



Програма

Школа сприяння здоров'ю

Соціальний педагог
Журавська І.М.

2012

Здоров'я дітей — одне з основних джерел щастя, радості і повноцінного життя батьків, учителів, суспільства в цілому. Для України головною проблемою, яка пов'язана з майбутнім держави, є збереження і зміцнення здоров'я дітей та учнівської молоді. Турботу викликає різке погіршення стану фізичного та розумового розвитку підростаючого покоління, зниження рівня народжуваності й тривалості життя, зростання смертності, особливо дитячої.

Головними завданнями у діяльності педагогічного колективу Згурівської гімназії є збереження і зміцнення здоров'я дітей, формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя в учителів, учнів та їхніх батьків.

Колектив нашого навчального закладу працює над упровадженням здоров'язберігаючих, здоров'яформуючих та здоров'язміцнюючих технологій у навчально-виховному процесі.

Головною метою гімназії є: підвищення рівня фізичного, психічного, духовного здоров'я учнів, розробка нових форм навчально-виховної діяльності, пошук нових можливостей для покращення стану здоров'я дітей, учителів, батьків; удосконалення технології валеологізації навчального процесу; формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та підлітків.

Теоретико-методологічною основою є Конституція України, Конвенція про права дитини, Закони України «Про охорону дитинства», «Про фізичну культуру і спорт», «Про соціальну роботу з дітьми та молоддю», «Про захист населення від інфекційних хвороб», Укази Президента України «Про невідкладні заходи щодо забезпечення функціонування та розвитку освіти в Україні», «Про невідкладні заходи щодо забезпечення функціонування та розвитку освіти в Україні», «Про невідкладні заходи щодо запобігання поширення ВІЛ-інфекції/СНІДу», «Про затвердження Цільової комплексної програми «Фізичне виховання — здоров'я нації», Міжгалузева комплексна програма «Здоров'я нації» на 2002—2011 роки та інші нормативні документи державних органів влади України.

Тому педагогічний колектив нашої гімназії включився в роботу зі збереження та зміцнення здоров'я дітей, працює над валеологізацією навчально-виховного процесу, вивчає передовий досвід колег і впроваджує в практику

роботи свого закладу. Система роботи складається із чотирьох напрямків. Перший напрямок діяльності — це здоров'я дітей та навчальний процес. Його реалізація йде шляхом розроблення й апробації методичних рекомендацій з організації рухової активності учнів (ранкова гімнастика, фізкультпаузи, рухливі ігри і забави тощо); формування культури здоров'я, позитивної мотивації на здоровий спосіб життя, валеологічного світогляду, виховання свідомого ставлення до власного здоров'я.

Другий напрямок роботи колективу - охорона здоров'я в процесі позакласної роботи (подорожі, прогулянки, масові заходи, спортивні змагання, експедиції, екскурсії тощо).

Третій — валеологічний моніторинг (проведення діагностичних медичних оглядів, виявлення захворювань, профілактичні заходи).

Четвертий напрямок — здоров'я дітей і навколишнє середовище. Це діяльність колективу щодо покращання екології рідного краю.

Навчальний заклад постійно веде пропаганду здорового способу життя різними засобами: інформування учнів щодо шанобливого ставлення до власного здоров'я, діє агітбригада.

Мета гімназії — створити кожному учню умови для одержання освіти на рівні своїх можливостей, навчити дітей піклуватися про себе та власне здоров'я. Фізичне здоров'я контролюється та формується через уроки фізичної культури, спортивні секції, проведення фізкультхвилинок під час уроків, заповнення та аналіз листків здоров'я. Психічне здоров'я забезпечується щоденною працею класних керівників, а духовне — вихованням поваги до національної культури, мови, традицій.

Адміністрація контролює обсяг домашніх завдань, слідкує за дотриманням санітарно-гігієнічних вимог до розкладу уроків та режиму праці.

Очікувані результати

1. Розширення знань учнів про здоровий спосіб життя, про вплив шкідливих звичок на організм дитини, про способи збереження та зміцнення здоров'я.
2. Підвищення підлітками самооцінки та вміння робити власний вибір в бік мотивації здорового способу життя.
3. Усвідомлення особистої і громадянської відповідальності за своє майбутнє життя і здоров'я.
4. Уміння протистояти негативному впливу інших.
5. Створення атмосфери довіри між педагогічним, учнівським колективами та батьками в питанні здорового способу життя.
6. Формування необхідності в організації здорового дозвілля (заняття спортом, музикою, мистецтвом і т.д.).
7. Розширення в освітньому середовищі спектру профілактичних заходів щодо виховання у школярів культури здорового способу життя;
8. Об'єднання зусиль органів місцевого самоврядування, фахівців у сфері освіти, соціального захисту, охорони здоров'я, культури та спорту, центрів по роботі з сім'ями та молоддю, працівників органів внутрішніх справ, недержавних громадських, релігійних організацій щодо виховання дитини у дусі відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих.

