Министерство науки и образования РФ

Управление образования и наук Липецкой области

Г(О)БОУ СПО Усманский промышленно-технологический колледж

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

ВНЕКЛАССНОГО МЕРОПРИЯТИЯ

**Здоровый образ жизни и его составляющие**

Усмань

2012

**СОДЕРЖАНИЕ**

стр

Введение………………………………………………….…….….…3

Основная часть…………………………………………………..…..4

1. Подготовительный этап……………………………………….…4

2. Тема: Здоровый образ жизни и его составляющие……………5

Сценарий мероприятия……………..…………………….…………6

Список используемой литературы……………….…..…………….13

**Введение**

Основной целью методической разработки «Здоровый образ жизни и его составляющие» классного часа является пропаганда здорового образа жизни человека. Показ студентам воздействия курения, алкоголя и наркотических веществ на личную жизнь, успеваемость и здоровье подростка и молодежи.

В разработке актуализированы и представлены основные материалы о здоровье и здоровом образе жизни человека; способствует формированию у студентов навыков анализа и оценки полученной информации; воспитывает активную жизненную позицию и ответственное отношение к своему здоровью.

**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

1. **Подготовительный этап**

Для проведения внеклассного мероприятия необходимо подготовить учебную аудиторию. Выступающие занимают первый ряд.

1. **Организационная часть** - включает: подготовку аудитории, проверку готовности участников к проведению внеклассного урока.
2. **Вступительная часть** – преподаватель, ведущие знакомят студентов с темой, целью, задачами данного мероприятия, создают определенную атмосферу и настрой аудитории.
3. **Основная часть** – в основной части студенты (ведущие) и преподаватель в своих докладах знакомят аудиторию с вредом курения, алкоголя и наркотиков. Пропагандируют здоровый образ жизни.
4. **Заключительная часть** – мероприятие завершает слайд - шоу «Здоровый образ жизни»

Итоги окончания внеклассного мероприятия подводит преподаватель

1. **Тема: Здоровый образ жизни и его составляющие**

**Цели классного часа:**

сформировать у студентов сопротивление негативному влиянию социального окружения;

сформировать у подростков установку на ведение здорового образа жизни;

формирование у подростков позитивного будущего.

**Вид занятия:** - классный час

**Место проведения:** - кабинет № 22

**Время проведения:** - 1 час

**Место и оборудование:**

компьютер;

проектор (мультимедиа);

диск с записью слайдов;

кафедра.

1. **Сценарий мероприятия**

**1 ведущий:** Здравствуйте, дорогие друзья! Сегодня мы собрались здесь, чтобы обсудить темы, которые могут коснуться практически каждого из нас в любой момент. Здоровый образ жизни – об этом много говорят и пишут, но не все это правильно понимают. Столкнуться с данными проблемами легко, но не всегда можно найти выход. А чаще его просто не бывает. Возраст подростков, попадающих в одну из 3-х категорий, становится всё моложе. «Я больше не буду, я брошу» - легко сказать, но практически невозможно сделать это самостоятельно. Прослушав весь материал, каждый пусть сделает свой выбор.

**2 ведущий:** Курение табака возникло еще в глубокой древности. В Европу табак попал из Америки, где побывал мореплаватель Христофор Колумб. 12 октября 1492 года после долгих скитаний по морям и океанам каравеллы Христофора Колумба пристали к острову Чуангани, названный мореплавателем Сан-Сальвадор. Туземцы встретили непрошеных гостей радушно. Вот что писал Колумб: «Высадившись на берег, мы направились вглубь острова. Нас встретило множество почти голых людей, очень стройных и сильных, которые шли из своих деревень с горящими головешками в руках и травой, дым которой они пили. Они несли одну большую сигару и при каждой остановке зажигали ее. Затем каждый делал из нее три-четыре затяжки, выпуская дым через ноздри. Туземцы охотно угощали путешественников табаком, причем сначала курили сами, потом передавали трубку гостям. Отказ от «трубки мира» хозяева рассматривали, как недружелюбные действия» Испанцы же не хотели портить отношения с туземцами. Вероятно, эти испанцы и были первыми европейцами, пристрастившимися к курению. На вернувшихся в Испанию моряков смотрели с подозрением: человек выпускает изо рта и носа дым: значит, спутался с нечистой силой.

