

## ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ

### Опыт работы педагогов МБОУ СОШ №2 г. Константиновска

«ПРОБЛЕМЫ ВОСПИТАНИЯ ЗДОРОВОГО ПОКОЛЕНИЯ РОССИЯН» .....	2
«ЗДОРОВЬЕ УЧАЩИХСЯ И ПЕДАГОГОВ КАК ФАКТОР КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ» .....	5
«ОПЫТ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В РАМКАХ ШКОЛЬНОЙ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ ПРОГРАММЫ “Я ВЫБИРАЮ ЖИЗНЬ”» .....	9
Тренинг "ЧТО ЗНАЧИТ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ?" .....	20
Сценарий выступления агитбригады «Современник» «МОЛОДЫЕ ВЫБИРАЮТ ЖИЗНЬ» .....	24
Классный час: «ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ – КАЖДОМУ ЛЮБЫ» .....	27
Классный час: «В ГОСТЯХ У ДОКТОРА НЕБОЛЕЙКИНА» .....	34
Классный час: «Я ЗДОРОВЬЕ БЕРЕГУ - САМ СЕБЕ Я ПОМОГУ» ...	42
Классный час: «МЫ ГОВОРИМ ЗДОРОВЬЮ “ДА!”» .....	51
Классный час: «ЗДОРОВЫМ БУДЕШЬ - ВСЕ ПОЗАБУДЕШЬ!» .....	57
Театрализованное занятие по правилам дорожного движения «ЕСЛИ С ДРУГОМ ВЫШЕЛ В ПУТЬ...» .....	64
Классный час: "ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!" ..	71
Классный час: «СПИД – БОЛЕЗНЬ-УБИЙЦА!» .....	77
Классный час-общение: «КУРЕНИЕ – ОПАСНАЯ ЛОВУШКА» .....	83
Классный час: «ЗДОРОВЫЙ Я – ЗДОРОВАЯ СТРАНА» .....	91
Классный час: «ЗДОРОВЬЕ – ПРИВИЛЕГИЯ МУДРЫХ» .....	95
Классный час «МЫ ВЫБИРАЕМ ЖИЗНЬ» .....	104
«АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОЗАВИСИМОСТИ» .....	109
«ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАВИСИМОСТЕЙ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ ШКОЛЫ» .....	111



**Шевцова Галина Васильевна,**  
директор МБОУ СОШ № 2,  
Почетный работник образования РФ  
(стаж работы – 30 лет)

### **«ПРОБЛЕМЫ ВОСПИТАНИЯ ЗДОРОВОГО ПОКОЛЕНИЯ РОССИЯН»**

Проблема воспитания нового поколения россиян – самая острая проблема школы, семьи, государства. В современных условиях школа, наряду с семьей, несет большую ответственность за воспитание именно *здорового* поколения. Поэтому педагогический коллектив МБОУ СОШ № 2 считает, что работа по профилактике вредных привычек, по приобщению подростков и молодежи к здоровому образу жизни, в том числе к систематическим занятиям физической культурой и спортом, является особенно актуальной в наши дни.

Воплощая в жизнь Концепцию антинаркотической культуры личности в Ростовской области, Областные целевые и долгосрочные программы: «Развитие физической культуры и спорта», «Профилактика правонарушений», «Молодежь Ростовской области», – в 2008 году мы создали и успешно претворяем в жизнь воспитательную программу социальной адаптации детей (с ярко выраженной профилактической направленностью) **«Я выбираю жизнь»**. Созданию и успешной реализации данной программы способствуют материальная база и кадрово-профессиональный потенциал школы:

' С 2003 по 2005 гг. школа участвовала в реализации проекта Министерства образования и науки РФ и ТАСИС «Обучение здоровью в ОУ РФ».

' В 2005 г. школа получила статус **«Школы Содействия Здоровью»**.

' В школе имеются: психологическая служба (2 педагога-психолога); социальный педагог; логопед; педагог-организатор, прошедший курсовую подготовку по направлению: «Психокоррекция и психопрофилактика наркозависимого и девиантного поведения».



' В школе создано *валеологизированное пространство*: организовано горячее питание учащихся (в том числе бесплатно для детей из малообеспеченных семей);

работают 2 буфета; действуют 2 спортивных зала, 4 спортплощадки, малый тренажерный зал; имеется медицинский кабинет, 1 раз в год учащиеся школы проходят диспансеризацию; тепловой и световой режим соответствует требованиям СанПиНа; проведена противопожарная сигнализация; работают вахтер и охранник, призванные следить за безопасностью обучающихся во время образовательного процесса; сторож – в ночное время; имеется ограждение территории школы, организована круглосуточная охрана.

Именно наличие воспитательной программы «Я выбираю жизнь» и созданное валеологизированное пространство, мы считаем, позволило школе разработать в настоящее время социальный проект *более широкого спектра воздействия* на обучающихся под общим названием **«МЫ ВЫБИРАЕМ ЗДОРОВУЮ ЖИЗНЬ!»**.



*Общая идея* настоящего проекта состоит в практическом воплощении модели здоровьесберегающего внутрисредового пространства как эффективного средства социализации школьников, успешного конструирования мотивационных установок, соответствующих возрастным особенностям каждого.

Проект *рассчитан* на участие в нем всех субъектов образовательного и воспитательного взаимодействия в ОУ: учащихся 1 – 11 классов; педагогических работников школы; сотрудников школы; родителей (законных представителей) ребенка.

В проекте используются *формы и методы* профилактической работы, которые направлены на активное участие самих подростков – главных субъектов воспитательного пространства ОУ; добровольное участие родителей (законных представителей) обучающихся; активное взаимодействие педагогических работников и сотрудников школы со специалистами города и района.

Участие в проекте *поможет* обучающимся и их родителям научиться сознательно регулировать свои поступки, учитывать интересы других людей, ориентироваться в современной жизни, что приведет к их профессиональному самоопределению, сформирует здоровый образ жизни.

*Основные направления реализации проекта:*



здоровом образе

**1. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ** – через активное включение обучающихся школы в мероприятия по приобщению к здоровому образу жизни, в профилактические мероприятия, в том числе и работу с семьёй по формированию ЗОЖ у ребёнка.

*Ожидаемые результаты:* формирование у школьников потребности в здоровом образе жизни; формирование высокоэффективных

поведенческих стратегий и личностных ресурсов у подростков и молодежи; формирование навыков отказа от наркотических и других вредных веществ.

**2. РАЗВИТИЕ СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА В ШКОЛЕ** – для целенаправленной организации свободного времени (досуга)

обучающихся, педагогических работников, сотрудников школы через расширение услуг по работе спортивных и тренажерного залов.

*Ожидаемые результаты:* увеличение

количества детей, посещающих спортивные секции; организация свободного времени (досуга) обучающихся; увеличение количества

единиц тренажеров в малом тренажерном зале МБОУ СОШ №2 с учетом возрастных особенностей детей и увеличение спортивного инвентаря в двух спортивных залах.



**3. УЛУЧШЕНИЕ РЕЖИМА И КАЧЕСТВА ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ** – через оснащение пищеблока новым оборудованием.

*Ожидаемые результаты:* улучшение рациона (качества) питания; оснащение пищеблока дополнительным оборудованием; уменьшение физических и эмоциональных отклонений в здоровье учащихся.

Считаем, что только *комплексный* подход к процессу оздоровления школьников позволит достичь максимально благоприятных результатов в воспитании здорового поколения россиян.



**Вакало Наталья Александровна,**  
заместитель директора по УВР  
(стаж работы – 22 года)

**«ЗДОРОВЬЕ УЧАЩИХСЯ И  
ПЕДАГОГОВ КАК ФАКТОР  
КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ»**

*«Здоровье  
– это  
качество  
жизни,  
которое даёт возможность человеку  
сделать как можно больше  
и послужить как можно лучше*



*Джесси Уильямс*

Самой большой ценностью любого общества является здоровье детей. Дети, сидящие сегодня за школьной партой, уже в самое ближайшее десятилетие будут определять благосостояние страны, накапливать ее потенциал в экономике, науке и культуре, обеспечивать безопасность государства. Здоровые дети – это здоровое будущее.

Однако статистические данные последних лет неутешительны. Показатели здоровья детей и подростков в России являются самыми низкими в Европе. По данным медицины, более 80% детей, поступающих в 1-ый класс, имеют те или иные отклонения физического здоровья, а 18% - пограничные нарушения психического здоровья. К сожалению, за время учёбы здоровье детей не улучшается, а наоборот, происходит накопление новых проблем. Вручая аттестат зрелости, мы одновременно прилагаем к нему толстую папку истории болезней.

Во многом такая ситуация обусловлена неблагоприятными социальными и материальными условиями жизни значительной части детей. Но нельзя отрицать, что одной из причин плачевного состояния здоровья детей и подростков является низкий уровень знаний в вопросах здоровья. Традиционно считается, что основная задача школы – это образование. Мы обучаем в школе таким предметам как физика, математика, литература, история и др. Но когда дети выходят из стен школы, они теряются в мире взрослых. Вдруг выясняется, что многому их в школе не научили. Например, самостоятельно решать проблемы, справляться с эмоциями, адекватно вести себя в стрессовых ситуациях.

Из-за отсутствия этих навыков многие молодые люди не могут найти себя в жизни, имеют низкую самооценку, и как следствие, происходит разрушение психического и физического здоровья.

Обучение сохранению и укреплению физического, психического и социального здоровья – это та проблема, которая поставлена во главу угла образовательного и воспитательного процессов в нашей школе. С октября 2003 года – времени, когда МБОУ СОШ № 2 была включена в реализацию совместного проекта Министерства образования Российской Федерации и Европейского Союза «Обучение здоровью в образовательных учреждениях Российской Федерации», педагогический коллектив школы стал уделять вопросам сохранению здоровья школьников самое пристальное внимание. В школе было создано валеологизированное пространство, организация образовательного процесса способствует усилению воспитательного потенциала образовательной части основных образовательных программ.

Усилия учителей направлены на изменение отношения детей и подростков к собственному здоровью и созданию здоровой окружающей среды через развитие коммуникативных способностей учащихся, развитие навыков критического мышления и решение проблем, расширение знаний и пониманий, связанных со здоровьем.

На *1 ступени обучения* (1-4 классы) формирование ценности здоровья осуществляется, во-первых, на занятиях *внеурочной деятельности*. Кроме того, в 4-х классах изучение вопросов здоровья осуществляется и через *учебные предметы*. Так, например, тема «Взаимоотношение с другими» интегрируются одновременно в 5-ть предметов: чтение, русский язык, математику, технологию, окружающий мир; а тема «Знания и забота о теле» интегрируется в предметы: математику, окружающий мир, русский язык, чтение, технологию, ИЗО, физкультуру.

На *2 ступени обучения* (5-9 классы) содержание вопросов сохранения здоровья школьников реализуется через предметы литература, природоведение/биология, физкультура, ОБЖ. Темы взаимоотношения в обществе (социальное здоровье) и обучение навыкам бесконфликтного поведения (эмоциональное здоровье) осуществляется в ходе изучения предмета обществознание. Кроме того, в курсе изучения обществознания рассматриваются темы самопознания и самовыражения. Темы сексуального воспитания интегрируется в курс биологии 8 класса, где рассматриваются вопросы анатомии человека.

На *3-й ступени обучения* (10-11 класс) содержание вопросов сохранения физического, психического и социального здоровья, профилактика правонарушений в 10-11 классах школы рассматривается в темах предметов: литература, обществознание, история, биология, физическая культура, технология, ОБЖ. На уроках естественного цикла рассматриваются конкретные примеры влияния алкоголя и наркотиков на физиологические процессы, происходящие в организме человека. Необходимо специально остановиться, заострить внимание на так называемых молодежных аспектах наркотизма. Разговоры с молодыми, здоровыми людьми о проблемах здоровья, как правило, не имеют успеха.

Однако вопросы любви, брака и деторождения интересуют молодежную аудиторию, особенно в старших классах. И здесь идет обстоятельный разговор о влиянии наркотических веществ на потомство.

Гуманитарные дисциплины несут большие возможности эмоционального воздействия на школьников, на их нравственные и эстетические чувства, представления, на их общественные убеждения. Впечатляющие изображения распада личности, преступлений, очерствения души человека, утраты интереса к окружающим, как постоянных спутников алкоголизма и наркомании, а также изображение людей честных, трезвых, принципиальных – все это выявляется в ходе анализа тех литературных произведений, которые дают для этого богатый материал. На уроках литературы раскрывается большой круг вопросов:

- Народ в своем фольклоре, обычаях и традициях всегда выступал с осуждением нетрезвого образа жизни.
- Пьянство и наркомания во все века были несовместимы с созидательной трудовой и познавательной деятельностью людей.
- Пьянство во многих конкретных исторических ситуациях приводило к трагическим и разрушительным последствиям для целых народов.
- Наркомания несовместима с движением человечества вперед по пути экономического и социального прогресса и др.

С 2009 года в преподавание образовательных дисциплин введены инновационные формы профилактики наркозависимости: на уроках биологии и химии учитель использует фрагменты программы «Сталкер», на уроках информатики старшеклассники знакомятся с сайтами: государственного учреждения Центра аддитивного поведения у детей и молодежи Минобрнауки России ([www.antipav.ru](http://www.antipav.ru)), специальным сайтом NIDA, сайтом «Трудные дети» ([www.otrok.ru](http://www.otrok.ru)).

Особенностью организации образовательного и воспитательного процессов стало применение интерактивных методов обучения, предполагающее активное участие в процессе обучения как учителя, так и ученика. Уже давно известно, что просто сказать ученику, *что нужно сделать*, неэффективно. Ученики вовлекаются в интерактивную деятельность и учатся понимать что-то, чему они учатся, имеет отношение к их собственному опыту. Это помогает школьнику обнаружить свою собственную ответственность за обучение и развитие, поощряет его контролировать свою собственную жизнь и принимать самостоятельные и ответственные решения.

Особое значение в процессе обучения играет психическое и физическое здоровье школьного персонала. Нездоровый учитель не может обеспечить высокий уровень образовательного процесса. Не занимающийся собственным здоровьем учитель не может формировать культуру здоровья личным примером. Участие в проекте заставило учителей школы задуматься о проблемах собственного здоровья и

совершенствования личных качеств. Повышение социального статуса, достойная оплата учительского труда и улучшение условий работы – вот прямые пути создания благоприятных условий для личностного роста, крепкого физического и психического здоровья современного учителя.

Здоровье – это не просто отсутствие болезней. Быть счастливым, удачливым, иметь интересную и высокооплачиваемую работу, путешествовать и отдыхать, одним словом, иметь свободу и возможность собственного выбора – все это составляющие понятия «здоровье».



**Некоз Елена Викторовна,**  
заместитель директора  
по воспитательной работе,  
Почетный работник общего образования  
РФ  
(стаж работы – 22 года)



**«ОПЫТ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО  
ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В РАМКАХ  
ШКОЛЬНОЙ  
ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ  
ПРОГРАММЫ «Я ВЫБИРАЮ  
ЖИЗНЬ»»**

Сохранение и укрепление здоровья обучающихся – важнейшая задача, стоящая перед школой сегодня. Школа – идеальный центр для воспитания культуры здоровья и формирования здорового образа жизни учащихся. Культура здоровья, являющаяся составной частью базовой культуры, призвана развивать осознанное отношение подростков к своему здоровью как главной жизненной ценности и представляет собой систему познавательного, творческого и поведенческого элементов.

Главным аспектом воспитательной работы в МБОУ СОШ № 2 является снижение негативного воздействия во внутрисредовом пространстве «школа–семья–досуг», создание положительных мотивационных установок адаптации школьника и привитие здорового образа жизни.

Создание воспитательной программы профилактической направленности стало необходимым условием современной жизни. С 2008 года в школе действует программа социальной адаптации школьников (профилактика наркозависимости, формирование ЗОЖ) **«Я выбираю жизнь»**. В её основе лежит Концепция антинаркотической культуры личности в Ростовской области. Данная программа является всесторонней, переходящей от информационных методов к образовательным.

Объектом реализации программы выступают три среды развития, влияющие на формирование мотивационной сферы здорового образа жизни ребёнка.



**Предметом реализации** является процесс формирования мотивационных установок ребёнка на социальную адаптацию во внутрисредовом пространстве развития через профилактическую работу.

**Цель программы:** создание условий для формирования у обучающихся сознательного отношения к самоопределению в современных социокультурных условиях, к своему здоровью как основе успешного становления личности.

**Задачи:**

- ✓ повышение адаптивных возможностей школьников через расширение культурно-образовательной сферы ребёнка;
- ✓ вовлечение в профилактическую антинаркотическую деятельность всех участников образовательного процесса;
- ✓ оказание детям и подросткам консультационной и психокоррекционной помощи;
- ✓ осуществление профилактической работы в семьях;
- ✓ усиление воспитательного потенциала образовательных программ.

**Сроки реализации программы:** ежегодно.

Вся работа по просветительской и профилактической антинаркотической работе разделена на **тематические блоки** (см. приложение):

1	Пропаганда здорового образа жизни и профилактика наркотической зависимости, табакокурения
2	Профилактика безнадзорности и правонарушения
3	Формирование знаний о правах и ответственности
4	Профориентационная работа
5	Милосердие

**Основные направления** профилактической работы:

- ▲ работа с родителями (законными представителями);
- ▲ работа социального педагога и педагога-психолога;
- ▲ организация досуга школьников;
- ▲ работа волонтерского отряда «Современник»;
- ▲ укрепление спортивных и культурных традиций школы;
- ▲ организация отдыха детей во время каникул;
- ▲ профилактическая работа классных руководителей;
- ▲ связь со специалистами учреждений системы профилактики.

Особая, ключевая роль в формировании мотивационных установок на здоровый образ жизни принадлежит профессиональной организации **работы с родителями**. Социальный фон семьи – сильнейший фактор формирования личности ребёнка, поэтому школа ведёт просветительскую работу среди



родителей на общешкольных родительских собраниях и лекториях, организует социально-педагогический мониторинг по выявлению семей различных социальных групп (многодетных, опекунских, «группы риска» и т.д.).

Социальный педагог и психологи школы проводят индивидуальные консультации, анкетирование, тестирование родителей. Разработаны внутриклассные формы сотрудничества педагогов с родителями:

Формы сотрудничества с родителями		
Дни «открытых дверей»	Общешкольные родительские собрания	Классные родительские собрания
Просмотр детских концертов, выступлений агитбригад, спортивных мероприятий и др.	Индивидуальные беседы с родителями вновь поступивших детей	Создание «тропы здоровья» каждой семьи
Сотрудничество с внутришкольной газетой «Школьные новости»	Консультации педагогов-специалистов	Совместная проектно-исследовательская деятельность
Экскурсии в учреждения города, в природу и др.	«Горячая линия» для родителей	Работа в творческих мастерских

Отдельным пунктом выделена **деятельность социального педагога, психологов школы**, классных руководителей по выявлению детей, находящихся в социально опасном положении, детей «группы риска», детей под опекой. Работа с детьми из неблагополучных семей строится по нескольким направлениям, согласно индивидуальной комплексной программе реабилитации семьи: индивидуальное консультирование, вовлечение в общественно значимую деятельность, посещение на дому, индивидуальная работа с родителями и др. Только активные методы и формы профилактической работы с детьми данной группы (когда ребёнок перестаёт быть объектом профилактической деятельности, а является равноправным партнёром с правом выбора единственно правильного решения) помогают снизить асоциальное поведение учащихся, а значит, уменьшить количество детей, входящих в категорию «группы риска».

Психологи школы отслеживают динамику изменения личности посредством проведения ежегодного (широкоспектрального) анкетирования воспитанников школы и педагогического коллектива.

Формируя положительные мотивационные установки обучающихся, классные руководители организуют **досуг школьников**, привлекая их к занятиям, в первую очередь, в школьных спортивных секциях и творческих кружках. В системе дополнительного образования города учащимся предоставляется возможность посещать танцевальные, вокальные, инструментальные, изобразительные кружки и театральные

отделения Детской школы искусств, Центра внешкольной работы, районного Дома культуры, разных спортивных отделений ДЮСШ №1 и ДЮСШ №2. Активно пропагандируя здоровый образ жизни через развитие творческих и спортивных склонностей и возможностей, школа добилась стабильного результата: более 50% мальчишек и девчонок охвачено разнообразной деятельностью в свободное время (из общего числа – 885 учащихся на начало года).

Самый опасный период – это когда подростки берут контроль над своим свободным временем в собственные руки. Как правило, ребёнок, не реализовавший себя в семье и школе, может негативно проявить себя во время досуга. И вновь на плечи школы ложится непростая задача организации культурно-оздоровительного отдыха детей – в каникулярное время. Во время каникул на базе школы действует лагерь «Радуга» дневного пребывания детей. Ребята в возрасте от 7 до 14 лет имеют возможность организованно провести свой досуг под присмотром воспитателей и вожатых.

*Охват учащихся в лагере «Радуга» в каникулярный период*

Годы	Весенние каникулы	Летние каникулы	Осенние каникулы
2009	-	275 чел.	-
2010	100 чел.	250 чел.	25 чел.
2011	100 чел.	250 чел.	-

В школе действует **программа по поддержке талантливой и творческой молодёжи**: с 2006 года в школе работает **театральный кружок «Синяя птица»**, участники которого совместно с руководителем Ефремовой Г. Н. за один учебный год ставят восемь разнотематических постановок, две из них – профилактической направленности; с 2007 года создана **Открытая школьная Лига КВН**, организованная волонтером из числа выпускников школы – Тороповым Николаем (теперь уже учителем школы), в которую входят до 6 команд КВН из числа учащихся школы и 4-6 команд-гостей.

Школьный коллектив тогда трудоспособен, когда у него есть объединяющие дела, традиции, совместные ритуалы. В МБОУ СОШ №2 сложились свои **спортивные традиции**, которые поддерживаются юными спортсменами из года в год и передаются из поколения в поколение. Ежегодно проводятся замечательные праздники: День Здоровья, «А ну-ка, парни!», общешкольные праздники (в том числе и спортивные), тематические линейки, чемпионаты школы по баскетболу и футболу и др. Чтобы поддерживать в воспитанниках чувство гордости за свой школьный коллектив, оформлены стенды «Арифметика достижений», «Спортивная

жизнь школы», «Чемпионы школы», выставлены Кубки и грамоты за спортивные победы.

Наиболее эффективным средством в пропагандистско-просветительской деятельности является *работа волонтерского отряда «Современник»*. На базе отряда создана агитбригада, ребята проводят тренинги «сверстник–сверстнику»; выпускают буклеты, обращения, листовки, социальную рекламу профилактической тематики для подростков и родителей; выступают с пропагандой здорового образа жизни на школьных, районных и областных акциях, мероприятиях, конкурсах; проводят вечера досуга для молодёжи.

Педагоги МБОУ СОШ № 2 осуществляет тесное сотрудничество со специалистами системы профилактики: с КДН и комиссией по защите прав детей, с подразделением ОВД и наркологическим кабинетом Центральной районной больницы. «Круглые столы», лектории, встречи со специалистами стали обязательной ежегодной формой профилактической работы с родителями и обучающимися школы.

Учителя, классные руководители и учащиеся МБОУ СОШ № 2 активно участвуют в профилактических мероприятиях антинаркотической направленности. В 2011-2012 учебном году в школе реализуется проект «Мы выбираем здоровую жизнь», в рамках которого проводится ФЕСТИВАЛЬ ОТКРЫТЫХ ВНЕКЛАССНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ. Эта форма профилактической работы позволяет классным руководителям обменяться опытом работы: почерпнуть новые формы и приёмы взаимодействия с классом, презентовать свой опыт сотрудничества с детьми.

Таким образом, воспитательная программа «Я выбираю жизнь» позволяет реализовать *главную цель* по формированию антинаркотической культуры личности школьника: ведение здорового, продуктивного образа жизни и выработка устойчивого духовно-нравственного иммунитета к пагубным привычкам – это, в свою очередь, позволяет говорить о социальной адаптации подростков и молодежи.

В сентябре 2010 г. мы приняли участие в Областном конкурсе для педагогов и методистов учреждений основного и дополнительного образования на лучшую профилактическую программу для работы с детьми и подростками, испытывающими трудности социализации, и представили свою комплексную программу «Я выбираю жизнь». Комиссия высоко оценила деятельность, которую ведет школа в рамках этой программы, и присудила I место.

В 2010-2011 учебном году в рамках районного конкурса «На лучшее образовательное учреждение по профилактической антинаркотической работе с учащимися» МБОУ СОШ №2 признана в числе лучших образовательных учреждений Константиновского района по пропаганде здорового образа жизни в детско-молодежной среде и награждена грамотой администрации Константиновского района «За активное приобщение детей и молодежи к здоровому образу и стилю жизни».