Зміст програми

Початкова школа

Мета: знайомство молодших школярів з сутністю таких понять: «здоров'я», «здоровий спосіб життя», «психічне, фізичне, соціальне, духовне здоров'я; наслідками впливу шкідливих звичок на організм дитини; основними принципами і правилами особистої гігієни, харчування, загартування, рухової активності; формування ціннісного ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших людей.

1-2 класи

№ п/п	Тема	Зміст	Форма проведення
1	Здоровим будь	Обговорення складників здорового способу життя. Бліц – турнір про гігієну зовнішнього вигляду. Рухливі ігри.	Конкурсна програма
2	Здорові зуби – здоров'ю любі!	Кросворд «Ворог посмішки». Гра «Дозволяється – забороняється». Пам'ятка «Їж те, що корисно для зубів»	Бесіда Рольові ігри
3	Мій режим дня	Збагачувати знання дітей про особисту гігієну. Удосконалювати вміння користуватися предметами особистої гігієни	Бесіда
4	В гостях у Стобіда	Навчати найпростішим навичкам догляду за своїм тілом. Розвивати потребу постійно підтримувати його чистоту, мати гарний зовнішній вигляд	Година спілкування
5	Будова людини	Систематизувати знання дітей про організм людини. Дати початкові знання з анатомії людини	Гра - подорож
6	Ласощів— 1000, а здоров'я — одне!	Ознайомити дітей з правилами харчування.	Практичне завдання

		Прищеплювати дітям навички правильного харчування	
7	Що таке характер. Неслухняність	Розвивати у дітей уявлення про характер людини. Спонукати до пізнання внутрішнього світу іншої людини та до самопізнання	Бесіда
8	Подорож до королівства «Будьте здорові!»	Актуалізувати знання дітей про здоровий спосіб життя	Свято

Конкурс малюнків «Ліки від усіх хвороб».

Прогулянка до лісу.

Конкурс ранкової гімнастики.

Естафета на санчатах.

Гра ЗСС (Знай самого себе).

Конкурс «Дружу з гімнастикою».

Експерсія «Природа – рідний дім».

3-4 клас

№ п/п	Тема	Зміст	Форма проведення
1	Коли хочеш бути здоровим	Розвивати уявлення дітей про здоров'я, про здоровий та хворий організм, про добре та погане самопочуття	Урок гарної поведінки
2	Здорові звички і як їх створювати	Що таке звичка? Які корисні звички? Для чого вони потрібні?	Інформаційний дайджест
3	Складові здоров'я	Що таке здоров'я? Конкурс «Згадай приказку», «Дерево здоров'я». Вправа «Прокидаюсь». Правила загартування.	Година спілкування
4	Про злого чарівника Сколіоза Близорукого і добру фею Гігієну Прекрасну	Правила гігієни і фізкультури для здоров'язберігання	Казка
5	Вітамінна родина	Навчати дітей свідомого ставлення до свого здоров'я. Виховувати потребу бути здоровим. Акцентувати увагу на продуктах, у яких зберігаються корисні речовини	Театралізація
6	Бережи себе	Розширити уявлення дітей про навколишній світ та небезпеку, що на нас чекає. Розвивати вміння уникати небезпеки, дотримуватися перестороги. Формувати поняття «безпека життя»	Практичне заняття
7	Абетка здоров'я	Основні фактори довкілля і зовнішнього середовища, які впливають на здоров'я. Культура поведінки в колективі, зовнішня культура	Година цікавих фактів
8	Що потрібно знати про ліки	Ознайомити дітей з різними видами лікарських засобів. Навчати дітей безпечного користування ліками	Екскурсія в аптечний пункт
9	Ліки на обідньому столі	Культура харчування населення України.	Виховна година

		Гра «Запереч мені». Основні закони харчування	
10	Я очима однолітків	Розвивати уявлення дітей про вікові зміни в організмі людини; позитивне уявлення про себе в минулому, сучасному та майбутньому. Розвивати навички самоаналізу	Тренінг

Свято скакалки і м'яча.
 Конкурс «Мої правила здоров'я».
 Естафета спритних.
 Конкурс малюнків «Хочу бути здоровим».
 День спорту і здоров'я.
 Конкурс «Вулична азбука».
 Змагання «Сміливі, спритні, умілі».
 Проект «Народний календар».
 Подорож «Лікарські рослини нашого краю».
 Конкурс «Мої правила здоров'я».
 Екскурсія «Природа – рідний дім».