Курильщики завезли семена табака и постепенно стали его культивировать. Но потребовалось еще почти столетие, пока табак не начал свое зловредное шествие по странам мира. Этому содействовало такое обстоятельство. Посол в Португалии Жан Нико в 1559г. преподнес французской королеве Екатерине средство от головной боли, это было не что иное, как сушеные листья табака. Испанский ботаник и врач Николай Мирнандес выпустил целую книгу, в которой рекомендовал табак, чуть ли не от всех болезней.

Табак стал употребляться, как лечебное средство. Ну а именем Жана Нико была названа вреднейшая часть табака - никотин.

Постепенно курение стало "путешествовать" по Европе, дошло до России, но активного распространения не получило, пока царевич Петр Алексеевич, постоянно общавшийся с чужеземцами, не научился курить. А потом он стал царем и начал, как известно, вводить в России "европейские" порядки, в том числе и пропаганду курения. При Петре I в России появились первые табачные фабрики. Курение распространилось по всей стране.

**1 ведущий:** О том, что табак вреден для здоровья, знали давно. Видели, часто курильщиков мучает кашель, знали, что в накуренном помещении трудно дышать, что табак мешает умственной работе. Опыты показали, что животные гибнут под воздействием никотина. Тогда и родилась знаменитая фраза: «Капля никотина убивает лошадь». Если быть точным, то каплей чистого никотина можно убить не одну, а целых три лошади.

Сейчас многие начинают курить, но знаете ли вы, к чему это приводит?

Например, у юноши под воздействием никотина замедляется рост и развитие некоторых органов. Вдыхание дыма в легкие приводит к бронхитам, создает опасность пневмонии, повышается вероятность раковых заболеваний. Курение поражает сердечнососудистую систему, эндокринную систему, органы пищеварения, дыхания - и этот список можно продолжить

**Преподаватель**. В 19 веке в обществе существовали довольно строгие правила этикета. Если в доме устраивался бал или прием, для курения отводилось специальное помещение - отдаленная комната или кабинет хозяина. Если бы кто-то вздумал закурить за столом или в танцевальном зале, такого гостя немедленно перестали бы принимать. Курить в гостиной при дамах было просто непозволительно: в курительной комнате, разумеется, находились только мужчины. Курящая женщина была такой же редкостью, как сказочная Баба-Яга. Даже курение на улице считалось неприличным.

В России в период царствования Михаила Федоровича уличенных в курении в первый раз наказывали 60 ударами палок по стопам, во второй -отрезанием носа или ушей. После опустошительного пожара 1634 г . в Москве, причиной которого оказалось курение, оно было запрещено под страхом смертной казни. При Алексее Михайловиче, сыне Михаила Федоровича, в специальном «Уложении» от 1649 г . было велено всех у кого будет найдено богомерзкое зелье пытать и бить на коне кнутом, пока не признаются, откуда зелье получено». Частных торговцев табаком повелевалось «пороть, ссылать в дальние города».

**1 ведущий:** Распространенность употребления психоактивных веществ (далее - ПАВ) среди несовершеннолетних и молодежи на протяжении многих лет продолжает оставаться одной из ведущих социально значимых проблем - нашего общества,- определяющих острую необходимость организаций- решительного и активного противодействия.

По данным, Центра социологических исследований в возрастной гpyппe 11-24 года численность регулярно потребляющих наркотики (с частотой 2-3 раза в месяц) составляла 9,6% от общей численности данной возрастной группы (2,6 млн. человек).

Алкогольные напитки (включая пиво) потребляет 50,5% несовершеннолетних и молодежи, (13,7 млн. человек); курят табачные изделия 45,6 % (12,3 млн. человек).