## ПРИЛОЖЕНИЕ

**ПРОГРАММА****I тематический блок: Пропаганда здорового образа жизни**

<b>№</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственные</b>
1.	Анкетирование учащихся о проведении летних каникул	Сентябрь	Соц. педагог, кл. руководители
2.	Приглашение в творческие кружки и спортивные секции	В течение года	Кл. руководители, руководители кружков и секций
3.	Охват «трудных детей» в спортивно-культурных мероприятиях школы	В течение года	Кл. руководители, педагоги-организаторы
4.	Информирование родителей о достижениях участников спортивных секций и творческих объединений	Родительские собрания	Кл. руководители, зам. директора по ВР
5.	Родительские педвсеобучи: «Защитим детей от наркотиков» (9-11 кл.) «Здоровые дети – здоровая нация» (6-8 кл.) «Ребёнок в школе» (1-5 кл.)	Октябрь – май	Зам. директора по ВР, педагоги-организаторы, психолог, соц. педагог
6.	Вовлечение учащихся к участию в фестивале «Юные таланты»	Октябрь – май	педагоги-организаторы, кл. руководители
7.	Вовлечение трудных учащихся в бесплатные кружки ЦВР, ДЮСШ, ДШИ	В течение года	Педагоги ДШИ, ЦВР, ДЮСШ, кл. руководители
8.	Вовлечение подростков во все каникулярные мероприятия школы и города	В каникулы	Зам. директора по ВР, педагоги-организаторы, кл. руководители
9.	Организация бесед с родителями о здоровом образе жизни семьи	Родительские собрания	Кл. руководители, психологи, соц. педагог,
10.	«Круглый стол» для родителей на тему: «Проблемы общения детей и отцов»	Февраль	Психолог, соц. педагог, инспектор ПДН
11.	Приглашение родителей к участию во всех конкурсах вместе с детьми	В течение года	Соц. педагог, кл. руководители
12.	Участие в общешкольных, городских и районных соревнованиях	В течение года	Учителя физкультуры
13.	Проведение школьного праздника, посвящённого годовщине Великой Победы	Апрель – май	Зам. директора по ВР, педагоги-организаторы
14.	Помощь родителям в устройстве детей в летний оздоровительный лагерь	Май	Соц. педагог, кл. руководители, зам.директора по ВР
15.	Помощь в устройстве учащихся на индивидуально-трудоустройство	Май	Соц. педагог

	на период летних каникул		
16.	Участие в городском конкурсе «Мой папа – самый лучший!»	Май	Кл. руководители
17.	Участие в районной антинаркотической акции «Здоровье нации – в наших руках!»	Апрель	педагоги-организаторы, отряд «Современник»

## II тематический блок:

### Профилактика наркомании и других зависимостей

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1.	Постановка на внутришкольный учет учащихся «группы риска»	В течение года	Соц. педагог, кл. руководители
2.	Анкетирование учащихся на выявление вредных привычек	ноябрь	Кл. руководители, психологи
3.	Индивидуальная работа с учащимися «группы риска»	В течение года	Психолог, нарколог, отряд «Современник»
4.	Профилактические беседы о всех видах зависимостей с учащимися и родителями	В течение года	Соц. педагог, психологи, нарколог, отряд «Современник»
5.	Проведение родительских собраний о пропаганде ЗОЖ и профилактике вредных привычек	По графику школы	Психологи, 15л. руководители, отряд «Современник»
6.	Тренинги с учащимися: «Спасибо, нет!»	В течение года	Соц. педагог, психологи, отряд «Современник»
7.	Проведение мероприятий в школе, посвященных Международному дню борьбы со СПИДом	1 декабря	Соц. педагог, кл. руководители, учителя-предметники, отряд «Современник»
8.	Беседы с учащимися о вреде табакокурения	Ноябрь	Соц. педагог, врач-онколог
9.	Профилактические семинары для учащихся	Декабрь	Психологи, отряд «Современник»
10.	Выставка книг о вреде наркотиков и психотропных веществ, книги о ЗОЖ	декабрь	Школьный библиотекарь
11.	Дежурство родительской общественности во время школьных мероприятий	В течение года	Группа родительской общественности, отряд «Современник»
12.	Конкурс социальных реклам «Я выбираю жизнь»	В течение года	Кл. руководители, педагог-организатор, отряд «Современник»
13.	Показ видеофильмов о вреде курения, алкоголя, ПАВ	В течение года	Соц. педагог, кл. руководители
14.	Работа межведомственных лекторских групп по профилактике наркомании в детско-подростковой среде	В течение года	Специалисты заинтересованных структур
15.	Участие в районной акции «Сообща, где»	Июнь	Отряд «Современник»,

	торгуют смертью»		общ. орг. «Молодая Гвардия»
16.	Выпуск и распространение буклетов антинаркотического содержания	Апрель – июнь	Отряд «Современник»
17.	Информирование учащихся и родителей о действующих на территории Ростовской области и Константиновского района номеров «телефонов доверия»	В течение года	Отряд «Современник»

### III тематический блок:

#### Профилактика безнадзорности и правонарушений

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1.	Ведение базы данных на правонарушителей и постановка на внутришкольный учет	В течение года	Кл. руководители, соц. педагог, родительский комитет
2.	Ежедневный контроль посещаемости «трудных» учащихся	В течение года	Кл. руководители
3.	Выступление на родительских собраниях об ответственности родителей за воспитание детей	По графику школы	Соц. педагог, инспектор ПДН ОВД
4.	Совместно с инспектором ПДН ОВД участие в городской операции «Подросток – занятость»	По графику ГУВД	Соц. педагог, инспектор ПДН ОВД
5.	Правовое обучение учащихся «Я и закон»	Ежемесячно	Учитель ОБЖ, кл. руководители, соц. педагог, инспектор ПДН ОВД
6.	Встречи, беседы инспектора ПДН ОВД с учащимися и родителями	Ежемесячно	Инспектор ПДН ОВД
7.	Привлечение родителей к ответственности за нарушение их детьми Устава школы	По мере необходимости	Директор, родительский комитет, зам. директора по ВР, инспектор ПДН ОВД
8.	Индивидуальные беседы с учащимися девиантного поведения	Еженедельно	Соц. педагог, инспектор ПДН ОВД
9.	Вызов на Совет профилактики школы по безнадзорности и правонарушениям родителей и учащихся	1 раз в четверть	Директор, зам. директора по ВР, кл. руководители, родительский комитет, соц. педагог, инспектор ПДН ОВД
10.	Контроль решений Совета профилактики школы	Между советами	Соц. педагог, кл. руководители, инспектор ПДН ОВД
11.	Рейды	По графику	Соц. педагог, инспектор ПДН ОВД
12.	«Круглый стол» для родителей	Декабрь	Психолог,

	«трудных» учащихся		инспектор ПДН ОВД
13.	Видеотека для родителей и учащихся	Ежемесячно	Кл. руководители
14.	Книжная выставка о праве и кодексах законов РФ	Декабрь, март	Школьный библиотекарь
15.	Привлечение трудных подростков к участию в «Неделе права»	Декабрь, март	Соц. педагог, кл. руководители
16.	Приглашение родителей «трудных учащихся» на курс лекций «Как общаться с подростком»	Январь-апрель	Психологи
17.	Приглашение «трудных» подростков на бесплатное посещение театров, экскурсий, спортивных мероприятий, кружков	В течение года	Соц. педагог, кл. руководители
18.	Привлечение учащихся, испытывающих трудности социализации, к занятиям в творческих кружках и спортивных секциях	В течение года	Кл. руководители, педагог-организатор, руководители кружков

#### IV тематический блок:

#### Формирование знаний о правах и ответственности

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1.	Анкетирование учащихся по теме: «Законы в нашей жизни»	Сентябрь	Соц. педагог, кл. руководители
2.	Беседы инспектора ПДН ОВД о правовой ответственности несовершеннолетних	1 раз в месяц	Инспектор ПДН ОВД
3.	Ознакомление учащихся с Конвенцией о правах ребенка и Декларацией о правах человека	В течение года	Соц. педагог, учитель ОБЖ
4.	Знакомство родителей и учащихся со статьями РФ об ответственности родителей за воспитание своих детей	По графику школы	Инспектор ПДН ОВД
5.	Проведение правовых викторин, конкурсов, творческих работ	В течение года	Соц. педагог, кл. руководители, инспектор ПДН ОВД
6.	Показ родителям и учащимся видеофильмов «Клетка», «Уголовная ответственность несовершеннолетних»,	В течение года	Соц. педагог, кл. руководители
7.	Проведение «Недели права»	Первые декады декабря, марта	Соц. педагог, кл. руководители
8.	Участие в школьном семинаре «Я и закон»	Декабрь, март	Соц. педагог
9.	Приглашение учащихся на выставку книг по праву	Декабрь, март	Библиотекарь школы

10.	Проведение классного часа «Нужны ли нам законы»	В течение года	Кл. руководители
11.	Беседа с младшими школьниками на правовые темы	Декабрь, март	Кл. руководители
12.	Индивидуальные консультирования с учащимися и родителями	По мере необходимости	Соц. педагог
13.	Помощь «трудным» учащимся в самостоятельном изучении УК РФ	В течение года	Соц. педагог

### У тематический блок:

### Профориентационная работа

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1.	Анкетирование учащихся 2-й ступени по теме: «Моя будущая профессия»	По графику	Психологи, кл. руководители
2.	Компьютерное тестирование учащихся 9-х, 11-х классов	По графику	Учителя информатики, кл. руководители, психологи
3.	Профориентационное тестирование 9-х классов	По графику	Психологи, кл. руководители
4.	Индивидуальные консультации учащихся и их родителей о сознательном выборе профессии	По мере необходимости	Психологи, соц. педагог
5.	Участие старшеклассников в ярмарке вакансий	Ноябрь – март	Кл. руководители
6.	Участие в выставке «Образование и карьера» для 11-х классов	Декабрь, март	Кл. руководители
7.	Составление учащимися 8-х классов «Семейного профессионального древа»	Январь	Учителя обществознания
8.	Участие в городском конкурсе сочинений «Моя профессиональная карьера»	Январь	Зам. директора по ВР, педагоги-организаторы
9.	Организация выставки книг и бесед о профессиях	Февраль	Библиотекарь школы
10.	Экскурсия на предприятия и в образовательные учреждения	В течение года	Кл. руководители, зам. директора по ВР
11.	Приглашение учащихся и родителей на Дни открытых дверей образовательных учреждений города	Март, апрель	Кл. руководители, зам. директора по ВР
12.	Ознакомление учащихся с трудовым законодательством при приеме несовершеннолетних на работу	Апрель, май	Кл. руководители, учителя ОБЖ, обществознания и экономики
13.	Встреча с ветеранами Великой Отечественной войны на тему: «О профессии военного»	Май	Кл. руководители, педагоги-организаторы
14.	Направление учащихся в Центр	Май, июнь	Администрация

	занятости населения для устройства на работу на период летних каникул		школы
15.	Организация летнего отдыха детей в пришкольном оздоровительном летнем лагере «Радуга»	Июнь, июль	Администрация школы

**VI тематический блок:****Милосердие**

<b>№</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственные</b>
1.	Акция «Пусть всегда будет мама!», посвящённая Дню матери	Последнее воскресенье ноября	Кл. руководители
2.	Международный День толерантности	16 ноября	Соц. педагог, кл. руководители, отряд «Современник»
3.	Проведение бесед о доброте и милосердии с несовершеннолетними учащимися, 1-11 классы	Декабрь	Соц. педагог, кл. руководители, отряд «Современник»
4.	Проведение акции «Милосердие»	Декабрь – январь	Соц. педагог, кл. руководители, отряд «Современник»
5.	Знакомство учащихся 1-8 классов с книгами о доброте и милосердии	В течение года	Библиотекарь школы
6.	Беседы с учащимися, оставшимися без родителей (под опекой)	В течение года	Соц. педагог
7.	Проведение акции «Забота»	Сентябрь – май	Кл. руководители, министры труда классов, отряд «Современник»
8.	Приглашение социально незащищенных учащихся и их родителей на бесплатные культурно-спортивные мероприятия	В течение года	Соц. педагог, кл. руководители, учителя физкультуры
9.	Организация выставки книг о доброте и милосердии, толерантности	В течение года	Библиотекарь школы, кл. руководители
10.	Участие в районной акции «Венок памяти», посвящённой Великой Победе	Апрель – май	педагог-организаторы, кл. руководители, школьный театр «Синяя птица»

Некоз Елена Викторовна

### Тренинг "ЧТО ЗНАЧИТ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ?"

(для учащихся 7- 8 классов)

**Цель:** создание условий для формирования у подростков системы научных знаний о здоровье.

**Задачи:**

1. **Образовательная** – освоить основные понятия – «здоровье», ЗОЖ.

2. **Воспитательная** – содействовать формированию положительной «Я – концепции»; воспитывать ответственное отношение к своему здоровью.

3. **Развивающая** – способствовать развитию познавательного интереса, коммуникационных навыков, внимания.

**Оборудование:** изображение модели здоровья в виде цветка, листы бумаги, фломастеры, цветная бумага, ножницы, клей, воздушный шарик, доска, мел, аудиозапись.

#### Ход тренинга

##### I Организационный этап:

Весь класс рассаживается полукругом, лицом друг к другу. «Ведущий» тоже сидит. Для создания обстановки доверия и комфорта проводится энергизатор «Кто я?»: каждого участника тренинга просят сравнить себя с каким-нибудь растением и обосновать свой выбор (например: «кактус, потому что снаружи колючий, а внутри – мягкий, нежный, ранимый»). Ответить должен каждый, чтобы легко смог включиться в дальнейшую работу.

**II Актуализация первичного опыта:** проводится игра « Полет на воздушном шаре»

• **Мотивация.** – Представьте себе, что вы летите на воздушном шаре, и в полет с собой вам можно взять 5 жизненно необходимых вещей (запишите их на листе бумаги). Начался сильный ветер, ваш шар стал снижаться, нужно срочно выбросить лишний балласт (вычеркните 2 предмета, с которыми вам легче расстаться). Через некоторое время опять поднялся ветер – выбрасывайте ненужный балласт (ещё 2 предмета вычеркните).

• **Обсуждение проблемы.** – Что же самое дорогое осталось с вами на воздушном шаре? (Каждый называет, объясняя свой выбор. Как правило, остаются самые разнообразные вещи, но очень редко подростки пишут о «здоровье»).

• **Принятие решения.** – Можно ли без здоровья долго прожить даже с теми вещами, которые вы сохранили?

**III Обращение к новому материалу.** Класс разбивается на 6 групп.

### 1. Мини-лекция

– Сегодня мы попытаемся разобраться, что такое здоровье и из чего складывается здоровье людей.

– Тема здоровья волновала людей всегда. Сегодня в нашей стране эта тема является одной из самых острых. Болезни, травматизм, последствия вредных привычек лишают подростков и молодых людей возможности стать полноценными и полезными членами общества, государства, становятся личной трагедией и трагедией семьи. Все мы прекрасно понимаем, что здоровье надо беречь – этому нас учат с малых лет. Но не все понимают, что здоровье – это *не только* отсутствие болезней. Поэтому, нарушая общечеловеческие, духовные, нравственные и иные законы, люди попадают в ситуацию, когда и физическое здоровье уже начинает утрачивать смысл. Почему так получается? Может мы чего-то недопонимаем? Какой смысл мы вкладываем в понятие «здоровье»?

### 2. Задание на ассоциации

– На каждую букву слова «здоровье» напишите слова или словосочетания, относящиеся к тому, что делает человека здоровым. (Например: *Задор Движение Оптимизм Радость Образованность Восторг Ъ Единство души и тела*)

– Попробуйте дать определение, что такое здоровье.

«**Здоровье человека** – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков» (ВОЗ, 1975г.).

### 3. Изучение понятия “Здоровье”. Работа с научным текстом.

Участникам тренинга предлагается модель здоровья в виде цветка.

Задание: соотнесите её с теоретическими записями, которые есть у каждой группы и напишите краткую характеристику того аспекта, который рассматривает ваша группа.



#### Вывод участников каждой группы:

1 гр.: *Физическое здоровье* – естественное состояние организма, когда все показатели деятельности органов и систем соответствуют полу и возрасту.

2 гр.: *Интеллектуальное здоровье* – способность человека мыслить.

3 гр.: *Эмоциональное здоровье* – способность противостоять стрессам.

4 гр.: *Социальное здоровье* – умение адаптироваться среди людей, роль в обществе, семье, отказ от вредных привычек.

5 гр.: *Личностное здоровье* – способность осознавать себя как личность.

6 гр.: *Духовное здоровье* – это центр нашей жизни, обеспечивающий целостность личности и позволяющий понять другие аспекты здоровья.

*Общий вывод:*– В человеке всё должно быть развито гармонично, потому что всё важно, а если какая-то составляющая не развита, то этот человек неполноценный, то есть инвалид.

«Здоровье» понимается как единое целое, состоящее из взаимосвязанных и влияющих друг на друга аспектов: физического, эмоционального, интеллектуального, социального, личностного и духовного.

#### **4. Понятие ЗОЖ**

– Что называется Здоровым Образом Жизни? (Образ жизни человека, его поведение и мышление, которые обеспечивают охрану и укрепление здоровья, называют здоровым образом жизни).

**Работа в группах. Создание проекта-аппликации «Свое понимание ЗОЖ».**

– Из чего складывается ЗОЖ человека? Пожалуйста, подумайте и запишите ваши определения на шарах. На обдумывания три минуты. (Участники команд записывают свои определения на шарах, прикрепляют их к доске и оформляют аппликацию). Защита проекта.

#### **5. Физкультурная пауза** (индивидуальная работа).

##### **«Календарь радости».**

Психика нуждается в энергии, как и все живое. Без соответствующей пищи наша душа «голодает». Душу нужно питать так же заботливо, как и тело, «покупать» для нее **«продукты» — хорошие впечатления, внимание, свежий воздух и многое другое.** Сегодня мы сделаем первый шаг на свою «душевную кухню» — **научимся «готовить» РАДОСТЬ.** В жизни каждый день случаются прекрасные и счастливые минуты, встречаются добрые люди, совершаются благородные поступки. Человек, который чувствует все это, спокоен и уверен. У него все получается. Его все любят. Но мы обычно поступаем наоборот: чаще замечаем тревожное и грустное, раскрываемся навстречу плохим чувствам и подавляем добрые. Из-за этого портится настроение, происходят ссоры и неудачи. **Чтобы стать счастливым, надо увидеть светлые стороны своей души, почувствовать гармонию жизни.** В этом нам поможет «Календарь радости». Возьмите чистый лист бумаги и попытайтесь вспомнить все радостное, что произошло с вами за сегодняшний день. Это может быть новая мысль, посетившая вас, или ласковое слово, которое вы услышали или сказали, а может быть, маленькая удача, или музыка, или мечта! Это

будет первым шагом в вашем «календаре радости», который поможет вам быть радостными и счастливыми сегодня, и не только.

#### IV Закрепление материала

##### 1. *Собрать пословицу* (Работа в группах)

– Соберите известные пословицы и поговорки о здоровье. Пословица «разрезана» на отдельные слова. На обдумывание – 2 минуты.

1. «Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – многое потерял, здоровье потерял – все потерял».

2. «Здоровье – это достояние каждого человека, которое надо беречь и приумножать».

3. «Чтоб больными не лежать, надо спорт уважать».

4. «Нет больше богатства, чем наше здоровье!»

5. «Со спортом дружить – сильными быть».

6. «Здоровыми быть – горе забыть».

Группа отвечает, комментируя смысл пословицы или поговорки.

– А как вы заботитесь о своем здоровье?

##### 2. *Тест “Оцени себя сам”*

Ставьте «+» или «-» на каждое утверждение.

1. Я никогда курю.

2. Я всегда завтракаю.

3. Я ем не спеша.

4. Я не переедаю.

5. Я никогда не употребляю алкогольные напитки.

6. Я сплю не менее 8 часов в сутки.

7. Я поддерживаю нормальную массу тела.

8. Я знаю показатели своего здоровья.

9. Я ежедневно хожу пешком.

10. Я никогда не раздражаюсь и не выхожу из себя.

**Посчитайте, сколько вы набрали «+»:** если вы набрали **10-9** – вы хорошо заботитесь о своем здоровье, **МОЛОДЦЫ!** **7-8** – Вы что-то не умеете делать? Дайте себе слово, что обязательно научитесь, и будете выполнять. Посещайте спортивные секции, больше гуляйте.

#### V Подведение итогов

1. *Рефлексия.* Каждая группа составляет *синквейн* (ассоциативное стихотворение): 1 строчка – данное слово, 2 строчка – два прилагательных, 3 строчка – три глагола, 4 строчка – фраза из четырёх слов, 5 строчка – синоним первого слова. Например: «Здоровье»

Крепкое, могучее

Поддерживает, двигает, радует

Нет здоровья – нет человека

Жизнь

2. *Упражнение “Чемодан пожеланий”.* Участникам тренинга предлагается высказать пожелания всем или конкретному человеку.  
**Спасибо за занятие! Берегите и укрепляйте здоровье!**

**Федяева Наталья Львовна,**  
педагог-организатор МБОУ СОШ № 2,  
(стаж работы – 11 лет)



Наиболее эффективным средством в пропагандистско-просветительской деятельности школы является работа агитбригады «Современник».

В агитбригаду входят инициативные, творческие учащиеся, которыми активно пропагандируется мода на духовное и физическое благополучие, новый стиль жизни: «К благополучию – через достоинство и ответственность!». Ребята из агитбригады культивируют здоровый образ жизни для всех субъектов образовательного процесса:

- выпускают буклеты, обращения, листовки, социальную рекламу профилактической тематики для подростков и родителей;

- проводят вечера досуга среди молодёжи, приглашая к участию в брейк-танцах, dans 4 life, тик-тониках;

- выступают с пропагандой здорового образа жизни на тематических линейках, спортивных соревнованиях и праздниках, на районных конкурсах агитбригад в рамках антинаркотических акций.

**Сценарий выступления агитбригады «Современник»**  
**«МОЛОДЫЕ ВЫБИРАЮТ ЖИЗНЬ»**

*Звучит лёгкая музыка.*

**М 1:** Жизнь – это яркое чувство творческого полета!

**М 2:** Жизнь - это спортивные высоты достигнутые тобой!

**М 3:** Жизнь - это ясные лучистые глаза, перед которыми весь мир!

**Все:** Жизнь - это МЫ!

**М 1:** Вас приветствует агитбригада «Современник»

Константиновской средней школы № 2

**Д 1:** Подумай, оглянись вокруг, реши –

Что важно в жизни для твоей души.

**М 1:** Дом словно крепость, уважение, любовь

Иль неизвестности пленительный покров?

**Д 2:** Всё, что имеешь в жизни, не храня,  
Исчезнуть может, как тепло огня.

**М 2:** Вдруг станет пусто, холодно, темно.

Как будто в мир захлопнулось окно.

**Д 3:** Погнавшись за прекрасной птицей.

В чужом саду ты можешь заблудиться.

**М3:** Спасительной тропинки не найти,

Чтоб привела к обратному пути.

**Все:** Подумай, оглянись вокруг, реши...

**Д 3:** Я беру голубую, как небо, гуашь  
И рисую моря и реки,  
И апрельский прозрачный почти пейзаж,  
День весны в двадцать первом веке.

*Звучит красивая классическая музыка.*

**М 1:** Жизнь – на вершины всходить и взойти.

**Д 2:** Жизнь – это значит не сбиться с пути.

**М 2:** Трудно? Но пусть не робеет душа  
В снежную бурю, под ветра гуденье,  
Будем карабкаться, трудно дыша.

**Д 3:** Жизнь – восхождение!

**Все:** Жизнь – восхождение!

Жизнь – это значит, дорога крута,

**М 3:** Жизнь – это вечно в глазах высота,  
Видеть вершину всегда пред собой,  
Видеть сквозь бурю, сквозь тучи препятствий,  
И по камням, по тропе ледяной

Всё подниматься, всё вверх подниматься!

**М 1:** Это прекрасно - жить на Земле!

**Д 2:** Встречать рассветы,

**Д 1:** провожать закаты,

**Д 3:** Любоваться звёздным небом...

**Д 1:** Я беру золотую, как солнце, гуашь  
И рисую все то, что снится:  
Златовласку, узоры причудливых чаш,  
И рассвет, и поля пшеницы

*Танец балерины, в финальной части танца звучат призывы:*

**М 3:** Жизнь - возможность, используйте её,

**М 1:** Жизнь - красива, восхищайтесь ею,

**Д 2:** Жизнь - блаженство, вкушайте его,

**М 2:** Жизнь - мечта, осуществляйте её,

**Д 3:** Жизнь - вызов, примите его,

**М 3:** Жизнь – игра, сыграйте в неё,

**Д 1:** Жизнь – богатство, дорожите им,

**М 1:** Жизнь – здоровье, берегите его,

**Д 2:** Жизнь – любовь, наслаждайтесь ею,

**М 2:** Жизнь – тайна, познайте её,

**Д 3:** Жизнь – шанс, воспользуйтесь им,

**М 3:** Жизнь – песня, спойте её,

**Д 1:** Жизнь – прекрасна, не губите её,

**М 1:** Жизнь – это жизнь, боритесь за неё.

**Все:** Мы – за здоровый образ жизни!

Мы за светлый 21 век!

*Звучит тревожная музыка*

**М 2:** А если взять темную, как туча, гуашь,  
То нарисуешь картину краха-  
Человека в одежде из ломок и краж,  
Унижений, боли и страха.

**М 3:** Останови, планета, бег!  
Чтоб каждый мог других услышать,  
И чтобы каждый человек  
Обрёл свою надежду выжить.

**Д 2:** Как страшно жить в крошечной тьме!  
Свой путь ты правильно найди.  
Чтобы всегда тебе и мне  
Был свет надежды впереди.

**М 1:** Мы говорим: жестокий век!  
Но разве дело только в веке?  
Во всём повинен человек,  
За всё лишь он в ответе!

*Звучит музыка весёлая, бодрая*

**Д 3:** Мы - за здоровье,

**Д 1:** мы - за счастье,

**М 2:** Мы - против боли и несчастья!

**Д 2:** За трезвый разум,

**М 3:** за ясность мысли,

**М 1:** За детство, юность,

**Все:** за радость жизни!

**Все:** Мы – за здоровый образ жизни!  
Мы за светлый 21 век!



**Савицкая Елена Григорьевна,**  
*классный руководитель 2 класса*  
*(стаж работы – 33 года)*



**Классный час: «ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ –  
 КАЖДОМУ ЛЮБЫ»**

**Цель:**

- дать детям сведения, необходимые для укрепления здоровья;
- формировать представление о заботливом отношении к своим зубам.

**Задачи:**

1. Познакомить со строением зуба, понятием «кариес».
2. Расширить знания детей о гигиене полости рта.
3. Познакомить с основными правилами ухода за зубами.
4. Воспитывать доброжелательное отношение к посещению стоматологического кабинета.
5. Воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью.

**Оборудование:** зеркальца, расчёски с ватой, зубные щётки, зубные пасты, зубочистки, зубная нить, продукты, сказочные герои Принцесса, Король, Доктор, презентация, карточки, картинки.

**Ход мероприятия**

**I. Вступительная беседа**

Дорогие мои ученики, милые девчонки и озорные мальчишки!

Сегодня наш классный час посвящён очень важной теме. А вот какой, вы скажете сами, если отгадаете загадку:

Когда мы едим – они работают, когда не едим – они отдыхают.

Не будем их чистить – они заболят (*зубы*)

Да, сегодня мы поговорим о зубах.

Тема нашего классного часа «Хорошие зубы – залог здоровья» (**слайд № 1**)

Мой внешний вид не совсем обычный (*учитель в белом халате доктора*). Я буду исполнять роль доктора, который даёт советы.

Что такое здоровье? (*хорошее настроение, хороший аппетит, когда ничего не болит, у человека много сил, красивые волосы, чистая кожа, человек весёлый и т.д.*)

Какое отношение зубы имеют к здоровью человека? (*ответы детей*)





Зубы – это начало всей пищеварительной системы человека (**слайд №2**), в которую входит и желудок, и печень, и кишечник, и другие органы. Если зубы больны, то пища будет плохо пережёвана. В поражённых зубах много микробов. Плохо пережёванная пища вместе с микробами попадает дальше в наш организм. Кровь

разносит микробов ко всем внутренним органам, и человек начинает болеть. Поэтому, здоровье человека, прежде всего, зависит от здоровья зубов.

А как называют доктора, который лечит зубы? (*стоматолог, «стома» - на греческом языке «рот»*). И я вас приглашаю в стоматологический кабинет. Здесь мы познакомимся с советами о том, что полезно, что вредно для зубов, что делать, чтобы зубы оставались здоровыми и не болели.

## II. Актуализация

### 1) Практическая работа

Для начала давайте осмотрим ваши зубки. Посмотрите в зеркальце. Какие у вас зубки? (*белые, крепкие, блестящие, здоровые*)

### 2) Строение зуба (**слайд № 3**)

Зубы, словно забор, выстроились в 2 ряда – сверху и снизу. Они крепко держатся на месте, потому, что зубы, как дерево, крепятся корнями.

Зуб – это живой орган. Каждый зуб состоит из 3-х частей.

Коронка – часть зуба, которая видна в полости рта.

Шейка – часть зуба, которая располагается между коронкой и корнем.

Корень – часть зуба, которая располагается в челюсти.

Внутри зуба есть полость, в которой находится пульпа. Она состоит из нервов, поэтому повреждённый зуб отвечает болью. Снаружи зуб покрыт красивой белой эмалью, она гладкая и прочная, крепче костей.

## III. Обычай

Сколько у взрослого человека должно быть зубов? (*32*) Сколько зубов у младенца? (*нет*) Зубы появляются постепенно, к 2-3 годам появляются все первые зубы. Как называются первые зубы? (*молочные*) Сколько их? (*20*) Молочные зубы живут недолго, потом они постепенно выпадают, и на их месте появляются постоянные.

Ребята, у кого из вас выпадали молочные зубы? (*поднимают руки*)

Существуют обычаи, связанные с выпадением зубов. Сейчас нам об этом расскажут ребята.

1. *Испанские обычаи.* Надо забросить зуб на крышу дома и рассказать маленький стишок, приглашая мышонка прийти, взять зуб и принести ребенку новый. Стишок звучит так: “Маленький мышонок, маленький мышонок, возьми свой зуб и дай мне новый”. Считается, что

молочный зуб должен принадлежать мышонку, потому что он хрупкий и непостоянный, и мышонок принесет взамен постоянный зуб.

2. *В Америке* – дети кладут на ночь выпавший зуб под подушку на ночь специально для Зубной Феи, которая может забрать зуб и положить вместо него несколько монеток!

3. *Японский обычай*. Когда ребенок теряет зуб, он бросает его в воздух (или на крышу) и кричит: «Превратись в зуб Они». Они - японское чудовище, у которого очень сильные зубы.

4. *Корейский ребёнок* бросает зуб на крышу и говорит: «Чёрная птица, чёрная птица, я даю тебе свой старый зуб, пожалуйста, дай мне новый». Чёрная птица символизирует удачу.



А что делали вы, когда у вас выпадал молочный зуб?

#### IV. Уход за зубами.

##### 1) Микробы

За молочными и постоянными зубами надо ухаживать. Зубы хоть и твёрдые да боятся они зловредных микробов. После каждой еды в узеньких щёлочках между зубами остаются крошки. А в воде, которую вы пьёте; в пище, которую вы едите; даже в воздухе, которым вы дышите, всегда полно опасных микробов. Оказавшись вместе с крошками в уютных щёлочках между зубами, они чувствуют себя там удобно и сытно (Слайд №4).

##### 2) Формула кариеса

зубной налёт + сахар = кислота

кислота + эмаль зуба = кариес

##### 3) Наши помощники

Ребята, как правильно ухаживать за зубами? Какие помощники для этого есть? Выберите (*зубная паста, зубной порошок, зубная щётка, зубочистки, жвачки (без сахара), эликсир для полоскания рта, кружка с водой, мыло, губка, стиральный порошок, шампунь*).

Дети выбирают и объясняют свой выбор. Учитель по ходу добавляет и расширяет знания детей. Зубные пасты бывают разные. Какую зубную пасту используете вы? (*Дети показывают и объясняют*)

##### 4) Из истории

Чтобы зубы были здоровыми – их надо чистить. Это люди поняли давно. Что только они не перепробовали в поисках подходящего для этого средства. Древние греки, например, использовали золу, толченое стекло с песком и даже пемзу. Зубной щеткой им служили шерстяные тряпочки, пропитанные медом, а зубочистками – когти животных. Конечно, такой уход за зубами был мало приятен, однако, по свидетельству античных докторов, зубы древних греков выглядели просто замечательно. Жители

Индии нашли более приятный способ – они жевали древесную кору. Её мягкие волокна очищали зубы, а выделяемый сок дезинфицировал полость рта и укреплял десна. В странах Азии, чтобы сберечь зубы, их покрывали чёрным лаком... А жители Ближнего Востока протирали зубы кожурой граната, в Сибири жевали специально обработанную смолу.

