

Занятие для обучающихся 7-8 классов: « Факторы здоровья»

**Подготовила: социальный педагог
высшей квалификационной категории
Цибряева И.А.**

Цель: формирование у обучающихся установок на здоровый образ жизни.

1 Сформировать у обучающихся представление о положительных и отрицательных факторах влияющих на организм человека, о негативных последствиях употребления табака, алкоголя, наркотических средств;

Задачи: дать разъяснение понятию «здоровье».

2. Обобщить знания о факторах, негативно влияющих на здоровье и помочь осознать ценность ответственного отношения к здоровью.

3. Способствовать развитию умения самостоятельно принимать решение и нести за него ответственность.

4. Воспитывать у обучающихся культуры общения, нормы и правила здорового и безопасного образа жизни.



**Единственная красота, которую я знаю,
- это здоровье.
Генрих Гейне.**

**Здоровье не купишь, его разум дарит.
Русская народная пословица.**

Упражнение «Комплимент - пожелание»

Тест «Твое здоровье».

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

Результаты:

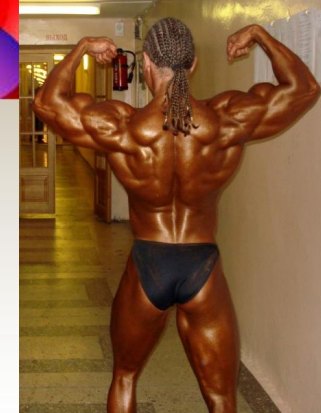
1-2 балла. Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего самочувствия.

3-6 баллов. Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его расстроили довольно основательно.

7-10 баллов. Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы ещё в состоянии ходить и учиться. Вам немедленно нужно менять свои привычки, иначе...

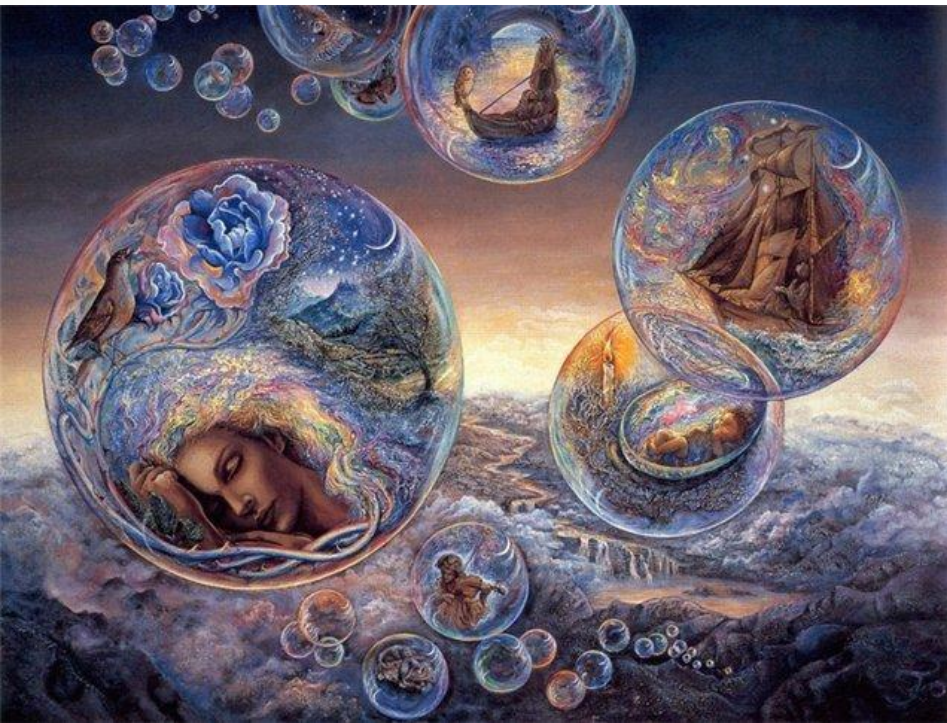
Дискуссия: «Что такое здоровье?»

Здоровье - ...



это состояние физического,
психологического и
социального благополучия.

Какие факторы влияют на здоровье? Что такое фактор?



Фактор – момент, существенное обстоятельство в каком-нибудь процессе, явлении. А вы хорошо разбираетесь в факторах здоровья?
Сейчас мы это проверим.