Середня школа

Мета: пропаганда здорового способу життя; розвиток у вихованців практичних навичок щодо збереження та зміцнення власного здоров'я; формування у дітей ціннісного ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших людей; виховання всебічно розвиненої, валеологічно грамотної особистості, формування в учнів правильного уявлення про здоров'я, здоровий спосіб життя.

5-6 класи

№ п/п	Тема	Зміст	Форма проведення
1	Здоровий спосіб життя	Чотири категорії способу життя людини. Засоби зміцнення здоров'я. Правильне і раціональне харчування	Урок здоров'я
2	Курити чи жити?	Сташні числа, з'єднані зі шкідливою звичкою. Вправа «Переконай друга». Пам'ятка «Мої аргументи проти куріння». Факти з історії залучення європейців до куріння	Бесіда з елементами тренінгу
3	Потяг «Здоров'я»	Подорож по станціях «Чистюля», «Дожени – но», «Встигай – но», «Шкідливі звички», «Зарядка», «Зелена аптечка», «Гарний настрій»	Подорож
4	Здорове харчування – частина здорового способу життя	Основні правила харчування	КВН
5	Здоров'я і шкідливі звички	Тест "Що я знаю про шкідливі звички?". Творче завдання "Моя відповідь така". Виступ запрошеного лікаря про згубні наслідки шкідливих звичок	Година спілкування
6	Твоє щастя – тільки в твоїх руках	Притча про щастя. Кроки до опанування мистецтва радості. Вправа «Не дозволяй собі». Пам'ятка «Як досягти успіху в житті»	Круглий стіл
7	Секрети	Вправа «Моя проблема у	Тренінг

	спілкування	спілкуванні». Тест «Ваша комунікативна установка». Вправа «Я веду себе впевнено, якщо...». 12 причин на користь позитивного підходу	
--	-------------	---	--

Тематична газета «Яскраві барви здоров'я».

Декада «Здоровим бути здорово».

Проект «У шкільний світ зі здоровим зором».

Зустріч з лікарями «У країні Здоров'я».

№ п/п	Тема	Зміст	Форма проведення
1	Чарівна регата	Рівень знань учнів щодо здорового способу життя	Інтелектуальна гра
2	Найцінніший дар – життя	Дбайливе ставлення до власного здоров'я і життя та здоров'я і життя людей, які їх оточують. Довідкове бюро. Поради	Година спілкування
3	Корисна їжа і здоров'я	Складові здоров'я. Колаж із малюнків – продуктів. Гра «Завжди, іноді, ніколи». Основні правила харчування. Тест «Хто як їсть?»	Конференція
4	Про те, як володіти собою	Навіщо потрібен стрес? Як взяти себе в руки?	Тренінг
5	Піраміда здорового харчування	Тест «Як ви харчуєтесь?» Режим і меню правильного харчування. Користь і шкідливість дієт	Урок здоров'я
6	Як сказати «Ні!» і відстояти свою думку	Навіщо люди починають курити, палити, приймати інші наркотики? Міфи про алкоголь. Вправа «Мої життєві цінності». Пам'ятка «Умій сказати «Ні!»	Бесіда
7	«Куріння і здоров'я»	Міфи і факти про куріння. Повідомлення лікаря про наслідки куріння. Вправа «Відкритий мікрофон». Плакати «Антиреклама куріння»	Тренінг
8	Суд над комп'ютером	Класифікація комп'ютерних ігор за ступенем небезпеки. Основні критерії, що визначають початок комп'ютерної залежності. Анкета «Місце сучасних інформаційних технологій у	Бесіда з елементами рольової гри

		житті підлітків»	
9	Сенс життя	Інформаційне повідомлення «Фізіологічні потреби, потреби безпеки та захисту, самоактуалізації». Вправа «Лінія життя». Відеофільм «Інтерв'ю з Богом»	Конференція
10	Твоє життя - твій вибір	Аргументи про користь та шкоду вживання алкоголю, тютюну, наркотиків. Чи шкодить людині лайливе слово?	Ток - шоу Відеоролики

