

Государственное бюджетное учреждение Рязанской области

«Областной клинический наркологический диспансер»

**Профилактическое занятие - викторина**

**«Здоровый образ жизни»**

**(методическая разработка)**

**Разработано медицинским психологом**

**отделения профилактики наркологических расстройств Игошиной М.А.**

Рязань

2019

## **Профилактическое занятие «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»**

### **Цели:**

- расширить представление детей о здоровом образе жизни;
- способствовать формированию положительного отношения к здоровью как величайшей ценности жизни;
- побудить детей к соблюдению навыков здорового образа жизни;
- содействовать воспитанию у детей чувства ответственности за собственное здоровье, здоровье семьи и общества.

### **Задачи:**

1. сформировать у подростков положительную оценку себя и своих способностей;
2. научить распознавать попытки отрицательного влияния со стороны сверстников и противостоять им;
3. проинформировать, к кому, кроме сверстников, можно обратиться за помощью.

**Целевая аудитория:** школьники 7-12 лет.

**Время:** 45 минут.

### **План занятия:**

- I. Интерактивная беседа «Что имеем - не храним...».
- II. Мини-лекция «Что такое здоровье?».
- III. Составление таблицы «Здоровый образ жизни».
- IV. Медицинская консультация «Секреты здоровья».
- V. Игра «Да, нет, не знаю».
- VI. Проблемная ситуация «Все наоборот».
- VII. Заключительное слово.
- VIII. Подведение итогов (рефлексия).

### **Оформление:**

- написать на доске название лекции-дискуссии;
- нарисовать таблицу «Здоровый образ жизни» (1 колонка, 5 строк); строки таблицы будут заполняться в процессе игры.

### **I. Интерактивная беседа «Что имеем - не храним...»**

Занятие посвящено здоровому образу жизни. По источникам социологических исследований, многие молодые люди ставят здоровье на 9-10-е места в иерархии ценностей, отдавая предпочтение карьере, богатству, личному процветанию своих убеждений и т. п.

Тема нашего урока - здоровый образ жизни. Каждый человек вам скажет, что здоровье - это величайшая ценность, но почему-то молодежь в числе главных ценностей называет деньги, карьеру, любовь, славу, а здоровье ставит на 9-10-е места.

На доске мы написали пословицу (читает): «Что имеем, не храним, потерявши, плачем».

- Как вы думаете, какое отношение эта пословица имеет к теме нашего разговора?

### ***Примерные ответы детей:***

- Мы не храним здоровье, а когда заболеем, плачем.

- Мы не только не храним, но и намеренно портим свое здоровье, потом жалеем.

- Мы думаем, что будем здоровы всю жизнь, а в старости вспоминаем, как разбрасывались своим здоровьем, не берегли его.

Классный руководитель. Мы знаем, как сохранить деньги, как сберечь свое материальное состояние. А знаете ли вы, как сохранить здоровье? (Дети делятся своими соображениями.)

Сегодня мы и будем говорить о том, что нужно делать, чтобы не жалеть о потерянном здоровье.

## **II. Мини-лекция «Что такое здоровье?»**

Итак, сегодня мы говорим о здоровье. Как вы понимаете это слово?

(Дети отвечают, что здоровье - это отсутствие болезней, хорошее самочувствие и т. п.)

- Но тогда пьяниц и наркоманов, у которых пока ничего не болит, тоже можно назвать здоровыми?

(Дети высказываются.)

Действительно, долгие годы здоровье и понималось как отсутствие болезней и физических недостатков. Но в наше время установилась другая точка зрения. Согласно этой точке зрения, здоровье бывает физическое, душевное и социальное.

Физическое здоровье - это правильная работа всего организма. Если человек физически здоров, то он может выполнять все свои текущие обязанности без излишней усталости и помощи окружающих. У него достаточно энергии, чтобы успешно учиться в школе и делать все необходимые дела дома.

Душевное здоровье представляет собой нашу способность трудиться, любить и с относительной легкостью выбираться из стрессов. Когда дела не ладятся, душевное здоровье помогает нам сохранить внутреннее благополучие. Для поддержания душевного здоровья необходимо отдыхать, получать новые впечатления, общаться с друзьями.

Социальное здоровье проявляется в отношениях с другими людьми. Социально здоровые люди умеют ладить с окружающими. Они уважают чужие права и могут отстаивать свои. Они поддерживают добрые отношения с родственниками, умеют

находить новых друзей, умеют выразить свои потребности и нужды так, чтобы они стали понятны окружающим.

Здоровым можно назвать только такого человека, который обладает всеми тремя видами здоровья.

### **III. Составление таблицы «Здоровый образ жизни»**

Итак, здоровье - это великая ценность, но многие начинают это понимать, когда заболеют. Ученые утверждают, что организм человека рассчитан на 150-200 лет жизни. А у нас сейчас люди живут в 2-3 раза меньше. Как вы думаете, почему? Что мешает людям жить долго?

#### ***Примерные ответы детей:***

- Экология.
- Вредные привычки.
- Питание.
- Стрессы.
- Тяжелая работа.
- Отсутствие движения.
- Маленькие зарплаты.

