ГКС(К)ОУ PM « Инсарская специальная ( коррекционная ) общеобразовательная школа-интернат VIII вида»

**«Мы выбираем жизнь»**

Цели:

* сформировать представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни;
* выделить компоненты здорового состояния человека;
* познакомить детей с правилами, помогающими сохранить собственное здоровье на долгие годы.

• воспитывать желание заботиться о своём здоровье, вести здоровый образ жизни и пропагандировать его; убедить в том, что здоровье является важным условием для счастливой жизни.

Ход беседы.

1. Орг. момент. Сообщение темы.

* Здравствуйте, ребята!

А знаете, мы ведь не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали: Здравствуйте! Здоровья желаю! При встрече люди издревле желали друг другу здоровья:

«Здравствуйте, доброго здоровья!»

«Как ваше драгоценное здоровье?!»

Недаром русская народная поговорка говорит: «Здороваться не будешь, здоровья не получишь».

Вопросы: Ребята, скажите, пожалуйста, какого человека вы считаете здоровым?

* Что значит быть здоровым?
* Что же мешает быть здоровым? Какие вредные привычки преследуют многих людей в жизни?(Курение, пьянство, сквернословие)
* Что вы делаете, чтобы быть здоровыми? (ответы детей)

1. Беседа по теме.

Здоровье - это самое большое богатство и его нужно беречь. Если нет здоровья, нет и счастья, нет настроения, но не все об этом помнят. Пока ты здоров, кажется, что так будет всегда...

Сегодня мы будем говорить о здоровье и о вредных привычках, которые мешают людям вести здоровый образ жизни.

О вреде курения.

К 12 годам сигареты пробуют уже 30% россиян, к 13 годам - 47%, к 14 - 55%, к15 - 65%, к 16 - 78%, к 17 - 80%.

Свою первую сигарету мальчики выкуривают в возрасте до 10 лет, девочки - в 13-14.

* К 15 годам каждый десятый курящий подросток страдает никотиновой зависимостью.

-Давайте мы с вами задумаемся над вопросом: почему подросток начинает курить, хотя и знает, что курение опасно для здоровья?

Предположения детей:

* что с помощью сигареты ребята хотят выглядеть взрослыми;
* курят потому, что это как бы модно и красиво;
* существует мнение, будто курение табака помогает людям похудеть;
* подростки тянутся к сигарете, считая, что курение успокаивает нервы.

Когда человек курит, вместе с воздухом он вдыхает табачный дым. Ученые установили, что в табачном дыме содержится много вредных ядовитых веществ, в частности, вещество под названием "никотин", которое является сильным ядом, (слайды)

Они попадают в легкие, а затем разносятся с кровью по всему организму. Посмотрите, как различаются легкие курильщика и здорового человека (демонстрируются рисунки легких курильщика и некурящего). Легкие при курении становятся серыми, сморщиваются и не могут выполнять свою работу, поэтому не хватает кислорода другим органам. Поэтому курящих человек часто болеет, у него сильный кашель, ему не хватает воздуха. Когда он быстро идет, он задыхается.

* Даже люди, которые не курят, а просто находятся рядом с курящим человеком, вдыхая дым сигарет, могут плохо себя чувствовать, и у них может начаться кашель. Поэтому курящий человек наносит вред не только своему здоровью, но здоровью окружающих его людей.
* Спайс (от англ, «spice» - специя, пряность) - разновидность травяной смеси, в состав которой входят синтетические вещества и обыкновенные травы.Синтетические вещества (или синтетический каннабис) в 5-6 раз вреднее натурального тетрагидроканнабинола, входящего в состав марихуаны.
* 1. От употребления подобных курительных смесей страдает человеческая психика. Воздействие на нее оказывается так же, как и при применении сильнодействующих наркотических веществ. При частом употреблении «спайса» появляются галлюцинации, тревога, рвота, чувство панического страха. Очень часто любители покурить «спайс» попадают в психиатрические лечебницы.
* 2. Страдает весь организм в целом: легкие, печень, мозг, и ряд других органов.
* В отличие от растительных препаратов, например, конопли, действие курительных миксов на человеческий организм в 5-10 раз сильнее. Практически сразу после их принятия наступают мощнейшие галлюцинации, которые могут привести к трагическим последствиям, например, возникнет желание броситься под колеса автомобиля или выпрыгнуть из окна 10-этажного дома. Уже зарегистрированы случаи со смертельным исходом.
* Миксы для курения становятся первым шагом на пути перехода к более тяжелым наркотикам.