Конкурс знавців спорту
 Спортивно – розважальна програма «Робінзонада»
 Проект "Здоров'я і комп'ютери"
 Твір – роздум «Власне здоров'я – у власних руках»

Старша школа

Мета: формування в учнів негативного ставлення до шкідливих звичок (паління, вживання алкогольних напоїв, наркотиків), орієнтування учнів на здоровий спосіб життя, стійке бажання бути здоровим, підготовка учнів до самостійного життя, формування у підлітків якостей сильної особистості та здатності протистояти індустрії шкідливих звичок.

9-11 класи

№ п/п	Тема	Зміст	Форма проведення
1	З горілкою дружити – життя своє занапастити	Уміти казати «Ні!». Приклад батьків – велика сила. Вузлики на пам'ять. Причини вживання алкоголю	Бесіда Відеофільм
2	Наркотичні речовини та шляхи профілактики наркоманії	Огляд літератури «Наркоманія в Україні». Корисні поради «Як стати впевненим?»	Інформаційно – мотиваційний тренінг
3	Правильний вибір...	СНІД – зброя масового знищення молоді	Зустріч з працівниками у справах сім'ї та молоді
4	Курити – здоров'ю шкодити	Від чого залежить здоровий спосіб життя? На що впливає куріння? Чи варто палити? Наслідки куріння? Як уберегти себе від згубної звички?	Проект
5	Харчування і здоров'я старших підлітків	Правила здорового способу життя, зміцнюючи імунітет. Основні групи харчових продуктів і планування харчування. Практична робота	Година здоров'я Відеоролик
6	Твоє здоров'я та інфекції, що передаються статевим шляхом	Динаміка росту венеричних хвороб. Захворювання ВІЛ. Профілактика СНІДу. Тестові завдання	Конференція
7	Стрес і здоров'я людини»	Класифікація емоцій. Супутники стресу. Вправа «Коло знань»	Тренінг
8	На перехресті	Інформаційне повідомлення «Життя і здоров'я людини в	Брейн - ринг

		ситуації ризику»	
9	Крок до дорослого життя	Сучасна цивілізація і людина. Вправа «Список якостей важливих для спілкування». Вправа «Думка»	Семінар - практикум

Спортивний КВК

День ігор «Богатирські забави»

Змагання «Три С» (сильні, сміливі, спритні)

Товариська зустріч з футболу «Гол»

Проект «Людина та її здоров'я»

Книжкова вистава «Куріння чи здоров'я – обирайте самі»

Конкурс плакатів «Шкідливі звички та їх наслідки»

Теми лекцій для батьків

Мета: підтримка фізичного здоров'я та формування здоров'язберігаючих компетентностей дитини, навчання способам ефективної поведінки в різних життєвих ситуаціях, способам внутрішнього контролю, прийомам психоемоційної саморегуляції, формування життєвих пріоритетів та норм поведінки, виховання культури почуттів та відповідального ставлення дітей до людського життя та здоров'я, сприяння популяризації здорового способу життя.

Клас	
8	Конфлікти з дитиною і шляхи їх вирішення
9	Підліток і шкідливі звички
7	Вікові проблеми підлітків
10	Вік першого кохання
6	Фізичне виховання підлітків у родині
7	Виховання психологічної витривалості у підлітків
11	СНІД – життя без майбутнього
9	Гра власним життям – загроза суїциду підлітків
9, 11	Випускні та вступні іспити : як подолати стрес
1	Режим дня першокласника
1,2	Фізіологічні і психологічні особливості дітей 6-8 років
10	Емоції позитивні та негативні
2	Фізичний розвиток у школі та вдома
3	Агресивні діти: причини та наслідки
4	Фізіологічне дорослішання та його наслідки
5	Фізичний розвиток школяра та його вдосконалення
7	Формування світогляду та духовного світу дитини.
6	Домашні умови і середовище. Гігієна побуту.
4	Співпраця школи та родини у формуванні соціальної та суспільної активності дітей.
3	Діти, телебачення та комп'ютер . Позитивний та негативний вплив засобів масової інформації на розвиток та здоров'я молодших школярів.
10,11	Виховання у школярів культури здоров'я, мотивації до здорового способу життя
10,11	Роль сім'ї у вихованні майбутнього сім'янина
3	Відповідальність батьків за виховання дітей. Роль сім'ї у формуванні здорового способу життя
1	Як виховати дитину фізично здоровою

Програма тижня «Ми – за здоровий спосіб життя»

Понеділок

Гігієна розумової праці школяра

1. Значення режиму дня для здоров'я дитини (*бесіда*).
2. Навчіть дитину відпочивати (*бесіда з батьками*).
3. Гігієна навчальних занять у школі (*зустріч із медсестрою*).
4. Чистота – запорука здоров'я (*година спілкування*).
5. Практичне заняття «Як я бережу своє здоров'я».