В Средние века были изобретены зубные эликсиры, которыми не чистили, а полоскали рот. Кстати, они дошли и до наших дней. Во второй половине ХУП века открыли новое средство – соль! Рекомендовал её голландский учёный Антони ван Левенгук, который открыл неизвестный до тех пор “мир микробов”... Его поразило обилие микробов находящихся у нас во рту, и он сразу принял меры для борьбы с ними... Протерев зубы солью, он отметил, что число их резко сократилось. С тех пор он регулярно чистил ею зубы и рекомендовал это всем. В XIX веке начали чистить зубы толченым мелом, со временем его стали тщательно растирать, превращая в порошок, похожий на пудру. Зубная же паста появилась только в двадцатые годы минувшего столетия. Вот так-то, казалось бы, совсем простая вещь и очень необходимая человеку, а изобрели её позже автомобиля, паровоза и многое другое.



#### 5) Как правильно чистить зубы

Как правильно чистить зубы? *(ответы детей)* Откуда люди начинают пол подметать: от углов или с середины? Зубы тоже надо начинать чистить с боковых зубов. Сначала изнутри, потом снаружи. Вверх – вниз. Это мы почистили только стенки, а надо ещё и верхушки. По ним нужно водить кругами или петельками. Между передними зубами всегда что-то застревает. Чтобы всё это выгрести, нужно водить щёткой вверх – вниз.

#### 6) Практическая работа (расчёска и вата)

7) Практическая работа – имитация чистки зубов  
(демонстрационно и индивидуально)

#### 8) Итог:

Как правильно чистить зубы? Сколько раз? Когда? А когда почишишь зубы, не забудь щёточку помыть и поставить в стаканчик.

### V. Сценка.

А сейчас мы с вами отправляемся в некоторое царство, некоторое государство, где кто-то нуждается в нашей помощи.

*В старинном замке жил-был король. У него была дочь, она любила только сладкое...*

*Принцесса сидит за столом и ест конфеты и поет:*

Завтрак на столе, есть пора уже,

Но не нужно мне каши.

Если шоколад – это хорошо,

А когда один салат – плохо.

Не люблю творог, а люблю пирог

С шоколадным сладким кремом.

Если с медом он – это хорошо,

А когда наоборот – плохо! (*Принцесса раскусила орех и сломала зуб*).

*Принцесса (кричит)*: Ой! Ой – ой- ой! Что это со мной?

*Прибегает король – отец.*

*Король (поет)*:

Что случилось, ты моя Трубодурочка!

Почему не ешь конфеты на блюдечке?

Не молчи же, отвечай-ка отцу!

*Принцесса (поет)*: Ничего я не хочу!

*Король (поет)*:

Что с тобою, ты моя ненаглядная?

Сколько можно есть одно шоколадное!

Или, может, обратимся к врачу?

*Принцесса (поет)*: Ничего я не хочу!

*Король*: Позову-ка я врача. *Входит доктор.*

*Доктор*: Что случилось король? Зачем звал?

*Король*: Помоги! Спаси мою дочь!

*Доктор осматривает принцессу.*

*Доктор*: Диагноз ясен. Вы накормили принцессу сладостями. От такой еды у нее не может быть ни сил, ни здоровья.

*Принцесса*: А вот и нет! Не верьте ему! От этого ничего не зависит. Детям полезно есть шоколад!

*Доктор*: Нет, полезно молоко!

*Принцесса*: «Сникерс» и «Баунти»!

*Доктор*: Яблоки и груши!

*Принцесса*: Торты и пирожные!

*Доктор*: Огурцы и помидоры!

*Король (обращается к детям)*: Ребята, помогите мне понять, кто же из них прав? Кому мне верить? (*Ответы детей*).

Правильно ребята! Слишком много сладкого – очень вредно!

Что же надо делать, чтобы зубы не болели, и чтобы не ходит часто к врачу?

- \* Есть сладкое, запивая несладким чаем после еды.
- \* Употребляйте больше овощей, фруктов и зелени.
- \* Полезно после еды съесть яблоко, морковь или другой жесткий фрукт или овощ.
- \* Вредно для зубов есть горячую или холодную пищу.
- \* Нельзя грызть твердые предметы и ковырять в зубах острыми предметами.
- \* Посещайте стоматолога два раза в год (даже если зубы не болят)

\* Зубы обязательно нужно чистить зубной щеткой с пастой после завтрака и вечером после ужина.

*Практическая работа (на столах коробки с продуктами)*

Выбрать продукты для укрепления зубов. Какие продукты выбрали? Какая пища полезнее: твёрдая или мягкая?

### VI. Посещение врача.

Но в жизни бывает, что зубы всё-таки болят. У кого болели зубы?

1) *Мини-сценки. 1 Ученик:*

Как у нашей Любы разболелись зубы.

Слабые, непрочные – детские молочные.

Целый день бедняжка стонет, прочь своих подружек гонит:

– Мне сегодня не до вас! Мама девочку жалеет,

Полосканье в чашке греет, не спускает с дочки глаз.

Папа Любочку жалеет, из бумаги куклу клеит,

Чем бы доченьку занять, чтобы боль зубную снять?

2 *Ученик:*

Ежик плачет и кричит – Очень сильно зуб болит!

А к врачу идти боится: – Мама, не пойду в больницу!!!

Доктор мне совсем не нужен, может сделать только хуже.

– Не кричи так, милый Ежик, врач полечит и поможет.

Поскорее успокойся и врачей совсем не бойся.

Доктора нужны затем, чтоб помочь всегда и всем

3 *Ученик:*

У волчонка зуб заныл, он пошел к врачу

В кресло сел, но вдруг вскочил с криком: – Не хочу!

Зарычал и сгоряча чуть не укусил врача!

Бегать стал от докторов и остался без зубов!

Трудно волчонку добычу ловить, что ж, надо вовремя зубы лечить!

И при лечении уметь потерпеть, чтобы здоровые зубы иметь.

*Разговор с учеником (посадить в кресло)*

Какие чувства испытываете у врача? Как разговаривает с вами врач? Как ведёте себя вы? Надо ли ходить к доктору, если зубы не болят? Какой совет дашь ребятам?

*Ученик:*

Как поел, почисти зубки. Делай так два раза в сутки.

Предпочти конфетам фрукты, очень важные продукты.

Чтобы зуб не беспокоил, помни правило такое:

К стоматологу идем в год два раза на прием.

И тогда улыбки свет сохранишь на много лет.

### VII. Народная медицина.

Помимо научной медицины существует и народная. Послушайте советы от бабушки Варвары.

*Для укрепления зубов:* Натирать десны соком подорожника, или полоскать рот настоем этой травы, каждый день есть хотя бы одну дольку

чеснока, употребление черного хлеба очень полезно для питания и сохранения зубов.

А если вечером заболел зуб, что делать? (Можно положить кусочек свиного сала на больное место, держать 15 – 20 минут, для уменьшения боли положить на зуб сырую свеклу).

1) **Рефлексия. Игра.**

Если наш совет хороший,  
Вы похлопайте в ладоши.  
На неправильный совет  
Говорите: нет, нет, нет.  
Ох, неловкая Людмила  
На пол щётку уронила.  
С пола щётку поднимает,  
Чистить зубы продолжает.  
Кто даст правильный совет?  
Молодчина Люда?  
Постоянно нужно есть  
Для зубов для ваших  
Фрукты, овощи, омлет,  
Творог, простоквашу.  
Навсегда запомните,  
Милые друзья,  
Не почистив зубы,  
Спать идти нельзя.  
Если мой совет хороший,  
Вы похлопайте в ладоши.  
Не грызите лист капустный,  
Он совсем, совсем невкусный.  
Лучше ешьте шоколад,  
Вафли, сахар, мармелад.  
Это правильный совет?  
Зубы вы почистили  
И идёте спать.  
Захватите булочку  
Сладкую в кровать.  
Это правильный совет?  
Блеск зубам чтобы придать,  
Нужно крем сапожный взять.  
Выдавить полтюбика  
И почистить зубики.  
Это правильный совет  
Запомните совет полезный,  
Нельзя грызть предмет железный.  
Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

2) *Работа с карточками (у каждого ученика карточка)*

Выбери правильный ответ:

1. Я чищу зубы 2 раза в день.
2. Я ем много фруктов и овощей.
3. Я часто ем сладкое.
4. Я буду пить молоко и есть творог.
5. Я буду грызть ручки и карандаши.
6. Я буду есть каши.

### **VIII. Итог мероприятия**

1) *мини-сценка*

Дети, возьмите свои зеркальца, посмотрите на свои зубки и скажите:  
«Свет мой, зеркальце, скажи, да всю правду доложи,  
Мои зубки всех милее, здоровее и белее?»

А вам зеркальце в ответ:

«Чистить надо пастой мятной, ароматной и приятной.  
Щёткой действовать умело – зубы станут очень белы»

***Помните, здоровые зубы и дёсны – это не только красивая улыбка, это здоровье всего организма!***

*Литература:*

1. Сумина Т. И. «Что любят и не любят наши зубы»
2. Володарский В. В. «Здоровые зубы – каждому любви»
3. Маркевич И. П. «Мир вокруг нас» - инсценированный урок.
4. Ресурсы Интернет.

**Лебедева Татьяна Валентиновна,**  
*классный руководитель 2 класса,*  
*(стаж работы – 25 лет)*



***Классный час: «В ГОСТЯХ У ДОКТОРА  
НЕБОЛЕЙКИНА»***

**Задачи:**

1. Сформировать представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.
2. Выделить компоненты здорового состояния человека.
3. Познакомить детей с правилами, помогающими сохранить собственное здоровье на долгие годы.

**Оборудование:**

Экран, компьютер, доска, таблички с надписями, карточки, «Дерево здоровья», картинки, продукты.

### Содержание:

#### I. Организационный момент.

Я улыбнулась вам, и вы улыбнитесь друг другу, и подумайте, как хорошо, что мы сегодня вместе. Мы спокойны, добры и приветливы. Глубоко вдохните в себя свежесть зимнего утра, тепло солнечных лучей.

#### II. Сообщение темы классного часа.

В век технического прогресса и завоевания космоса, в эпоху рыночных отношений, как вы думаете, что для нас дороже всего?

Конечно же, здоровье! Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Его не купишь ни за какие деньги. Если нет здоровья, нет и счастья, нет настроения.

Сегодня на классном часе мы поговорим о том, как сохранить свое здоровье на долгие годы, как защитить себя от болезней.

Мы отправляемся в гости к доктору Неболейкину.

«Дерево здоровья»



Перед вами «Дерево здоровья» - мощное, красивое. Вспоминая компоненты, слагаемые здоровья, мы будем украшать ими наше дерево.

#### III. Чистота – залог здоровья.

1. Первый компонент здоровья вы угадаете, если соберете рассыпанное слово. (3 команды должны собрать слово «гигиена»)

Верно, это - личная гигиена.

Что такое гигиена? (Дети дают ответы.)

Содержать в чистоте нужно своё тело, одежду, жилище. Здоровый образ жизни начинается с чистоты!

2. Угадайте, о каких предметах гигиены идет речь.

1) Целых 25 зубков для кудрей и хохолков.

И под каждым под зубком лягут волосы рядком. (Расчёска)

2) Гладко, душисто, моет чисто (Мыло)

3) И языка нет, а правду скажет (Зеркало)

4) Лёг в карман и караулю рёву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слёз, не забуду и про нос. (Носовой платок)

3. Каждая группа получила по 3 картинки. Обсудив, вы должны сказать, какие предметы у каждого человека должны быть личными, а какими могут пользоваться все члены семьи.

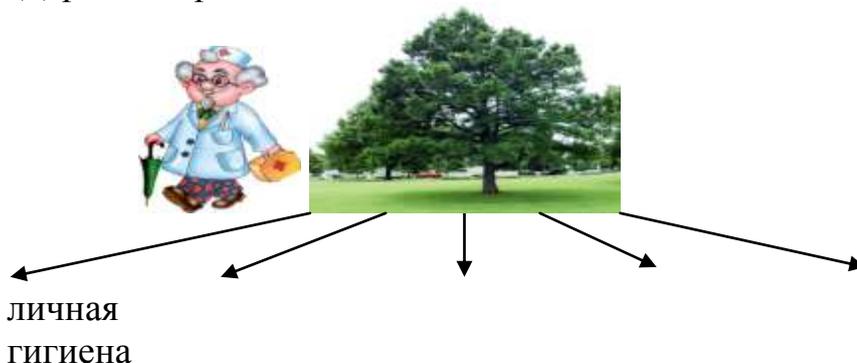
Для 1 группы: полотенце, зубная щетка, зубная паста.

Для 2 группы: шампунь, мыло, мочалка.

Для 3 группы: расческа, ложка, тарелка.

Доктор Неболейкин благодарит Вас за выполненные задания и оставляет на память правила личной гигиены. А облака с компонентом здоровья «личная гигиена» украшают наше «Дерево здоровья».

«Дерево здоровья»



### **Правила личной гигиены.**

1. Приучи себя мыть руки, лицо и шею каждое утро и каждый вечер перед тем, как ложиться спать.

2. Когда моешь руки, потри щеткой кончики пальцев, чтобы вычистить грязь из-под ногтей.

3. Ноги мой перед сном каждый день.

4. Чисти зубы утром и на ночь.

5. Научись сам следить за ногтями и стричь их.

6. Ежедневно расчесывай волосы, если длинные - то заплетайте их.

7. Вернувшись с улицы, обязательно мой руки.

### **IV. Здоровое питание.**

Второй компонент здоровья – правильное, здоровое питание. Пища должна давать организму полезные вещества и энергию. Нельзя переедать, есть вредные продукты, которые приводят к заболеваниям органов. Многие болезни – следствие избыточного и неправильного питания.

Творческим группам предлагаю следующие задания.

#### **1 группа**

Необходимо разделить продукты на полезные и условно вредные: творог, копченая колбаса, жевательная резинка, кефир, чипсы, рыба, кетчуп, яблоки, лимонад, сладости.

#### **2 группа**

Распределите продукты на 4 группы по содержанию в них тех или иных витаминов.

*Витамины:* А, В, С, Д.

*Продукты:* масло, морковь, семечки, мясо, шиповник, болгарский перец, яйца, рыбий жир, творог, лимон, печень, икра.

*Ответы:*

А: морковь, масло, яйца, печень.

В: семечки, мясо, масло, творог.

С: шиповник, болгарский перец, лимон.

Д: рыбий жир, икра.

**3 группа** (предложить детям продукты: чипсы и др.)

Объясните, что скрывается за данными обозначениями на упаковках продуктов: Е-0150, Е-450, Е-621, Е-950.

*Ответ:*

Е-150 – красители (способствуют заболеваниям желудочно-кишечного тракта),

Е-450 – соли (ведут к нарушению процесса усвоения кальция, к хрупкости костей, отложению камней в почках),

Е-621 – усилители вкуса (при применении могут вызвать слепоту, рост раковых опухолей);

Е-950 – ароматизаторы (провоцируют астму и рост раковых опухолей).

Какие же продукты наиболее полезны? Какую роль играют витамины? Какие продукты надо выбирать? (не содержащие добавок Е...).

Чем опасно переедание? Почему даже самые полезные продукты могут стать вредными, если их есть в больших количествах? Переесть очень вредно, желудок и кишечник не успевают все переварить.

А что значит «разнообразие»?

Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать. Другие делают организм более сильным и выносливым. А третьи - содержат много витаминов и минеральных веществ, которые помогают организму, расти и развиваться. Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов. А витамины очень необходимы нашему организму.

А сейчас мы поиграем, а заодно и проверим, как вы усвоили материал.

Если мой совет хороший,  
Вы похлопайте в ладоши.  
На неправильный совет  
Говорите: «Нет, нет, нет!»  
Постоянно нужно есть  
Для зубов для ваших  
Фрукты, овощи, омлет,

Творог, простоквашу.  
Если мой совет хороший,  
Вы похлопайте в ладоши.  
Не грызьте лист капустный,  
Он совсем, совсем не вкусный.  
Лучше ешьте шоколад,  
Вафли, сахар, мармелад.  
Это правильный совет?  
Нет, нет, нет.

Группы хорошо справились с заданиями, и наше «Дерево здоровья» украшает солнышко со вторым компонентом здоровья – «здоровое питание». А доктор Неболейкин оставляет на память «Золотые правила питания».

## «Дерево здоровья»



личная гигиена      здоровое питание

**Золотые правила питания.**

1. Главное - не пере едайте.
2. Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
3. Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
4. Перед приемом пищи сделайте 5-6 дыхательных упражнений животом, мысленно поблагодарив всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища.

**V. Движение – это жизнь.**

Третий компонент здоровья вы угадаете, посмотрев сценку.

**СЦЕНКА**

**Мама.** Дочка, почему ты так долго шла из школы?

**Дочь.** Я не шла, я долго ждала троллейбус. Пешком было лень идти.

**Мама.** Иди пообедай, а потом поможешь мне с уборкой квартиры.

**Дочь.** Нет, мама. Я так устала в школе, и полы мыть уже не могу.

**Мама.** Ну тогда сходи в магазин за продуктами.

**Дочь.** Нет, мама. Я так устала на физкультуре, что и ходить не могу.

**Мама.** Смотри, доченька. Раньше меня старушкой станешь!

В чём не права девочка? (*смена видов деятельности, малоподвижность*).

Почему нужно больше двигаться? (*Малоподвижный образ жизни вредит здоровью*).

Что значит много двигаться? (*делать зарядку, играть в подвижные игры, заниматься физкультурой, закаляться*).

В современном мире люди стали все меньше и меньше двигаться во время работы. Как следствие – организм не получает достаточную нагрузку, становится менее подвижным и покрывается жиром. Быстро приходит усталость. За ней следует постоянная раздражительность, и могут даже развиваться различные заболевания. Вот почему всем необходимо заниматься спортом.

Хочешь быть здоровым, сильным  
Молодым, красивым, смелым,

С атлетической фигурой?  
Занимайся... (физкультурой)

Для чего на уроках мы проводим физкультминутки? (ответы детей)

Пришло время физкультминутки.

### VI. Физминутка.

Дети исполняют песню – танец «Пяточка - носочек».

Наше «Дерево здоровья» мы украшаем третьим компонентом здоровья - «движение».



### VII. Отдых и труд - рядом живут.

Вы – ученики, а учёба – это тяжёлый труд. И чтобы не переутомляться, надо правильно организовать свой день. Что поможет вам в этом? (Режим дня).

Посмотрите сценку из жизни школьников.

#### СЦЕНКА

- Наташенька, вставай!
- Сейчас!
- Уж день, взгляни в окно! Ведь ты задерживаешь нас! Ведь ты не спишь давно!
- Ну, маменька, ну чуточку, ещё одну минуточку!

Сколько часов должен спать ученик? - Когда он должен ложиться спать? (Спать ученик должен от 8 до 10 часов в сутки, а ложиться спать не позже 21 часа, так как восполняющий силы сон продолжается с 9 часов вечера до 12 часов ночи.)

Но если проснуться все-таки тяжело, тогда можно выполнить специальное упражнение «Просыпаюсь».

Давайте вспомним его. (Все вместе выполняют упражнение.)

**Упражнение «Просыпаюсь» включает в себя следующие движения:**

1. Тянем за верхнюю часть уха вверх (3 раза).
2. Тянем за мочки уха вниз (3 раза).
3. Взяли сзади за уши и хлопаем ими, прикрывая ушные раковины, как слоны хлопают своими ушами (3 раза).
4. Массируем козелки уха по часовой стрелке (3 раза).
5. «Лепим пельмени» (массируем край уха от мочки до верхней кромки).

Чем полезно это упражнение? *(Когда мы выполняем это упражнение, то массируем биологически активные точки на нашем ухе, улучшаем настроение и работу внутренних органов.)*

Доктор Неболейкин оставляет на память рекомендации по составлению режима дня.

### Режим дня.

1. Приучайте себя в одно и то же время есть, спать, активно действовать.

2. Прогулки на свежем воздухе обязательны в любую погоду.

3. Спать надо не менее 9 часов в сутки.

4. День должен начинаться с утренней зарядки.

5. Работу чередуйте с отдыхом.

6. Лучшее время для выполнения домашнего задания – с 15 до 17 часов (а не поздно вечером, когда закончились телепередачи)

Наше «Дерево здоровья» мы украшаем четвертым компонентом здоровья - «режим дня».

### «Дерево здоровья»



### VIII. Хорошее настроение – жизни продолжение.

**Здоровье – это когда ты чувствуешь себя прекрасно, а не только когда ты не болеешь.**

Из словаря С.И. Ожегова: «**НАСТРОЕНИЕ** – это наше внутреннее, душевное состояние. Настроение может быть хорошим и плохим».

От чего это зависит? *(От того, какие чувства, эмоции мы переживаем).*

Эмоции выражают наши чувства, помогают нам справляться с различными трудностями, а значит, помогают нашему здоровью. Положительные эмоции полезны и необходимы для нашего здоровья!

Какие причины могут влиять на настроение? *(кто-то сказал обидные слова, стыдно, плохое самочувствие)*

Можно ли исправить настроение? *(хорошими мыслями, уверенностью в себе, улыбка – залог хорошего настроения)*

### Игра «Кто больше?»

Назовите виды эмоций. *(радость, восторг, восхищение, грусть, печаль, страх, удивление, потрясение, горе, испуг, ярость...)*

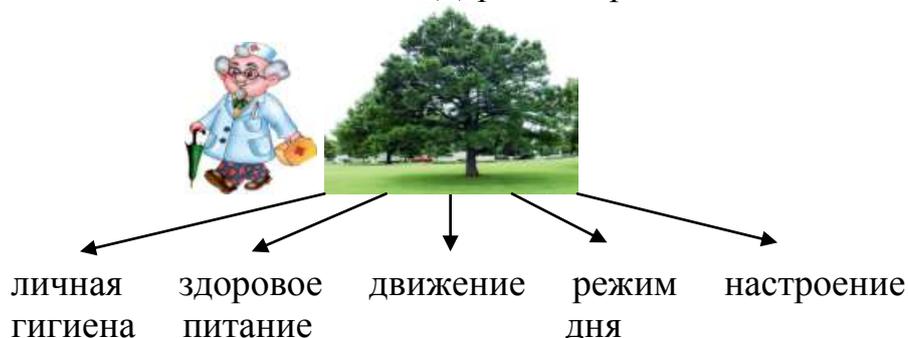
Научитесь управлять своими чувствами и эмоциями. Старайтесь в трудные минуты сохранить хорошее настроение, уверенность в себе,

боритесь с унынием, избегайте мрачных мыслей. И тогда хмурый день покажется светлей.

### **Исполнение песни «Улыбка»**

Наше «Дерево здоровья» мы украшаем пятым компонентом здоровья – «настроение».

### **«Дерево здоровья»**

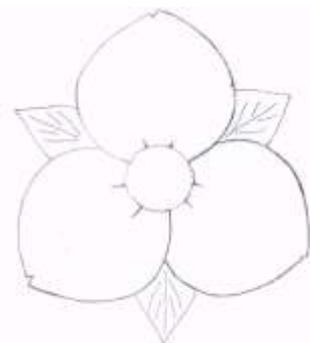


### **IX. Рефлексия.**

Вот и наше «Дерево здоровья» заулыбалось, благодаря Вам и доктору Неболейкину.

Что необходимо делать, чтобы прожить здоровым и счастливым много лет?

Перед вами лежит цветок с нашего «Дерева здоровья». Напишите на лепестках цветка то, что вы будете делать для укрепления своего здоровья.



### **«Цветок здоровья»**

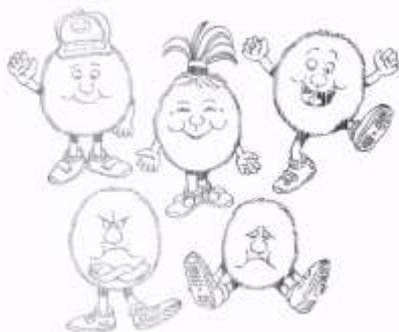
**Вывод:** Соблюдение правил здорового образа

жизни укрепляет здоровье, воспитывает волю и характер человека.

Покажите, с каким настроением вы закончили урок!

Раскрасьте «пушистика», у которого такое же настроение, как у тебя.

Желаю вам крепкого здоровья, отличных оценок, счастья, бодрости и хорошего настроения. Будьте здоровы!



**Кременская Елена Ивановна,**  
*классный руководитель 3 класса*  
*(стаж работы – 26 лет)*



**Классный час: «Я ЗДОРОВЬЕ  
 БЕРЕГУ - САМ СЕБЕ Я ПОМОГУ»**

На занятиях по внеурочной деятельности, а также на классных часах мною было проведено ряд мероприятий по формированию здорового образа жизни. На этих занятиях мы с детьми проводили такие беседы, как: «Главное чудо света», «Полезно и вкусно», «Мой друг – Здоровичок», «Физкульт-ура!» и т.д. В течение учебного года мы с ребятами изучили основные направления здорового образа жизни.

Особенно полезным, считаю, был классный час на тему: «Я здоровье берегу – сам себе я помогу». На этом мероприятии мы подводили итоги и обобщали свои знания по данному направлению.

**Цель занятия:**

Формировать у детей признания ценности здоровья, чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, желание вести здоровый образ жизни, заниматься спортом.

**Задачи:**

- формировать представление о здоровом образе жизни;
- формировать потребности детей бережно относиться к своему здоровью.

**Ход мероприятия:**

**I. Вступительная часть (слайд №1)**

Здравствуйтесь, дорогие ребята! Говорить друг другу «здравствуй»- это значит, желать здоровья, здоровья. Здравствуйтесь! Говорят при встречах, желая здоровья, так и мы приветствуем вас, дорогие наши гости, здравствуйтесь!

Я спешу сказать Вам – «Здравствуйтесь!»

Чтоб пожелать здоровья доброго.

Я спешу сказать вам – «Благости!»

Чтоб пожелать вам счастья нового.

Я спешу сказать вам – «Радости!»

Удач, успехов и везенья!

Чтоб пожелать всем в классе

Прекраснейшего настроения!

Здравствуйтесь!



В путь дорогу собирайтесь,  
За здоровьем отправляйтесь.

Сегодня тема нашего занятия: «Я здоровье берегу - сам себе я помогу».

- Ребята, а как вы понимаете эти слова? Разве можно помочь своему здоровью? *(ответы детей)*

**Мозговой штурм: «Как вы можете помочь себе быть здоровыми»**  
*(ответы детей)* Молодцы.

*Ученик № 1:* Приветствуем всех, кто время нашел  
На линейку Здоровья в класс к нам пришел.  
Мы здесь подрастаем, мужаем мы здесь  
И набираем, естественно, вес!

*Ученик № 2:* Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,  
Нам спорт с физкультурой, как воздух нужны.

*Ученик № 1:* А с ними порядок, уют, чистота,  
Эстетика. В общем, сама красота!  
Здоровье свое бережем с малых лет,  
Оно нас избавит от болей и бед!

## II. Правила гигиены

Ребята, давайте с вами посмотрим, как же проходит ваш день и сколько раз родители напоминают вам о бережном отношении к своему здоровью.

...Вот проснулось ласковое солнышко, заглянуло к вам в комнату и улыбнулось вам. Как вы думаете, что оно вам принесло? *(здоровье, настроение)* На доску прикрепляется солнышко.

А что же вам говорит мама, когда вы проснетесь? *(надо умываться)*

Правильно, ребята, нужно обязательно после сна умыться, привести себя в порядок. А зачем надо умываться? *(ответы учащихся)* Правильно, ведь даже животные ухаживают за собой.

Кошка, например, вылизывает свою шерстку языком **(слайд № 2)**

Слон из хобота обливает себя водой **(слайд № 3)**

Обезьянки чистят друг друга **(слайд № 4)**



Не выносят грязи и беспорядка барсуки. Весной и осенью они убирают и ремонтируют свои подземные дома **(слайд № 5)** А медведи часто купают своих медвежат, держа их за шиворот. **(слайд № 6)**

### 1. Сценка **(слайд № 7)**

*Раздается крик. Выбегает девочка – грязная и чумазая. А за ней двое ребят.*

*Девочка:* «Пустите, меня! Пустите меня! Что вам нужно от меня?»