1. Какой же вред здоровью может принести сигарета?
2. Какие вредные вещества в сигарете?
3. . Помогают ли фильтры избежать вредных воздействий?

О вреде алкоголя.

Алкогольное опьянение - результат гибели клеток коры головного мозга, и мозг становится сморщенным. Продолжительность жизни алкоголика сокращается примерно на 20 лет. В России по причине употребления алкоголя умирает около 900 тыс. чел. По данным судебно-медицинской экспертизы, около 60 убитых и 80 убийц во время преступления находились в нетрезвом состоянии. Алкоголь - это горе и слезы семьи!

Наркоман - социальный труп. Он ко всему равнодушен. Его ничего не интересует. Его смыслом жизни становится приобретение и употребление наркотиков. Чтобы не казаться слабым среди подростков, они стремятся приобщить к своему увлечению других. Больной наркоманией совершает много преступлений: кражи, взломы, нападения и даже убийства.

Чаще всего употребление наркотических препаратов начинается в молодом возрасте, нередко к наркотикам и токсическим веществам приобщаются 10—12- летние дети.

Основным мотивом, толкающим молодежь к наркотическому дурману, является любопытство и подражание, а иногда к употреблению наркотиков приучают и принуждают более опытные товарищи, которые затягивают новичков в свои сети, «угощая» дорогостоящим зельем. Среди молодежи нередко существует расхожее представление: если принять для пробы наркотик всего только один раз, в этом еще нет ничего ужасного. Однако это опасное заблуждение. Желание повторить испытанные ощущения одурманивания приводят к рабской зависимости от наркотика. Постепенно все имевшиеся ранее у подростка интересы и увлечения пропадают. Появляются слабость, бессонница, потеря аппетита, исхудание.

(слайды)

Среди наркоманов часто встречаются случаи одного из серьезнейших заболеваний нашего времени — СПИДа (синдрома приобретенного иммунодефицита), не поддающегося никакому лечению. Наркоманы губят не только себя и своих близких, но и будущее потомство, так как их дети рождаются с глубокими психическими и физическими уродствами. Те, кто употребляют наркотики, чаще всего умирают молодыми. Врачи редко сталкиваются с наркоманами-стариками, так как даже до среднего возраста эти люди не доживают. Связано это не только с истощением организма, который не в состоянии выдержать изнурительного взбадривания стимуляторами, но и с частыми попытками самоубийства, с передозировкой наркотика, с заражением крови грязным шприцем, с развитием целого ряда сопутствующих заболеваний. Сам факт одноразового приема наркотика или вдыхания летучих токсических веществ может стать причиной вашей гибели. Даже однократный прием наркотиков формирует тяжелейшее заболевание и увеличивает риск заражения неизлечимой болезнью (СПИДом)

(слайды)

Миф первый. Попробуй - пробуют все. Это неправда: обследования показывают, что, например, в США меньше чем один из пяти старшеклассников употребляет марихуану. Конечно, и эти цифры вызывают большую тревогу, но ведь более 80% юношей не удалось склонить к употреблению наркотиков. Они уже никогда не будут жертвами наркомании! Чаще всех жертвами ложной аргументации становятся подростки невысоких психологических устоев: конфликтные, склонные к мелкому воровству, лживости, подверженные вспышкам гнева, агрессивности. Такие личности неспособны к целенаправленной деятельности, плохо успевают, отстают в психофизиологическом развитии. Они же впоследствии становятся распространителями наркотиков, что неизбежно, поскольку только таким путем они могут обеспечить себя деньгами на наркотики.

Миф второй. Попробуй — вредных последствий не будет. Это ложь. Прежде всего пристрастие к некоторым наркотикам может возникнуть и после одного - двух приемов. Кроме того, существуют индивидуальные различия в чувствительности организма, даже возможна гибель при первой же инъекции. Большой разброс индивидуальной чувствительности характерен, например, для кокаина и его производных ("крэк"), что иногда приводит к летальным исходам из-за сердечной недостаточности. В условиях подпольного кустарного производства наркотиков невозможно избавиться от вредных примесей и точно дозировать вещество.

Миф третий. Попробуй - если не понравится, прекратишь прием. Про физическую зависимость ("ломку") школьники кое-что слышали. Однако они убеждены, что ее можно преодолеть, например, с помощью врачей. Дескать, особых проблем не будет, поскольку человек, обладающий определенной волей в состоянии немедленно и бесповоротно бросить принимать наркотики. При этом обычно находится свидетель, который знаком с тем, кто после периода серьезного злоупотребления, проявив волю, прошел через "ломку" и теперь вот уже месяц (два, три) наркотики не употребляет — никаких последствий.