Вівторок

Значення фізичної культури і загартування

1. Роль і значення ранкової гігієнічної гімнастики (*зустріч із вчителем фізкультури*).
2. Конкурс на кращий комплекс ранкової гімнастики.
3. Значення загартування для організму (*бесіда*).
4. Правильна постать (*бесіда*).
5. Особливості будови і значення скелета людини (*зустріч із медсестрою*).

Середа

Гігієна харчування

1. Значення їжі для росту, розвитку і життєдіяльності організму (*бесіда*).
2. Усний журнал «Вітаміни навколо нас».
3. Раціональне харчування – запорука здоров'я (*зустріч із лікарем – дієтологом*).
4. Правильний режим харчування (*година спілкування разом із батьками*).
5. Культура поведінки – необхідна умова гарного засвоєння їжі (*практичне заняття*).
6. Науково – практична конференція «Чи вмієш ти берегти своє здоров'я?».

Четвер

Якщо хочеш бути здоровим

1. Анкетування учнів «Що означає для тебе бути здоровим».
2. Що допомагає мені бути здоровим? (*година спілкування*).
3. Лікарські рослини в нашому житті (*година спілкування*).
4. Природа і здоров'я людини (*бесіда*).
5. Інфекційні хвороби. Значення імунної системи людини (*зустріч із медсестрою*).

П'ятниця

Шкідливі звички. Як їх позбутися

1. Вплив нікотину, алкоголю та наркотичних речовин на організм людини (*година спілкування*).
2. Туберкульоз та побічні явища (*бесіда з медсестрою*).
3. Анкетування «Твоє ставлення до ранніх статевих зв'язків».
4. Профілактика венеричних хвороб (*зустріч із лікарем*).
5. Перегляд та обговорення відео сюжетів про шкідливі звички.

Консультпункт соціального педагога

<i>Місяці</i>	<i>Вчителі</i>	<i>Учні</i>	<i>Батьки</i>
Вересень	Методичний бюлетень „Упровадження нових технологій у профілактиці шкідливих звичок підлітків”.	Бесіда "Духовний світ людини. Його вплив на здоров'я".	Круглий стіл "Значення режиму дня для збереження здоров'я молодших підлітків, їх успішності у навчанні".
Жовтень	Круглий стіл „Здоровий дух – запорука здорового тіла”.	Практичні поради "Як з користю для здоров'я можна організувати свій відпочинок".	Бесіда "Спрямування виховного впливу сім'ї на профілактику соціальної поведінки дітей".
Листопад	Панорама методичних ідей класних керівників „З любов'ю, знаннями і вірою формується здоровий спосіб життя”.	Конференція "Щастя і здоров'я".	Батьківський всеобуч "Роль батьків у визначенні життєвих пріоритетів старших підлітків".
Грудень	Факультет здоров'я педагога „Здоров'язберігаючі технології навчання та виховання”.	Бесіда "Як протистояти фізичному перевантаженню та емоційному стресу під час навчання".	Коло ідей "Виховання у школярів здоров'я, мотивації до здорового способу життя".
Січень	Огляд літератури з питань здорового способу життя „Педагогічна профілактика асоціального змісту наркологічної ситуації в молодіжному середовищі”.	Профорієнтація "Медичні спеціальності: лікар, медсестра, фельдшер, акушер, лаборант, санітар"	Лекторій "Позитивний та негативний вплив засобів масової інформації на розвиток та здоров'я молодших школярів".
Лютий	Трибуна цікавого досвіду „Досвід педагогічного колективу щодо забезпечення оптимальної духовної атмосфери навчання та виховання учнів”.	Година спілкування "Здорові звички - здоровий спосіб життя".	Обмін досвідом "Роль батьків у запобіганні шкідливих звичок (паління, вживання алкоголю та наркотиків)".
Березень	Бесіда "Духовне здоров'я - шлях до гармонійного розвитку особистості".	Години міркування „Що буде зі мною, якщо...”.	Конференція "Розвиток та стимулювання творчих інтересів у сім'ї. Підготовка підлітка до вибору професії".
Квітень	Круглий стіл "Шляхи збереження репродуктивного здоров'я молоді".	Турнір ораторів „Чи модно бути здоровим?”.	Лекторій "Підготовка до іспитів. Як протистояти стресу?"
Травень	Бесіда "Здоров'я - соціальна цінність".	Валеологічні агітбригади „Екологія душі, тіла і природи”.	Бесіда "Мудрість поміркованості - золоте правило здорового способу життя".