**Преподаватель:** Одним из наиболее активных участников процесса профилактики зависимости от наркотических веществ в РФ является система образования. Имеющийся у нее профессиональный, организационный ресурс, а также сфера ее социального влияния позволяют обеспечивать комплексное, системное воздействие на целый ряд социальных групп, прежде всего на несовершеннолетних, а, следовательно, вносить существенный вклад в формирование культуры здорового и безопасного образа жизни у подрастающего поколения.

Федеральный закон от 8 января 1998 г. № 3-ФЗ "О наркотических средствах и психотропных веществах" (ст. 4, пункт 2) устанавливает, что одним из принципов государственной политики в области противодействия незаконному обороту наркотиков является приоритетность мер по профилактике наркомании и стимулирование деятельности, направленной на антинаркотическую пропаганду.

В соответствии со ст. 32 и 51 Закона РФ от 10 июля 1992 г. № 3266-1 «Об образовании» - образовательное учреждение несет в установленном законодательством РФ порядке ответственность за жизнь и здоровье обучающихся, воспитанников во время образовательного процесса, создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся, воспитанников.

Профилактика в образовательной среде является компонентом общей системы предупреждения употребления наркотических веществ несовершеннолетними и молодежью и формирования здорового образа жизни в обществе.

**2 ведущий:** Цель профилактики в образовательной среде - развитие на постоянной основе инфраструктуры и содержания профилактической деятельности, направленной на минимизацию уровня вовлеченности в употребление наркотических веществ обучающихся, воспитанников образовательных учреждений.

Задачами профилактики зависимости от наркотических веществ в образовательной среде являются:

- формирование единого профилактического пространства в образовательной среде путем объединения усилий всех участников профилактического процесса для обеспечения комплексного системного воздействия на целевые группы профилактики;

- мониторинг состояния организации профилактической деятельности в образовательной среде и оценка ее эффективности, а также характеристика ситуаций, связанных с распространением употребления наркотических веществ обучающимися, воспитанниками образовательных учреждений;

- исключение влияния условий и факторов, способных провоцировать вовлечение в употребление наркотических веществ обучающихся, воспитанников образовательных учреждений;

- развитие ресурсов, обеспечивающих снижение риска употребления наркотических веществ среди обучающихся, воспитанников.

**1 ведущий:**

Реализация задач профилактики употреблениянаркотических веществ в образовательной среде осуществляется на следующих уровнях.

Первый уровень предполагает реализацию профилактических задач в масштабах деятельности социальных институтов (системы здравоохранения, образования, социальной защиты населения).

Второй уровень предполагает реализацию профилактических задач в масштабах деятельности конкретных учреждений, относящихся к различным социальным сферам, и ориентирован на конкретные социальные группы обучающихся, воспитанников, их родителей (законных представителей) и ближайшего окружения, специалистов системы профилактики.

Оба структурных уровня тесно взаимосвязаны.

В структуре содержания задач профилактики в образовательной среде

выделяют три направления - первичную, вторичную, третичную профилактику.

**2 ведущий:**

Первичная профилактика направлена на предупреждение приобщения к употреблению наркотических веществ, вызывающих зависимость. Эта работа ориентирована на работу со здоровыми детьми и лицами из групп риска по употреблению наркотиков.

Вторичная профилактика - система социальных, психологических и медицинских мер, направленных на лиц, употребляющих наркотические вещества, с целью предотвращения формирования зависимости от наркотиков.

Третичная профилактика злоупотребления наркотическими веществами - система социальных, психологических и медицинских действий с лицами, страдающими зависимостью от алкоголя, токсических и наркотических веществ, направленных на предотвращение рецидивов патологической зависимости и способствующих восстановлению здоровья, личностного и социального статуса больных, включая их возвращение в семью, в образовательное учреждение, к общественно-полезным видам деятельности.

