровье смолоду.

Здоровье лучше богатства.

Ведущий 1. «В. Маяковский о здоровом образе жизни»

Владимир Маяковский – поэт, художник, драматург воспринял необходимость формирования навыков здорового образа жизни как одну из задач искусства.

Шла гражданская война, свирепствовали болезни... Оглядываясь впоследствии на суровые годы, Маяковский тратил много сил на разъяснение простейших правил гигиены. Тогда в плакатах “Окон РОСТА” Поэт предостерегал об опасности заражения холерой:

Кишит в воде вибрионов рой,-

Товарищ,

Не пей воды сырой!

На одном из плакатов содержался практический совет: “Перед тем, как пить, минут около пяти воду прокипяти”. Позже Маяковский создал целую серию плакатов на санитарно – гигиенические темы: “Нельзя человека закупоривать в ящик, жилище проветривай лучше и чаще”. “Товарищи люди, будьте культурны! На пол не плюйте, а плюйте в урны”.

Ведущий 2: Выступая пропагандистом здорового образа жизни, Маяковский не был сухим моралистом, он обращал внимание на самые разные факторы, составляющие это понятие: правильно организованный и безопасный труд, полноценный, активный отдых, занятия физкультурой, внимательное отношение к здоровью, к личной гигиене.

Маяковский не любил пьяного куража и разгула. Пьянство он связывал с ограниченностью духовного мира людей, с неумением человека выявлять собственные творческие возможности. Немало стихов и плакатов Маяковский посвятил разоблачению пьянства, призывал: “Не пейте спиртных напитков. Пьющим – яд, окружающим пытка”.

Не потребление культуры, а активное творчество, не праздное шатание, а восстановление сил после работы – так, по мнению поэта, надо организовывать свое свободное время.

Устали ноги?

Ногам польза!

Из комнаты – берлоги иди и футболся!

Поэт горячо убеждал молодёжь в том, что “нет на свете прекрасней одёжи, чем бронза мускулов и свежесть кожи!”

Сам Маяковский при огромных затратах физической и нервной энергии в современном переключении на отдых: любил ходить пешком, и его называли “великим пешеходом”. Несмотря на крупную, массивную фигуру, он был подвижен, обладал отличной реакцией, хорошо играл на бильярде, в городки и теннис.

Ведущий 1: Молодёжь всего мира сегодня все чаще и чаще говорят о здоровом образе жизни. Жизнь прекрасна и удивительна. Наркотики, алкоголь, курение губят нашу жизнь, изменяет характер в худшую сторону, появляются такие черты как апатия и равнодушие. Как бороться с этим? Спросите вы. Ответов много. Предлагаем вашему вниманию презентацию “Наше путешествие. Ермаки”. (Презентацию показывают учащиеся, побывавшие в Ермаках.) Мы за спортивный образ жизни, за путешествия.

Ведущий 2: Недавно мы провели в группе конкурс “Письмо ровеснику XXI века”. Вот имена победителей: _____

Открытое письмо ровеснику XXI века

Привет, ровесник!

Даже не знаю, с чего начать. Ведь на данный момент в мире распространено много вредных привычек. Хотелось бы у тебя спросить, чем ты занимаешься? Какие у тебя увлечения? Понимаешь! У нас сейчас такой возраст, что если хоть чуть – чуть оступишься, то сразу же событие. А вернуться на правильный путь очень тяжело. Если ты с чувством юмора и хорошей фантазией, то советую тебе найти симпатичную девчонку. А если полюбите друг друга, то в жизни у тебя появятся дети, ради которых нужно жить и просто у тебя не будет такой мысли, чтобы иметь вредную привычку. Хочу тебе сказать о том, чтобы ты занялся спортом, был здоровым человеком. Ты посмотри в окно. Ведь наркоманов стало очень много. Даже ходить вечерами страшно. Так вот поэтому сейчас и надо заниматься спортом. Особенно каким – нибудь видом боевых искусств. Но если даже тебе не интересен спорт, то

ни в коем случае не становишься наркоманом и не начинаешь курить. Просто ты потом будешь очень жалеть, особенно когда тебе будет лет 35. Когда ты куришь, то вдыхаешь в себя никотин и плюс ещё сегодня у нас плохая экология. Вокруг одни заводы и машины. И представь, что будет твориться с твоими лёгкими. Они просто превратятся в решето.