АНКЕТА
Що таке “здоровий спосіб життя” для мене
Інструкція

Кожний із вас чув вираз “здоровий спосіб життя” і у кожного є уявлення про те , що це таке. Для вияснення розбіжності у цих уявленнях просимо Вас прийняти участь у нашому опитуванні.

Кожний із вас чув вираз “здоровий спосіб життя” і у кожного є уявлення про те , що це таке. Для вияснення розбіжності у цих уявленнях просимо Вас прийняти участь у нашому опитуванні.

Вам пропонується анкета, яка складається з частин А і Б.

Частина А включає питання двох типів. Частина з них (питання № 1, 2 5) являють собою початок речень. Прочитайте їх уважно і доповніть. Інші питання (№3, 4, 6) містять варіанти можливих відповідей , з яких Вам слід вибрати 1 відповідь, який Ви рахуєте правильним по відношенню до себе. Потім напишіть, чому Ви обрали саме цю відповідь. Не витрачайте часу на роздуми, записуйте те, що першим прийшло у голову.

Частина Б включає всього 2 пункти. У пункті 1 представлений список з 15 цінностей. Прочитайте їх уважно і розставте по порядку їх важливості для Вас: тій цінності, яка для Вас у житті є самою головною, присвойте номер 1 і поставте його в дужках поряд з цією цінністю і так далі. Таким чином оцініть за ступінню важливості всі цінності і розставте їх номери у дужках напроти відповідної цінності. Якщо у процесі роботи Вам потрібно поміняти якісь цінності місцями, можете виправити свої відповіді. В пункті 2 Вам пропонується список з 12 складових здорового способу життя . Прочитайте їх уважно і виберіть ту ознаку, яку Ви вважаєте самою головною для здорового способу життя. Навколо неї поставте номер 1. Таким чином оцініть важливість всіх ознак здорового способу життя.

АНКЕТА
Що таке “здоровий спосіб життя” для мене
Бланк для відповідей

П.І.Б. _____

Дата “__” лютого 2004р.

Стать _____

Частина А

1. Я вважаю, що здоровий спосіб життя – це

_____ 2. Головна ознака здорового способу життя –
це _____

_____ 3. Здоров’я для мене – це:

а) мета;

б) засіб;

Поясніть чому?

4. Чи вважаєте Ви, що здоровий спосіб життя є необхідним?

а) так;

б) ні;

в) важко відповісти;

Чому ви так вважаєте?

5. Я вважаю, що дотримуюсь здорового способу життя на ____ %, оскільки
я: _____

6. Я хотів би вести :

а) більш здоровий спосіб життя;

б) такий спосіб життя як на сьогоднішній день;

Частина Б

1.

матеріальна забезпеченість;

здоров’я;

родина;

дружба;

краса;

щастя інших;

любов;

пізнання;

розвиток;

впевненість у собі;

творчість.

2.

займатися спортом;
не вживати наркотики;
вести усвідомлене життя;
позитивне ставлення до себе;
гармонійні відносини у родині;
не вживати алкоголь;
повноцінно і правильно харчуватись;
жити повноцінним духовним життям;
не палити;
не вести безладне статеве життя;
доброзичливі відносини з іншими;
саморозвиток, самовдосконалення.

ТЕСТ
“Здоров’я”

1. Постійне дотримання раціонального режиму дня;
2. Наявність нормальної ваги;
3. Правильне складання харчового раціону;
4. Прогулянки на свіжому повітрі протягом року не менше як 10 годин на тиждень;
5. Щоденна ранкова гімнастика;
6. Систематичне загартовування;
7. Індивідуальне фізичне удосконалення (заняття спортом, індивідуальні програми);
8. Володіння методом аутотренінгу і його використання для зміцнення здоров’я.