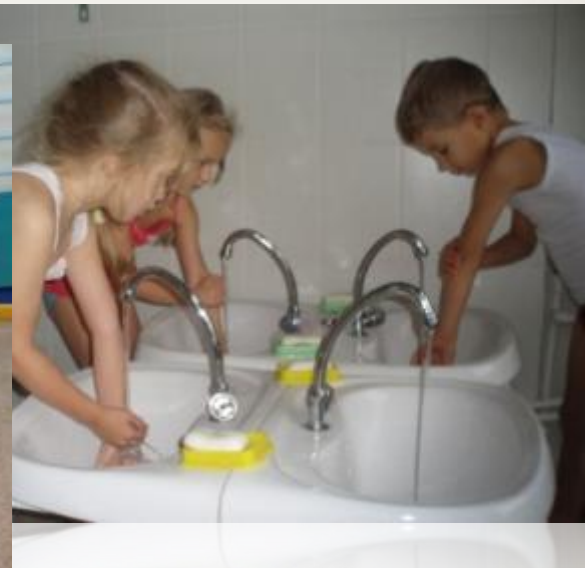
ВИКТОРИНА



1. Согласны ли вы, что зарядка - это источник бодрости и здоровья?
2. Верно ли, что жевательная резинка сохраняет зубы?
3. Верно ли, что от курения ежегодно погибает более 10000 человек?
4. Верно ли, что бананы поднимают настроение?
5. Верно ли, что морковь замедляет старение организма?
6. Правда ли, что есть безвредные наркотики?
7. Отказаться от курения легко?
8. Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию?
9. Правда ли, что ребёнку достаточно спать ночью 5 часов?



Закаливание



видеоролик о закаливании

Какие бывают привычки?



**Информ - дайджест:
« От чего же зависит здоровье
человека? ».**



ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА ЗАВИСИТ

на 10% от **наследственности**,
на 5% от работы **медиков**.
Остальные 85 % в руках **самого человека**.

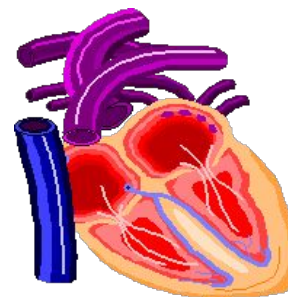


ТАБАКОКУРЕНИЕ

Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации.

О. де Бальзак

Рак легких, бронхит, заболевание сердца;
Астма, нарушается зрение и слух;



Влияние табака на печень и органы пищеварения

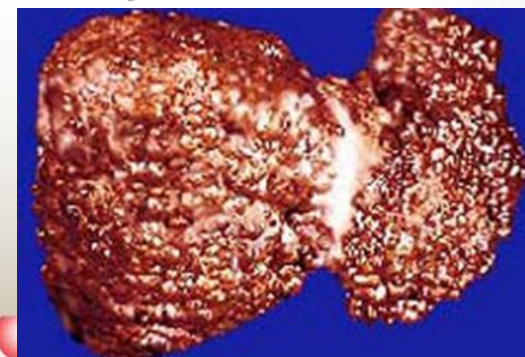
Гастрит

Язва желудка

Рак желудка



Рак печени



ЗАПОМНИТЕ:

**КТО КУРИТ ТАБАК – ТОТ САМ СЕБЕ ВРАГ.
ТАБАК УМУ НЕ ТОВАРИЩ.
КУРИЛЬЩИК – САМ СЕБЕ МОГИЛЬЩИК.**



СИГАРЕТЫ — НИКОТИН, ВРАГ ВСЕМУ НОМЕР ОДИН!

- НЕ ДАДИМ ИМ СЕБЯ ПОБЕДИТЬ, В МИРЕ
ЗДОРОВОМ ХОТИМ ВСЕ МЫ ЖИТЬ.





ПОСЛОВИЦЫ:

1. Курильщик – сам себе могильщик.
2. Табак и верзилу сведет в могилу.
3. Табак – забава для дураков.
4. Курить – здоровью вредить.
5. Когда появляется табак, удаляется мудрость.
6. Поздоровавшись с сигаретой, попрощайся с умом.



Смел в Курении?

Хотя многие курят
Отравляя себя и близких людей

Я НЕ КУРЮ!!!

И Вам не советую
В ваших силах сделать курение "не модным"
Жизнь и так коротка...

Если Ты не куришь, вставь эту картинку к себе на сайт :)

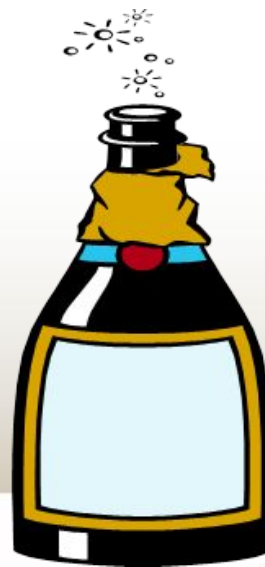
**Я не курю!
и это мне нравится.**

Будь умнее!