Да, безусловно, все, что вы назвали, влияет на здоровье человека, но медики утверждают, что самое главное для здоровья - это умение человека работать над собой, над своим здоровьем. Все ученые сходятся в одном: чтобы быть здоровым, нужно вести здоровый образ жизни.

На доске мы начертили таблицу «Здоровый образ жизни». А вот из чего складывается здоровый образ жизни, мы пока не записали. Чтобы заполнить эту таблицу, я загадаю вам 5 загадок. Каждая загадка - это один из факторов здоровья. Вы отгадаете загадку, и мы запишем ответ в таблицу. Мне в этом поможет (вызывает ученика, который будет делать записи в таблице).

#### **Итак, 5 факторов здоровья.**

(Учитель читает загадки, дети разгадывают, один из учеников заполняет таблицу на доске.)

1. Равномерное чередование труда и отдыха в течение дня. (Режим дня.)
2. Постоянная тренировка своей физической выносливости, устойчивости к холоду, к заболеваниям. (Закаливание.)
3. Мероприятия, направленные на поддержание чистоты, здоровья. (Гигиена.)
4. Порядок приема пищи, ее характер и количество. (Правильное питание.)
5. Активные действия, в которых участвуют разные группы мышц. (Движение, спорт.)

Итак, что же у нас получилось? Из чего складывается здоровый образ жизни, который дарит человеку здоровье и долголетие?

(Класс читает хором строки таблицы.)

1. Режим дня;
2. закаливание;
3. гигиена;
4. питание;
5. движение.

Я предлагаю добавить в этот список еще один пункт - отсутствие вредных привычек. Вы согласны со мной?

(Дети высказывают свои мнения.)

Действительно, человек может выполнять все правила здорового образа жизни, но одна его вредная привычка, например, курение или алкоголизм, сведет на нет все его усилия. Вывод: вредные привычки несовместимы со здоровым образом жизни.

(Ученик дописывает в таблицу: «Отказ от вредных привычек».)

#### **IV. Медицинская консультация «Секреты здоровья»**

А сейчас мы проведем нашу медицинскую консультацию, которую назвали «Секреты здоровья».

В эту пятерку вошли (читает):

1. Сладкие газированные напитки. Созданы вовсе не для утоления жажды, а для ее вызывания. Отличаются гигантским содержанием сахара: в одном стакане его не менее пяти чайных ложек.
2. Картофельные чипсы, особенно приготовленные не из цельной картошки, а из пюре. В сущности, это смесь углеводов и жира плюс искусственные вкусовые добавки.
3. Сладкие батончики. Сочетание большого количества сахара и различных химических добавок обеспечивает высочайшую калорийность и желание есть их снова и снова.
4. Сосиски, сардельки, вареная колбаса, паштеты и другие продукты с так называемыми скрытыми жирами. В их составе сало, нутряной жир занимают до 40% веса, но маскируются под мясо, в том числе и с помощью вкусовых добавок.
5. Жирные сорта мяса, особенно в жареном виде.

Старайтесь избегать этих продуктов. Молочные продукты, овощи, фрукты - вот что поможет растущему организму.

Человек, который соблюдает режим дня, гораздо больше успевает, меньше устает. Но при составлении режима дня нужно учитывать и особенности своей психики. Как известно, люди делятся на «жаворонков» и «сов». «Жаворонки» с утра очень активны, деятельны, а к вечеру устают, хотят отдохнуть. Любят рано ложиться и рано вставать. А «совы», наоборот, с утра вялые, а ближе к вечеру становятся активными,

деятельными. Любят поздно ложиться и поздно просыпаться. «Жаворонки» предпочитают для работы и других занятий утренние часы, а «совы» - вечерние.

Алкоголь и курение человечество знает давно. Свое отношение к этим порокам народ выразил в пословицах. Думаю, что эта мудрость поможет современным молодым людям избежать этих пороков.

Вот что говорит наш народ о пьянстве (читает):

1. В луже водки и богатыри тонут. Пьяному море по колено, а лужа по уши. (Пьяный думает, что может все, а на самом деле даже из лужи выбраться не в состоянии.)
2. Голод да холод дорогу в кабак протоптали. Где вино, там и горяшко. Вино полюбил - семью разорил. Кто бражкой упивается, тот слезами умывается. Стаканчики да рюмочки доведут до сумочки. Стаканчики граненые, а хата разваленная. (Пьянство - это прямой путь к разорению и нищете.)
3. Хватил винца - не стало молодца. Был Иван, а стал Болван, а все вино виновато. Водка без огня разум сожжет. Пьяница в народе, что сорняк в огороде. (Пьянство заглушает рассудок и совесть. Пьяница - пропащий человек.)
4. Пить до дна - не видать добра. (Пьяница теряет здоровье, друзей, работу, уважение окружающих, любовь близких.)

А вот о курении народ очень мудро и точно заметил: «Курить - здоровью вредить».

## **V. Игра «Да, нет, не знаю»**

Я буду задавать вам вопросы, а вы хором должны отвечать «да» или «нет». Если не знаете, как отвечать, поднимайте руки.