А ещё можно увлечься техникой. Мотоциклы или ещё что-нибудь другое, ведь это очень интересная штука. Я вот сам учусь на автомеханика, и мне здесь очень нравится. Парни здесь реальные. Здесь даже лучше, чем в школе. К нам относятся, как к взрослым. И если мы взрослые, на нас большая висит ответственность. Это, можно сказать, первый шаг во взрослую жизнь.

И ты решаешь, кем ты будешь дальше. Решение принимаешь сам, а не твоя любимая мама. Не знаю, как ты, но мне нравится моя будущая профессия. Техника требует большого ухода. Значит что? Значит опять ответственность!!! Удачи тебе, ровесник!

Уважаемый ровесник!

Пишу тебе, потому что хотел поделиться своими мыслями о вреде наркотиков, алкогольных напитков. Об их вреде, думаю, ты и сам знаешь. Я сам лично не пробовал. У меня был знакомый, который подсел на наркотики. Началось, вроде бы, безобидно. Сначала начал курить, потом выпивать, а потом вот наркотики. Он не дожил даже 18 лет. Я понимаю, история вроде бы банальная. Но когда это случается с твоим другом, тогда ты понимаешь, что жизнь – сложная вещь. Моё мнение о причине употребления наркотических средств в молодёжной среде – это неумение людей развлечь себя. Возможно, причина этого – моральные и правовые рамки, установленные государством. Но когда человек пьян, он начинает думать о том, что он лучше других, он начинает вести себя, как животное. Знаешь, я думаю, все прекрасно знают о вреде курения, алкоголя и наркотиков. Допустим, начав курить, ты сокращаешь себе жизнь на 8-10 лет. А наркоманы, вообще, долго не живут.

Для меня занять себя и повысить настроение – это встреча с друзьями, это общение с ними. И совсем не ради выпивки, а ради интересных дел. Я хочу, ровесник, чтобы у тебя тоже были настоящие друзья, которые обязательно придут на помощь.

Ровесник!

Пишу тебе письмо о том, как можно провести жизнь без наркотиков, пьянства и курения. Лучше всего займись спортом, например, велосипедным. Это очень интересно утром покататься на велосипеде или уехать в лес. Есть у меня друг, он курит и пьёт. Когда мы поехали на дачу, начали копать огород, то он долго и быстро не мог работать, так как без конца он устраивал перекуры. Сосед у меня тоже пил и курил, под старость совсем стал задыхаться. Про наркотики я не знаю, знаю, что лечить очень трудно, а значит, не следует и начинать.

Как хорошо утром пробежаться по росистой траве, потом искупаться в озере. Вообще, на природе здорово! Я этим летом ездил в лес с друзьями, как хорошо там было. Купались, ели, играли в футбол. Жалко, что побыли всего лишь неделю. Здесь в городе мы тоже катаемся на велосипедах.

Лучше не курить, не пить. Занимаясь спортом, ты укрепляешь свой организм и свое здоровье. Будет крепкое здоровье, будешь дольше жить, легче жить, интереснее жить. У тебя не будет тяги к героину, табаку и алкоголю. Все это зло, сокращающее нашу жизнь.

Приветствую тебя, ровесник!

Мне нужно написать тебе письмо на тему: “Скажи “ нет!” вредным привычкам”.

Для начала один вопрос: ты марципаны любишь? Полагаю, что ты затрудняешься ответить, так как их не пробовал. Вот и я не могу что-то сказать тебе о наркотиках, потому что не пробовал.

Могу сказать только своё мнение по этому поводу. Я считаю, что наркомания и курение – не есть хорошо! Столько денег идет в никуда... Меня поражают люди, нюхающие бензин, клей ...

Наркомания? Наркомания... Наркомания – это уже не актуально! Все СМИ гудят на эту тему, и, я полагаю, ты сам всё знаешь и сделаешь правильный выбор.

Курение? Хм... Не курю. Курил. Твой выбор.

Я вообще считаю, что у каждого в этом мире есть своя судьба и её не изменишь, так что делай, что хочешь, но итог не изменишь.

Алкоголь?! В меру и по поводу – это нормально.

Главное, не втягивайся, ощущай грань между алкоголизмом и выпиванием. Я ощущаю. Главное не мешай пиво с водкой! Это зло!

И, вообще, пейте только в помещениях. Хе ... что-то я отвлёкся... Не пей.

Я пробовал два наркотика: музыка и адреналин. Оба вызывают привыкание и практически невозможно бросить. Попробуй. Употребляю их в течение нескольких лет, пока отрицательных сторон не нахожу, вот только, ради дозы адреналина, совершаю, порой, необузданные поступки, иногда получаю больше, чем хотел, но не могу.

У каждого из нас жизнь имеет один итог, но кто-то достигает его быстрее, кто-то позже. Жизнь-это очередь за смертью, дурак тот, кто лезет без очереди.

Мысли ушли... Задумался... Так и хочется напиться, уйти, забыться... Но знаю, что – это не вариант! Все равно, когда придешь в себя, обнаруживаешь, что всё по-прежнему, а то и хуже. Эх... Надо мне срочно на природу, развеяться...

О! Мысли пришли! Вот:

Классическая жизнь?! Так глупо, странно...

Насилье, ложь, подвал, марихуана.

Раскаты мыслей по телу волной.

Зачем искать здоровье, но жить войной?!

Загаженные лёгкие отвергают кровь,

Острые мысли: что сказать родителям вновь?! ...

Смерть внезапно возникнет из дурного тумана.

Ну что? Боишься?!

А ты ещё можешь убежать от обмана.

Бросай колоться, курить и пить.

Всем будет лучше! Ты сможешь жить!

А захочется кайфу – напиши на стене:

– Кому все это нужно?

– Да хотя бы тебе!

Ровесник!

Задумайся! Может выше сказанное в корне изменит твои взгляды на мир, а в будущем и всю твою жизнь. Если что-то не так, то прости, если это читаешь – прощай...

Ведущий 1: А сейчас мы поиграем.

Игры:

Шоу “Пейте сок – будете здоровы”

Ведущий 1: Шоу начинается – сок “добрый “наливается!

Ведущий 2: Веселиться буду я – льём в стакан “Моя Семья”.

Ведущий 1: Сок “Я “– любовь моя

Ведущий 2: Кто водку невкусную пьёт – тот хилым и глупым растёт!

Ведущий 1: А кто попивает сок – будет строен и высок!

Ведущий 2: Кто в углу сигаретой дымит – тот свой жизненный путь сократит!

Ведущий 1: А кто будет соки попивать – тому счастье, здоровье видать!

Ведущий 2: Тот, кто пиво пьёт, тот, возможно, и помрёт.

Ведущий 1: А те, кто соки пьют, – те здоровье берегут.

А сейчас мы предлагаем:

1. Что не жалко отдать за пачку сока “Добрый”? (тому, кто предложит пачку сигарет или зажигалку предлагается пачка сока)

2. Загадка:

Какого цвета сок

а) из зелёных яблок? (жёлтый)

б) берёзовый? (прозрачный)

в) томатный? (красный)

г) красного винограда? (розовый)

Ведущий 2:

Ещё загадки.

Первая загадка такова:

Я бы съел его один – этот вкусный ...(апельсин)

Вторая: я бы съел его за раз – тот огромный... (ананас)

Третья: В теплой солнечной долине на кустах растет... (малина)

Ведущий 1: Предлагаю конкурс “Соковыжималка”

Учащимся даются апельсины. Кто быстрее и качественнее выжмет сок. тому достается прищипка сока или апельсин.

Ведущий 2: Предлагает вопросы:

Родина табака?

В какой стране табак был объявлен забавой дьявола?

В XIX веке в Петербурге запрещалось курение. Кто выступал инициатором запрета на курение?

В школах Китая юного курильщика ждет наказание. Какое же?

В 1934 во Франции компания молодежи устроила соревнование – кто выкурит больше папирос! Двое “победителей” не смогли получить приз, так как скончались, выкурив... сколько сигарет?

Ответы:

1. Южная Америка

2. В Италии

3. Пожарные

4. Тренировка на велотренажере

5. 60 сигарет

Варианты ответа

1. Южная Америка Южная Африка Южный полюс

3. Медики Пожарные Церковь

2. Италия Испания Бразилия

4. Мытьё полов Бег 1,5 км Тренировка на велотренажере

5. 40 20 60

Ведущий 1: Предлагаю составить рифмы за 5 минут.

Зря – нельзя – бросай – меняй

Вред – бред – табак – рак

Курить – вредить – береги-беги

Сигареты – конфеты – будешь – не забудешь

Задание для всех учащихся.

Необходимо собрать картинки, разрезанные на пазлы и объяснить их значение. (Собраны картинки и иллюстрации о здоровом образе жизни.)

Вместе собираем коллаж о здоровом образе жизни. Учащиеся выбирают картинки и объясняют, составляя коллаж. Подводим итоги классного часа. На доске плакат и фотографии уч-ся. Все делают подписи за здоровый образ жизни.

Литература:

Дик Н.Ф. Классные часы в лицее и колледже. Ростов-на-Дону. Феникс. 2005 год.

