**Беседа для учащихся 6-8 классов «Наше здоровье и от чего оно зависит». Конспект**

**Цели**: воспитывать чувство ответственности за собственное здоровье; убедить учащихся в необходимости вести здоровый образ жизни, отказаться от вредных привычек; приобщать к чтению книг по этой теме.

**Ход беседы**

- Ребята, перед вами несколько социальных факторов, выберите для себя самое важное из нижеперечисленного:

*Богатство  Карьера  Уважение  Любимая работа*

*Семейное благополучие     Здоровье*

Здоровье является ключевой характеристикой человека. Почему, встречаясь с близкими и знакомыми вам людьми, вы говорите им: «Здравствуйте»? Потому что в самом приветствии заложено пожелание — быть здоровым. Ведь здоровье - было, есть и будет особой ценностью для каждого человека, каждого народа и человечества в целом.

Человек - высшее творение природы, но для того чтобы наслаждаться её сокровищами, он должен отвечать, по крайней мере, одному требованию: быть здоровым.

Обычно молодые люди не склонны всерьёз задуматься о здоровье даже тогда, когда вдруг заболеют.

Да, в молодости всякие неприятности воспринимаются «вдруг» - как нечто внезапное и незаслуженное. Но в том-то, к сожалению, и дело, что большинство болезней именно заслужены, а первые шаги к этому делаются нередко в самом цветущем возрасте. Когда перестают дружить со спортом, физкультурой, приобщаются к дурным привычкам. А здоровье, как и честь, нужно беречь смолоду.

Здоровье каждого из нас зависит от многих факторов: и от наследственности, и от состояния окружающей среды, но самое главное действие оказывает на него наш образ жизни. То, насколько серьезно мы относимся к себе, к своему телу, к своим желаниям, порой не совсем разумным, и зависит наше здоровье.

**К основным компонентам здорового образа жизни относятся:**

• рациональное питание;

• культура движения;

• периодическая смена ближайшего окружения (туризм, экскурсии, путешествия);

• высоконравственное отношение к окружающим людям, обществу, природе;

• активная творческая жизнь;

• негативное отношение к курению, алкоголю, наркотикам.

*Вот и поговорим об этом поподробнее.*

С чего всё началось?

А началось с шампанского, с бокала,

Когда судьба улыбкой обласкала,

А после поскакала вкривь и вкось.

Теперь один и тот же тусклый круг,

Где все друзья друг друга «уважают»

И всякий раз нетрезвый свой досуг

Бездарно в неизвестность провожают.

До недавнего времени курение считалось относительно безобидной привычкой. Однако исследования последних лет показали, что оно наносит большой вред здоровью людей. Решающее значение в изучении проблемы курения сыграли химические и гигиенические исследования.

Благодаря этим исследованиям было выявлено свыше 3 тысяч токсических веществ, присутствующих в табачном дыме.

Суммарный показатель токсичности дыма составляет 384000 ПДК. Именно во столько раз следовало бы разбавлять табачный дым чистым кислородом, чтобы он был безвредным для дыхания.

Составляющие табачного дыма:

Никотин - 29 % - влияет на нервную систему, сердечнососудистую систему, на желудочно-кишечный тракт, ухудшает зрение.

Оксид углерода - 20 % - приводит к кислородному голоданию.

Синильная кислота - снижает интенсивность обменных процессов, резко ухудшает самочувствие.

Бенз(а) пирен и другие ароматические углеводороды вызывают раковые заболевания полости рта, дыхательных путей, лёгких.

Курящий не только отравляется табачным дымом, но и лишает себя и окружающих возможности дышать свежим воздухом. Таким образом, курящий сокращает себе и окружающим продолжительность полноценной жизни. В соответствии с прогнозами, если отношение людей к этой проблеме не изменится, к 2020 году число случаев смерти от употребления табака может составить 20-25 % всех смертей. Бросить курить никогда не поздно. Чем раньше вы это сделаете, тем больше здоровья останется у вас в запасе на дальнейшую жизнь.

Люди боятся болезней, несчастных случаев, но далеко не все отчётливо представляют себе, сколько бедствий, страданий и горя приносит пристрастие к алкоголю самому пьющему, его семье и обществу.

«Если бы не существовало алкоголя, мир, несомненно, был бы счастливее!» - сказал виднейший немецкий психиатр Э. Крепелин.

Алкоголь, проникая в организм, постепенно поражает все органы и системы тела, но быстрее и тяжелее всего он действует на головной мозг, на нервные клетки, на кровеносные сосуды.

Особенно губителен алкоголь для детского организма: болезненные изменения в крови, нарушение обмена веществ, малокровие, задержка роста и развития. Он вызывает серьёзные заболевания внутренних органов, в частности, органов пищеварения, поражает головной мозг, печень.

Тысячу раз подумайте и отведите руку, предлагающую выпить. Пусть то будет водка, вино и даже пиво. Дети, да и взрослые, должны пить: воду, соки, компоты, нектары. От вас зависит ваше здоровье и здоровье ваших будущих детей. Только у здоровых родителей могут быть здоровые дети.