*Ребята:* Ах ты, девочка чумазая!  
 Где ты руки так измазала?  
 Черные ладошки,  
 На локтях дорожки.  
*Девочка:* Я на солнышке лежала,  
 Руки кверху держала.  
 Вот они и загорели!  
*Ребята:* Ах ты, девочка чумазая,  
 Где лицо ты так измазала?  
 Кончик носа черный,  
 Будто закопченный.  
*Девочка:* Я на солнышке лежала,  
 Носик кверху держала.  
 Вот он и загорел!  
*Ребята:* Мы ее ототрем! (*девочка упирается, отбивается*)  
 Громко девочка кричала,  
 Как увидела мочало,  
 Зацарапалась, как кошка.  
*Девочка:* Не трогайте ладошки,  
 Они не будут белые,  
 Они же загорелые!  
*Ребята (поднимают отмытые ладошки):* А ладошки-то отмылись!  
 Оттирали губкой нос,  
 Разобиделась до слез!  
*Девочка:* Ой, мой бедный носик  
 Мыло не выносит,  
 Он не будет белый,  
 Он же загорелый!  
*Ребята:* А носик тоже отмылся.  
 Ребята, а что это был за загар? (*грязь*)

## 2. Частушки.

<p>Поленился утром Вова          Причесаться гребешком,          Подошла к нему корова          Причесала языком.          Я под краном руки мыла,          А лицо помыть забыла.          Увидал меня Трезор,          Зарычал: «Какой позор!»          Всем знаком грязнуля Ваня,          Он не любит мыться в бане.          Плачет в бане он всегда:          – Ой, горячая вода!          Как вы думаете, а зачем нужно мыться? (<i>ответы детей</i>)</p>	<p>И холодной он боится-          По утрам не хочет мыться.          Снова плачет он тогда:          – Ой, холодная вода!          Катя пляшет, Катя рада          Демонстрирует наряды.          Вся страна бы восхитилась,          Если б девочка умылась!          По – геройски Лена с ленью          Воевала целый день.          Но к большому сожаленью          Победила лену лень.</p>
---	--

*Ученик № 1:* Ох, чистюля наша кошка,  
Лижет лапки, лижет хвостик.  
Только выйдет погулять,  
Смотришь – грязная опять.

*Ученик № 2:* Хотя я вовсе не котенок,  
А сознательный ребенок,  
Утром вымыл, как всегда,  
Руки, уши и глаза.  
А под вечер все опять  
Надо с мылом оттирать.

*Ученик № 3:* Только вымоешь лицо-  
Смотришь - грязное оно.  
Постоянно все пылится,  
Так зачем нам долго мыться?

*Ученик № 4:* Лучше в парке погулять  
Или танк нарисовать,  
Или съесть кусочек пиццы.  
Ну, зачем мне снова мыться?

*Ученик № 5:* Нет, ребята, не старайтесь,  
Часто так не умывайтесь!

Хороший совет вам дал Витя? Ребята, а кто помнит автора таких советов? Ребята, а как вы думаете, а можно ли заболеть чистотой?

А сейчас послушайте стихотворение **Яхнина**

### **3. Стихотворение «Жил на свете мальчик странный»**

Целый день Ванюша ходит,  
В доме чистоту наводит.  
Если дверь кому откроет,  
Потом руки долго моет.  
Чуть в игрушки поиграет,  
Руки с мылом отмывает.  
Пыль повсюду вытирает,  
Тряпку тщательно стирает.  
Если пальчик замарает,  
Его водою поливает.  
И лицо свое и тело

Он купает то и дело.  
В саду ягоду сжевал,  
Чистить зубы побежал.  
Если щетку, пасту, мыло,  
Мама вдруг купить забыла.  
Ваня обижается,  
Слезами умывается.  
Спросят Ваню:  
- Что с тобой?  
- Я болею чистотой!

### **4. Игра «Найди себе пару»**

*У каждого ребенка картинка с изображением предметов личной гигиены и дети должны найти себе пару. Например, кран – руки, ногти – ножницы и т.д.*

*К солнышку прикрепляется «лучик» с надписью: «Соблюдение личной гигиены»*

### III. Занятия спортом (слайд № 8)

Итак, ребята, мы с вами поговорили о том, что нужно умываться, чистить зубы, а какие правила еще нужно соблюдать, чтобы заботиться о своем здоровье? (*Заниматься физкультурой*)



А зачем нам занятия спортом?

#### 1. Сценка

*Мальчик №1 (поднимает руку):* Стало плохо мне сейчас!

Передо мной все закружилось,

В голове все помутилось.

*Мальчик № 2:* Так нельзя его бросать!

Надо доктора позвать!

Знаю! Здесь вблизи сидит

Добрый доктор Айболит.

*Мальчик №1:* Не хочу я докторов!

Я почти уже здоров!

*Мальчик № 2:* У тебя ужасный вид! Визит к врачу не повредит!

*Выходит Айболит:* Я добрый доктор Айболит

Если что-то заболит,

Времени зря не теряйте,

Свою боль мне доверяйте.

*Мальчик №1:* Боли, доктор, в голове.

Помогите, доктор, мне.

Не хочу я даже сладость-

Вот какая везде слабость...

*Айболит:* Сейчас осмотр я проведу,

Чем смогу – тем помогу.

Ручки слабые, ножки тоже.

Так- так, на что ж это похоже?

*Мальчик № 2:* Надо дать ему таблетки!

В нос закапать из пипетки!

Надо выпить порошок!

Антибиотиков мешок!

Надо дать ему микстуру,

Справку дать от физкультуры!

*Айболит:* Нет, ребята, в этом вы

Совершенно не правы!

Ваши знания видны,

Но таблетки здесь вредны!

Организм ваш молодой-

Сам он справиться с бедой.

Только чуда вы не ждите:

Себе сами помогите!

У природы есть секрет,  
 Как быть здоровым много лет  
 Солнце, воздух и вода  
 Помогают нам всегда!  
 Так что, мальчик, подымайся  
 И за дело принимайся  
 У тебя болезней нет!  
 Дам тебе такой совет:  
 Спортом больше занимайся,  
 К докторам не обращайся  
 Ты к занятиям готов? *(кивает головой)*  
 До свиданья, будь здоров!  
*Мальчик №1:* Вот спасибо, доктор, вам.  
 Каждый должен думать сам.  
 Как здоровье сохранить  
 И болезни победить!  
 Как же можно победить некоторые болезни? *(заниматься спортом)*  
 Вот и мы с вами проведем спортивно-музыкальную разминку.

## 2. Разминка спортивная (слайд № 9)

*К солнышку прикрепляется лучик с надписью: «Занятия спортом».*

## IV. Правильное питание (слайд № 10)

*Ученик №1:* Еще ложечку одну...

Ой, ушла она ко дну  
 А! Залезу просто так-  
 Я руками есть мостак!

Пообедал я отлично.  
 Этим джемом земляничным,  
 Третью банку съел с утра.  
 Мне теперь идти пора...  
 Ничего я не пойму...

Не могу поднять...ногу!  
*Ученик №2:* Что грустишь ты, дай ответ!

*Ученик №1:* Я обкушался варенья!

А еще было печенье.  
 Торт и множество конфет:  
 Очень вкусным был обед.

*Ученик №3:* Разве можно столько есть?

На диету нужно сесть!

*Ученик №1:* Чтобы сесть нужна кровать,

А до дома не достать...

*Ученик №2:* Данил! не ворчи!

Лучше о еде молчи!

Сам во всем ты виноват:



Ел и ел ты все подряд!

*Ученик №1:* Я мальчишка в свете лет,

Ну а вам и дела нет!

Все – настал последний вздох!

Ох, зачем я ел пирог?..

*Ученик №3:* Ребята, мера нужна и в еде,

Чтоб не случиться нежданной беде,

Нужно питаться в назначенный час

В день понемногу, по несколько раз

Этот закон соблюдайте всегда,

И станет полезною ваша еда!

Надо еще про калории знать,

Чтобы за день их не перебрать!

*Ученик №2:* В питании тоже важен режим,

Тогда от болезней мы убежим!

Плюшки, конфеты, печенье, торты-

В малых количествах детям нужны.

Запомни, Данил, простой наш совет:

Здоровье одно, а второго-то нет!

*Ученик №1:* Спасибо, ребята, теперь буду знать

И строго питанья режим соблюдать.

Без помощи вашей совсем бы засох.

Ох, зачем же я съел тот огромный пирог?

Ребята, а я знаю вот такую сказку. Рассказать?

Жил-был один сказочный король. У него была дочь. Она ела только сладкое. И с нею случилась беда... Какая беда случилась с принцессой?

Можете ли вы посоветовать королю, как можно вылечит принцессу? Какие советы вы дадите?

*К солнышку прикрепляется лучик с надписью: «Правильное питание».*

## **V. Вредные привычки.**

*Сценка (мальчик и девочка)*

*Мальчик:* Ля-ля-ля!

*Девочка:* Чего ты такой загадочный?

*Мальчик:* А это я в мечтательности нахожусь..!

*Девочка:* Где-где?

*Мальчик:* Ну, мечтаю - каким я стану, когда вырасту.

И каким же?

*Мальчик:* Я буду сильным, высоким, красивым. У меня будет спортивная машина, мотоцикл, а еще я буду курить большую трубку, как у дяденьки в рекламе.

*Девочка:* Подумаешь, я тоже буду большая, красивая, стройная. У меня будет много друзей, они будут приглашать меня на концерты, выставки, в рестораны, а еще угощать вином в хрустальных бокалах, вот!

*Здоровье:* Какой кошмар! Глупые дети, вы никогда не станете сильными и красивыми, если не сумеете избавиться от власти Черных братьев-колдунов.

Ребята, а что это за Черные братья-колдуны? (*Никотин и алкоголь*) А почему их называют черными? Ребята, а почему ребята не смогут стать сильными и красивыми?

Недаром есть такая поговорка: Курить да пить – здоровью вредить.

*К солнышку прикрепляется лучик с надписью: «Нет вредным привычкам»*

## **VI. Закаливание.**

Ребята, но кроме Чёрных колдунов есть у нас и добрые волшебники. Кто догадается, о каких волшебниках сейчас пойдет речь? Правильно, о наших добрых и верных друзьях солнце, воздухе и воде.

С давних пор человеку помогают три волшебника: солнце, воздух и вода. Благодаря им организм закаляется, то есть становится сильным и крепким. Тот, кто хочет быть здоровым, должен обязательно с ними подружиться. Самый простой способ закаливания – обтирание. Каждое утро, намочив полотенце, оботрите все тело. Начните с кончиков ступней и двигайтесь вверх, до бедер. Затем хорошенько разотрите руки от кистей к плечам. А теперь крепко оботрите спину, грудь, живот. Если вы будете делать правильно, то почувствуете, как по телу разливается тепло, а кожа становится розовой и упругой.

А еще, наше здоровье зависит во многом от того, каким воздухом мы дышим. Чистый, свежий воздух укрепляет организм, делает его устойчивым к болезням. Он словно искусный художник рисует на щеках румянец и дарит блеск глазам. Поэтому каждый день вы должны проводить на улице не менее полутора часов. Не забывайте проветривать свою комнату. Свежий воздух не выносят микробы.

Солнечный свет необходим всему живому. Нам он дарит здоровье и красоту, делает кожу более чистой и гладкой.

*К солнышку прикрепляется лучик с надписью: «Закаливание»*

## **VII. Режим дня.**

Ребята, а чтобы успевать выполнять все эти правила и сохранять здоровье мы должны обязательно соблюдать режим дня.

*Ученик № 1:* Чтоб прогнать тоску и лень,

Подниматься каждый день

Нужно ровно в семь часов.

Отворив окна засов.

Сделать легкую зарядку

И убрать свою кровать!

Душ принять,

И завтрак съесть.

*Ученик № 2:* А потом за парту сесть!

Но запомните, ребята,

Очень важно это знать,  
Идя в школу, на дороге  
Вы не вздумайте играть!  
Опасайтесь вы машин,  
Их коварных черных шин.

*Ученик № 3:* На занятиях сиди  
И все тихо слушай.  
За учителем следи,  
Наостривши уши.

*Ученик № 4:* После школы отдыхай:  
Но только не валяйся.  
Дома маме помогай,  
Гуляй, закаляйся!  
Пообедав, можешь сесть  
Выполнять задания.  
Все в порядке, если есть  
Воля и старанье!

*Ученик № 5:* Соблюдаем мы всегда  
Распорядок строго дня.  
В час положенный ложимся,  
В час положенный встаем.  
Нам болезни нипочем!

*К солнышку прикрепляется лучик с надписью: «Режим дня»*

Ребята, посмотрите, как ярко сияет наше солнышко. Сегодня на занятии мы повторили основные направления, которым надо следовать, чтоб вырасти крепкими и здоровыми.

### **VIII. Работа в группах. Рефлексия.**

А сейчас я предлагаю вам выполнить задания по группам, а потом совместно оформить газету «Будьте здоровы»

*Группа № 1:* *Собрать пословицы.* («Здоровье за деньги не купишь», «Здоровье дороже богатства», «Здоровому все здорово»)

*Группа № 2:* *Собрать стихотворение.*

*Группа № 3:* *Подобрать прилагательные. Здоровый человек – это...*

*Группа № 4:* *Выбрать словосочетания. Для здоровья хорошо...*

*Группа № 5:* *Выбрать словосочетания. Для здоровья плохо...*

*Оформление газеты.*

*Отчет каждой группы.*

*Итог учителя*

### **IX. Итог занятия**

Ученик: Но чтоб ни случилось, всегда человек  
Здоровья желает другому навек!  
Мы ЗДРАВСТВУЙТЕ вам напоследок кричим,  
Дыханьем весны мы вас одарим!  
Хором: ЗДРАВСТВУЙТЕ!

*Используемая литература:*

1. Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина. Школа докторов природы или 135 уроков здоровья.
2. Г.К.Зайцев. Уроки Мойдодыра.
3. Г.К. Зайцев. Уроки Айболита.
4. Г.К. Зайцев. Твои первые уроки здоровья.
5. Е.В. Посошенко. Растим здоровых, умных, добрых.

**Вдовиченко Галина Анатольевна,**

*классный руководитель 3 класса  
(стаж работы – 21 год)*

**Классный час: «МЫ ГОВОРИМ ЗДОРОВЬЮ  
“ДА!”»****Цели:**

1. Формирование ценностного отношения к здоровью.
2. Формирование представления о разрушающем действии алкоголя, сигарет и наркотиков на организм человека.
3. Формирование навыков позитивного отказа.

**Оборудование:**

Компьютер, презентация, маркеры цветные, анкеты, памятки «Как сказать «Нет!», 3 ватмана с надписью: «Человек, который дружит с черными братьями», «Человек, который не дружит с черными братьями», «Мой щит»

**Ход мероприятия:**

Здравствуйтесь. Давайте поиграем. Каждый будет называть свое имя и одно прилагательное, начинающееся на первую букву имени (*например, Наташа – нежная, Андрей – активный и т.д.*), следующий должен повторить имя и прилагательное предыдущего и назвать свое, и так



все по кругу.  
Ребята! Что означают слова “Здоровье”, “Здоровый человек”?

Считаете ли вы себя здоровым человеком?

Как вы думаете, много ли на Земле здоровых людей?

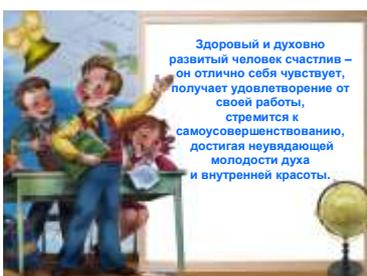


С вашей точки зрения, люди с течением жизни становятся здоровее? Почему?

Как вы понимаете, сегодня мы будем говорить о здоровье и о том, как сохранить его.

По определению Всемирной организации здравоохранения "здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов".

Здоровый и духовно развитый человек счастлив - он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к



самоусовершенствованию, достигая неувядающей молодости духа и внутренней красоты.

Я расскажу вам сказку.

«Сказка о черных



братьях»

С давних пор злые чародеи Алкоголь и Никотин пытаются завоевать людей, чтобы сделать их своими рабами. А началось это давным-давно. Как-то раз в стране Нездоровье, в главном его городе, собрались все злые волшебники и феи. Уселись они в огромном тронном зале, который пажи украсили паутиной, сплетенной специально для этого случая самыми жирными пауками королевства, и гирляндами из когтей летучих мышей. Играл оркестр из трех слепых сов и пяти раздувающихся от натуги жаб.

На трон уселась фея Болезнь. Она взмахнула рукой и заговорила. Звуки ее пронзительного голоса гулко отдавались в коридорах дворца:

– Мы собрались здесь, дорогие коллеги, чтобы решить один очень важный вопрос. Мне кажется, нам давно настала пора завоевать не только отвратительное царство Здоровье, но и весь мир!

– Как верно, как правильно! Давно надо было это сделать! – зашушукались колдуны и колдуньи.

– Но сделать это нелегко. Ведь у Здоровья сильная армия, да и людишки просто так, без боя, не сдадутся. Нужно что-то придумать, –

продолжала Болезнь. И тогда вперед выступили два колдуна, закутанные с головы до пят в черные плащи.

– Уважаемые дамы и господа, – начал один из них вкрадчивым голосом. – Позвольте нам, братьям, предложить свой план. Он очень прост. Мы первыми отправляемся на завоевание человечества, чтобы сделать самое сложное – поработить людей. Затем мы пригласим и всех остальных, в первую очередь, конечно, наших прекрасных дам, – он сделал поклон в сторону Болезни, Старости и Дряхлости.

– А почему вы первыми отправитесь? – загалдели со всех сторон. – Вас, страшил в черных плащах, люди сразу же разоблачат.

– Не разоблачат, – также вкрадчиво продолжал колдун.

– Посмотрите!

И братья одновременно распахнули свои плащи. По залу пронесся возглас изумления. Было чему удивляться: внутренняя сторона одежды колдунов была вышита изумительными шелками. Они сверкали на солнце волшебными красками, и казалось, что рисунок постоянно меняется.

– Такими одеяниями мы обманем любого. Ведь являемся мы в образе прекрасного друга, утешающего в печали, веселящего в радости. Пройдет слишком много времени, прежде чем человек догадается, что радужная сторона плаща скрывает черную подкладку. А за ней будете стоять вы, наши верные спутники – Болезнь, Нищета, Горе, – и колдун злобно захихикал.

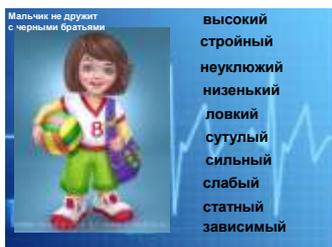
В тронном зале царило молчание.

– План мне нравится, – в раздумье произнесла Болезнь. – Возможно, у него есть свои недочеты, но они могут быть исправлены в процессе работы. Итак, господа, не будем терять времени. В путь! Желаю вам удачи.

В тот же час черным братьям оседлали коней и они выехали из царства. Так началась их борьба со здоровьем и счастьем людей. Однако каждый, кто хочет быть счастливым и здоровым, не должен поддаваться им.

### «Портрет»

Как вы думаете, какими станут мальчик или девочка, подружившиеся с черными братьями? Из перечня характеристик выберите те, которые вы считаете верными: «высокий», «стройный», «неуклюжий», «низенький», «ловкий», «сутулый», «сильный», «слабый», «статный», «зависимый».



### Работа с плакатами

Составьте портрет человека, который дружит с черными братьями, соединив подходящие характеристики черным маркером.



Составьте портрет человека, который не дружит с черными братьями.

Ребята! С человеком вы бы хотели дружить. Возьмите маркер и обведите свою ладонь (*предложите свою дружбу*) на том плакате, на котором изображен тот человечек и напишите на ладошке свою фамилию (*рисование и подписывание ладошек*).

Нет на свете неспособных людей. Кто-то из нас лучше решает задачи по математике, кто-то может писать стихи, а кто-то хорошо рисует. Способности и таланты есть у каждого, важно только раскрыть их в себе и не растрчивать попусту.

Тот, кто знакомится с черными братьями, отнимает у себя не только здоровье, но и счастье. Попробуйте представить, чего лишается человек, подружившись с ними. Сможет ли он стать выдающимся ученым? Конечно, нет – ведь его мозг полностью подчинили себе злые колдуны.

Алкоголь, никотин и наркотики губительно действуют на клетки мозга, а значит, постепенно отнимают у человека память и внимание, возможность творить и придумывать.

Раб черных братьев никогда не добьется успехов в спорте – ведь для того, чтобы сражаться на футбольном поле или преодолевать сложную беговую дистанцию, легкие должны быть чистыми, мышцы крепкими, а сердце здоровым. У того же, кто курит или пьет, мышцы дряблые, сердце слабое, а легкие грязные от копоти сигарет. Но, может, раб черных братьев достигнет успеха, став знаменитым певцом или актером? Ведь многие считают, что людям этих профессий разрешается дружить с дурманом. Так ли это на самом деле? Подумайте, долго ли сохранит свой голос красивым и чистым тот, кто курит? А будут ли приглашать сниматься в фильме актрису, у которой дряблая, серая кожа и больной взгляд? (Ведь именно таким становится человек, употребляющий алкоголь или наркотики.) Да и вообще, раб черных братьев в любой момент может сорвать концерт или спектакль для того, чтобы встретиться со своими повелителями.

Поклонники дурмана никогда не смогут стать хорошими инженерами и учителями, врачами и летчиками, художниками и писателями. Про них никто не скажет, что они мастера своего дела или что у них золотые руки. А еще они не смогут быть верными, надежными друзьями. На них нельзя положиться в трудную минуту, ведь ими распоряжаются черные братья. Вспоминайте об этом почаще, особенно если вблизи мелькнет плащ колдунов.

С детства все мамы учат детей не брать у незнакомых людей угощение, не садиться в чужую машину, не ходить в чужой дом, не провожать незнакомых людей, не открывать дверь квартиры тем, кто не живет в этой квартире.

Зачастую мы слишком быстро соглашаемся сделать то, о чем нас просят, боясь неодобрения



или гнева окружающих, считая себя "хорошим", только если уступили кому-нибудь, чтобы не обидеть их своим отказом.

Родители учат нас вежливо отказываться от этих предложений. Почему они этому уделяют так много внимания? (*Ответы детей*).

Давайте проверим, как мы помним уроки наших родителей.

### **Игра с мячом «Нет!»**

*Цель:* придумать способ сказать «Нет!».

Я буду бросать мяч, задавая вам различные вопросы, на которые надо отвечать отказом.

*Например:*

- Хочешь, я подвезу тебя на своей машине?
- *Нет, спасибо. Мне нужно домой.*
- У меня дома замечательные щенки. Пойдем со мной, я тебе одного подарю.
- *Нет, спасибо. Меня ждут дома.*
- Смотри, какие у меня вкусные конфеты! Хочешь попробовать?
- *Нет, не хочу. Мне нельзя есть сладкого.*

Вспомните сказку о черных братьях Алкоголе и Никотине. С давних пор они пытаются завоевать мир. Помогает им в этом их третий брат – Наркотик.

На первый взгляд, эти чародеи совершенно разные. Однако раскидывают свои сети, запутывая в них жертву, они совершенно одинаково. Вот послушайте, как это происходит.

Вывернув свой волшебный плащ наизнанку, приходит колдун к человеку.

«Познакомься со мной, - предлагает он. – Я смогу дать тебе то, что никто не даст. Со мной ты забудешь про горе, неудачи, а если у тебя радость, то она станет еще больше. Говорят, что я опасен? Ерунда! Посмотри на меня, что во мне опасного? И я не заставляю тебя дружить со мной вечно. Попробуешь один раз, ну, может, два, и хватит. Увидишь, ничего страшного не произойдет. Ну, смелее!».

Порой человек не может устоять против такого соблазна. «Действительно, – думают иные, – почему бы не попробовать разок? Ведь от одного раза ничего не случится» Коварные братья лишь этого и ждут. Им нужно любой ценой попасть в организм для того, чтобы разрушить его.

Человек, попавший в сети к дурману, теряет не только здоровье, но и волю. Он полностью подчиняется злым чародеям. Его не будут радовать первый зимний снежок во дворе и новая книжка. Он забудет своих друзей, а слезинки на щеках мамы перестанут огорчать его.

Человек, познакомившийся с черными братьями, причиняет вред не только себе, но и близким, самым дорогим для него людям. Действительно, встречаясь с дурманом, он постепенно теряет здоровье и силы. А значит, он уже не сможет быть надежной опорой для своих

постаревших мамы и папы, не сможет защитить своих детей. Наоборот, такой человек постоянно нуждается в чьей-нибудь помощи.

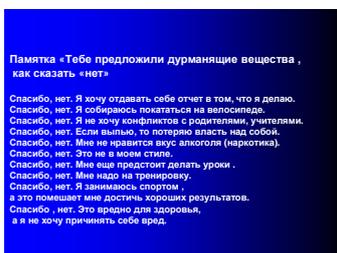
Даже самый маленький глоток алкогольного напитка и даже одна сигарета стоят денег. А это значит, что на дружбу с дурманом человек тратит деньги, на которые он мог бы купить подарок близким, украсить свою квартиру, приобрести нужную книгу.

Человек, подружившийся с черными братьями, может стать опасным для окружающих. С ним неприятно и трудно общаться. Ведь черные братья способны заставить совершить обман, причинить боль даже близкому человеку.

Если вы хотите сохранить свое здоровье и счастье, никогда не впускайте черных братьев в свою жизнь.

Ребята! Вы можете столкнуться с человеком, который предлагает попробовать опасные для здоровья вещества - закурить, выпить.

Человек, предлагающий познакомиться с дурманом, может уверять, что эти вещества совсем не опасны, а от одной пробы ничего страшного не произойдет. Он может быть настойчив и, услышав отказ, начнет вас высмеивать, дразнить «слабаком», «малышом», «маменькиным сынком» или дочкой. Ваши сверстники могут вас уверять, что они уже не раз пробовали и ничего не случилось. На самом деле даже единственная встреча с черными братьями оставляет след - замедляется рост, появляется усталость, появляются прыщи на лице, ухудшается настроение.



Предложить попробовать вам может и человек, которого вы хорошо знаете и к которому хорошо относитесь (знакомый, одноклассник).

Если вы хотите стать высокими, сильными, красивыми, умными и успешными, нужно решительно и твердо, несмотря на то, что это знакомые вам люди, отказаться от сигареты,

алкогольного напитка, наркотика.

Сейчас я дам вам памятки, которые помогут вам сказать «Нет!». Прочитайте и запомните эти способы. Как и уроки родителей их нужно помнить всегда!

***Памятка «Тебе предложили дурмящие вещества, как сказать «нет»***

Спасибо, нет. Я хочу отдавать себе отчет в том, что я делаю.

Спасибо, нет. Я собираюсь покататься на велосипеде.

Спасибо, нет. Я не хочу конфликтов с родителями, учителями.

Спасибо, нет. Если выпью (приму наркотик), то потеряю власть над собой.

Спасибо, нет. Мне не нравится вкус алкоголя (наркотика).

Спасибо, нет. Это не в моем стиле.

Спасибо, нет. Мне еще предстоит делать уроки (мне рано вставать и т.п.).

Спасибо, нет. После выпивки я быстро устаю.

Спасибо, нет. Мне надо на тренировку.

Спасибо, нет. Я занимаюсь спортом, а это мешает мне достичь хороших результатов.

Спасибо, нет. Это вредно для здоровья, а я не хочу причинять себе вред.

**Заключительная часть**

**1. Что поможет нам сохранить свое здоровье**

Занятие спортом

Правильное питание

Прогулки на свежем воздухе

Хорошее настроение



**2. «Мой щит»**



У всех, кто не хочет дружить с черными братьями, должен быть свой щит, как у рыцаря. Давайте сделаем свой щит. Для этого каждый из нас выберет понравившийся способ сказать «нет!» и напишет его на нашем щите. (Работа по заполнению

щита)

Вот какой щит получился у нас. Всегда помните, что он у вас есть!

Спасибо за работу на занятии. Помните правила здорового образа жизни.



**Глазунова Галина Алексеевна,**  
классный руководитель 4 класса  
(стаж работы – 33 года)

**Классный час: «ЗДОРОВЫМ БУДЕШЬ -  
ВСЕ ПОЗАБУДЕШЬ!»**

**Цель:**

Пропаганда здорового образа жизни; стремление быть здоровым, жизнерадостным, доброжелательным человеком, уверенным в своих силах.

**Задачи:**



- учить находить причины плохого состояния, настроения и находить пути улучшения, делать выводы;
- познакомить с приемами точечного массажа;
- познакомить с приемами закаливания организма;
- нетрадиционный подход к сохранению здоровья;
- ответственно подходить к сохранению и улучшению своего здоровья на основе знаний, получаемых на уроках и других источниках.

#### **Подготовительная работа:**

- Анкетирование: «Какое у тебя здоровье и как ты о нем заботаешься?».
- Подготовка раздаточного материала: справки, комплекс упражнений точечного массажа.
- Составление презентации.

**Оформление доски:** тема занятия, рисунки учащихся, девиз.

#### **Ход мероприятия**

##### **I. Вступление**

Дорогие ребята! Вы растете и в вашем организме происходят заметные изменения, начинает формироваться свой (индивидуальный) образ жизни. Очень важно «правильно повзрослеть»: не приобрести вредных привычек, а главное – научиться управлять своим организмом, чтобы сохранить и укрепить свое здоровье.



Что такое здоровье? Что чаще всего считают здоровьем твои одноклассники? *(ответы учащихся)*.

**Мини – лекция.** Здоровье – это состояние полного физического и душевного благополучия, которое включает в себя следующие компоненты:

1. Высокая работоспособность и устойчивость к заболеваниям. Основа этого – нормальная работа всех органов и систем организма *(физиологический компонент)*.
2. Уверенность в себе, основанная на умении управлять своими чувствами и мыслями *(психологический компонент)*.
3. Стремление и умение управлять собственным здоровьем и строить свое поведение без ущерба для благополучия других людей *(нравственный компонент)*.