АЛКОГОЛИЗМ

УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ – ЭТО ТОЖЕ
ВРЕДНАЯ ПРИВЫЧКА ОРГАНИЗМА.

НЕДАРОМ ГОВОРЯТ: «ПОТЯНЕШЬСЯ ЗА ВОДКОЙ
– БУДЕТ ЖИЗНЬ КОРОТКОЙ»
ПЬЯНСТВО ВЕДЕТ ЗА СОБОЙ 6 ЗОЛ: БЕДНОСТЬ,
РАЗДОР, БОЛЕЗНЬ, ПОТЕРЮ РЕПУТАЦИИ, ПОЗОР
И ОСЛАБЛЕНИЕ УМСТВЕННОЙ АКТИВНОСТИ.



«Дополните пословицу и объясните её смысл»

1. Пьяному море по колено, а лужа по ...
2. Что у трезвого на уме, у пьяного на ...
3. С хмелём познаться, с честью ...
4. Пить до дна – не видеть ...



РЕЖИМ ДНЯ



Кружки, секции



Учим уроки



В школе



Обед



Чистим зубы



Отдых



Сон



Ужин

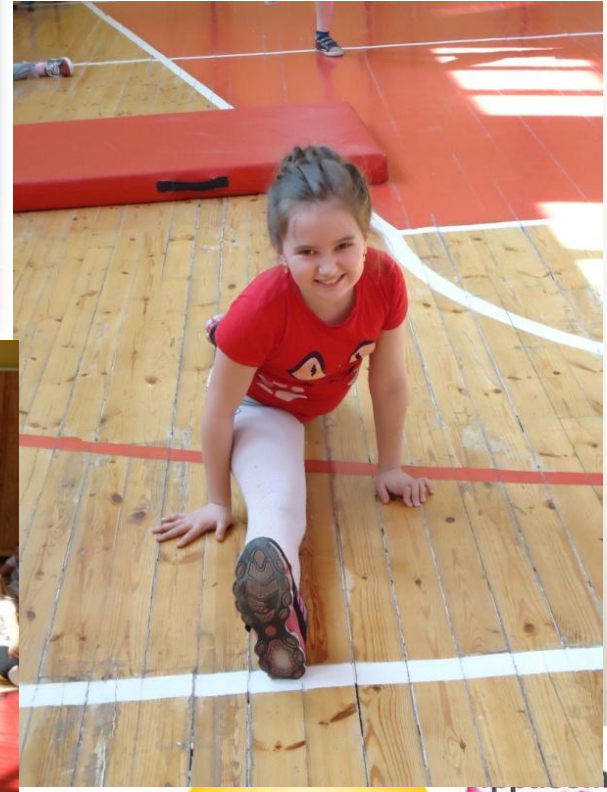


Прогулка



Уборка

АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, СПОРТ



РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



«ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ ЧЕЛОВЕКА»

«Расшифровщик»

					,											,
19	12	1	8	10		25	20	16		20	30		6	26	29	

10		33		19	12	1	8	21		12	20	16		20	30		6	19	20	29

1	6	8	10	12	16	19	21	20	25	26	29	30	33
А	Е	Ж	И	К	О	С	У	Т	Ч	Ш	Ь	Ы	Я

ЗАПОМНИТЕ СОВЕТ:
ПРЕДЛОЖАТ НАРКОТИК: УМЕЙТЕ
СКАЗАТЬ «НАРКОТИКАМ « НЕТ»»



Наркомания - это смерть !



Наркомания - угроза нации

Дискуссия « Что такое наркотики »

Наркотик – это вещество, внесенное в перечень наркотических средств и психотропных веществ, подлежащих контролю в РФ. А вот **алкоголь и табак**, некоторые лекарственные препараты и средства бытовой химии не являются наркотиками, не внесены в перечень наркотических средств и психотропных веществ, подлежащих контролю в РФ, их называют «**психоактивные вещества**», после приема, которых меняется настроение человека или его способность чувствовать и понимать окружающий мир или самого себя. **Наркомания – это болезнь** людей не сумевших сказать «нет». Жизнь похожая на ад и смерть в рассвете лет – вот цена излишнего любопытства и ложной романтики.