Сергеева В.П.. Классный руководитель в современной школе. Практическое пособие. 4-е изд. дополн. М, 2002 год.

Классный час
"Мы за здоровый образ жизни"

Цель: Формировать у учащихся стремление к здоровому образу жизни, отрицательное отношение к наркотикам, обучение учащихся пониманию и осознанию влияния наркотиков на будущее человека.

Задачи:

рассмотреть аспекты, мешающие здоровому образу жизни;

привить учащимся активность в помощи агитации здорового образа жизни и отрицательное отношение к наркотическим средствам;

показать влияние наркотиков на окружающий мир.

Форма проведения: ролевая игра в виде судебного заседания.

Ход классного часа.

Вводное слово классного руководителя:

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

Л.Н. Толстой

1. Вступительное слово.

Здравствуйтесь ребята! Сегодня мы собрались, для того чтобы обсудить такие проблемы, как Здоровый образ жизни, что это и как следовать этому и Что мешает здоровому образу жизни, на этой части мы остановимся поподробнее.

Здоровый образ жизни - это правильное питание, занятие разными видами спорта, выполнение правил распорядка вашего времени. Ребята, скажите мне, пожалуйста, как у вас получается вести здоровый образ жизни (ответы учащихся).

Спасибо.

Вот хорошо вы сказали, что вы занимаетесь спортом, ходите гулять, а что мешает человеку вести здоровый образ жизни? (ответы учащихся)

Слово "наркотики" прочно существует в словаре XXI века как одно из самых употребляемых слов.

Готовясь к сегодняшнему разговору, было интересно узнать, как реагируют люди на это слово чисто внешне. Улыбаются, морщатся, машут руками, крестятся и т. д.

Опрос на улицах города дал следующую статистику: из 30 респондентов людей:

люди пожилого возраста - 12 человек,

люди среднего возраста - 10 человек,

молодежь и школьники - 8 человек.

Реакция пожилых людей:

испуг - 4 человека,

недоумение, непонимание - 3 человека,

безразличие - 3 человека,

озлобленность и агрессия - 2 человека.

Реакция людей среднего возраста:

страдание - 4 человека,

испуг - 3 человека,

агрессия - 3 человека.

Молодежь:

интерес к теме разговора - 5 человек,

испуг - 3 человека.

О чем говорит эта небольшая статистика?

О том, что проблема наркотиков на слуху у всех членов общества. Все о ней знают или слышали, все пытаются существовать с этой проблемой параллельно.

Наркотик - это любой препарат или средство, к которому человек привыкает и не может от этой привычки избавиться.

Проблемные вопросы для обсуждения:

Как можно избежать наркотической зависимости?

Куда нужно обращаться, если тебе предлагают наркотики?

Нужно ли бороться с наркотиками, если ты убежден, что тебе это не коснется?

Должен ли быть наркоман в изоляции?

Прежде чем ответить на эти вопросы я предлагаю вам сценку.

2. Судебное заседание

Секретарь: (обращается к залу) встать, суд идёт, (все присутствующие встают).

Судья: слушается дело по обвинению наркомании, вина которой против человечества будет обосновываться в ходе судебного заседания. Слово предоставляется обвинителю.

Обвинитель: (врач - нарколог) обратите внимание на беспристрастную статистику, которая приведена на плакате (читает).

А дальше истощенное, с исколотыми венами тело. Отрешенный взгляд ничего не выражающих глаз. Бессвязная речь, ответы невпопад на самые обычные вопросы. А главное - полное безразличие происходящему вокруг, отсутствие интереса к жизни. И всё это в 14 - 18 лет. Да, страшная картина; перед нами наркоман.

Доза наркотического вещества - это доза безумия, в которое человек попадает добровольно. Он становится больным психически и физически. По мере привыкания наркотик становится необходимым уже не для получения удовольствия, а для борьбы с мучительными симптомами абстиненции, то есть "ломки". В том состоянии больные представляют большую общественную опасность, так как потребности в приёме наркотиков настолько неодолима, что они могут совершить любой поступок, чтобы добыть необходимое средство. Постоянно нарастает наркотический голод. Прогрессирует физическое и психологическое истощению организма, которое ведёт к преждевременной смерти.

Судья: слово предоставляется свидетелю. Расскажите, что вы знаете о случаях смертельного исхода от потребления наркотиков.