**Справка.** Врачи регулярно проводят осмотры детей в школах. Делается это для того, чтобы оценить состояние их здоровья и предупредить распространение болезней. Так вот, медицинские осмотры показывают, что сегодня совершенно здоровым является только один ученик из десяти. У остальных девяти обнаруживаются различные отклонения в здоровье, в том числе хронические заболевания.



Первые два места в «школьном списке болезней» занимают болезни, о которых большинство ребят даже и не догадываются. Это болезни

позвоночника и нервные расстройства. Опасны они прежде всего тем, что ухудшают работу многих других органов (особенно сердца, легких, желудка). На третьем месте – нарушение зрения.

К болезням позвоночника относятся различные искривления. Основная причина искривления – привычка сидеть сгорбившись или согнувшись набок. В результате появляются боли в спине, а также нарушается кровоснабжение внутренних органов и мозга. Вот почему важно учиться держать правильную осанку.

Многие школьники часто жалуются на головные боли, раздражительность и плохой сон. Это первые признаки нервного расстройства, которое возникает прежде всего у тех ребят, которые постоянно испытывают страхи, сильно переживают свои неудачи и мучаются сомнениями.

Очень важно учиться управлять своими чувствами и воспитывать в себе уверенность.

**II. Результаты анкеты:** «Какое у тебя здоровье и как ты о нем заботишься?»

**Анкета «Какое у тебя здоровье и как ты о нем заботишься?»**

*Заполни анкету и проведи анализ ответов*

1. Болел ли ты в последние полгода? (Если болел, перечисли заболевания)

2. Сколько дней ты болел?

3. Что было причиной твоих болезней?

4. Как ты считаешь: хорошо ли ты заботишься о своем здоровье?

5. Какое настроение чаще всего бывает у тебя в школе?

6. Выбери из каждой пары состояний то, которое у тебя бывает чаще?

а) Весело – грустно

д) Стараюсь – не стараюсь

б) Радуюсь – огорчаюсь

е) Я победитель – Я проигравший

в) Интересно – не интересно

ж) Волнуюсь – не волнуюсь

г) Легко – трудно

з) Устаю – не устаю

и) Чувствую подавленность – испытываю душевный подъем

7. Подумай о причинах такого состояния. Как можно улучшить свое настроение?

*(учащиеся сами подводят итог анкетирования)*

Вы уже много знаете о своем организме, хорошо помните основные гигиенические правила, умеете определить причины и признаки многих заболеваний, понимаете, какую опасность таят вредные привычки и необдуманное поведение. Сегодня мы сделаем еще один шаг по направлению к здоровому образу жизни. Девизом нашего занятия станут слова: «Я умею думать, я умею рассуждать, что полезно для здоровья, то и буду выбирать!»

Как ты заботишься о своем позвоночнике? **Советы** (группа помощников):



- Надо учиться правильно сидеть.
- Следить за осанкой во время ходьбы.
- Спать на жесткой постели.
- Выполнять упражнения на растягивание позвоночника и на развитие гибкости позвоночника.
- Укреплять мышцы спины.
- Избегать физических перегрузок.
- Употреблять в пищу больше творога и других молочных продуктов, овощей и фруктов.
- Чаще бывать на свежем воздухе.

**Ш. Физминутка.** Упражнения под музыку «Движение – жизнь».



*После упражнений дети становятся в круг друг за другом, руками массируют плечи впереди стоящего. По команде - опускают руки, поворачиваются в противоположную сторону и снова массируют плечи своего одноклассника. Поворачиваются лицом в круг.*

#### **IV. Практическая работа. Точечный массаж.**

**массаж.**

*Учитель знакомит учащихся с правилами и порядком выполнения точечного самомассажа по Уманской.*

На картинках показаны самые важные биологические активные зоны кожи. Эти зоны являются элементами важнейших систем координации и регуляции всех процессов жизнедеятельности нашего организма, в том числе и защитно-приспособительных.

**Зона 1.** Связана с костным мозгом грудины, сердцем, со слизистой оболочкой трахеи. При массаже этой зоны уменьшается кашель, боль за грудиной, нормализуется кроветворение.



**Зона 2.** Связана со слизистой оболочкой трахеи, глотки. При массаже ее повышается сопротивляемость инфекционным заболеваниям.

**Зона 3.** Связана с щитовидной железой, слизистой оболочкой гортани. При воздействии на нее нормализуется химический состав крови, голос становится чистым и звонким.



**Зона 4 и зона 5.** Массаж зон шеи ведет к нормализации вегетососудистого тонуса, исчезают головокружения, головные боли, в затылке и шеи, уменьшаются влияния фарингита. Фарингит - очень опасное заболевание! Шею сзади необходимо массировать сверху вниз.



**Зона 6.** Связана с вестибулярным аппаратом, со слизистыми оболочками среднего уха и миндалинами. При воздействии на эти

зоны, улучшается слух, уменьшается боль в глотке при ангине, в ухе при отите, а главное, - нормализуется деятельность вестибулярного аппарата.

**Зона 7.** Связана с лобными отделами мозга, лобными и решетчатыми пазухами носа. Массаж этих зон приводит к улучшению умственного развития, уменьшению косоглазия и исчезновению болей в лобных отделах головы и глазных яблоках.



**Зона 8.** Связана с гипофизом, слизистыми оболочками носа и гайморовых пазух. Дыхание через нос становится свободным, проходит насморк, уменьшается слабость, нормализуется деятельность эндокринных желез.

**Зона 9.** Руки - это манипуляторы мозга. Руки связаны со всеми органами. За зонами рук необходимо особенно тщательно следить, устранять своевременно все возникшие нарушения, и тогда благополучие Вашего организма будет всегда в Ваших руках!



Для поддержания высокой сопротивляемости организма к вирусной инфекции и другим неблагоприятным факторам среды необходимо:

1. Массаж делать не менее 3 раз в день, а также после каждого контакта с больным ОРЗ или гриппом, после поездки в городском транспорте или пребывания в общественных местах.

2. Строго соблюдать последовательность и режим воздействия.

Ребята, такой массаж улучшает самочувствие, настроение, работоспособность, активизирует защиту организма против простудных заболеваний.

## V. Работа в группах

### **Справка. Закаливание – здоровье организма.**

В литературе описано множество способов закаливания. В основном все методики основаны на воздействии на организм воздуха, воды или солнца. «Сильный, но не закаленный человек подобен крепости с толстыми высокими стенами, в которой забыли поставить ворота», - известная всем мудрость. Многие знаменитые исторические личности использовали закаливание, как один из лучших способов укрепления здоровья. Ведь в те времена не было антибиотиков и такого разнообразия лекарств, как в наши дни. Известно, что Пушкин А. С. принимал ледяные ванны, а Толстой Лев ходил без обуви до самого снега.

Слово «закаливание» пришло в медицину из техники, где оно обозначает превращение веществ из неустойчивого состояния в более устойчивое, твердое, например закаливание железа. Физиологическая сущность закаливания человека заключается в том, что под влиянием температурных воздействий, с помощью природных факторов организм постепенно становится невосприимчивым (конечно, до известных пределов) к простудным заболеваниям и перегреванию. Такой человек

легче переносит физические и психические нагрузки, менее утомляется, сохраняет высокую работоспособность и активность.



Я думаю, что наше здоровье зависит от состояния здоровья наших родителей и родных, каким воздухом дышим и какую воду пьем, как спим и как работаем. Но больше всего оно зависит от каждого из нас, от нашего отношения к своему здоровью.

Что нужно делать, чтобы наше здоровье стало лучше? *(Работа в группах над проектом: закаливание солнцем, водой, воздухом)*

### ***Справка. Нетрадиционные подходы к ЗОЖ.***

Практический поиск путей здоровой жизни. Иванов Порфирий Корнеевич. (годы жизни 1898-1983).

Его оздоровительная система получила распространение в нашей стране, была признана официальной медициной. С каждым годом она обретает все большее количество поклонников здорового образа жизни.



Порфирий Иванов постоянно призывал людей к тому, чтобы забота о своем здоровье стала насущной потребностью каждого. Система его направлена на практическое достижение гармонии тела, ума и души. Основное ее понятие — «закалка». Но не просто закалка от мороза или сквозняков, а закалка по отношению к любым неблагоприятным воздействиям, включая неблагоприятную среду обитания, болезнетворные микроорганизмы, духоту людских скоплений. Его система стремится оздоровить не только тело, а саму нравственность человека, «закаливает» сердце, по словам П.К. Иванова, учит принимать все подлинно полезное и противостоять всему вредному и чуждому. *(Знакомство с обращением «Детка»)*.



Детка! Ты полон желания принести пользу всему народу. Для этого ты постарайся быть здоровым. Сердечная просьба к тебе, прими от меня несколько советов, чтобы укрепить свое здоровье:

1. Два раза в день купайся в холодной, природной воде, чтобы тебе было хорошо. Купайся в чём можешь: в озере, речке, ванной, принимай душ или обливайся. Это твои условия. Горячее купание завершай холодным.
2. Перед купанием или после него, а если возможно, то и совместно с ним, выйди на природу, встань босыми ногами на землю, а зимой на снег, хотя бы на 1-2 минуты. Вдохни через рот несколько раз воздух и мысленно пожелай себе и всем людям здоровья.

3. Не употребляй алкоголя и не кури.
4. Старайся хоть раз в неделю полностью обходиться без пищи и воды с пятницы 18-20 часов до воскресенья 12-ти часов. Это твои заслуги и покой. Если тебе трудно, то держи хотя бы сутки.
5. В 12 часов дня воскресенья выйди на природу босиком и несколько раз подыши и помысли, как написано выше. Это праздник твоего дела. После этого можешь кушать все, что тебе нравится.
6. Люби окружающую тебя природу. Не плюйся вокруг и не выплевывай из себя ничего. Привыкни к этому - это твое здоровье.
7. Здравойся со всеми везде и всюду, особенно с людьми пожилого возраста. Хочешь иметь у себя здоровье - здравойся со всеми.
8. Помогай людям чем можешь, особенно бедному, больному, обиженному, нуждающемуся. Делай это с радостью. Отзовись на его нужду душой и сердцем. Ты приобретешь в нем друга и поможешь делу Мира!
9. Победи в себе жадность, лень, самодовольство, стяжательство, страх, лицемерие, гордость. Верь людям и люби их. Не говори о них несправедливо и не принимай близко к сердцу недобрых мнений о них.
10. Освободи свою голову от мыслей о болезнях, недомоганиях, смерти. Это твоя победа.
11. Мысль не отделяй от дела. Прочитал - хорошо. Но самое главное - ДЕЛАЙ!
12. Рассказывай и передавай опыт этого дела, но не хвались и не возвышайся в этом. Будь скромн.

Желаю тебе счастья, здоровья хорошего. **Иванов Порфирий Корнеевич.**

#### **VI. Игра «Давай подумаем»**

Закончите предложение: «Здоровье-это...»(Работа на листочках)

#### **VII. Рефлексия.**

Что тебе понравилось больше всего? (ответы учащихся)

Что бы ты посоветовал своим друзьям? (ответы учащихся)

Продолжи фразу: Чтобы быть здоровым и в хорошем настроении...



**Маркова Светлана Викторовна,**  
*классный руководитель 1 класса*  
*(стаж работы – 10 лет)*



***Театрализованное занятие по правилам дорожного движения «ЕСЛИ С ДРУГОМ ВЫШЕЛ В ПУТЬ...»***

**Цели занятия:**

-пропаганда среди детей правил дорожного движения;

-формирование твердых навыков безопасного поведения на улицах и дорогах;

-привлечение младших школьников к изучению и выполнению правил дорожного движения.

**Задачи занятия:**

-развивать у детей способность быстро оценивать уличную обстановку и ориентироваться в ней;

-воспитывать грамотных участников дорожного движения.

**Оборудование:**

на стенах - плакаты о безопасности дорожного движения, дорожные знаки, макет светофора, воздушные шары (цвета светофора);

на полу – пешеходная дорожка, макеты дорожных знаков; костюм Светофора – на груди сигналы светофора, шапочка-козырёк зеленого цвета;

костюм Регулировщик а – фуражка, жезл, свисток;

костюм Знаков - на груди дорожный знак, шапочка – козырек соответствующего цвета (красного или синего);

костюм Карлсона, разноцветные рули для детей, мячик, собачка (мягкая игрушка), журнальный столик для Телеведущей, плакат «Дорожный патруль».

***Литература:***

1.Кузнецова Е.Г. «Игры, викторины, праздники в школе и дома: занимательные сценарии».

2.Минский Е.М. «От игры к знаниям».

3. «Начальная школа» - журнал.-2004г.№12.

4.»Изучаем правила дорожного движения»(1-4 классы).

Тематические занятия. Классные занятия и викторины.

**Ход занятия.**

Ребята, сегодня мы с вами собрались, чтобы поговорить о самом важном – о правилах дорожного движения. Наша школа находится рядом с

дорогой. Если мы прислушаемся, то услышим гул машин. Они мчатся на высокой скорости. Чтобы спокойно переходить улицу, нужно знать ПДД.

Делаем ребятам предостережение:

Выучите срочно правила движенья!

Чтоб не волновались каждый день родители,

Чтоб спокойны были за рулём водители.

Без дорожных знаков и правил трудно и машинам и пешеходам. Чтобы сохранить своё здоровье и жизнь, мы должны строго соблюдать установленные правила движения.

*Под мелодию песни «Если с другом вышел в путь» выбегает Карлсон.*

*Малыш сидит, играет.*

Карлсон. Полетим с тобой, Малыш,  
Над домами выше крыш.  
Поскорей! Не трать минут!  
Нас ребята в гости ждут.

*Малыш и Карлсон убегают.*

*Звучит мелодия песни «Машины»*

*Разыгрывается сценка из городской жизни.*

Спешат машины. Их имитируют дети. Они вращают в руках разноцветные детские рули. Идёт девочка с собачкой, торопится мама и сынишка. У сынишки мячик. С палочкой проходит старичок. Посередине стоит регулировщик, он при помощи жезла и свистка регулирует движение машин и пешеходов.

*Карлсон и Малыш перебегают перед «машиной»- резкий свисток, Малыш падает.*

Шофёр. По незнакомым улицам  
Как правильно идти?  
Не зная правил, Карлсон  
Машину сбил с пути.

Под музыку Шофёр, Карлсон и Малыш уходят.

*Звучат фанфары.*

*Выходит девочка, изображающая телеведущую, садится за стол.*

Телеведущая.

Здравствуйте. В эфире – передача «Дорожный патруль» на канале «ТВ Константиновская начальная школа №2». За сегодняшнее утро произошли следующие происшествия: житель Швеции по фамилии Карлсон переходил улицу в неполюженном месте на красный сигнал светофора, в результате чего было нарушено движение транспорта. Мы пригласили его к нам, чтобы спросить, почему он нарушил правила дорожного движения?

*Выходит Карлсон*

Карлсон. Попав в большой и шумный город,  
Я растерялся, я пропал...

Не зная знаков светофора,  
 Чуть под машину не попал!  
 Кругом троллейбусы, трамваи,  
 То вдруг автобус на пути!  
 Признаться честно, я не знаю,  
 Где мне дорогу перейти.

Телеведущая. Ну что ж, уважаемый Карлсон, сегодня специально для вас у нас в студии Светофор и Дорожные знаки.

*Выходят под музыку Светофор и Дорожные знаки.*

1-й Знак. Красный, жёлтый и зелёный,  
 Он на всех глядит в упор.  
 Перекресток оживлённый-  
 Непокоен светофор!  
 Старики идут и дети-  
 Не бегут и не спешат.  
 Светофор для всех на свете-  
 Настоящий друг и брат!

Светофор. Если свет зажегся красный,  
 Значит, двигаться опасно.  
 Желтый свет – предупрежденье,  
 Жди сигнала для движенья.  
 Свет зелёный говорит:  
 «Проходите, путь открыт!»

Телеведущая.

Другое происшествие случилось с мальчиком Ваней, который играл в футбол рядом с проезжей частью.

*Под мелодию «Футбольного марша» М.Блантера выходит мальчик с футбольным мячом.*

Ведущая.

Мальчик. Ваня все сидит и плачет.  
 Рядом – смятый грязный мячик.  
 Как тебе не стыдно, мяч?  
 Ты зачем помчался вскачь?  
 Ведь чуть-чуть не раздавили  
 Нас с тобой автомобили.

2-й Знак Ваня, мячик ни при чём  
 Не играй на мостовой.

Светофор. Футбол–хорошая игра  
 На стадионе, детвора.

*Под музыку мальчик уходит.*

Телеведущая.

А вот участник следующего происшествия получил серьёзные травмы и теперь лежит в больнице. Он переходил дорогу вместе с девочкой Галей. Она нам расскажет, как все произошло.

*Звучит фонограмма песни Г. Гладкова « Если хозяин с тобой»  
Под музыку выходит девочка, в руках она держит перебинтованную собачку.*

Девочка. Я любимого бульдожку  
Вывела гулять,  
Вдруг бульдог увидел кошку,  
И за ней бежать.  
Он забыл, что в этом месте  
Перехода нет,  
И теперь ему в больницу  
Я ношу обед.

3-й Знак. Здесь, конечно, не до смеха.  
Но нельзя щенка винить-  
За собакой человеку  
Полагается следить.  
Через дорогу собак  
Ты веди не кое-как,  
А держи на поводке,  
От себя не вдалеке.

*Под музыку девочка уходит*

4-й Знак. Пешеход, пешеход!  
Помни ты про переход!  
Подземный, наземный,  
Похожий на зебру,  
Знай, что только переход  
От машин тебя спасёт.

Телеведущая. Ну что, Карлсон, теперь вы поняли, где и когда  
нужно переходить дорогу?

Карлсон. Да, я понял, что переходить дорогу нужно только по  
переходу и на зелёный сигнал светофора.

*Проводится игра «Три глаза Светофора»*

Ведущий. А теперь, ребята, приглашаем вас потанцевать, и  
посмотрим, какие вы внимательные.

*Все встают в круг.*

Если Светофор показывает зелёный свет - танцуем веселее, активно  
двигаюсь.

Жёлтый свет – танцуем на месте.

Красный свет – погрозим друг другу пальцем: нельзя идти вперёд!  
Стой! Путь опасен!

Молодцы!

Малыш. А, что делать, если светофора нет или он сломался?

5-й Знак. Если гаснет светофор  
По любой причине,  
Обратимся мы тогда,

К этому мужчине.

*Под музыку выходит регулировщик.*

Регулировщик. Почетна и завидна наша роль,  
Звучит так важно слово «постовой».  
Должны вы правила движенья знать!  
И их должны вы строго соблюдать!

Карлсон. А как же он может заменить светофор?  
Малыш. Ведь у него нет трёх волшебных глаз?

Регулировщик. Зато у меня есть волшебная палочка.  
*(Показывает жезлом то, о чем рассказывают Знаки)*

1-й Знак. Если грудью к вам стоит постовой- то путь закрыт.

2-й Знак. Держит правая рука  
Жезл у края козырька,  
Значит, желтый свет горит,  
«Приготовьтесь!» - говорит.

3-й Знак. Боком станет постовой-  
Путь открыт перед тобой

Малыш (обращаясь к Знакам)

Дорогие Знаки, вы рассказали обо всех, но мне бы  
хотелось узнать и о вас тоже.

Знаки. Хорошо, Малыш, слушай. И вы, ребята, тоже

4-й Знак. Шоссе шуршало шинами,  
Бегущими машинами,  
Но возле школы сбавьте газ-  
Висит, водители, для вас  
Особый знак здесь: «Дети».  
За них мы все в ответе.

Остальные Знаки. Мы тебе споем о себе.

Частушки. *Звучит мелодия частушек Т. Попатенко.*

1. Светофор дает приказ-  
Зажигает красный глаз  
И когда зажжется он,  
Все стоят - таков закон!
2. Боре горе и не снится.  
Он по мокрым листьям мчится,  
Знак повешен не напрасно:  
«Осторожно! Здесь опасно!»
3. Я знаток дорожных правил  
Я машину здесь поставил.  
На стоянке, у ограды,  
В тихий час стоять ей надо.
4. Если нужно вызвать маму,  
Позвонить гиппопотаму,  
По пути связаться с другом-

Телефон к твоим услугам.

5. Ната с куколкой в тревоге-  
Нужен доктор им в дороге.  
Не смотрите грустным взглядом:  
Помощь близко! Доктор рядом!

6. Видишь знак? Его значенье-  
Двух дорог пересечение.  
Равнозначны две подружки,  
Две дороженьки-резвухи.

7. И проспекты, и бульвары  
Всюду улицы шумны.  
Проходи по тротуару  
Только с правой стороны.

8. Если ты гуляешь просто,  
Все равно вперед гляди  
Через шумный перекрёсток  
Осторожно проходи.

9. Чтобы руки были целы.  
Чтобы ноги были целы,  
Знаки эти надо знать!  
Надо знать и уважать!

Карлсон. Я понял:  
Держись дорожных правил строго,  
Не торопись как на пожар!  
И помни...

Все: Транспорту – дорога,  
А пешеходу – тротуар!

1-й Знак. На улице будьте внимательны, дети,

2-й Знак. Твёрдо запомните правила эти.

3-й Знак. Об осторожности помни всегда,

Светофор. Чтоб не случилась с тобою беда.

Все. На улице – не в комнате,  
О том, ребята помните!

*Звучит песня о правилах дорожного движения на мелодию песни  
«Чёрный кот», Ю. Саульского.*

Безопасности формула есть.  
Надо видеть, предвидеть. Учесь.  
По возможности все избежать  
И, где надо, на помощь позвать.  
Изучайте ПДД!  
Защитят они повсюду и везде,  
На земле и на воде,  
Светлым днем и в темноте  
От опасностей спасут вас ПДД.

Все (хором) Изучайте ПДД!

Ведущий.

Оказывается, выходя на дорогу надо знать не только ПДД, но и знаки, которые встречаются на дороге. Вы запомнили их, ребята?

*Проводится викторина*

### **Викторина**

Догадайся, народ,  
Кто по улице идет?  
Правила соблюдает,  
Ворон не считает? (Пешеход)  
На дороге дружно в ряд  
Полоски белые лежат.  
Для тебя здесь, крошка,  
Знак... («Пешеходная дорожка»)

Ое-е-е-ей!  
Это что там под землёй?  
От машины вас спасёт  
Знак... («Подземный переход»)

Этот знак предупреждает,  
Жизнь детишек охраняет.  
Знают все на свете - ...  
(«Осторожно: дети!»)

В треугольнике, ребята,  
Человек стоит с лопатой.  
Что-то роет, строит что-то-  
Знак... («Дорожные работы»)

Этот мостик над дорогой  
Служит нам большой подмогой.  
Через улицу ведет  
Нас... («Надземный переход»)

Что за знак? Прошу ответить.  
Могут выбежать здесь дети-  
Рядом где-то школа здесь,

Это надобно учесть. (Знак «Дети»)

И хоть нет здесь перехода  
Для серьёзного народа,  
Знают шофера прекрасно:  
Быстро ехать здесь опасно.  
Этот знак такого рода-  
Он на страже пешехода.  
Переходим с куклой вместе.  
Мы дорогу в этом месте.  
(Знак «Пешеходный переход»)

Очень этот знак серьёзен-  
Будь здесь крайне осторожен.  
Говорит знак весьма строго  
«Здесь железная дорога,  
Часто ездят поезда.  
Не играй здесь никогда!»  
(Знак «Железнодорожный  
переезд»)

Я знаток дорожных правил,  
Я машину здесь поставил.  
На стоянке, у ограды.  
В тихий час стоять ей надо.  
(Знак «Место стоянки»)

Тут и вилка, тут и ложка,  
Подзаправились немножко.  
Покормили и собаку.  
Говорим «спасибо» знаку!  
(Знак «Пункт питания»)

Молодцы! Теперь вы точно можете отправляться в путь с новыми и верными друзьями – правилами и знаками дорожного движения.

### **Игра «Это я, это я, это все мои друзья»**

Я буду задавать вам вопросы, а вы, если так поступаете, говорите: «Это я, это я, это все мои друзья!» Кто ошибся, выходит из игры.

**Кто из вас идет вперед**

Только там, где переход?

Знает кто, что красный свет

Означает – хода нет?

Кто из вас, идя домой,

Держит путь по мостовой?

Кто из вас летит так скоро,

Что не видит светофора?

Телеведущая. Наша передача «Дорожный патруль» подошла к концу.

Мы прощаемся с вами. Хотим пожелать, вам друзья, удачи!

Карлсон. Здоровья!

Телеведущая. Будьте внимательны на дорогах и улицах!

Светофор. И чтоб в жизни всегда у вас горел зелёный свет!

Все. Доброго пути!

*Звучит песня «Если с другом вышел в путь».*

**Здерева Светлана Алексеевна,**  
*классный руководитель 5 класса,*  
*(стаж работы – 5 лет)*

**Классный час: "ПРАВИЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!"**

**Цель занятия:** обеспечить учащихся необходимой информацией о правильном режиме дня и рационе питания для укрепления здоровья.

**Задачи:**

- Сформировать отношение к своему здоровью и здоровью окружающих как важнейшей социальной ценности, ответственности за свое будущее.
- Выработать умения и навыки сохранения и укрепления здоровья, безопасного и ответственного поведения.
- Способствовать развитию у учеников здорового и активного образа жизни.

**Оборудование:**

- компьютер, мультимедийный проектор;
- презентации, выполненные в программе PowerPoint.

**Предварительная подготовка:** ученики заранее готовят сообщения и презентации на темы, относящиеся к правильному питанию и ЗОЖ.



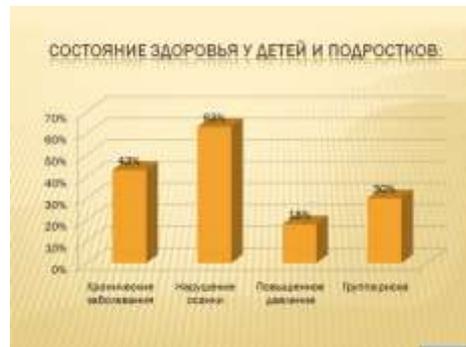
## Ход занятия

**I. Организационный момент.** Приветствие, психологический настрой учеников и учителя.

## II. Мотивационный этап.

**Учитель:**

Вот уже на протяжении целого десятилетия в нашей стране складывается тревожное положение с состоянием здоровья детей и подростков. По данным научно-исследовательского института гигиены детей и подростков министерства здравоохранения РФ на период с 1996 по 1999 год 43% учащихся страдали различными хроническими заболеваниями; 63% – имели нарушение осанки; 18% старшеклассников – повышенное давление. Эти цифры с каждым годом растут. Об этом свидетельствует постоянно сокращающийся набор в вооружённые силы России призывников в связи состоянием здоровья. Как отмечают последние исследования, около 30% детей школьного возраста составляют группу риска. У них после 18 лет начинают проявляться такие заболевания, как диабет, гипертония, атеросклероз.



Состояние здоровья людей зависит от многих факторов, среди которых большое значение принадлежит образу жизни: 50-52% здоровья определяется здоровым образом жизни, и только 10-15% зависит от здравоохранения.

## III. Выступление детей с сообщениями по темам:

**Ученик 1. “Рациональное питание школьников”.**

**Докладчик Величко Максим**

**Напряжённая умственная деятельность** связана со значительными затратами энергии. Пополнение запаса питательными веществами мозга происходит за счёт поступления **глюкозы**.

Второй по значимости компонент пищи, нужный для удовлетворения энергетических потребностей школьников, - **это жиры**.

Другой важный компонент пищи - **белки**. Белки - это основной строительный материал нашего организма, необходимый для роста и поддержания важнейших органов и тканей (мясо, молоко, яйца, рыба, а так же фасоль, овес, зерновые и некоторые овощи).

**Рациональное питание** - поступление в организм всех необходимых веществ: углеводов, жиров, белков, витаминов и микроэлементов в нужных количествах и в правильных пропорциях.

**Рациональное питание** - важное звено здорового образа жизни. Оно обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и prolongации жизни.

Освоение школьных программ требует от учащихся высокой умственной активности. Маленький человек, приближающийся к общей сумме знаний, не только выполняет тяжёлый труд, но также и растёт, развивается, и для всего этого он должен получать полноценное питание.

«Здоровье выпрашивают себе люди у богов, но то, что в их собственной власти - сохранить его, об этом они не задумываются»

Демокрит  
460-370 гг. до н.э.

**Учитель.**

А теперь проведем небольшой тест «Правильно ли я питаюсь?»

**Тест: «Правильно ли я питаюсь?»**

1. Употребляете ли вы в пищу свеклу, морковь, капусту?
  - a) Всегда, круглый год (5 б)
  - b) Иногда, когда заставляют (2 б)
  - c) Никогда (0 б)
2. Сколько раз в день вы едите?
  - a) 4-6 раз (5 б)
  - b) 3 раза (3 б)
  - c) 2 раза (0 б)
3. Вы употребляете в пищу овощи и фрукты?
  - a) Ежедневно, несколько раз (5 б)
  - b) 2-3 раза в неделю (3 б)
  - c) Очень редко (1 б)
  - d) Никогда (0 б)
4. Когда и что вы едите на ночь?
  - a) Мясо с гарниром в 9 часов (1 б)
  - b) Кашу молочную в 9 часов (2 б)
  - c) стакан кефира или молока в 9 часов (5 б)
  - d) Ем, когда захочу и что захочу до 11 часов (0 б)
4. Когда и что вы едите на ночь?
  - a) Мясо с гарниром в 9 часов (1 б)
  - b) Кашу молочную в 9 часов (2 б)
  - c) стакан кефира или молока в 9 часов (5 б)
  - d) Ем, когда захочу и что захочу до 11 часов (0 б)

**Учитель «Здоровое питание – отличная учёба»**

Пища – это источник энергии для человека, и избыток или недостаток её – проблема. Если человек много ест, у него развивается ожирение, сахарный диабет, заболевания желудочно-кишечного тракта, если ест мало,

обрушивается дистрофия, сахарный диабет и много других заболеваний. Где же выход? Смолоду научиться соблюдать золотую середину, не допуская как переедание, так и недоедание. Надо жить в гармонии с собой и окружающими вас продуктами.

**Результаты:**

- 18-25 баллов – У Вас правильный режим питания.
- 11-17 баллов - Вы не занимаетесь своим здоровьем, едите когда и что придется. Но у нас дома об этом заботится кто-то другой, так что вы достаточно правильно питаетесь.
- Меньше 10 баллов – вам нужно задуматься о своем питании, как о режиме так и о рационе. Чем быстрее вы этим займетесь, тем лучше будет ваше здоровье.

Данные результаты для получения в зависимости от суммы.

**Здоровое питание – отличная учёба!**

Профессиональные заболевания учащихся – холецистит, панкреатит, гастрит, язвенная болезнь желудка.

Факторы, способствующие этим заболеваниям:

- Питание наспех;
- Питание всухомятку;
- Питание с большими перерывами;
- Употребление копчёной, жареной, острой, горячей и холодной пищи;
- Жевание жевательной резинки;
- Употребление алкоголя, курение.

Данные результаты для получения в зависимости от суммы.

**Необходимо соблюдать режим дня и питания!**

**Учитель:**

А сейчас проверим, насколько правильно вы соблюдаете режим дня и питания.

(Учащиеся заполняют таблички «Мой режим дня». Сверяют с примерным режимом дня школьников 5-7 классов. Рефлексия. «Задумайтесь, правильно ли вы проводите свой день, не отражается ли ваш режим дня негативно на ваше здоровье, что нужно исправить в своем режиме дня, чтобы быть здоровым?»)

Время (примерно)	Действие
6:30	Просыпание
6:30-7:00	Утренняя зарядка, водные процедуры, уборка постели
7:00-7:20	Завтрак
7:20-7:50	Дорога в школу или утреннее пробуждение на автобусной остановке
8:00-13:30	Занятия в школе
По расписанию	Первый завтрак в школе
13:30-14:00	Дорога из школы или прогулка после занятий
14:00-14:30	Обед
14:30-16:30	Прогулка, игры или занятия спортом на улице
16:30-17:00	Полдник
17:00-19:30	Подготовка домашнего задания
19:30-20:00	Ужин
20:00-21:00	Свободное время (чтение, рукоделие, занятия на компьютере)
21:00-21:30	Подготовка ко сну
21:30-22:00	Сон

**Докладчик Жердева Алина**  
**“Здоровье в саду и на грядке. Витамины.”**

Если кто-то простудился,  
 Голова болит, живот.  
 Значит, надо подлечиться,  
 Значит, в путь – на огород.  
 С грядки мы возьмём микстуру,  
 За таблеткой ходим в сад,  
 Быстро вылечим простуду,  
 Снова жизни будешь рад.

Эти стихи не шутка, а правда. Если человек знает целебные свойства растений, то ему не нужна аптека...

Здоровье в саду и на грядке.  
Витамины



Морковь содержит витамин А



Для улучшения зрения

Черника содержит органические кислоты



Для зрения

Облепиха – витаминное и противовоспалительное средство



Для незаживающих ран

Орех содержит витамин С  
45-75 % масла



Для ослабленных больных

Запах лука и чеснока убивает микробы



Сок лука лечит насморк и кашель



### Учитель

А теперь проведем небольшую викторину о витаминах и полезных продуктах, которые можно найти в саду и на грядке.

#### Вопросы Викторины:

1) Почему людям с пониженным уровнем зрения рекомендуется употреблять чернику и морковь? (Морковь содержит витамин А, а черника – органические кислоты, влияющие на улучшение зрения)

2) Чем полезна облепиха? (Облепиха – витаминное и противовоспалительное средство, используется сок плодов, отвар, а облепиховое масло используют для лечения незаживающих ран)

3) Очень вкусные плоды  
И полезные они.

Много жира, витаминов.

Как питательны они!

Ядра ели в шоколадке

Скорлупа – краситель яркий.

Угадай-ка поскорей:

Что за плод мы рвем с ветвей? (Орех)

4) Овощ этот очень крут!

Убивает всех вокруг.

Помогут фитонциды

От оспы и чумы.

И вылечить простуду

Им тоже сможем мы. (Лук)

5) Почему при эпидемиях чумы и оспы перед дверью и внутри дома развешивали гирлянды, связки из лука и чеснока? (Запах лука и чеснока убивают микробов.)

6) Эти резные листочки  
Лечат сердечко и почки.  
Улучшают аппетит,  
Боль прогонят, где болит.  
Быстро смывают веснушки,  
И лысины нет на макушке. (Петрушка)

7) В бордовых корнеплодах  
Лекарство от запоров.  
Давленье понижает,  
И кровь оздоравливает.  
Салат – от ожиренья,  
А сок – от воспаленья. (Свекла)

8) Этот плод – аптека наша,  
Из него полезна каша.  
Семечки – деликатес,  
И глазам противовес.  
Диетическое блюдо –  
От болезней всех, как чудо! (Тыква)

9) Листья будто кружева,  
Украшенья для стола.  
Повышают аппетит,  
Придают здоровый вид.  
Круглый год лечение,  
И все от воспаления. (Укроп)

10) Форма семян – будто органы тела.  
Издавна знахари знали всё это.  
Это – источник белка для спортсмена.  
Это лекарство для органов тела.  
Лечат и печень и почки.  
Гладкими будут и щечки.  
От диабета спасенье,  
И для толстушек леченье. (Фасоль)

11) Эти листья и плоды  
Содержат фитонциды.  
Для кулинара и врача  
Они не заменимы  
Источник витамина С –  
От кашля избавленье.  
Те разноцветные плоды –  
Леченье с наслажденьем. (Смородина)

12) Эти вкусные плоды

Всем знакомы с древности.  
Все, кто ели, не болели,  
Зубы белые блестели,  
Малокровие, ожирение  
Побеждают без сомненья.  
Есть варенье, сок, пюре  
И аптека во дворе. (Плоды яблони)

#### **IV. Подведение итогов.**

##### **Учитель**

Я надеюсь, что у вас сформировалось правильное представление о рациональном питании и режиме дня и о влиянии тех продуктов, о которых мы говорили на ваше здоровье. Думаю, что вы узнали много нового о здоровом образе жизни и будете применять это на практике.

Спасибо за внимание! Будьте активными и здоровыми!

**Сукочева Ирина Юрьевна,**  
*классный руководитель 6 класса*  
*(стаж работы – 18 год)*

#### ***Классный час: «СПИД – БОЛЕЗНЬ-УБИЙЦА!»***

##### **Цель занятия:**

Формирование высокой самооценки, умения осознанного принятия решений, умения сказать нет и противостоять негативному внешнему влиянию. Расширение знаний школьников о ВИЧ инфекции, использование знаний в различных жизненных ситуациях. Пропаганда здорового образа жизни.

**Форма занятия:** информационно-аналитическая беседа с элементами ситуативного практикума и игровой деятельности.

**Возраст: 15-17 лет**

**Ход занятия.**

**Вступительное слово учителя:**

СПИД относится к числу пяти главных болезней-убийц, уносящих наибольшее количество жизней на нашей планете. Эпидемия продолжает расти, охватывая всё новые регионы. ВИЧ-инфицированных на Земле



приблизительно 46 млн. чел., при этом число новых случаев инфицирования ежегодно превышает 4 млн. чел. В 1981 году умерло 8 гомосексуалистов в Сан-Франциско от незнакомой болезни, которую врачи назвали СПИД. ВИЧ был открыт в 1983 году.

На каком континенте проблема СПИДа самая большая? (слайд 1)

Африка – Уганда (15% населения - ВИЧ-инфицированные) (слайд 2)

Статистика по России (на 01.09.2011):

Всего зарегистрировано БОЛЕЕ 600000 ВИЧ-инфицированных  
РЕАЛЬНО ЧИСЛО ИНФИЦИРОВАННЫХ В СТРАНЕ  
ОЦЕНИВАЕТСЯ В ПРЕДЕЛАХ 0.8 – 1.2 МЛН. ЧЕЛ.

Что значит СПИД? (слайд 3)

С – Синдром

П – Приобретенного

И – Иммуно

Д – Дефицита

Что значит ВИЧ? (слайд 4)

В – Вирус

И – Иммунодефицита

Ч – Человека

ВИЧ – возбудитель СПИДа. (слайд 5)



**Сообщение учащегося.** Знаменитый певец и музыкант, кумир молодых сердец, Фредди Меркьюри (Фарру Балдасар) стал жертвой этого опасного врага. Когда он заболел СПИДом, то сначала не поверил. Повторные анализы снова подтвердили болезнь. Тогда Фредди стал все скрывать. Он спрашивал: «Кто говорит, что я болен СПИДом? Люди лгут, они завидуют мне, я просто устал. Я отдохну, и мое шоу будет продолжаться». Он писал своей подруге, с которой делил самые сокровенные мысли: «Линда, ты у меня единственный друг, который всегда говорит только правду, какая бы она ни была». Вот и на этот раз она написала: «Нет, Фредди, твоё шоу закончилось. Когда-то ты был властелином душ, все восторгалось твоим



талантом. А сейчас твое шоу закончилось. Я ничего не могу. Прощай, Фредди, ты навсегда останешься в своих песнях».

### Игра «Пути распространения инфекций»

Все дети получают карточки с инструкциями:

- Одна карточка с черным крестиком – «Подписывай всем, сам не собирай подписи»
- Одна карточка с красным крестиком – «Никому не подписывай и сам не собирай подписи»
- Все остальные карточки без пометок – «Взять автограф у 3-х человек»

После сбора автографов, выясняются те люди, которые взяли автограф у человека, имевшего карточку с черным крестиком. Учитель поясняет, что черный крестик обозначал наличие ВИЧ инфекции, о которой человек не знает; красный крестик обозначал – очень осторожных людей.

**Учитель.** Заразившись ВИЧ, человек сам не подозревает об этом. Вирус СПИДа коварен еще и тем, что внедрившись в организм и начав там свою работу, он не сразу распознается. Должно пройти несколько месяцев с момента заражения (3 – 12 мес.), чтобы исследования крови выявили специфические антитела.

Посмотрите, что происходит с иммунной системой человека. (слайд 6)



Часто люди не знают пути передачи ВИЧ, думают, что он где-то далеко, и их не коснется эта беда. Посмотрите на это подводное дерево. Представьте себя, находящимися на этой лодочке. Если вы будете неосторожны, то – окажетесь за бортом этой спасительной лодки. (слайд 7)



**Игра «Обойди опасность!»** Выдается две карточки каждому участнику игры: красная и зеленая. На полу чертится линия, символизирующая спасительную лодку. Дети выстраиваются шеренгой в затылок друг к другу. Отвечая на вопросы, они должны поднимать красную (НЕТ) или зеленую (ДА) карточки. Кто отвечает неправильно на вопросы о путях передачи ВИЧ, т.е. показывает не ту карточку – «утонул».

#### **Вопросы учителя.**

**Можно ли заразиться вирусом ВИЧ через:** (слайды 8-18)

- Кровь – Да, очень опасно!
- Пот – Нет
- Рвота – Нет, очень мало
- Слезы – Нет, очень мало
- Слюна – Нет, очень мало
- Волосы – Нет
- Моча – Нет, очень мало
- Кожа – Нет
- Жидкость в женских гениталиях – Опасно!
- Материнское молоко – Да, очень опасно!
- Кал - Нет

**Итак! СПИДом можно заразиться!** (слайд 19)

- ❖ ПРИ ПОЛОВОМ КОНТАКТЕ
- ❖ ОТ МАТЕРИ К ПЛОДУ
- ❖ ПРИ ГРУДНОМ ВСКАРМЛИВАНИИ
- ❖ ЧЕРЕЗ ПОВРЕЖДЕННУЮ КОЖУ
- ❖ ЧЕРЕЗ СЛИЗИСТЫЕ ОБОЛОЧКИ
- ❖ ПРИ ВВЕДЕНИИ НАРКОТИКА
- ❖ ПРИ ИСКУССТВЕННОМ ОПЛОДОТВОРЕНИИ
- ❖ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ТАТУИРОВОК

## ❖ ЧЕРЕЗ МАНИКЮРНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ И БРИТВУ

(слайд 20)

**Учитель.**

А сейчас, ребята, послушайте притчу!

Один юный наркоман тайком от матери решил пригласить к себе друзей, которые должны были принести ему очередную дозу. Парень не знал, что до него шприцем, в котором была доза, недавно воспользовался ВИЧ-инфицированный. Молодой человек приготовился ввести дозу в вену, но его мать, почувствовав неладное, вошла в комнату и замерла в ужасе. Она видела, как ее сына уносили Смерть и СПИД. Бедная мать выбежала из дома в одном платье, несмотря на сильный мороз, и стала искать своего сына и двух призраков, которые уносили его.



Призраки по планете ходят день и ночь.

Они смеются и хохочут – всем невмочь.

Вдруг, на пути матери встретила седая некрасивая старуха в черном одеянии и сказала ей: «Беда посетила твой дом, и я видела, куда они пошли с твоим сынишкой, но я не скажу тебе, пока ты не отдашь мне свою молодость и красоту, а я в обмен на это отдам тебе свое уродство и старость».

- Зачем мне молодость и красота, если со мной не будет моего сына? Я с радостью отдаю тебе все это!

- Призраки унесли сына вон в тот лес, - сказала старуха.

Прибежав в лес, мать повстречала на пути терновый куст, который сказал ей: «Я скажу тебе, куда ушли с твоим сыном страшная болезнь и Смерть, если ты согреешь меня на своей груди. Смотри, я ведь замерз и скоро обледенею. Мать крепко прижала его к груди, его острые шипы вонзились ей в тело, и на груди выступили крупные капли крови. Куст отогрелся и, несмотря на зиму, весь покрылся цветами.

- Они унесли твоего сына к озеру, - сказал куст.

Мать побежала к озеру. Озеро сказало ей:

- Я собираю жемчужины, а у тебя такие ясные глаза, выплакивай слезы в меня – и я перенесу тебя на тот берег, куда унесли Смерть и СПИД твоего сына.

- О, что я только не отдам, чтобы вернуть моего ребенка, - ответила мать и залилась слезами, и вот глаза ее превратились в две красивые жемчужины. Озеро подхватило женщину и перенесло на другой берег, где ее ждали Смерть и СПИД.

- Я превращалась и в старуху, и в терновый куст, и в озеро, - сказала Смерть, - но твоя любовь сильнее нас. Заразиться СПИДом и умереть твоему сыну больше не грозит. Мы возвращаем тебе сына, и твою красоту, молодость, и ясные глаза.

**Учитель.** Скажите, почему родные люди готовы отдать все самое дорогое, только бы спасти близкого им человека? Чем страшна эта болезнь?

### ***Симптомы СПИДа.***

Оказавшись в организме, вирус внедряется в чувствительные клетки. Примерно через 2 – 4 недели после внедрения вируса в организм, у половины зараженных появляется лихорадка, длящаяся от 2 до 10 дней. Увеличиваются лимфатические узлы, печень и селезенка, снижается количество лимфоцитов в крови, затем все проходит, будто бы бесследно. Больной человек ни на что не жалуется. Однако через несколько месяцев, а чаще лет, у больного медленно, но неуклонно начинают обнаруживаться симптомы заболевания. Сначала поднимается температура до 38 – 39 градусов, отмечается обильное потоотделение, особенно в ночное время, резкая утомляемость, ощущается разбитость, исчезает аппетит. Самый ранний признак – увеличение лимфатических узлов: шейных, подчелюстных, затылочных. Расстраивается деятельность кишечника. Человек теряет вес.

Заболевание СПИДом длится от нескольких месяцев до 4 – 5 лет. Исход его – смерть. При СПИДе могут быть периодические улучшения и обострения. У разных больных отмечается преобладание тех или иных признаков: у одних поражаются преимущественно легкие, у других – нервная система.

В тебе прокиснет кровь твоих отцов и дедов.  
 Стать сильным, как они, тебе не суждено.  
 На жизнь, ее скорбей и счастья не изведав,  
 Ты будешь больным смотреть через окно.  
 И кожа сохнет, и мышцы ослабеют,  
 И скука вьется в плоть, желания губя.  
 И в черепе твоём мечты окостенеют,  
 И ужас из зеркал посмотрит на тебя.  
 Становится страшно год от года сильнее,  
 Уже входит в привычку терять старых друзей.  
 И хочется плакать, даже не плакать, а выть.  
 Ты понимаешь, что не в силах ничего изменить.  
 Тебя не трогают чужие слезы и боль.  
 Не надо тебе ничего, ты занят только собой!



*(слайд 21)*

Давайте представим, что сверстник собирается на дискотеку. Пожелаем ему добра, здоровья и дадим несколько советов, что он может, а чего не может делать на дискотеке, чтобы избежать заражения СПИДом.

*(Каждый учащийся дает по одному совету).*

**Энергизатор «Шум дождя!»**

**Рефлексия.** Ребятам предлагается обменяться мнениями, что им помог понять классный час, что понравилось, а что нет в обсуждении темы.

**Конькова Ирина Викторовна,**  
*классный руководитель 7 класса*  
*(стаж работы – 35 лет)*



**Классный час-общение: «КУРЕНИЕ  
– ОПАСНАЯ ЛОВУШКА»**

**Цели:**

- познакомить детей с фактами, свидетельствующими о вреде курения;
- способствовать выработке отрицательного отношения к курению, формированию установки на здоровый образ жизни;
- дать детям необходимые поведенческие приемы, позволяющие уклониться от вредного воздействия сверстников.

**Основные задачи** профилактики курения в подростковом возрасте:

1. Умение четко формулировать аргументы против курения.
2. Умение противостоять давлению сверстников.

**Подготовительная работа с детьми:**

За несколько дней до классного часа предложить детям ответить на вопросы анонимной анкеты:

1. Пробовали ли вы курить?
2. Если «да», то в каком возрасте?
3. Первую сигарету выкурили:
  - а) один
  - б) с другом
  - в) в компании
4. Курю:
  - а) для того, чтобы считать себя взрослым
  - б) за компанию
  - в) ради интереса

**Оформление класса:**

- а) написать на доске тему: «Курение - коварная ловушка»;

б) начертить на доске таблицу «Курение – «За» и «Против» (колонка «за» будет заполнена в ходе мероприятия)

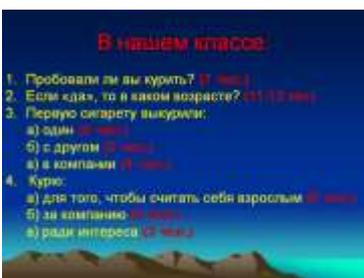
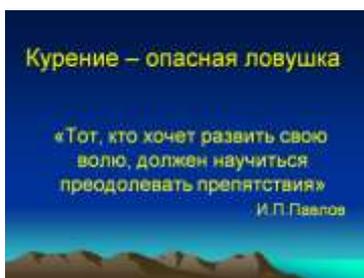
### «Курение - «за» и «против»

Против	За
Отнимает жизнь	
Добавляет болезни	
Отравляет организм	
Ухудшает внешность	
Вянет кожа	
Сипнет голос	
Желтеют зубы	
Отнимает деньги	
Отравляет некурящих	
Мешает работе и бизнесу	
Причина пожаров	
Это немодно	
Запрещено законом	

### Ход мероприятия:

#### I. Информационный блок о вреде курения

Сегодня мы поговорим о вреде курения. По результатам анкетирования в нашем классе:



1. Пробовали ли вы курить? (7 чел.)  
2. Если «да», то в каком возрасте? (11-13 лет)

3. Первую сигарету выкурили:  
а) один (0 чел.)  
б) с другом (3 чел.)  
в) в компании (4 чел.)  
4. Курю:  
а) для того, чтобы считать себя взрослым (0 чел.)  
б) за компанию (2 чел.)  
в) ради интереса (3 чел.)

А как вы думаете, ребята, много ли людей на земле курят? Почему человек начинает курить? (*Хочет показаться взрослым, современным, не отстать от друзей, из любопытства*).

По подсчетам ученых, каждый третий человек на земле курит, А это значит, что некурящих людей на земле значительно больше, чем курильщиков.

Посмотрите, на доске записаны основные доказательства против курения.

Курение отнимает жизнь. Курильщик сокращает свою жизнь на 6 лет.

Курение добавляет болезни. Все органы человеческого тела страдают табака. Курильщики в 10-30 раз чаще умирают от таких болезней, как инфаркт, рак, язва желудка.

Для детей курение в 2 раза опаснее, чем для взрослых. Смертельная доза для взрослого человека содержится в одной пачке сигарет, если ее выкурить сразу, а для подростков полпачки. Иногда дети умирали после 2-3 сигарет, выкуренных подряд, от остановки сердца.

В табаке содержится 1200 ядовитых веществ. Самый страшный из них – никотин, который по своей ядовитости равен синильной кислоте – смертельному яду.

Учёные, долгое время изучавшие курящих и некурящих школьников, пришли к выводу, что у курильщиков плохая память, слабое физическое здоровье, неустойчивая психика, они медленно думают, плохо слышат. Даже внешне курильщики отличаются от некурящих: у них быстрее вянет кожа, сипнет голос, желтеют зубы.

Курение отнимает наши деньги, которые можно было бы потратить на что-то полезное. Ученые подсчитали, что каждый курильщик платит в среднем по 2000 рублей в год на сигареты.

От курения страдают некурящие. Половина вредных веществ, которые есть в сигарете, курильщик выдыхает, отравляя воздух. Этим воздухом вынуждены дышать окружающие, которые становятся пассивными курильщиками.

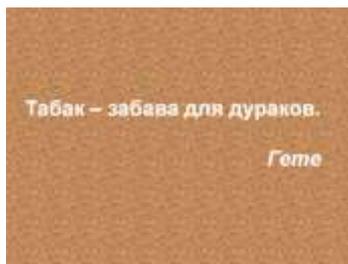
Курение мешает работе и бизнесу. Многие компании отказываются брать на работу курильщиков. Курение становится причиной пожаров, от которых гибнут люди, уничтожаются материальные ценности.

Курение - это немодно. Сейчас в моде гладкая, ухоженная кожа, ослепительно белые зубы, спортивная фигура и крепкие мышцы.

Европа и Америка отказываются от сигарет. Норвегия твердо решила стать некурящей нацией. На Западе молодежь занимается спортом, ведет здоровый образ жизни. Во многих странах приняты законы, запрещающие подросткам курить. День 31 мая объявлен как Всемирный день без табака.

В России приняты законы против курения. В нашей стране нельзя курить во Дворцах спорта, бассейнах, спортзалах, учебных и медицинских заведениях, санаториях, на курортах и транспорте.

*История табака, его влияние на организм в слайдах с комментариями.*



Первые изображения курящих табака появились в древнем Китае (Древнейшая находка датируется 1300 годом до нашей эры).



Использование табака в Китае и в родственные ритуалы древних цивилизаций Америки до нашей эры. В Китае это означает соблюдение ритуалов, а в Америке — жертвоприношение.




Табак был в большом почете у местных племен: ему приписывали целебные свойства, и листья табака применялись как болеутоляющее.



1493 г.

1517 года Христофор Колумб открыл Америку.




В 1493 году Христофор Колумб открыл Америку. В 1517 году он открыл табак. В 1519 году он открыл табак в Мексике. В 1521 году он открыл табак в Перу. В 1522 году он открыл табак в Бразилии.

**Век спустя...**

после открытия Америки табак уже выращивали в Бельгии, Испании, Италии, Швейцарии и Англии. Благодаря расширению торговых связей табак проник в Сибирь и другие регионы Азии.



- **НИКОТИН** – бесцветное, маслянистое вещество, которое содержится в табаке и вызывает у курильщиков никотиновую зависимость.
- **НИКОТИН** – это наркотик, к которому можно пристраститься от одной сигареты.

**Состав табачного дыма**

- Азот
- Углекислый газ
- Тяжелые металлы (свинец, кадмий)
- Радиоактивный полоний
- Никотин
- Соль
- Деготь
- Сероуглерод
- Селеноциан калия

В составе табачного дыма 3660 соединений, небезопасных для организма.

**Вред, причиняемый организму**

- Вред здоровью человека, вызванный курением, проявляется в виде:
- Табачный дым вызывает раздражение слизистой оболочки носоглотки, бронхов и легких.
- Табачный дым вызывает раздражение слизистой оболочки желудка.
- Табачный дым вызывает раздражение слизистой оболочки кишечника.
- Табачный дым вызывает раздражение слизистой оболочки мочевого пузыря.
- Табачный дым вызывает раздражение слизистой оболочки мочевого пузыря.



**Путь сигаретного дыма**

- Пары никотина и табачный дым вызывают рак и астму.
- Пары никотина и табачный дым вызывают рак и астму.
- Пары никотина и табачный дым вызывают рак и астму.
- Пары никотина и табачный дым вызывают рак и астму.
- Пары никотина и табачный дым вызывают рак и астму.



**Курячо пориним пачкам!**



**Ротовая полость**

- Табак вызывает раздражение слизистой оболочки рта и глотки.
- Табак вызывает раздражение слизистой оболочки рта и глотки.
- Табак вызывает раздражение слизистой оболочки рта и глотки.
- Табак вызывает раздражение слизистой оболочки рта и глотки.
- Табак вызывает раздражение слизистой оболочки рта и глотки.



**сначала курение убивает твою зрение**



**Дыхательная система**

- Слизистая оболочка раздражена, воспалена, отекает.



**Легкие курильщика**



стаж 5 лет



стаж 10 лет

**Нервная система**

- Печень и мозг теряют способность воспринимать сигналы из окружающей среды. Наступает состояние «паралича». У них не хватает сил даже на элементарные действия.
- При длительном курении происходит поражение нервной системы, которое проявляется в виде депрессии, а также бессонницы и головных болей.




Смерть в 60 лет - 80 лет  
РАК - 30 лет  
КАРДИОПЕКИЯ - 40 лет  
УЗБА - 30 лет  
УЗБА - 20 лет  
УЗБА - 15 лет  
ЗАВИСИМОСТЬ - 10 лет

УЗБАКАТАНА ЖИВИТ!

### II. Интерактивная беседа «Причины курения»

Ребята, факты, о которых мы здесь услышали, известны каждому курильщику. Что же заставляет их постоянно покупать сигареты?

Давайте заполним колонку «За» нашей таблички. Почему же ваши сверстники начинают курить? (За компанию, из любопытства, по незнанию, чтобы успокоить нервы, чтобы снять напряжение, чтобы казаться старше, взрослее, чтобы казаться современным, чтобы лучше работала голова)

- Кури сигарету, делая 20 затяжек, человек получает 20 доз наркотика.
- **КУРЕНИЕ** – вредная и опасная привычка, ловушка, никотиновая зависимость.

### III. Дискуссия «Что дает курение?»

Как вы думаете, ребята, неужели курение обладает такой магической силой, что может сделать человека взрослым, современным, уравновешенным? *(Нет, курящий ребенок все равно выглядит ребенком. Взрослый человек - тот, кто умеет отвечать за свои поступки. Сигарета не делает человека современным. Курили люди и сто лет назад. Девушка с сигаретой выглядит не современно, а вульгарно. Нервы табачный дым не успокаивает, наоборот, делает человека более раздражительным. От курения голова работает хуже, ухудшается память.) Дети могут использовать аргументы колонки «Против» из таблицы.*

Значит, люди скрывают от себя истинную причину курения. Давайте все-таки выясним, в чем же она состоит?

Я прочитаю цитату из книги английского врача Аллена Карра «Легкий способ бросить курить». Автор книги стал знаменитым, придумав свой способ избавления людей от курения. Он называет сигарету «коварной ловушкой». Вот как он объясняет, почему люди попадают в эту ловушку:

«Никотин - бесцветное, маслянистое вещество, содержащееся в табаке и вызывающее у курильщика зависимость. Этот наркотик вызывает самое быстрое привыкание из всех известных человечеству веществ: чтобы пристраститься к нему, может потребоваться лишь одна сигарета. Каждая затяжка сигаретой поставляет через легкие в мозг небольшую дозу никотина, действующую намного быстрее, чем, например, доза героина, которую наркоман вводит в вену. Если, куря сигарету, вы делаете 20 затяжек, вы получаете 20 доз наркотика».

**Вывод №1:** Истинная причина курения - это наркотическая зависимость.

Большинство курильщиков выкуривает одну пачку в день. Но, когда они начинали, то думали, что будут выкуривать не больше 5 сигарет в день и что смогут бросить в любой момент. По словам ученых, половина курильщиков хочет бросить курить, но не может. Они попадают в зависимость от никотина.

#### **IV. Выработка общего мнения о том, что такое курение?**

Итак, ребята, давайте сделаем вывод о том, что такое курение и запишем его на доске.

**Вывод №2:** Курение - это вредная и опасная привычка, коварная ловушка, никотиновая зависимость.

#### **V. Ролевая игра «Умей сказать "нет"».**

Многие подростки начинают курить под влиянием друзей. Им не хочется курить, но они не знают, как отказаться.

Сейчас мы с вами поиграем в игру «Умей сказать "нет"». В этой игре мы будем учиться отказываться от того, чего мы не хотим делать.

К доске выйдут 2 ученика. Они разыграют сценку предложения закурить. Интересно посмотреть, кто лучше всех умеет уговаривать, а кто

умеет отказываться так, чтобы не поссориться. Все остальные будут внимательно следить за диалогом и решат, кто победил в словесной дуэли.

Первый диалог подготовили Вадим и Андрей. (*Учитель дает участникам книгу, предлагая разыграть диалоги*)

*Диалог № 1*

*Вадим:* Давай закурим!

*Андрей:* Я не могу.

*Вадим:* Почему?

*Андрей:* Родители увидят.

*Вадим:* А мы отойдем за угол.

*Андрей:* Мне нельзя, у меня сердце болит.

*Вадим:* Ну ты же не умрешь от одной сигареты.

*Андрей:* А я сигареты без фильтра не курю.

*Вадим:* У меня с двойным фильтром.

*Андрей:* Да я спички забыл.

*Вадим:* У меня есть зажигалка.

*Андрей:* Соседи из окон нас увидят.

*Вадим:* А мы пойдем в подвал.

*Андрей молчит, не зная, что ответить.*

Как вы считаете, кто оказался сильнее в этом споре? (*Дети считают, что победил Вадим*)

Как это ни странно, Андрей ни разу не сказал: «Я не хочу». А ведь этого было бы достаточно, чтобы Вадим от него отстал. Ведь если Вадим его друг, то он должен уважать его желания. Иначе, о какой дружбе речь. Отговорки Андрея сумбурны и случайны. Когда человек обосновывает свой отказ таким образом, то возникает впечатление, что он вот-вот согласится. Если вы действительно решили отказаться, выберите самое весомое, с вашей точки зрения, объяснение и настаивайте на нем.

А теперь другой диалог: Насти и Кристины.

*Диалог № 2*

*Настя:* У меня есть сигареты, давай покурим.

*Кристина:* Ой, нет, я не могу!

*Настя:* А почему?

*Кристина:* От меня будет пахнуть табаком.

*Настя:* Ну и что?

*Кристина:* Родители узнают.

*Настя:* А ты к ним не подходи.

*Кристина:* Моя собака учует. Она не выносит запах табака. Я приду домой, она меня обнюхает и убежит, а родители спросят, почему это собака от меня убежала. Потому, что я курила.

*Настя:* А ты надушись.

*Кристина:* Тогда родители обо всем догадаются.

*Настя не знает, что еще предложить.*

Как вы считаете, кто оказался сильнее в этом диалоге? (Класс читает, что победила Кристина.)

В этом диалоге Кристина настаивала на одной версии, что родители её разоблачат в любом случае. Если бы Настя продолжала настаивать, это было бы неуважением к семье Кристины. Поэтому диалог прекратился.

Теперь слушаем третий диалог: Коля и Димы.

### Диалог №3

Коля: На, кури.

Дима: Я не буду.

Коля: А что тогда сюда пришел?

Дима: Просто так.

Коля: Ну тогда иди отсюда.

Дима уходит

Кто оказался сильнее в этом диалоге? (Дети затрудняются ответить.)

В этой сценке вроде бы сильнее оказался Дима, но ему придется уйти и потерять уважение группы. Он мог бы сказать: «Уже бросил» или «Что-то сейчас не хочется», но рано или поздно нужно будет закурить.

Давайте повторим этот диалог по-другому.

### Диалог №4

Дима: На, кури.

Коля: Не хочу!

Дима: Кури, за компанию!

Коля: Отстань, кури сам, если хочешь!

Дима: А что тогда сюда пришел?

Коля: Захотел и пришел.

Дима: Ну тогда иди отсюда.

Коля: Не хочу.

Вот сейчас Коля явно оказался сильнее. Но так может вести себя только человек, уверенный в себе. Человек, которого уважают в группе. Грубое давление сверстники оказывают чаще всего на тех, кого не очень уважают. А за что могут уважать? (За спортивные достижения, за силу, за смелость, за то, что хорошо разбирается в чем-то)



Что же делать, если ты пока не уверен в себе и не можешь противостоять давлению товарищей?

- Просто сказать «нет» без объяснения.
- Отказаться и объяснить причины отказа.
- Отказаться и уйти.
- Говорить как заезженная пластинка, на все уговоры отвечать «нет», «не буду».
- Не обращать внимания на предложения закурить.



- Постараться объединиться с кем-то, кто тоже не курит.
- Постараться избегать курящих компаний.

## VI. Информационный блок «Советуют врачи» для тех, кто решил бросить курить

Ребята, вы увидели, что в нашем классе, к сожалению, есть курильщики. Их имена всем вам известны. Может быть, после нашего классного часа кто-то из них задумается и захочет бросить курить, захочет вырваться из этой коварной ловушки?! Мы должны понять, что это требует очень большого мужества и силы воли. И мы все должны помочь этим ребятам.



В России сейчас ширится движение «Некурящий класс», «Некурящая школа». Давайте и мы поборемся за это звание!

А тем, кто все-таки решил бросить курить, наши врачи дают советы:

*Врач №1:* Итак, наступил намеченный день и вы больше не курите. Однако первые 5-7 дней нужно выполнять некоторые несложные рекомендации, чтобы отказ от курения протекал легче.

*Врач №2:* Нужно пить больше жидкости: воды, соков, некрепкого чая с лимоном (лимон содержит витамин С, который особенно нужен тем, кто бросает курить).

*Врач №1:* В первые дни воздержитесь от курящей компании

*Врач №2:* В первые дни ешьте больше кисломолочных продуктов.

*Врач №1:* Каждый день съедайте ложку меда - он помогает печени очистить ваш организм от вредных веществ.

*Врач №2:* Физкультура не только помогает отвлечься от курения, но и очищает дыхание.

*Врач №1:* Ежедневно принимайте душ.

*Врач №2:* Ломайте привычки: курите, например, в определенном месте, в определенное время, после определенных дел и т. д. I

*Врач №1:* Вам придется заводить новые «бездымные» привычки запишитесь в спортивную секцию.

*Врач №2:* Все эти рекомендации нужны, чтобы в первые же дни как можно быстрее освободить организм от никотина и других вредных веществ.



## VII. Подведение итогов (рефлексия)

Наш классный час подошел к концу. Как вы считаете, был ли полезным наш сегодняшний разговор? Что он дал вам?

(Выберите для себя одно из предложений и продолжите его)

Сегодня классный час помог мне...

Сегодня на классном часе мне...

Сегодня на классном часе я узнал...

Сегодня на классном часе мое настроение...

Сегодня классный час дал мне...

Сегодня на классном часе я работал...

*(Это очень вредная и опасная привычка. Я узнал, как отказаться от предложения закурить и не обидеть друзей своим отказом. Я узнал способы, как очистить организм от вредных веществ. Я узнал, что курение - это наркотическая зависимость, а не просто развлечение. Узнал, что курение - это коварная ловушка, и ни в коем случае нельзя в нее попадать.)*

Мальчишки и девчонки! Мне очень хочется, чтобы наш класс завоевал звание «Некурящий класс школы».

**Хохлачёва Надежда Васильевна,**  
классный руководитель 9 класса  
(стаж работы – 24 года)



**Классный час: «ЗДОРОВЫЙ Я – ЗДОРОВАЯ СТРАНА»**

**Цель:** усилить мотивацию к ведению здорового образа жизни, как необходимого условия самосовершенствования человека.

**Задачи:** формирование активной позиции в отношении здорового образа жизни; чувства личной ответственности за здоровый образ жизни; побуждать к саморазвитию, самопознанию, к искоренению вредных привычек; обсудить различные варианты отношения к своему здоровью и возможные пути его сохранения, как достояние общества.

**Оборудование:** мультимедийный проектор, компьютер, ватманы, тест, анкета, маркеры.

**Организационный момент:** Класс делится на 5 групп по желанию.

**Ход мероприятия:**

Мир вошёл в новое тысячелетие. несмотря на новые современные технологии, на всеобщую компьютеризацию, во главе всего по прежнему стоит человек. Всё в новом веке будет зависеть от вас, ребята. Это вы завтра возглавите государство, выведете культуру на истинное место её в обществе, будете лечить людей, воспитывать новое поколение.

- Какими вы себя представляете в будущем?
- Без чего это невозможно?
- Значит о чём мы сегодня будем говорить? (целевая установка)

-Актуальна ли эта тема сейчас?

В 2002 г. прошла Всероссийская диспансеризация, в ходе обследования 30 млн. детей 10-го возраста получены следующие результаты.

33% - здоровы

**51%** - имеют отклонения

16% - имеют хронические патологии

Проанализируйте тревожные результаты и предложите как исправить такую ситуацию

(поставить на учёт в мед. консультации, поликлиники, отправлять в санатории, на лечения и операции в крупных мед. центрах России)

Вы тоже приняли участие в 2011г. в диспансеризации надеемся на лучшие результаты.

**Работа в группах. (5 мин.)**

-Что помогает человеку быть здоровым? (3 гр.).

- Что мешает человеку быть здоровым? (2 гр.).

Защита и анализ.

- Что же получается? Схема ЗОЖ.

Сегодня вести ЗОЖ - это тренд. Гламурные девушки пьют только зелёный чай, носят теплые модные вещи зимой. Деловые люди начинают день с диетических хлопьев, ложатся спать на голодный желудок - чтобы утром пересесть на велотренажёры. На телевидение много новых передач о вкусной и здоровой пище, о качестве продуктов питания в супермаркетах. Знаменитости сами готовят, посещают фитнес-клубы, стадионы, катки.

- С чем связана такая пропаганда?

Здоровье - это достояние всего общества. Мы желаем друг другу крепкого здоровья, когда встречаемся, потому что здоровье - основа счастливой и полноценной жизни.

Послушайте медицинские новости. Слайд 1, 2, 3.

Человеческое сердце имеет потенциал на 300 лет жизни, легкие на 200 лет. При правильном питании, оптимальном режиме труда и отдыха, достаточной двигательной активности, личной гигиене и закаливании, любви к людям и позитивном восприятии жизни, отсутствием вредных привычек человек может прожить до **150 лет**.

- Кто из вас знает, в каких странах мира люди дольше всего живут?

- А как выглядит ситуация с продолжительностью жизни в России?

Давайте познакомимся со статистическими данными. По данным ООН за 2005-2011г. приняло участие 194 страны мира. Слайд 4,5,6. Ищем Россию **135 место**.

- Какие ощущения возникли? Что хотите сказать?

Человек творец своего здоровья, а давайте определим уровень своего здоровья.

**Тест "Твоё здоровье"** (да, нет)

1. У меня часто плохой аппетит

2. После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова.
3. Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздражённым и угрюмым.
4. Периодически у меня бывают серьёзные заболевания и я вынужден несколько дней оставаться в постели.
5. Я почти не занимаюсь спортом.
6. В последнее время я прибавил в весе.
7. У меня часто кружится голова.
8. В настоящее время я курю.
9. В детстве я перенёс несколько серьёзных заболеваний.
10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения. Проверим.

**Если до 4 да**, то несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме.

**5-7 да** - ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным. Уже чувствуется, что вы его расстроили довольно основательно.

**8-10 да** - как вы умудрились довести себя до такой степени?  
**Задумайтесь!**

Конечно, вы можете не согласиться с такой интерпретацией результатов, но лучше задуматься о своем образе жизни.

Кто желает озвучить свой вывод? (больше двигаться, дружить со спортом в нашем возрасте это особенно важно).

Очень приятно отметить, что многие из вас дружат со спортом и некоторые добились неплохих результатов.

В районной газете "Донские огни" (выставка статей) очень часто пишут о достижениях футболистов, баскетболистов среди которых много наших учеников. Давайте посмотрим как мы дружим с физкультурой и занимаемся профессиональными видами спорта.

Презентация - фильм "Одержимые спортом" 9"Б" (благодарность режиссёрам за то, что увидели труд учителей, тренеров).

Ребята, давайте вспомним определение ВОЗ, что такое здоровье?

Слайд 7,8,9 (разные фото класса) "Здоровье- состояние полного физического, духовного и социального благополучия"

Здоровый человек всегда бодрый, счастливый с улыбкой на лице.

Если каждый из вас будет думать и беречь здоровье, то в нашей стране будет здоровое общество и наша великая Россия будет лидером не только по площади.

Для этого в стране работают многие программы "Здоровья"(3 урока физ-ры введены в школах, проводится диспансеризация, тестирование на предмет употребления наркот. веществ и даже расширение городов за счёт котт.поселков, чтобы дети работали на участках, больше были на воздухе).

**Работа в группах**, время обсуждения - 5 минут. Выступает от группы 1 человек в течение 3 минут.

Какие программы и мероприятия нужно проводить среди молодёжи, чтобы привлечь их внимание к ЗОЖ.

Ребята выступают с интересными предложениями, программами.

### **Рефлексия:**

Заполнение анкеты (продолжи предложение):

1. На классном часе я работал – **активно/пассивно**
2. Своей работой на классном часе я – **доволен /не доволен**
3. Кл. час показался – **коротким/ длинным**
4. Я считаю, что тема кл. часа – **актуальна/ не актуальна**
5. Содержание кл. часа для меня было – **интересным /не интересным**
6. Я определил уровень своего здоровья и сделал следующий вывод: \_\_\_\_\_

Желающие читают свои записи по заданию № 6 анкеты, и на доске оформляется запись. Составляется **КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ**.

**«Заниматься спортом; больше ходить; дышать свежим воздухом; спать 8-10 часов; исключить вредные привычки; почаще есть рыбу, овощи, фрукты; пить воду, молоко, соки; проявлять доброжелательность; не злоупотреблять лекарствами; не перекладывать ответственность за своё здоровье на врачей; соблюдать ПДД и инструкций по ТБ; чаще улыбаться; любить жизнь».**

- Постарайтесь следовать этому кодексу здоровья, и вы на долгие годы сохраните молодость и красоту и ваша жизнь будет интересной и полной. Если каждый из вас будет здоровым, то будет здоровым общество нашей великой страны, а потом и следующее поколение.

*Слайд № 10 ( фото здоровых, счастливых людей)*

### **Чтение стихотворения ученицей класса.**

Мы рождены, чтоб жить на свете долго:

Грустить и петь, смеяться и любить,

Но, чтобы стали все мечты возможны,

Должны мы все здоровье сохранить.

Спроси себя: готов ли ты к работе -

Активно двигаться и в меру есть и пить?

Отбросить сигарету? Растоптать наркотик?

И только так - здоровье сохранить?

Взгляни вокруг: прекрасная Природа

Нас призывает с нею в мире жить.

Дай руку, друг! Давай с тобой поможем

Планете всей Здоровье сохранить!

**- Благодарю, ребята, за работу!**

**Сагидулина Клавдия Стефановна,**  
*классный руководитель 10 класса,  
Почетный работник общего образования  
(стаж работы – 35 лет)*



**Классный час: «ЗДОРОВЬЕ – ПРИВИЛЕГИЯ  
МУДРЫХ»**

**Цели:** расширить представление детей о здоровом образе жизни; формировать позитивную оценку активного, здорового образа жизни, критическое отношение к вредным привычкам; побуждать к самопознанию, саморазвитию, к искоренению вредных привычек.

**Форма проведения:** час общения.

**Подготовительная работа:** выбрать ведущих для информационного сообщения (2 ученика).

**Оборудование:** сделать ксерокопии материалов для дискуссии (примерные аргументы сторон).

**Оформление:** написать на доске тему классного часа, памятку «Двенадцать секретов здоровья и долголетия»- слайды (взять из текста сценария).

**План классного часа**

1. Вступительная беседа.
2. Работа с понятиями.
  - Ум и мудрость.
  - Что значит быть здоровым?
  - Здоровый образ жизни.
3. Информационный блок «Хирург из Книги рекордов Гиннеса».
4. Интерактивная беседа.
5. Работа с «Памяткой российскому долгожителю».
6. Дискуссия по теме «Культурная пьянка или полная трезвость?»
7. Заключительная беседа.
8. Подведение итогов (рефлексия).

*«Забота о здоровье- лучшее лекарство. Если человек сам следит за своим здоровьем, то трудно найти врача, который знал бы лучше, что полезнее для его здоровья, чем он сам».*

**Сократ**

**Ход классного часа**

1. Вступительная беседа.

**Классный руководитель.** Прочитайте тему классного часа. Здоровье и мудрость -можно ли связывать эти понятия? Виноват ли человек в своих болезнях? И если да, то в каких?

**Примерные ответы**

-Нельзя винить человека во врождённых болезнях.

-Можно винить в простудных заболеваниях, в кишечных инфекциях, в травмах по неосторожности.

**Классный руководитель.** Считаете ли вы себя мудрыми?

**Работа с понятиями**

**- Ум и мудрость.**

**Классный руководитель.** Прежде чем о чём-то говорить, нужно определиться с понятиями. Ключевые понятия сегодня: «мудрость», «здоровье», «здоровый образ жизни». Что же такое мудрость?

*(учитель задаёт вопросы, дети высказываются.)*

Какая общая противоположность есть у мудрости и ума? (Глупость.)

Что такое глупость?

Может ли умный не быть мудрым, а мудрый не быть умным?

Как можно понять выражение: «Мудрость - это поиск лучших мнений в отсутствие точных знаний»? *(ответы детей)*

**2.Что значит быть здоровым?**

**Классный руководитель.** Напомню, что, по определению Всемирной организацией здравоохранение, «здоровье — это состояние физического, духовного и социального благополучия», а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Итак, существует физическое, психическое и нравственное здоровье (его ещё называют «социальным»). Предлагаю раскрыть смысл каждого из этих понятий (по группам) и объяснить, в чём это вид здоровья проявляется.

Первая группа — физическое здоровье

Вторая группа — психическое здоровье

Третья группа — нравственное, или социальное здоровье.

*(в течение 3 мин дети обдумывают ответы)*

*Слушаем ваши объяснения.*

**Примерные ответы:**

**Первая группа:** физическое здоровье - это естественное состояние организма, стабильная работа всех органов, хороший иммунитет; проявляется в отсутствии болезней, травм.

**Вторая группа:** психическое здоровье — зависит от состояния головного мозга, от развития мышления, памяти, внимания, от степени развития волевых качеств; проявляется в эмоциональной устойчивости, умении владеть собой.

**Третья группа:** нравственное здоровье - зависит от нравственных принципов человека, от их соответствия нормам морали; проявляется в

сознательном отношении к труду, в культурном поведении, в активном неприятии пороков.

**Классный руководитель.** Может ли физически и психически здоровый человек быть нравственным, моральным уродом? В каких случаях это бывает? (если он пренебрегает нормами морали.)

### **3. Здоровый образ жизни**

**Классный руководитель.** Что такое здоровый образ жизни? Каждый человек понимает это по-разному. Но так как в основе всего лежит здоровье, то подавляющее большинство старается его сохранить, потому что это самое ценное, что есть у человека. Не зря же говорят, что «здоровье до того перевешивает все блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля». (Шопенгауэр). Другое дело, что одни люди относятся к вопросу сохранения своего здоровья более серьезно, прилагают собственные усилия, чтобы сохранить его. Другие же наоборот, полагаются в основном на то хорошее, что подарила им природа, не щадя свое здоровье. А некоторые рискуют уйти в мир вредных привычек. А такое испытание организм чаще всего не выдерживает.

А вот ещё одно определение здорового образа жизни. Здоровый образ жизни - это образ жизни, который позволяет до глубокой старости сохранять физическое, психическое и нравственное здоровье. Я буду читать вам составляющие ЗОЖ, попробуйте определить, к какому виду здоровья они относятся.

- Оптимальный режим труда и отдыха. (Физическое, психическое.)
- Правильное питание. (Физическое.)
- Достаточная двигательная активность. (Физическое, психическое.)
- Личная гигиена, закаливание. (Физическое, психическое.)
- Искоренение вредных привычек. (Физическое, психическое, нравственное.)
- Любовь к людям, позитивное восприятие жизни. (Физическое, нравственное.)

### **4. Информационный блок «Хирург из Книги рекордов Гиннеса»**

**Классный руководитель.** Есть болезни, которыми можно заразиться. Но, оказывается, заразиться может и положительный пример. Человек, сохранивший здоровье и долголетие, может стать образцом для подражания, примером мудрого отношения к своему здоровью. Рассказ о таком человеке подготовили (имена фамилии).

**Ведущий 1.** Наш герой-это доказательство истины, что здоровье-привилегия мудрых. Представление о долгожителях у нас связано с Кавказом или Тибетом -там можно встретить столетних богатырей. А у нас, в России мужчины в среднем живут до 60, женщины до 77 лет. Поэтому герой нашего рассказа -человек уникальный, можно сказать, единственный в мире. Его имя было занесено в Книгу рекордов Гиннеса. Это легенда отечественной хирургии, академик Фёдор Григорьевич Углов. В начале 21 в. он был самым пожилым оперирующим хирургом мира.

Скончался Федор Григорьевич совсем недавно, в июле 2008 года, в возрасте 103 лет. Но до последнего он продолжал работать, поражал всех ясностью ума и прекрасной физической формой. Углов - профессор, доктор медицинских наук. Он был действительным членом многих академий, председателем Союза борьбы за народную трезвость, лауреатом Ленинской премии, лауреатом Международной премии Андрея Первозванного «За Веру и Верность», членом Союза писателей России, кавалером ордена «За заслуги перед Отечеством» IV степени, автором многих книг.

**Ведущий 2.** Стать хирургом Федор Углов решил еще в юности. Большое влияние на него оказала мать, простая русская женщина. Она научила его терпению и доброму отношению к людям. Эти заповеди помогли Федору в его врачебной практике. Ему пришлось много учиться. После учебы в Иркутске, Ленинграде он вернулся в родной городок и стал работать хирургом. Ему приходилось делать самые разные операции, выезжать на вызовы и ночью, и в выходные. Тогда он взял себе за правило — ни капли спиртного, ведь непростительная слабость хирурга может стоить жизни больному. Начало своей врачебной карьеры Федор Григорьевич вспоминал с иронией. Когда к нему в кабинет заходил пациент, доктор выслушивал его и просил выйти за дверь, а сам в это время лихорадочно листал справочники и учебники, чтобы установить диагноз.

**Ведущий 1.** Но постепенно приходили опыт и знания, росло мастерство молодого хирурга. Он решил продолжить учебу и вернуться в Ленинград. Здесь тоже не все шло гладко. Его наставник, опытный и строгий хирург как-то заявила; «У вас не руки, а крюки, вам и дворником с такими руками нельзя работать, не то, что хирургом. Пока не разработаете их, я вас в операционную не пушу». Пришлось ему 3 месяца тренироваться в работе с иглой и ниткой. Чтобы создать иллюзию операции, он штопал чулки, помещая их в ящик стола и, взясь с ним вслепую, учился завязывать узлы. Но для хирурга нужна не только техника рук. «Хирург должен быть таким, как в старинной русской поговорке: иметь глаз орла, силу льва и сердце женщины», - считал Федор Григорьевич. Он и был таким хирургом. Он первым начал делать такие операции, на которые не решались другие. И, благодаря ему, сейчас эти операции не вызывают трудностей у хирурга.

Федор Григорьевич Углов был универсальный хирург. Он оперировал раненых в Великой Отечественной, спасал жизни в блокадном Ленинграде. Профессору Углову медицина обязана рождением новых разделов хирургии.

**Ведущий 2.** Но в книгу рекордов Гиннеса Углов попал по другой причине. Он был единственным в мире практикующим хирургом старше 90 лет. До 97 лет он проводил сложные операции ! Вот что он говорил о секретах своего долголетия:

*«Я поставил себе цель и всю жизнь к ней стремился, это мне и помогло. Я и сейчас постоянно работаю, ложусь спать в половине двенадцатого ночи, встаю в половине восьмого. Днем никогда не сплю. От обеденного стола сразу же перехожу к рабочему. И, конечно же, веду здоровый образ жизни. Не пью и не курю. Обливаюсь холодной водой прямо на снегу. Двадцать лет таких процедур, и я напрочь забыл дорогу в аптеку. Чтоб сохранить бодрость, не обойтись без спорта. В юности я занимался французской борьбой, любил позаниматься на турнике, ходить на лыжах. Сейчас, когда есть свободное время, люблю гулять пешком по лесу - общение с природой помогает восстановить силы. Я и сейчас с удовольствием делаю любую домашнюю работу - колю дрова, убираю снег на даче. Да и обед по надобности запросто могу приготовить. Но главное - делать людям добро. Этому меня учила мама».*

### **5. Интерактивная беседа:**

**Классный руководитель.** Биография этого человека поучительна. Это и правильный выбор своего пути, и целеустремленность, и любовь к своему делу. Легко ли ему подражать?

#### **Примерные ответы:**

- Он жил в другую эпоху, когда государство предоставляло все возможности для самореализации.

- Подражать ему очень трудно, потому что нужно много работать над собой, не прощать своих слабостей.

- Для этого нужны лучшие годы жизни посвятить учебе, работе – а ради чего? Чтобы попасть в Книгу Рекордов?

- Зачем жить до ста лет? Нужно в молодости взять от жизни все!

- Жалко смотреть на старых людей, зачем еще жить до ста лет?

- Углов не просто продлил свою жизнь — он продлил активную жизнь. Он показал, что и в 100 лет можно работать, быть нужным людям, наслаждаться жизнью.

- Можно поучиться у этого хирурга, как сохранить здоровье и работоспособность до 100 лет.

### **6. Работа с «Памяткой российскому долгожителю»**

#### **Классный руководитель.**

Из всех своих рекомендаций Фёдор Углов составил «Памятку российскому долгожителю». В этой памятке 12 правил. Но некоторые правила, казалось бы, не имеют отношения к здоровью и нуждаются в разъяснении. Однако этих разъяснений академик не дал, предоставляя нам самим делать выводы. Постарайтесь объяснить, как выполнение каждого из этих правил скажется на улучшении нашего здоровья и о каком именно здоровье может идти речь?

Слушаем ваши разъяснения. (Учитель читает правило, желающие высказываются)

□ **1.** Люби родину. И защищай её. Безродные долго не живут. *(Здоровье связано с патриотизмом. Родина- это корни, вера, желание оставить после себя хорошее наследство. Этот пункт касается нравственного, психического здоровья.)*

□ **2.** Люби работу. И физическую тоже. *(Работа дает энергию, цель в жизни. Именно в работе человек может наиболее полно раскрывать себя как личность. Этот пункт имеет отношение к физическому, психическому, нравственному здоровью.)*

□ **3.** Умей владеть собой. Не падай духом ни при каких обстоятельствах. *( Этот пункт касается психического здоровья. Упадок духа может привести к депрессии, когда сломаться может даже высоконравственный и физически крепкий человек.)*

□ **4.** Никогда не пей, не кури, иначе бесполезны будут все остальные рекомендации. *(Речь здесь идет о физическом здоровье. Эти вредные привычки буквально разрушают человека.)*

□ **5.** Люби свою семью. Умей отвечать за нее. *( Это правило говорит о психическом, нравственном здоровье. Семья дает человеку ощущение защиты, стабильности, сознание правильно прожитой жизни.)*

□ **6.** Сохрани свой нормальный вес, чего бы тебе это ни стоило. Не передай! *( Речь идет о физическом здоровье. Но избыточный вес может стать причиной и психологических расстройств.)*

□ **7.** Будь осторожен на дороге. Сегодня это одно из самых опасных для жизни мест. *( Травмы - это относится к физическому здоровью)*

□ **8.** Не бойся вовремя пойти к врачу. *(Для этого нужно преодолеть свою лень и страх - значит, нужно обладать психическим здоровьем.)*

□ **9.** Избавь своих детей от разрушающей здоровье музыки. *(Это призыв защитить психику ребенка. Музыка может оказывать разрушительное воздействие: человек становится неуправляемым.)*

□ **10.** Режим труда и отдыха заложен в самой основе работы твоего тела. Люби свое тело, щади его. *(Нельзя переутомляться, нужно правильно распределять нагрузку. Иначе можно прийти к нервному срыву, а значит, подорвать психическое и физическое здоровье.)*

□ **11.** Индивидуальное бессмертие недостижимо, но продолжительность твоей жизни во многом зависит от тебя самого. *(Забота о физическом, психическом, нравственном здоровье помогает продлить жизнь.)*

□ **12.** Делай добро. Зло, к сожалению, само получится. *(Это правило помогает сохранить и физическое, и психическое, и нравственное здоровье.)*

**7. Дискуссия по теме « Культурная пьянка или полная трезвость? »**

**Классный руководитель.** Федор Григорьевич Углов сделал за свою долгую жизнь множество операций, спас тысячи человеческих жизней. Но еще больше людей он спас без скальпеля - он помог им избавиться от алкогольной, наркотической и табачной зависимости. Книги профессора Углова были особенно убедительны - ведь он, как хирург, своими глазами видел разрушительную работу алкоголя, табака и наркотиков. На основании длительных наблюдений и исследований Ф.Г. Углов пришел к выводу, что алкоголь и табак ведут Россию к пропасти. Доктор Углов выступал против воспитания «культуры питания», он боролся за полный отказ от алкоголя и курения - за трезвый образ жизни. Предлагаю обсудить этот вопрос: какой путь кажется вам более оптимальным для нашей страны - воспитание «культуры питания» или полная трезвость?