Мозговой штурм

« Последствия употребления наркотиков, сигарет и алкоголя »

Агент	Немедленное осложнение	Хронические осложнения	Зависимость	
Летучие вещества (клей и т.д.)	смерть от удушья или остановки дыхания	Хронический бронхит, хронический гепатит (токсическое поражение печени), постоянно нарастающее слабоумие	У х у д ш е н и е х а р а к т е р а	Зависимость (наркомания, алкоголизм и т. д) – состояние, при котором человек испытывает постоянную потребность принимать то или иное психоактивное вещество. Зависимость появляется, если человек некоторое время принимает психоактивное вещество. Зависимость может возникнуть от любого наркотика и психоактивного вещества-марихуаны, алкоголя, табака, кофе, лекарств и т.д.
Наркотики	смерть от передозировки. Психозы: бред, галлюцинации	хронический гепатит, СПИД, нарастающее слабоумие		
Алкоголь	Травмы из-за нарушения координации движений. смерть от удушья при попадании рвотных масс в легкие	Поражение печени и почек, нарастающее слабоумие		
Табак		Хронический бронхит, рак легких, стенокардия, инфаркт миокарда		

Вредные последствия употребления психоактивных веществ

Медицинские

Для человека

Экономические

Для семьи

Социальные

Для общества

Видео: Мнение детей о вредных привычках (2 мин)

КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ (ИГРОМАНИЯ)

ОСНОВНЫЕ ВРЕДНЫЕ ФАКТОРЫ, ДЕЙСТВУЮЩИЕ
НА ЧЕЛОВЕКА ЗА КОМПЬЮТЕРОМ:

СИДЯЧЕЕ
ПОЛОЖЕНИЕ В
ТЕЧЕНИЕ
ДЛИТЕЛЬНОГО
ВРЕМЕНИ;





**ПЕРЕГРУЗКА СУСТАВОВ КИСТЕЙ,
СТРЕСС ПРИ ПОТЕРЕ ИНФОРМАЦИИ.**



УТОМЛЕНИЕ ГЛАЗ, НАГРУЗКА НА ЗРЕНИЕ



ВОЗДЕЙСТВИЕ ЭЛЕКТРОМАГНИТНОГО ИЗЛУЧЕНИЯ МОНИТОРА

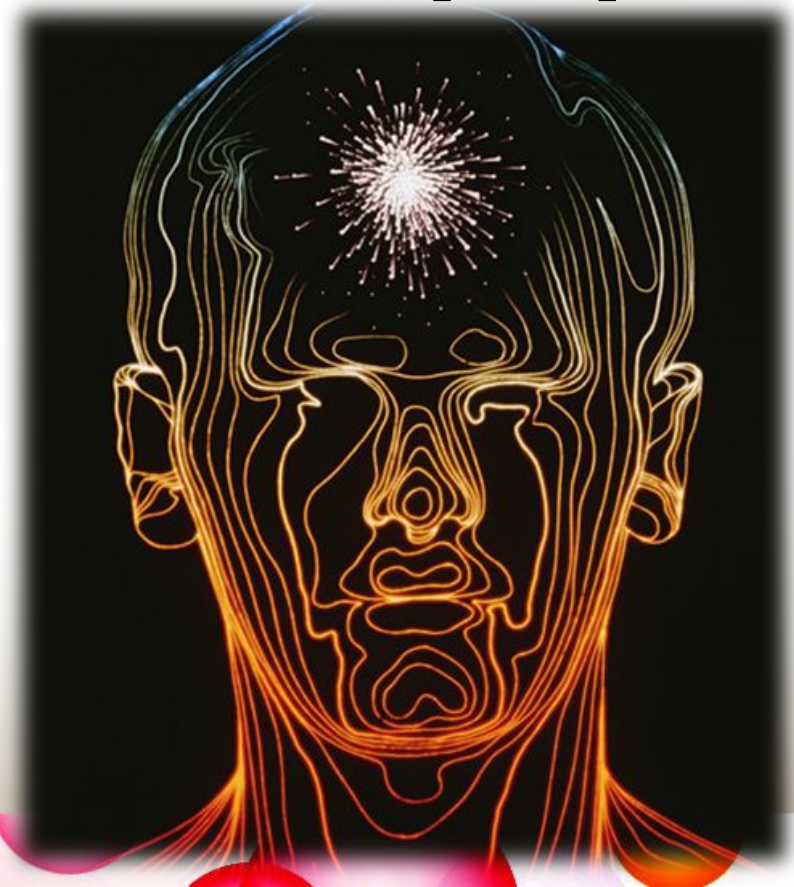


ЭМОЦИИ И ЗДОРОВЬЕ

Вы знаете, что в среднем 90% болезней связаны с психикой человека? Это неврозы, депрессии, простудные, онкологические и аутоиммунные и другие заболевания.