1. Согласны ли вы, что зарядка - это источник бодрости и здоровья? (Да.)
2. Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? (Нет.)
3. Верно ли, что шоколадные батончики входят в пятерку самых вредных продуктов питания? (Да.)
4. Верно ли, что от курения ежегодно погибает более 10 000 человек? (Да.)
5. Правда ли, что бананы поднимают настроение? (Да.)
6. Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? (Да.)
7. Правда ли, что есть безвредные наркотики? (Нет.)
8. Отказаться от курения легко? (Нет.)
9. Правда ли, что большинство людей не курит? (Да.)
10. Правда ли, что «совы» любят работать по утрам? (Нет.)
11. Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? (Да.)
12. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (Нет.)
13. Правда ли, что надо ежедневно выпивать два стакана молока? (Да.)
14. Правда ли, что сладкие напитки входят в пятерку самых вредных продуктов питания? (Да.)
15. Правда ли, что минута смеха равна 45 минутам пассивного отдыха? (Да.)
16. Согласны ли вы, что стресс полезен для здоровья? (Нет.)
17. Согласны ли вы, что картофельные чипсы полезны для здоровья? (Нет.)

18. Верно ли, что сосиски полезны для здоровья? (Нет.)

19. Верно ли, что можно стать наркоманом от одного укола? (Да.)

20. Верно ли, что молодому растущему организму еженедельно требуется 30 видов разнообразных продуктов? (Да.)

## **VI. Проблемная ситуация «Все наоборот»**

А теперь вам предстоит оценить поведение мальчика. Можно ли сказать, что он ведет здоровый образ жизни?

«8 часов утра. Звонит будильник. Наш герой, закрыв будильник подушкой, продолжает спать. Он лег в 3 часа ночи, так и не пройдя сложный уровень в компьютерной игре. Бабушка буквально срывает его с кровати. Она злиться и кричит, что он опаздывает в школу и через 15 минут начнется урок. Не открывая глаз, он надевает футболку и штаны, берет рюкзак и ползет в школу. Бабушка на ходу сует ему в карман 150 рублей. Его лицо озаряет счастливая улыбка: на первый урок не опоздал! Через минуту он уже сладко дремлет за партой под мирный голос учителя. Звонок! Пора завтракать. И вот он уже в столовой. Короткий бой в очереди - и бутылка сладкой воды с пакетиком чипсов у него в руках. После завтрака, как обычно, нужен перекур. За углом школы его встречают как родного. Только закурил - звонок. Договорились встретиться на второй перемене. Еле досидел до конца второго урока и сразу же по звонку - на перекур. Сначала поговорили об играх, потом обсудили поведение учителей. Перемена прошла на славу. Остальные уроки пролетели незаметно. На переменах курили, общались. Кто-то бегал за сигаретами, принес пива - угостились пивком. Пора домой. Бабушка уже ждет с обедом. И напрасно. По дороге домой он покупает в киоске 2 шоколадных батончика и съедает их.

Бабушкин обед уже не нужен, он сыт и силен. Ему нужно только поспать. Чтобы вновь сесть за любимую игру и сражаться со страшными монстрами до самой ночи.»

- Можно ли сказать, что наш герой ведет здоровый образ жизни?

### ***Примерные ответы детей:***

- Режим дня не соблюдает, ложится поздно.
- Гигиену не соблюдает: не умывается, не чистит зубы.
- Мало двигается: зарядку не делает, сидит в основном за компьютером.
- На свежем воздухе был только во время перекуров, да и то отравил этот воздух табачным дымом.
- Питается неправильно, употребляет вредные продукты: чипсы, шоколадные батончики, сладкую воду.

Какие советы вы бы дали своему однокласснику?

### ***Примерные ответы детей:***

- Бросить курить.
- Гулять на свежем воздухе.
- Соблюдать режим дня.
- Делать зарядку.
- Следить за собой: умываться, причесываться.
- Не покупать сладкую воду, чипсы, шоколадные батончики.

- Нормально питаться.

### **VII. Заключительное слово**

Ребята, сегодня мы говорили о том, что здоровье - это самая большая ценность для человека. На наше здоровье влияет множество факторов: и климат, и социальный статус, и экономика, и много чего еще. Что-то мы не в силах изменить. Но очень многое зависит и от нас. Чтобы быть здоровым, чтобы жить долго и счастливо, нужно вести здоровый образ жизни. И это под силу каждому человеку.

### **VIII. Подведение итогов (рефлексия)**

Что интересного вы узнали сегодня? Что обязательно возьмете на вооружение?

#### ***Примерные ответы детей:***

- Узнал о вредных продуктах, больше не буду их покупать так часто.
- Узнал о «совах» и «жаворонках», по-моему, я «сова».
- Узнал о том, что человек может жить 200 лет.
- Буду стараться вести здоровый образ жизни.
- Постараюсь не обзаводиться вредными привычками.

Заведующий отделением профилактики наркологических расстройств ГБУ РО ОКНД

\_\_\_\_\_ Тарасов А.В.