Очень хорошо об этом сказал Л. Н. Толстой: «Вино губит телесное здоровье, губит умственные способности, губит благосостояние семьи и, что всего опаснее, губит души людей, их потомство... Вино не приносит ни здоровья, ни сил, ни тепла, ни веселья, а приносит людям только большой вред».

Ребята, хочу вам предложить прочитать следующие книги по этой теме.

**Обзор литературы.**

1. Книга под названием «Школьнику о вреде никотина и алкоголя» автора В. Н. Ягодинского, выпущенная в Москве в издательстве «Просвещение» в 1985 году, посвящена предупреждению курения и употребления алкоголя среди подростков.

В ней приводятся данные о химическом составе табачного дыма и спиртных напитков, их вредных свойствах, патологических реакциях организма на поступление в него никотина и этилового спирта. Даются яркие картины тех зол, которыми грозят курение и пьянство: ущерб здоровью, болезненные изменения психики, снижение работоспособности, преступность.

На страницах книги доказывается, что счастье материнства и отцовства легко разрушается под воздействием табака и алкоголя. Автор книги старается убедить юного читателя, что по- настоящему культурный человек не может злоупотреблять табаком и вином.

2. В одной семье, где отец систематически употреблял спиртные напитки, а мать и тётка тоже нередко забавлялись вином, произошёл такой случай. Шестилетняя девочка и четырёхлетний мальчуган нашли десять бутылок из-под водки и стали играть в «аптеку». Слив в бутылку остатки водки и разбавив её водой, девочка-«аптекарша» стала «продавать микстуру» братишке, который исполнял роль больного. В течение двух часов ребёнок выпил всю разбавленную водку. Вскоре после этого у мальчика началась рвота, затем судороги, и он погрузился в глубокий сон. В семье началась паника, испуганные родители вызвали врачей. Ребёнка удалось спасти. Когда взрослые узнали, что водка была причиной тяжёлого отравления ребёнка, они были буквально ошеломлены. «Не может быть, - сказал отец мальчика, - ведь в бутылках могло остаться не больше чайной ложки спиртного». «Да как же так? - изумилась мать пострадавшего. - Ведь все же пьют, и ничего. Да и малышам нашим иной раз мы давали попробовать вина или водочки. Разве в водке яд?»

Итак, эти люди не подозревали, что в этих «живительных», веселящих жидкостях таится яд.

Люди боятся болезней, несчастных случаев, но далеко не все отчётливо представляют себе, сколько бедствий, страданий и горя приносит пристрастие к алкоголю.

Часто приходится слышать, читать в газетах, журналах: «Злоупотребление спиртными напитками гибельно, алкоголь - яд, алкоголь - враг будущих поколений». Но откуда и как появился этот враг? С чего началось влечение людей к алкоголю, и каким образом это зло стало распространяться по всему свету?

Как предохранить от этого зла, от этой страшной опасности, уберечь себя?

Обо всём этом расскажет книга «Алкоголь и дети» автора Е. М. Лубоцкой-Россельс, изданная в Москве в издательстве «Медицина» в 1965 году.

3. Представьте себе человека с небритым, одутловатым, синюшным лицом, в неопрятной одежде, который хрипловатым голосом рассказывает какую-нибудь неправдоподобную историю и назойливо обращается к случайным прохожим с просьбой дать несколько копеек, которых, якобы, не хватает на железнодорожный билет. Получив, наконец, деньги от кого-либо из прохожих, он тут же скрывается за дверью магазина, торгующего вином.

Такие спившиеся, потерявшие человеческий облик люди встречаются около винных магазинов, вызывая у окружающих чувство сожаления и брезгливости.

В брошюре, напечатанной в Московском издательстве «Медицина» в 1978 году, автор А. В. Капустин, «Алкоголь - враг здоровья» рассказывается об изменениях, происходящих в организме при хроническом алкоголизме: в обмене веществ, желудочно-кишечном тракте, печени, мочеполовой, сердечно-сосудистой и центральной нервной системе; прилагаются основные положения законодательства о принудительном лечении и трудовом перевоспитании злостных пьяниц.

4. В противостоянии дурным привычкам вам очень поможет сила воли. Если вы считаете, что у вас её нет или она слаба, попробуйте её воспитать. В этом вам поможет книга JI. И. Рувинского и С. И. Хохлова «Как воспитать волю и характер», вышедшая в Московском издательстве «Просвещение» в 1986 году.

Популярным языком, привлекая обширный фактический материал, авторы рассказывают о возможностях человеческого организма, о значении самовоспитания, нравственного самосовершенствования. Основная идея книги - воля, как и мускулы, развивается в работе. Книга содержит конкретные рекомендации по самосовершенствованию.

Спасибо за внимание.

**Приложение**

**Анкета «Как я отношусь к своему здоровью»**

1. У кого, на твой взгляд, больше шансов стать долгожителем?

2. Какие факторы могут отрицательно повлиять на твоё здоровье?

3. Ты соблюдаешь режим дня?

4. Ты часто пропускаешь уроки физической культуры?

5. По каким причинам?

6. Как ты считаешь, способен ли ответственно относиться к своему здоровью алкоголик или наркоман?

7. Каждое ли утро делаешь зарядку?

8. Закаляешься ли ты?

9. Куришь ли ты?

10. Употребляешь ли спиртное?