Примітка: систематичне вживання алкоголю знижує загальну суму балів на 3, теж саме відноситься до паління. Бали: за позитивні відповіді на 1, 2, 3, 5, 6, 8, додається по 1 балу; за позитивні відповіді на 4, 7 питання додається по 2 бали.

Якщо ви набрали 10 балів, це означає, що ви не тільки відповідально ставитесь до свого здоров’я, але й оволоділи основними навичками, які дозволяють зберігати і зміцнювати його. Якщо ви отримали від 7 до 9 балів, це теж непогано, ви не легковажно ставитесь до свого здоров’я. Шість балів – свідчення того, що ви на правильному шляху, однак пройшли лише його частину. Менше 6 балів – ознака невідповідального ставлення до власного здоров’я.

Анкета для самооцінки здоров'я

1. Чи турбує Вас головний біль?
2. Чи можна сказати, що Ви легко прокидаєтесь від будь-якого шуму?
3. Чи турбує Вас біль навколо серця?
4. Чи вважаєте Ви, що у Вас погіршився зір?
5. Чи вважаєте Ви, що у Вас погіршився слух?
6. Чи намагаєтесь Ви вживати тільки кип'ячену воду?
7. Чи поступаються Вам місцем у міському транспорті?
8. Чи турбує Вас біль у суглобах?
9. Чи впливає на Ваше самопочуття зміна погоди?
10. Чи трапляються випадки, що Ви через хвилювання втрачаєте сон?
11. Чи турбує Вас біль навколо печінки?
12. Чи трапляється у Вас запаморочення?
13. Чи важче вам зосередитись ніж у минулі роки?
14. Чи турбує Вас послаблення пам'яті?
15. Чи відчуваєте Ви у різних частинах тіла поколювання?
16. Чи турбує Вас шум у вухах?
17. Чи тримаєте Ви у Вашій домашній аптечці одне з слідуючих ліків: валідол, нітрогліцерин, серцеві краплі?
18. Чи трапляються у Вас набряки ніг?
19. Чи відмовляєтесь Ви від деяких страв?
20. Чи трапляється у Вас задишка при швидкій ході?
21. Чи турбує Вас біль у попереку?
22. Чи вживаєте Ви з лікувальною метою будь-яку мінеральну воду?
23. Чи можна сказати, що Ви стали легко плакати?

24. Чи буваєте ви на пляжі?

25. Чи вважаєте Ви, що зараз у Вас така ж працездатність як і раніше?

26. Чи бувають такі періоди, коли Ви відчуваєте себе радісно збудженим, щасливим?

27. Як ви оцінюєте стан свого здоров'я?

На перші 26 питань передбачені відповіді “так” чи “ні”. На останнє – “хороший”, “задовільний”, “поганий”, “дуже поганий”. Підраховується число негативних для анкетованого відповідей на перші 26 питань і додається 1, якщо на останнє питання відповіді “погане” чи “дуже погане”. Підсумкова кількість балів дає кількісну самооцінку здоров'я (індекс самооцінки здоров'я) при “ідеальному” і 27 при “дуже поганому” самопочутті.

Про інформативність даного показника, за даними дослідників, свідчить наявність кореляційного зв'язку між рівнем СОЗ і багатьма об'єктивними показниками стану організму (артеріальний тиск, життєва ємність легень, гострота слуху, вага тіла); з індексом СОЗ також взаємозв'язані психометричні тести, які відображають пізнавальні функції мозку.

Анкета для батьків
«Чи знаєте Ви психічний склад дитини?»

(заповнюється батьком чи матір'ю окремо, бажано в різний час. Потрібну відповідь підкреслити або дописати).

1. Якими мотивами керується Ваша дитина у навчальній діяльності:
«Закон про освіту», інтерес до знань в окремих галузях, необхідність у майбутньому, тому, що інші вчаться.
2. Які моральні якості, на Вашу думку, притаманні Вашій дитині?
Патріотизм, колективізм, гуманність, дисциплінованість, вихованість.
3. Якими емоційно-вольовими якостями володіє ваша дитина?
Витриманість, гарячкуватість, позитивне ставлення до людей, упертість у досягненні мети.
4. Які психічні пізнавальні процеси, на Вашу думку, у дитини розвинені добре?
Сприйняття, уява, абстрактне мислення, увага, короткочасна пам'ять, довготривала пам'ять, мова.
5. Який вид темпераменту переважає у Вашої дитини?
Холеричний, сангвінічний, флегматичний, меланхолічний.
6. Який, на Ваш погляд, характер у Вашої дитини? Ідейний, безідейний; працелюбний, лінивий;
контактний, замкнений; альтруїст, егоїст.
7. У яких галузях знань найкраще проявляються знання Вашої дитини?
Природничо-математичні, суспільні, гуманітарні, технічні, мистецькі.
8. Як ставиться Ваша дитина до навчання? Добре, нейтрально, погано.
9. Чи сприймає дитина виховні впливи? Так ні.
10. Які захоплення та інтереси має Ваша дитина поза школою? _____