(Дети высказываются)

<b>Абсолютная трезвость</b>	<b>«Культурное» питье</b>
Авторы теории: Л.Н.Толстой, Ф.М.Достоевский, В.М.Бехтерев, И.П.Павлов	Авторы теории неизвестны.
Алкоголь-это наркотик, сильнодействующий яд	Алкоголь-это пищевой продукт
«Культурное» питье - самый страшный враг. Все, кто употребляет алкоголь, или становятся алкоголиками, или сокращают свою жизнь на 15-20 лет.	Вокруг много людей, которые всю жизнь употребляют спиртное и доживают до преклонных лет.
В России потребление алкоголя было всегда очень низким, традиционными напитками были квас, брага, мед	Бутылка вина — просто атрибут общения, это в традиции русского народа
Даже малые дозы алкоголя сохраняются в организме в течение 20 дней, особенно страдают высшие сферы психики. Человек продолжает работать только за счет подкормки, нижних слоев, где зафиксированы автоматические действия	Небольшие дозы алкоголя стимулируют творческий процесс, снимают стресс
В организме русских почти не вырабатывается специальный фермент для расщепления алкоголя. Зато у народов, традиционно употребляющих виноград, этот фермент вырабатывается в достаточном количестве, что и препятствует алкогольному отравлению	Французы, молдаване, грузины, итальянцы тоже употребляют алкогольные напитки, но не становятся алкоголиками, потому что они умеют культурно пить
Мозг человека не имеет биологической защиты от алкоголя: насытившись, человек не будет есть еще. А пьяный может и на ногах не стоять, но тянуться к рюмке...	Культурный человек всегда знает свою меру и всегда может остановиться - к этому и призывают сторонники «культурного» питья
Культура и вино питье - несовместимые вещи, что культура и убийство или самоубийство, культурное издевательство над человеком...	Вино - это великое изобретение человечества. Нужно просто уметь им пользоваться

**Классный руководитель.** Наша дискуссия подошла к концу, сторонникам абсолютной трезвости было трудно отстаивать свою точку зрения -ведь выпивка уже так прочно вошла в нашу жизнь, и уже даже 13-летние не могут обходиться без бутылки пива. Может быть, дополнительным аргументом в защиту полной трезвости станет вот эта информация из газеты\* («Известие» 11.04.2007. читает):

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) установила, что 8 л чистого спирта на душу населения — это предельный рубеж алкоголизации страны. За ним начинаются тяжелые и подчас необратимые последствия — болезни, инвалидность, рождения ущербных детей, потери в экономике, культуре, социальной сфере.

Можно сказать, что Россия этот рубеж уже перешла. И мы наблюдаем результаты.

В стране миллионы зарегистрированных алкоголиков.

Ширится детский алкоголизм (алкоголиками становятся уже 6-летние!)

В последнее десятилетие XX в. с алкоголем были связаны:

-72% убийств;

-42% самоубийств;

-52,6% смертей от травм, аварий и других внешних причин;

-67,6% смертей от цирроза печени;

-23% смертей от сердечно-сосудистых заболеваний.

От алкоголя умирает 500-700тысяч человек в год.

Алкоголь — это и аварии, и порча оборудования, и психозы, и отравления суррогатами, это болезни, инвалидности, безнадзорные дети и множество других страшных явлений.

## **8. Заключительная беседа**

**Классный руководитель.** Здоровье — привилегия мудрости. Чтобы сохранить здоровье, нужно проявить мудрость. Как это сделать?

### **Примерные ответы:**

- Найти высшую цель, обрести смысл жизни.

- Отказаться от излишеств.

- Познать себя, делать то, что тебе полезно. Избегать того, что может навредить.

- Соблюдать меру во всем.

- Сначала подумать, а потом сделать, а не наоборот.

**Классный руководитель.** Философы говорят, что ум дается человеку от природы, разум дается обучением, мудрость приобретается самосознанием и самовоспитанием. Вот и получается, что здоровье — это непрерывная работа над собой, воспитание себя. И опыт Ф.Г. Углова это наглядно подтверждает.

**9. Подведение итогов (рефлексия) Классный руководитель.** Что в сегодняшнем разговоре показалось вам интересным и полезным? С чем вы не согласны?

### **Дополнительный материал**

*Книги Ф. Г. Углова*

«Живем ли мы свой век», «Как уберечь здоровье человека», «Образ жизни и здоровье», «Ломехузы», «Самоубийцы», «Правда и ложь о разрешенных наркотиках», «Человеку мало века».

#### **О мудрости\***

...Мудрость — это умение возвыситься над своими текущими, сиюминутными интересами ради интересов более дальних, в перспективе — простирающихся за пределы индивидуальной жизни. Мудрый не променяет радости дня на удовольствие минуты, не променяет счастья жизни на радости дня, не променяет вечного блага на счастье жизни.

Мудрость — это умение воздавать каждой вещи по ее мере, отделяя меру минуты от меры дня, меру пути от меры дома и меру любви от меры дружбы. Мудрый старается быть соразмерным тем условиям, в которых застал себя на земле, воспринимая жизнь как дар и как аксиому, из которой следует исходить и с которой бессмысленно спорить. В поисках наибольшего блага для себя и для других он не упускает случая изменить то, что поддается изменению, но и не борется с тем, что считает необоримым.

Если пассивное качество воли именуется терпением, а активное — мужеством, то мудрость — это именно способность различать сферы применения этих качеств, отличать обстоятельства, которые нужно претерпевать, от обстоятельств, которые нужно переделывать. Выражение мудрости можно найти в следующем известном изречении: «Господи, дай мне благодать принять безмятежно вещи, которые нельзя изменить; мужество — чтобы изменить вещи, подлежащие изменению; и мудрость — отличить одно от другого.» Иными словами, мудрость как бы посредствует между добродетелями терпения и мужества, разграничивая области их действия: принимать то, чего я не могу изменить, и изменять то, чего я не могу принять.

#### **Мудрость, ум и суемудрие**

Мудрость сходна с умом — у них имеется общая противоположность: глупость. Глупость — это непонимание меры, несоблюдение границ между вещами, подмена одного другим, действие в одном мире по законам другого. Фольклорный глупец плачет на свадьбе и танцует на похоронах. Но мудрость следует отличать от ума. Мудрый человек, как правило, умён, но умный — не обязательно мудр. Мудрость — это такой ум, который понимает свои собственные границы и сознательно может заменять действие ума действием сердца или действием тела. Прикоснуться к плечу страдающего мудрее, чем произнести назидание, вроде тех, что произносят друзья Иова. Мудрость умнее самого ума, она понимает место ума в мире, его ограниченность желанием, волнением, бессмыслицей. Мудрость может взвешивать ум и

не-ум и отдавать предпочтение тому или иному. То, что может выглядеть безумием для ума, то может быть оправдано мудростью.

Ум даётся человеку от природы, разум даётся обучением, мудрость приобретается самосознанием и самовоспитанием.

**Дьяконова Анжелика Александровна,**  
*классный руководитель 11 класса*  
*(стаж работы – 19 лет)*

**Классный час «МЫ ВЫБИРАЕМ ЖИЗНЬ»**

**Форма:** агит-концерт (с участием всех учащихся класса)

**Оформление:** плакаты о здоровом образе жизни, призывы: «Мы выбираем жизнь!», «Береги здоровье смолоду!» и т. д.

*Звучит тревожная музыка.*

*Ведущий:* В душе моей темно –

Осколки об изменах.

Разбитое стекло –

Истерзанные стены.

А завтра я умру –

Прольётся дождь покоя,

Из памяти уйду,

Взорвавшись над рекою.

Наша жизнь с победами, взлётами, падениями, иногда неудачами... Посмотри – на улице много людей... Вот кто-то спешит домой, на работу, кто-то на долгожданную встречу с любимым человеком, а кто-то идёт в никуда – отсутствующий взгляд, растерянный вид, неуверенная походка. Это человек, который сделал свой выбор – выбор в пользу смерти. Он идёт по дороге, у которой одна остановка – смерть. Этот путь может быть длинным, но он может оборваться в любую минуту. Темнота, страдания, холод, боль, одиночество встречаются человека на этом пути. Почему он выбрал этот путь, эту дорогу – сначала такую красивую, но хрупкую, как стекло.

*(Выходят юноша и девушка, в руках они держат глобус – символ нашей планеты)*

*Юноша:* Покрытая луна печальным светом,

Тревожно спит моя земля – планета.

Но полон сон её ночных кошмаров.



Ей снятся взрывы ядерных ударов,  
 Природа гибнет, торжествуют войны,  
 Глаза людей безумием полны.

*Девушка:* И в мире, переполненном страданьем,  
 Уж правит бал убийца – наркомания.

Царит она без страха и опаски,  
 И вовлекает с каждым новым годом  
 В порочный круг своей смертельной пляски  
 Всё больше безрассудного народа.

*(Группой девочек в чёрных костюмах со свечами исполняется танцевальная композиция. На сцене появляется девушка, исполняющая роль Наркомании.)*

*Наркомания:* Царю я над людскою круговертью,  
 О человек! Передо мною – белой смертью –  
 Смиренно преклони колени.

Какой же Божий мир несовершенный,  
 В нём войны, слёзы, горе и напасти.  
 Войди ж в моё ты царствие смиренно,  
 Лишь я одна могу тебе дать счастье.

*Гамлет:* Быть или не быть?

Вот в чём вопрос...

Привычным ли теченьем плыть  
 По морю горести и слёз,  
 А, может быть, шагнуть в ту бездну,  
 Что наслаждение сулит?

Один лишь шаг, и я исчезну.

Так что же делать, о какие муки,  
 Куда же мне несчастному свернуть?  
 Не будь невеждой, в мире есть науки.

*Науки:* Они тебе подскажут верный путь.

*(Науки – ребята, представляющие географию, историю, биологию, медицину).*

*Ведущий:* Наркотик – это любой препарат или средство, к которому человек привыкает и не может от этой привычки избавиться.

*Ученик:* Все, наверное, знают о докторе Фаусте и его извечном спутнике и духовном противнике Мефистофеле. Но мало кто знает, что в легенде о Фаусте был такой интересный эпизод. Когда была открыта Америка, Фауст в сопровождении Мефистофеля побывал в Новом Свете. Они обнаружили невиданные растения – табак. Мефистофель заявил: «Полезная травка, не лопух какой-нибудь, не набить ли Вам табаком трубку, уважаемый доктор?» Фауст решительно ответил: «Не надо, это забава – для дураков».

*Медик:* При курении идёт сухая перегонка табака, образуются разные химические вещества, в том числе яд – никотин. Никотин на

некоторое время расширяет сосуды мозга и вызывает чувство удовлетворения, человеку нравится это ощущение.

*Юноша:* Цвет лица землист,  
А он не старый.  
В доме холод, грязь и тишина.  
Дети в школе умственно отсталых  
И в психиатрической жена.  
Слаб и вял он, словно из мочала  
Сотворён, а он при всём при этом  
Человеком тоже был сначала,  
Тенью человека стал потом.

*Ведущий:* Активное курение отнимает 8-10 лет жизни, а выкуривание в день двух пачек сигарет сокращает жизнь на 15 лет. А начинается всё это тогда, когда мальчики и девочки тайком курят 1-2 сигареты в день. Поэтому сигарету можно назвать убийцей, да и вся жизнь курящего человека отравлена различными недугами и нарушениями в организме. Если бы органы могли говорить человеческим голосом, что бы они сказали? Давайте представим себе такое.

*«Сердце»:* Мне так плохо, я так устало  
И нет уж больше сил стучать.  
Наверно, жить осталось мало,  
Могли бы только вы понять –  
Мне не хватает кислорода,  
Меня так душит никотин,  
А этот яд непобедим,  
Мои сосуды кровяные  
В дыму сгорают день за днём,  
И если вы нас не спасёте,  
Мы от куренья пропадём.

*«Лёгкие»:* Мы хотим спросить вас, люди,  
А вы курите зачем?  
Нас полоний отравляет  
Никотин нам – страшный яд,  
Наши бронхи он сжигает,  
Кто же в этом виноват?  
По утрам ужасный кашель  
Раздирает горло в кровь.  
Кто же нам теперь поможет,  
Чтобы стать здоровым вновь?  
Чтоб вдыхать нам полной грудью  
Свежий чистый кислород,  
Чтобы газам ядовитым  
Не давать нам больше вход!

*«Головной мозг»:* Исушил меня проклятый злодей,

Нету больше светлых идей,  
Он мои нейроны украл  
И на пачку сигарет променял.  
А теперь и за долгий срок  
Не могу выучить данный урок.  
И вниманья, и памяти нет –  
Всё от этих проклятых сигарет.  
Не искупить бедой вину,  
Строг приговор:  
За страсть к куренью  
Пустеет комната ума,  
Где был мир идей, теперь там тьма.

*Ведущий:* Ребята! Запомните на всю жизнь: наркотики – это гибель для человека!

*«Мак»:* Внутри прекрасного пурпурного цветка,  
Пыльца которого божественно сладка,  
Но как бы ни была одежда хороша,  
Внутри его таится чёрная душа.  
И человек, его незрячим соком  
Увлёкшись, тягостным пороком  
Себя рассудка сам лишает,  
И к пагубной той страсти привыкает,  
И жизнь свою, дарованную богом,  
Расходует так глупо и убого.

*Наркомания:* Ну вот и всё,  
Я у последнего порога.  
У бездны у крутой оборвалась моя дорога.  
Мне жизнь казалась  
Сказочной игрушкой,  
Но вот теперь захлопнулась ловушка,  
Мой искупленья час уже настал.  
Возьми меня, Господь, от жизни я устала.  
Из осквернённого наркотиками тела,  
Пускай чиста и хороша,  
На волю вырвется из плена  
Моя бессмертная душа.  
Ну всё, к чему теперь все речи.  
Закончен бал, потушены все свечи.

(Гаснет свет, исполняется танец скорби)

*Гамлет:* О да, сегодня повидал я много,  
Узнал я, чем кончается дорога.  
Идя которой в царство наслаждений  
Себя мы обрекаем на мученья.  
Я выбираю слово «Быть»!

«Быть» добрым, умным и красивым,  
Добиться, чтобы мир наш стал счастливым,  
Не быть скупым, злым и бездушным,  
Наказов Божьих не забыть.

О как прекрасно в мире «быть»!

*(Появляется Жизнь.)*

*Жизнь:* Не будьте равнодушием томимы,  
Заблудшему дорогу покажите!

О люди, не пройдите мимо!

Вы руку помощи друг другу протяните!

*Ведущий:* Когда-то матери у колыбели

Детишкам песни радостные пели.

Теперь на сотнях разных языков

Они все молят у своих богов:

«О не пошлите детям испытанья,

Минует пусть их наркомания!»

*Индианка:* Великий Кришна!

Я не сплю которую уж ночь

О, сохрани, прошу тебя, от опиума дочь!

Пусть будут в жизни её

Беды и страдания,

Чем призрачное счастье наркомании.

*Турчанка:* О накажи, Великий мой Аллах,

Всех, кто приблизился с наркотиком в руках

И уведёт кто в сети героина

Так горячо любимого мной сына!

*Итальянка:* О святая Пречистая Дева Мария,

Сохрани и помилуй моих ты детей!

Охватила наш мир безумств эйфория.

Всё пустее наш ум, а душа всё мертвей.

Не позволяй, чтоб мой сын наркоманом

Совершил на земле крестный путь,

Чтобы дочь опоили дурманом.

Я молю, сделай ты что-нибудь!

*Ведущий:* Но ответственность так наши боги,

Отирая слезу с своих век:

«Мы даруем лишь жизнь, а дороги

Выбираешь ты сам, человек!»

*(Звучит произведение «Аве Мария» Баха)*

Пока рассудка свет наш не погас,

Не спрашивай, по ком звонит тот колокол,

Он будит совесть каждого из нас,

Да здравствует же разума планета!

Пусть будет жизнь полна цветов и света,

Пусть в мире царствует любовь и красота!

(Танец «Добра и красоты»).

В итоге агит-концерта классный руководитель спрашивает:  
«Ребята, какой вы из всего этого для себя сделали вывод? »

Учащиеся все вместе говорят свой девиз:

Я, ты, он, она – вместе дружная страна

В слове жизнь сто тысяч «Я»

Энергичных, волевых, сильных, ловких, озорных,

Преданных и дружных

Без наркотиков – жить нужно!

**Стрижкова Татьяна Анатольевна,**  
*педагог-психолог МБОУ СОШ № 2*  
*(стаж работы – 19 лет)*

**«АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ  
ПРОФИЛАКТИКИ  
НАРКОЗАВИСИМОСТИ»**



Распространение наркомании среди молодежи приняло за последнее десятилетие угрожающие размеры и приобрело черты социального бедствия. Актуальность проблемы профилактики наркомании определяется, в первую очередь, тенденцией катастрофического роста числа наркозависимых среди детей и подростков. Сегодня в России существуют следующие основные особенности и тенденции детской, подростковой и юношеской наркоманий:

- рост объемов и доступности наркотических веществ на рынке;
- значительное расширение ассортимента наркотиков и алкогольных напитков;
- тенденция к омоложению – более раннему возрасту употребления наркотических веществ;
- феменинизация (все большее количество молодых девушек начинают употреблять наркотики);
- неграмотность и противоречивость профилактической информации, часто приводящая к противоположному эффекту;
- все большая очевидность неэффективности и недостаточности медикаментозной помощи при лечении и реабилитации наркомании;

➤ тенденции решать проблемы наркомании путем одноразовых кампаний.

Важным следствием роста наркозависимости стали увеличение уровней безнадзорности, социального сиротства и подростковой преступности; наркомания на сегодняшний день стала основным источником распространения сопутствующих заболеваний - гепатитов, ВИЧ-инфекции и СПИДа, заболеваний, передаваемых половым путем.

В сложившейся ситуации, в сфере профилактики зависимости от ПАВ, основные усилия всего педагогического коллектива МБОУ СОШ №2 направлены на превентивное образование и воспитание обучающихся.

Воспитательная профилактическая программа «Я выбираю жизнь», существующая в школе с 2008 года, носит комплексный характер. Вопросы предупреждения курения, использования детьми алкоголя, наркотиков, токсикоманических веществ рассматриваются в качестве звеньев единой системы воспитательного процесса. У детей формируется представление об абсолютной опасности и недопустимости любых форм одурманивания. Данная программа строится на педагогических технологиях, направленных на формирование у детей ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

Чрезвычайную актуальность приобретает значение и роль педагогов, психологов, социальных педагогов, работающих с детьми. Поэтому в программе «Я выбираю жизнь» основное внимание уделено психолого-педагогической профилактике наркомании.

*Педагогическая профилактика* нацелена на решение двух групп задач:

1. Реализация общих задач: формирование у детей ценностного, ответственного отношения к своему здоровью, готовности соблюдать законы здорового образа жизни; усвоение социально ценных поведенческих норм, коммуникативных навыков, обеспечивающих ребенку эффективную социальную адаптацию; развитие умения регулировать свое поведение, прогнозировать последствия своих действий.

2. Реализация специфических задач: формирование у детей представления о негативном воздействии ПАВ на физическое здоровье человека и его социальное благополучие, готовности отказаться от любых форм использования ПАВ; развитие отрицательных оценок в отношении различных аспектов наркомании; освоение приемов поведения, позволяющих избежать наркозависимости.

Педагогическая профилактика носит не запрещающий, а конструктивно-позитивный характер. Важно не только сформировать у ребенка представление о недопустимости употребления ПАВ, но и показать ему, как без помощи ПАВ можно сделать свою жизнь интересной и счастливой.

Содержание *психолого-педагогической профилактики* отражает наиболее актуальные для каждого возраста проблемы, связанные с

различными аспектами наркотизма. Так, при работе с 6-8-летними детьми основное внимание уделяется формированию навыков личной гигиены, здорового питания и др., а также предупреждению приобщения к алкоголю, курению (наиболее реальным формам наркогенного заражения для этого возраста). Работа с 9-11-летними детьми предполагает анализ вопросов, связанных с предупреждением приобщения к наркотикам и токсикоманическим препаратам. Целевая подготовка детей осуществляется заблаговременно, т. е. до того возраста, когда приобщение к тому или иному виду наркомании для ребенка становится реальным.

При организации психолого-педагогической профилактики соблюдается принцип запретной информации. Полностью исключается использование сведений, способных провоцировать интерес детей к наркотизации, ПАВ (информация о специфических свойствах различных ПАВ, способах их применения).

**Матросова Валентина Николаевна**  
*педагог-психолог МБОУ СОШ № 2*  
*(стаж работы – 37 лет)*

**«ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ  
СОПРОВОЖДЕНИЕ ПРОФИЛАКТИКИ  
ЗАВИСИМОСТЕЙ В  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ  
ПРОСТРАНСТВЕ ШКОЛЫ»**



Понимая важность профилактики подростковой наркозависимости, педагогический коллектив МБОУ СОШ № 2 включился в создание и реализацию системы предупреждения развития зависимостей. Свою работу начали с изучения положения дел по данному направлению среди учащихся старших классов. С этой целью педагогами – психологами было проведено исследование «Отношение старшеклассников к некоторым вопросам современности», которое позволило проанализировать отношение старшеклассников к проблемам здорового образа жизни, табакоизму, алкоголизму, наркотизации, ранним половым связям, страхам, возможности получить помощь в трудной жизненной ситуации.

Далее были определены *основные причины*, приводящие детей и подростков к *психо – эмоциональному дискомфорту*, стойким нарушениям поведения, педагогической и социальной *запущенности, зависимостям*.

Это:

- ✓ состояние физического и психического здоровья;
- ✓ неудовлетворенная потребность в общении, любви, доброжелательности (нарушение взаимоотношений между детьми и родителями, детьми и учителями, между сверстниками);
- ✓ эмоциональное неблагополучие детей и подростков (неустойчивость к стрессам, неумение переносить конфликты, трудности в школе и дома, душевное беспокойство, психологический дискомфорт, тревожность, апатия, депрессия, заниженная самооценка);
- ✓ недостаточная сформированность ценностных представлений;
- ✓ отсутствие необходимой поддержки;
- ✓ нестабильность в обществе.

Были определены учащиеся, относящиеся к «группе риска» (это учащиеся тревожно-мнительные, эмоционально ранимые и эмоционально-возбудимые, замкнутые, демонстративные, упрямые, не умеющие реализовываться в полезных видах деятельности). Следовательно, именно эта группа ребят нуждалась в повышенном внимании со стороны педагогического коллектива и родителей. Была организована работа по оказанию психологической помощи в повышении самооценки, развитии познавательных способностей, снижении уровня тревожности и страхов, выхода из конфликтных состояний, осознании и умении управлять своими эмоциями.

Особое внимание уделено ребятам, находящимся *под опекой*: изучаются особенности взаимодействия в семьях; отношение подопечных к своим опекунам; психологические особенности детей, находящихся под опекой; оказывается психолого – педагогическая и методическая помощь подопечным, опекунам, педагогам.

Понимая, что легче предупредить, чем лечить, мы сфокусировали свое внимание на *превентивных технологиях*. И поскольку все в школе начинается с первого класса (успехи, неудачи, а для кого-то и ухудшение здоровья), мы начали с первоклассников. Имея к тому времени 6-летний опыт работы в системе коррекционной педагогики, мы, педагоги-психологи, продолжили работу в этом направлении, способствующем сохранению здоровья детей. Путем углубленного диагностического исследования познавательной деятельности школьников определили конкретные причины, влияющие на успешность школьного обучения. В системе мониторинга отслеживалась динамика развития познавательной деятельности учащихся. Поскольку в начальных классах работают учителя «материнского» типа, то в классном коллективе создавался эмоционально благоприятный климат.

Введение здоровьесберегающих технологий в практику школы обеспечило снижение личностной тревожности школьников, позволило существенно снизить разрушающее влияние эмоционально-оценочного

отношения личности к себе, снизить переживание дискомфорта у детей и подростков.

Проводимые в системе мониторинга исследования особенностей адаптации первоклассников, пятиклассников, десятиклассников, позволили проводить *раннюю коррекцию причин дезадаптации*, улучшать адаптацию первоклассников с 34% до 3%, а пятиклассников – с 52% до 32%. Продолжает *уменьшаться количество «трудных»*, состоящих на учете в КДН и ПДН. За последние годы их число снизилось с 1,2% до 0,23%.

*Уровень воспитанности* учащихся школы повысился с 93% до 96%, обучающиеся в течение последних лет не привлекались за употребление наркотических веществ, не допускались случаи суицида среди школьников.

Регулярно педагогами-психологами *выявляются причины эмоционального неблагополучия учащихся*, исследуются эмоциональная близость с классным руководителем, эмоционально-оценочное отношение учащихся к различным сторонам школьной жизни (учебным предметам; классному руководителю; учителям; самочувствие на уроках; напряженность, возникающая у учащихся при общении с учителями; взаимоотношения «учитель – ученик»).

По показаниям проводятся исследования: «Классный руководитель – глазами воспитанника», «Стили педагогического общения с учащимися», «Педагогические установки учителя», «Оценка стиля коммуникативной деятельности учителя».

Учитывая тенденцию распространения зависимостей среди молодежи, в течение последних 5 лет психологами школы проводятся исследования *«Отношение учащихся к вопросам здорового образа жизни»*, включающие в себя не только параметры отношения школьников к ЗОЖ, но и вопросы, отражающие *эмоциональное благополучие* школьников, взаимоотношения в семье, в школе, со сверстниками. В исследовании приняли участие учащиеся 9 – 11 классов в количестве 200 человек и учащиеся 6 – 8 классов в количестве 269 человек. Мы считаем целесообразным отслеживать изменения, произошедшие за последние годы с нашим ученическим контингентом, выявлять факторы, ведущие к эмоциональному неблагополучию школьников, получать возрастные ориентиры начальных этапов формирования вредных привычек, чтобы вносить необходимые коррективы в общеобразовательное пространство школы для профилактики развития зависимостей у школьников.

В 2011 году были проведены исследования по определению *ценностных ориентиров* у старшеклассников.

Результаты всех исследований в области отношения учащихся к здоровому образу жизни, к формированию смыслов жизни послужили предметом глубокого обсуждения проблем на педагогических советах, общешкольных родительских собраниях и дальнейшей коррекции

общеобразовательного пространства школы. Были определены приоритетные направления в работе педагогического коллектива, нацеленные на продолжение работы по сохранению здоровья учащихся, повышению их социальной активности.

В работе с родителями особое внимание было нацелено на вопросы сохранения и укрепления психического и физического развития учащихся.

В работе с педагогами – на повышение психологической компетентности педагогов в формировании мотивации учащихся, трансформации учебно – развивающих задач в личностно – значимые, создании ситуации успеха и оказании поддержки учащимся. Определена целенаправленная деятельность педколлектива по предупреждению и снижению тревожности учащихся, развитию их уверенности в себе, формированию адекватной самооценки, высокого уровня притязаний, присвоения нравственных норм, что способствует профилактике вредных привычек у учащихся.

В работе с учащимися – помощь в определении путей выхода из сложных жизненных ситуаций, содействие в формировании положительного «Я – образа» на основе самопознания, укреплении положения в коллективе, его веры в свои успехи, создания ситуации успеха.

Психологи выступают перед педагогами, родителями, молодыми специалистами района по всем интересующим вопросам, проводят консультации, определяют траекторию воспитательного взаимодействия классного руководителя, ученика, родителя.