Наша нервная система очень чутко реагирует на различные внешние и внутренние факторы, оказывая воздействие на весь организм, в том числе и иммунитет. Когда человек унывает, страдает его иммунная система и повышается риск развития различных заболеваний.



Что же значит «унывать»?

Это значит таить в своем сердце переживания, обиды, горечь, зависть, ненависть, гнев, печаль. Ученые установили, что негативные эмоции существенно ослабляют сопротивляемость человека к различным заболеваниям, в том числе неизлечимым.



Восстановление разрушенных взаимоотношений, устранение тревог, стремление находить во всем положительные стороны, забота о других людях стимулируют и укрепляют иммунную систему, положительно влияют на весь организм и, согласно многочисленным научным исследованиям, продлевают жизнь.

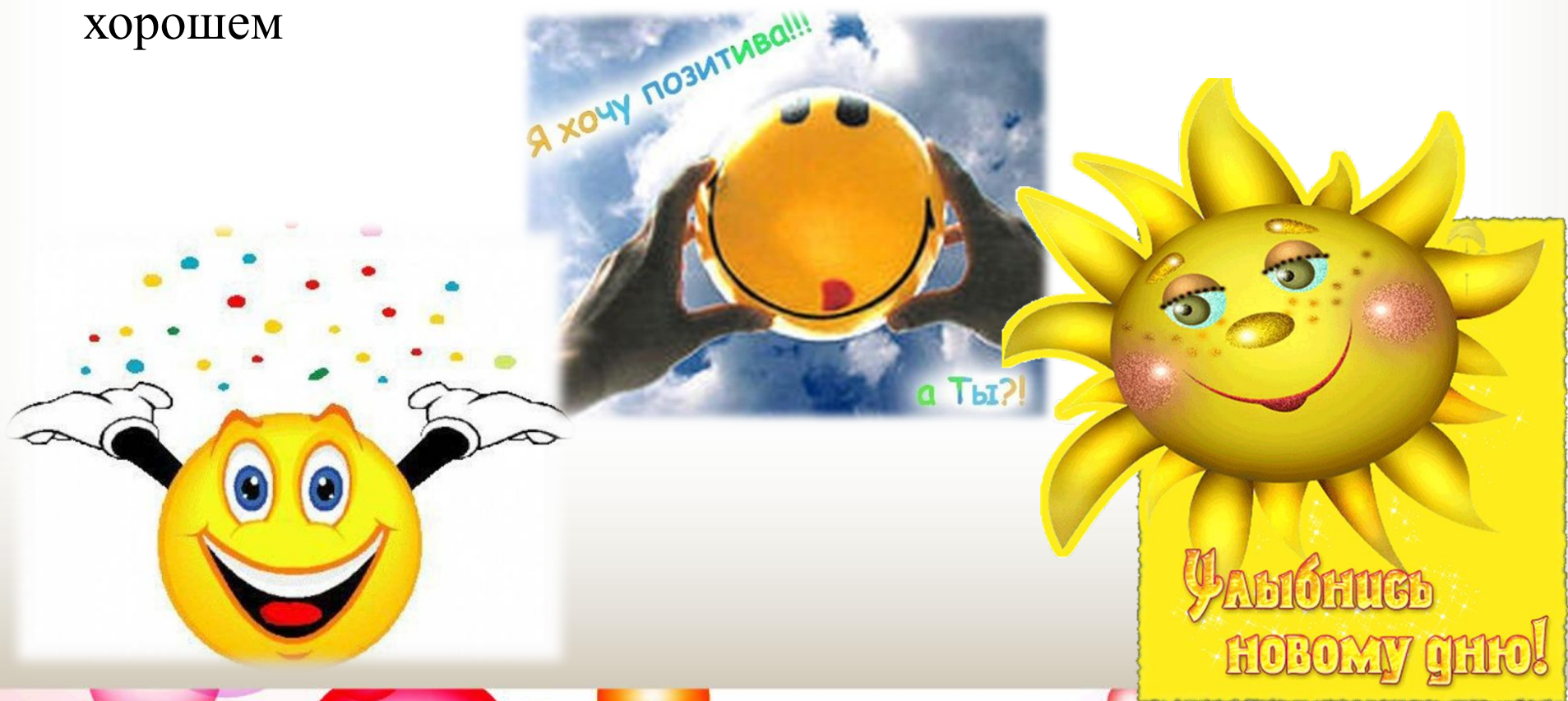


Положительные эмоции и здоровый образ жизни способствует образованию в мозгу эндорфинов, благотворно действующих на иммунную систему. Эти вещества помогают одолеть болезни.



<i>Могут привести к заболеванию</i>	<i>Способствуют сохранению здоровья</i>
<p>Подавленность</p> <p>Чувство вины</p> <p>Сомнение</p> <p>Эгоизм</p> <p>Печаль</p> <p>Тревога</p> <p>Недовольство</p> <p>Осуждение</p> <p>Угрызение совести</p> <p>Гнев</p> <p>Страх</p> <p>Зависть</p> <p>Разочарование</p> <p>Ревность</p>	<p>Чувство удовлетворения</p> <p>Сознание правоты</p> <p>Бодрость</p> <p>Смелость</p> <p>Надежда</p> <p>Вера</p> <p>Любовь</p> <p>Сознание полезности</p> <p>Благодарность</p> <p>Доверие</p> <p>Спокойствие</p> <p>Удовлетворение</p> <p>Сочувствие</p> <p>Помощь ближним</p>

Для нашего здоровья стабильная эмоциональная жизнь так же важна, как и рациональное питание, достаточное потребление воды, регулярные физические упражнения, полноценный отдых, использование солнечного света и свежего воздуха, отказ от табака, алкоголя, наркотиков. Важно думать всегда о хорошем



СОВЕТЫ ПО УЛУЧШЕНИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ 😊

- 😊 По возможности помогайте тем, кто нуждается в вашей помощи.
- 😊 Воспитывайте в себе привычку хорошо говорить о людях, избегайте критики и осуждения.
- 😊 Отгоняйте от себя негативные, пессимистические мысли. Старайтесь во всем находить хорошее.
- 😊 Избегайте просмотра телепередач и фильмов, которые несут в себе критику, ненависть, насилие, т. е. все, что приводит к стрессу.

☺ Будьте физически активны, старайтесь почаще принимать солнечные ванны, так как это способствует выработке гормонов радости и счастья.

☺ Любите себя и окружающих вас людей. Все это поможет вам сохранить здоровье и красоту как можно дольше!

☺ Развивайте в себе оптимистический настрой.



МЫ РОЖДЕНЫ, ЧТОБ ЖИТЬ
НА СВЕТЕ ДОЛГО:
ГРУСТИТЬ И ПЕТЬ, СМЕЯТЬСЯ ☺
И ЛЮБИТЬ.
НО, ЧТОБЫ СТАЛИ ВСЕ МЕЧТЫ
ВОЗМОЖНЫ,
ДОЛЖНЫ МЫ ВСЕ ЗДОРОВЬЕ
СОХРАНИТЬ!!!

Конкурс на самый оригинальный СИНКВЭЙН:

«Пять строчек по правилам».

1-я строчка - это название темы одним словом, чаще всего существительное, но может быть и местоимение. Например: **Школа.**

2-я строчка – это определение темы в двух прилагательных или причастиях. Выслушать детей и записать на доске. Например: **красивая, большая, средняя, начальная, любимая, веселая** и т.д.

3-я строчка – это три глагола, показывающие действия в рамках темы.

4-я строка – фраза из **четырёх** слов, показывающая отношение автора к этой теме.

5-я строка - завершение темы. Как правило, это **синоним** первого слова, выраженный любой частью речи.

Результат:

1 строка	ШКОЛА
2 строка	КРАСИВАЯ, БОЛЬШАЯ
3 строка	СОВЕТУЕТ, УЧИТ, РАДУЕТ
4 строка	ЗДЕСЬ МНОГО МОИХ ДРУЗЕЙ
5 строка	ДОМ

Пример:

1. Курение
2. Вредное, неприятное
3. Вредит, портит, губит
4. Неодобряю тех, кто курит
5. Никотин

Слова: курение, пиво, наркотик, здоровье.

**Ваше здоровье
в ваших руках.**



Я ЖЕЛАЮ ВАМ ☺



- НИКОГДА НЕ БОЛЕТЬ;
- ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ;
- БЫТЬ БОДРЫМИ;
- ВЕРШИТЬ ДОБРЫЕ ДЕЛА.

песня « За здоровый образ жизни»

ВСЕМ

СПАСИБО

До следующей встречи!