Ремиссия (особенно при употреблении таких наркотиков, как героин) непродолжительна. Через определенный период (до нескольких месяцев) больной вновь оказывается охваченным неудержимым стремлением к приему наркотика, и вновь повторяется цикл заболевания с более тяжелыми последствиями

Миф четвертый. О существовании "безвредных" наркотиков. Безвредных легких наркотиков не существует, психическая зависимость часто развивается даже в случае употребления таких "легких" наркотиков, как марихуана, утрачивается интерес к тому, что происходит в жизни, пропадает желание работать, учиться, человека не волнует, как он выглядит.

Последствия употребления наркотиков, (слайды)

Медицинские:

1. Специфическое действие на ЦНС.
2. Психические расстройства.
3. Слабоумие.
4. Поражение всех систем и органов.
5. ВИЧ\СПИД.
6. Резкое уменьшение продолжительности жизни.

Социальные:

1. Прогулы учебы.
2. Уход из учебного заведения.
3. Неспособность получить профессию, а значит, устроится в жизни.
4. Несчастные случаи (передозировка).
5. Самоубийство.
6. Проблемы в семье.
7. Проблемы в создании своей семьи.
8. Проблемы со здоровьем.

Правовые:

1. Хулиганство.
2. Воровство.
3. Грабежи.
4. Убийства.
5. Хранение и продажа наркотиков.
6. Разбой и т.д..

Вдумайтесь в эти факты!

* в 2008 г. в Подмосковье на 45% возросло количество тяжких преступлений, связанных с незаконным оборотом наркотиков.
* средний возраст приобщения к наркотикам снизился до 14 лет;
* 4 млн. людей употребляют наркотики в нашей стране, 76% молодёжь от 14 до 30 лет;
* за 10 лет число смертей от наркотиков увеличилось в 12 раз, среди детей в 42 раза (65% - передозировка);
* к окончанию школы 40% детей пробовали наркотики, «сидят на игле» - 9% мальчиков, 5% - девочек;
* 91% ВИЧ инфицированных - наркоманы;
* 1 наркоман за год втягивает в «порочный круг» до 4 человек.

Слайды .

Продолжите пословицы:

В здоровом теле, (здоровый дух)

Голову держи в холоде, (а ноги в тепле)

Быстрого и ловкого (болезнь не догонит)

Землю сушит зной, человека (болезни)

К слабому и болезнь (пристаёт)

Любящий чистоту - (будет здоровым)

Вы видите, что про здоровье люди думали и в древности, ведь пословицы - это народная мудрость.

* Сегодня вы назвали несколько причин влечения к курению или алкоголю. И всё-таки основная из них, наверняка, заключается в том, что вы боитесь показаться «белой вороной» в компании сверстников. Зачастую вам вовсе не хочется курить, но не знаете, как отказаться от протянутой сигареты, не прослыв при этом «маменькиным сынком».

Но, безвыходных ситуаций не бывает. Нужно лишь найти такой ответ, который позволит выйти из неприятной ситуации, не потеряв своё лицо.

Что же можно сказать тем, кто предлагает сигарету или спиртные напитки? Как устоять против наркотического дурмана? Давайте подумаем вместе.

Ответы:

* я занимаюсь спортом, а курение и спорт- вещи несовместимые;
* никотин - сильнейший яд, который способствует возникновению многих заболеваний, а у меня и так много проблем со здоровьем;
* желтые зубы и преждевременные морщины, неприятный запах изо рта меня не привлекают;
* у меня аллергия на табачный дым;
* нет, я предпочитаю чистый воздух!";
* не нахожу в этом никакого удовольствия";
* нет, не хочу укорачивать себе жизнь".

4.Заключение.

У человека в жизни есть Привычек много, их не счесть,

Но если ты ленивым будешь,

Привычек вредных не забудешь.

Дружи со спортом и зарядкой,

С чётким и правильным распорядком,

Здоровый образ не забудь И в жизни будет светлым путь!

Думаю, что все вы узнали для себя много нового и уйдете с желанием как можно больше открывать, изучать и делать правильные выводы о том, как правильно вести себя в отношении своего здоровья.

Солнце встречает каждого из нас теплом и улыбкой. Дарит каждому хорошее настроение. И я хочу пожелать вам, чтобы каждый день приносил вам только радость.

* Будьте здоровы!