**1 ведущий**: первичная профилактика является приоритетным направлением превентивной деятельности в образовательной среде и реализуется преимущественно через работу общеобразовательных учреждений. Основой содержания первичной профилактики в образовательной, среде является педагогическая профилактика на основе педагогических и психологических технологий. Она связана с формированием и развитием у обучающихся, воспитанников личностных ресурсов, повышающих их устойчивость к негативным влияниям среды.

В рамках программной профилактической деятельности психологические технологии реализуются в групповой работе и при индивидуальном консультировании детей, родителей (законных представителей), педагогов и других участников учебно-воспитательного процесса.

Одной из профилактических технологий является использование диагностического тестирования, в том числе в рамках регулярных медицинских осмотров, на употребление наркотических веществ обучающимися.

**Преподаватель**: Вы буквально заражены на получение всяческих удовольствий. Вы не в состоянии правильно оценивать свои действия.

Так что же такое алкоголизм? Чем он опасен?

Похититель рассудка - так именуют алкоголь с давних времен. С убийственным сарказмом перечисляет поводы для пьянства английский поэт Роберт Бернс. Его слова сохраняют актуальность в наше время:

Для пьянства есть такие поводы:

Поминки, праздник, встреча, проводы,

Крестины, свадьбы и развод,

Мороз, охота, Новый год,

Выздоровленье, новоселье,

Печаль, раскаянье, веселье

Успех, награда, новый чин,

И просто пьянство – без причин.

(Перевод С. Я. Маршака)

**1 ведущий**: Алкоголизм - тяжелая хроническая болезнь, в большинстве своем трудноизлечимая. Она развивается на основе регулярного и длительного употребления алкоголя и характеризуется особым патологическим состоянием организма: неудержимым влечением к спиртному, изменением степени его переносимости и деградацией личности. Для алкоголика опьянение представляется наилучшим психическим состоянием. Это влечение не поддается разумным доводам прекратить пить. Алкоголик направляет всю энергию, средства и мысли на добывание спиртного, не считаясь с реальной обстановкой (наличие денег в семье, необходимость выхода на работу и т. п.). Раз выпив, он стремится напиться до полного опьянения, до беспамятства. Как правило, алкоголики не закусывают, у них утрачивается рвотный рефлекс и поэтому любое количество выпитого остается в организме. В связи с этим говорят о повышенной переносимости алкоголя. Но на самом деле это патологическое состояние, когда организм утратил способность борьбы с алкогольной интоксикацией путем рвоты и других механизмов защиты. У пьяницы ослаблена воля - и не только к ограничению приема алкоголя, но и по отношению к другим, деловым сторонам повседневной жизни.

**2 ведущий:** Алкоголь вызывает беспричинные изменения настроения, взрывы радости и злобы иногда по самым незначительным поводам и в то же время безразличие к действительно волнующим событиям. У пьющего меняется круг знакомых, круг интересов. Как правило, происходит концентрация внимания на бутылке. И какая бы тема ни затрагивалась в компании пьющих, рано или поздно она будет переведена на тему о вине и водке. Невозможность избавиться от мыслей о бутылке спиртного, внять голосу разума и отличает личность алкоголика от просто выпивающих людей.

Установлено, что пьяными совершается 55 % всех краж, 79 % грабежей, 69 % нападений. Преступления среди несовершеннолетних в большинстве своем также результат пьянства. Более 80 % хулиганских действий приходится на подростков в нетрезвом виде.

Средняя продолжительность жизни алкоголика не превышает обычно 55 лет. Из 100 самоубийц – половина алкоголики.

**Преподаватель:** Помните: У людей всегда имеются проблемы и обращение к алкоголю, к наркотикам их не разрешает, а скорее порождает новые. **Не наркотики и алкоголь разрешают проблемы, а люди!**

**Список литературы**

1. В.Н. Ягодинский. Школьнику о вреде никотина и алкоголя. М.: Просвещение, 1986.
2. Письмо заместителя министра (Минобрнауки РФ) от 05.09.2011г № МД – 97/06 «О Концепции профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде».
3. Википедия по «Курению», «Наркомании», «Алкоголизму».