Батьківські збори "Здоров'я - це життя. Бережіть його"

Цілі: привернути увагу батьків до проблеми здоров'я дітей; обговорити фактори ризику для здоров'я сучасних дітей, познайомити з основними рекомендаціями щодо збереження здоров'я дитини і вихованню правил здорового способу життя.

Хід зборів

1. Організаційний момент. Постановка проблеми і цілей зборів.
2. Основна частина зборів.

Соціальний педагог: Для початку я хочу вам розповісти одну притчу. В одному будинку жив чоловік. Разом з ним жили його дружина, стара хвора матір і його дочка - доросла дівчина. Одного разу пізно ввечері, коли всі вже спали, у двері хтось постукав. Господар підвівся і відчинив двері. На порозі будинку стояли троє. "Як вас звати?" - запитав господар. Йому відповіли: "Нас кличуть Здоров'я, Багатство і Любов, Пусти нас до себе в будинок". Чоловік задумався. "Ви знаєте, - сказав він, - у нас в будинку тільки одне вільне місце, а вас троє. Я піду, пораджуся з домочадцями, кого з вас ми зможемо прийняти в нашому домі". Хвора мати запропонувала впустити Здоров'я, юна дочка захотіла впустити Любов, а дружина наполягала на тому, щоб в будинок увійшло Багатство. Жінки дуже довго сперечалися між собою .. Коли чоловік відкрив двері, за порогом вже нікого не було.

Дуже хочеться, щоб подібної історії не трапилося у вашому домі. І Здоров'я, а значить, і Кохання з Багатством знайдуть притулок у вашій оселі. (Думаю, всі згодні, що ці складові людського щастя потрібно розставити саме в такому порядку.) Що вам, батьки, потрібно знати про підлітка і його здоров'я? На що слід звернути увагу? Ми зараз спробуємо відповісти на ці питання.

Підлітковий період - найскладніший і найважливіший в житті людини. Нагадаю основні прикмети цього віку.

- Підлітковий вік характеризується інтенсивним зростанням. За винятком перших двох років життя людина ніколи більше не росте так швидко. Довжина тіла збільшується на 5-8см в рік. Дівчатка ростуть найбільш активно в 11-12р (зростання в цей період може збільшитися на 10см на рік), посилений ріст хлопчиків відзначається в 13-14 років. (Після 15 років хлопчики обганяють дівчаток у зростанні). Характеристика "довгоногий підліток" дуже точна: збільшення зростання йде в основному за рахунок трубчастих кісток кінцівок.

- Перебудовується опорно-руховий апарат: збільшується ступінь окостеніння, наростає м'язова сила. Досягають повного розвитку чутливі і рухові закінчення нервово-м'язового апарату. Ці зміни проявляються навіть зовні: спостерігається велика кількість зайвих рухів, незручність, "незграбність" підлітка. Батькам слід знати, що в цьому віці найбільш успішним може бути оволодіння технікою

складних рухів. Підліток може досягти віртуозної техніки гри на музичному інструменті, опанувати складними елементами спеціальних спортивних вправ. Деякі дослідники вважають, що люди не розвинули в собі необхідні рухові якості в підлітковому віці, протягом усього життя залишаються більш незграбними, ніж могли б бути.

- У підлітка посилено розвивається грудна клітка і дихальні м'язи. Число подихів знижується в два рази, тобто підліток дихає рідше, але глибше. Організму потрібен кисень. Відзначено, що його брак (гіпоксію) підліток переносить набагато важче, ніж дорослий.

- Інтенсивно росте серце. Обсяг його збільшується приблизно на чверть. Судини ростуть, але не встигають за серцем. Тому у підлітків часто підвищується кров'яний тиск, іноді спостерігається юнацька гіпертонія. Вона носить тимчасовий характер, але вимагає особливої обережності при дозуванні фізичного навантаження. Несприятливо позначаються не тільки фізичні навантаження, а й негативні емоції.

- