

Беседа: «МЫ ВЫБИРАЕМ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

Группы: 23

Классный руководитель: Горьковенко Н.А.

Дата проведения: 18.03.2022.

Цель: актуализировать тему здоровья, здорового образа жизни; дополнить представления девятиклассников о вредных привычках; способствовать воспитанию отрицательного отношения к курению, алкоголю, наркомании; побуждать детей к сопротивлению вредным привычкам, учить противостоять давлению сверстников; воспитывать активную жизненную позицию в положительном отношении к здоровью как величайшей ценности.

Задачи:

1. Развивать знания обучающихся о здоровье и здоровом образе жизни.
2. Формировать навыков самостоятельного анализа и оценки предлагаемой информации.
3. Воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью.

Формы: беседа, элементы тренинга

Приветствие.

Здравствуйте! Мы каждый день говорим это слово, а что оно значит? Мы желаем здоровья. Здоровье – это главная ценность в нашей жизни.

Формулировка темы.

Предположите о чём мы сегодня будем говорить? (о здоровье)

А какой образ жизни необходимо вести, чтобы быть здоровым? (ЗОЖ)

Так как здоровье для вас занимает приоритетное место, то мы с вами выбираем здоровый образ жизни! – Это и будет нашей темой.

Упражнение «Да и нет».

Назовите чему мы должны сказать Да и нет, если ведём ЗОЖ? (Группы отвечают по очереди. Один учащийся фиксирует ответы на доске).

1. Назовите характеристики человека, который ведёт здоровый образ жизни.
(Группы отвечают по очереди. Один учащийся фиксирует ответы на доске.)

БЕСЕДА с учащимися.

Как вы понимаете слова «Здоровье не купишь».

Почему нужно вести здоровый образ жизни?

Какими качествами обладает человек, который ведёт здоровый образ жизни?

– **записать на доске.**

Что может помешать вести здоровый образ жизни? (вредные привычки)

Какие вредные привычки вредят здоровью?

Как сказывается на здоровье вредная привычка?

(Учащиеся дают ответы и двое учащихся фиксируют на доске)

ЭКСПРЕСС-ОПРОС «Согласен – не согласен»

(Учащиеся выражают согласие или несогласие с утверждением, поднимая зелёный или красный прямоугольник.)

Здоровье – главное богатство+

У меня есть курящий друг

Курение – примета взрослости-

Употребление пива не приводит к формированию алкогольной зависимости-

У меня в семье есть курящие

Электронные сигареты помогают бросить курить-

Я не хочу, чтобы мой будущий спутник жизни курил+

Алкоголь-это напрасная трата денег+

Лучше никогда не пробовать наркотики+

У меня нет вредных привычек +

ПОСЛЕДСТВИЯ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

1. Курение наносит вред многим органам и системам, но в первую очередь сердечно - сосудистой системе и органам дыхания.
2. За сутки сердце курильщика делает в среднем на 15 000 лишних сокращений. Стенокардией и инфарктом миокарда курящие страдают в 12-13 раз чаще некурящих.
3. Великий врач Боткин С.П. был заядлым курильщиком, умирая в 57 лет, он сказал: «Если бы я не курил, то прожил бы ещё 10-15 лет».
4. Подсчитано, что жёны активных курильщиков умирают на 4 года раньше, чем жёны некурящих.
5. 90% от заболевших **раком лёгких** составляют курильщики.
6. Знаете ли вы, что такое **«окопная»** болезнь?
Это гангрена, развивающаяся у курильщиков. В результате курения ухудшается состояние сосудов ног и они уже не могут обеспечивать мышцы **кислородом и питательными веществами в необходимом количестве**. Поэтому в ногах появляется боль при малейших нагрузках. При прогрессировании заболевания **стопы**, начиная с большого пальца становятся холодными, а потом и синюшными, а затем развивается их омертвление).

последствия употребления алкоголя.

1. В пиве, как и в вине содержатся кобальт, мышьяк, медь, которые неблагоприятно действуют на сердечную мышцу.
2. Алкоголизм у юношей и девушек развивается в 4 раза быстрее, чем у взрослых.
3. Алкоголь действует на кровь: красные кровяные тельца – эритроциты, не могут разносить кислород, а белые кровяные тельца – лейкоциты – не могут бороться с микробами. Нарушается работа всего организма.
4. После приёма спиртного в коре головного мозга остаётся «кладбище» нервных клеток, которые, как известно, не восстанавливаются. Поэтому у пьющего человека снижается память, ухудшается мыслительная деятельность.

наркотики.

1. В среднем продолжительность жизни наркоманов составляет 3-5 лет.

2. Любое наркотическое вещество способно вызвать зависимость.

Нет наркотиков опасных и неопасных.

1. Даже единственная проба наркотического вещества способна привести к возникновению зависимости.
2. Как показали медицинские исследования, наркотики изменяют обменные процессы в структурах мозга, формируя **психическую зависимость**. Скоро эффекты от наркотиков перестают удовлетворять, возникает **физическая зависимость**.
3. Чтобы излечиться от наркомании необходимо иметь огромную силу воли.

Лечение наркомании – длительный и сложный процесс.

7 человек из 10, прошедших курс лечения, **вновь начинают** принимать наркотики.

1. Наркотики воздействуют на дыхательный центр, который отвечает за количество кислорода в крови. Наркоманы часто умирают от паралича дыхательного центра в результате передозировки.
2. Наркотики способствуют угнетению сосудодвигательного центра, а вследствие этого снижению кровяного давления и замедлению пульса. По этой причине ухудшаются функции сердечно - сосудистой системы, и **весь организм дряхлеет, как в старости**.
3. Наркотики угнетают механизмы регуляции пищеварения, у наркоманов **притупляются все вкусовые и обонятельные ощущения**, снижается аппетит. Пища **не в полной мере переваривается и не усваивается**. Наркоманы обрекают себя на хроническое голодание и имеют дефицит веса. И все это время **в организме происходят процессы гниения и разложения**.
4. У наркоманов обычно не бывает детей, а среди родившихся часты случаи патологий.

Наркомания- это страшная беда и распространяется в России стремительно. Вот лишь некоторые цифры, свидетельствующие о масштабах и глубине поражения наркоманией нашего общества: 2% населения страны имеют стойкую наркотическую зависимость;

За последние 10 лет наркомания среди подростков возросла в 10 раз и сегодня насчитывают более полумиллиона детей наркоманов. Нигде в мире наркоманию практически не умеют лечить. Дело в том, что болезнь эта не столько телесная,

сколько духовная. **Кроме того один наркоман привлекает к наркотикам около 60 человек.** Связано это с распространением и перепродажей наркотиков. И приводит это к уголовной ответственности.

Приглашаю эксперта по уголовной ответственности:

Уголовная ответственность.

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

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

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

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

Стт.234. Незаконный оборот сильно действующих или ядовитых веществ в целях сбыта – **наказывается лишением свободы на срок от 3 до 8 лет.**