Свидетель обвинения: Мэрилин Монро умерла от передозировки наркотиков; Элвис Пресли - причина смерти - употребление наркотиков. Но это достаточно известные люди, а в настоящее время в мире более 200 миллионов людей страдают наркоманией - это число превышает число инвалидов после второй мировой войны.

Судья: слово предоставляется свидетелю обвинения, матери пострадавшей 14 -летней девочки Оли.

Мать Оли: беда пришла в нашу семью незаметно. Моя старшая дочь Олечка была тихим домашним ребёнком, хорошо училась, но потом девочку будто подменили, она стала странной, чужой, отдалилась от меня. В доме стали пропадать деньги, вещи. Я мучилась подозрениями, не верила, что это может быть моя дочь, но и потом и она стала исчезать на день - другой. Я всё поняла. Стала умолять Олечку лечиться, но она то - смеялась, то молчала, отворачивалась от меня. Я насильно отвезла дочь лечиться.

Судья: слово предоставляется пострадавшей, ученице 8го класса Екатерине, посещавшей подвал, где её научили глотать таблетки.

Екатерина: выпила сразу десять таблеток. После этого пришла домой. Ничего не чувствую. И вдруг вижу: моя голова от шеи отделяется и к форточке плывёт. Я - за ней, а она от меня. У самой форточки голова обернулась, показала мне язык и вылетела на улицу. Я кричу: "Стой!". А дальше ничего не помню.

Обвинитель: совершенно случайно услышала звон стекла Катина мама. Она прибежала и успела снять с подоконника свою дочь, которая собиралась прыгнуть с 9 этажа за своей головой.

Судья: слово предоставляется пострадавшей, ученицы 8 класса Оксане.

Оксана: первый раз я взяла сигарету в 14 лет. Любимые певцы курят. Курение это дело самоутверждения и престижа. Потом покурить дали, что- то такое что захотелось повторить. Поначалу было просто приятно теперь необходимость, но на всё это надо деньги. Вот и у нас возникла "коммуна", сегодня у тебя есть завтра у меня. Каждый, кому то, что - то должен, и просто выти из этого круга не возможно. Спасите нас! Спасите тех, кто ещё не прикоснулся к этому угару!

Адвокат: но наркотики дают освобождение от условности, ощущения счастья, блаженство, которое так редко встретишь в нашей жизни. Наркотик даёт и друзей. Давайте послушаем свидетеля защиты, 14 летнюю школьницу.

14 летняя школьница: в новой школе я себя почувствовала совсем чужой в классе, все уже перезнакомились, образовались дружеские кружки. Я же сидела за партой одна, чувствовала, что меня не признают. А потом подруга привела меня в "клуб". Была там группа ребят выглядевших сногшибательно. Когда на следующий вечер я пришла в клуб, они принесли большой наргиле. С его помощью курят гашиш. Влияние этих ребят было для меня совсем, что - то новое. Они ни шумели, не дрались, ни хвастались, вели себя совершенно спокойно. Я стала членом этой группы, хотя ещё не чувствовала себя равноправной, но они были для

меня образцом. Тем, что мне назойливо втолковывали родители, и учителя я была сыта по горло, группа стала моей семьёй. Мы никогда не говорили о своих проблемах. Когда мы были вместе, низменный мир других людей вообще переставал для нас существовать. Мы говорили о музыке и гашише.

Адвокат: группа даёт ребятам всё, что не умеет парой дать ни семья, ни школа: эмоциональную поддержку, одобрение, ощущение безопасности и признания.

Судья: прежде чем присяжные заседатели скажут своё слово, послушаем выступление врача - нарколога.

Врач - нарколог: от разных наркотиков зависят по-разному. Если раньше 5 - 6 лет назад, можно было встретить наркомана с десятилетним стажем, то сегодня жизнь наркомана на много короче: 3 - максимум 5 лет. Современные наркотические средства намного сильнее и страшнее. Они вызывают химические изменения в мозге. Наркоман уже не может находиться без зелья с первой дозы. Они сразу приводят организм в такое состояние, что он реагирует только на усиленные дозы.

Бывает очень трудно противостоять общему мнению дворовой компании и если она считает, что курить и колоться это круто, то нужно иметь уверенность в себе, самостоятельность мышления и крепость духа, чтобы противопоставить себя этой компании.

Любая девчонка задумается, если будет знать, что ей придётся ежедневно унижаться за дозу перед каждым грязным подонком на рынке. Любой мальчишка в самый последний момент очень захочет жить, но будет поздно. У наркоманов есть выражение: "первый укол" и "золотой укол". "золотой укол" - это последний укол. Помни об этом и берегись.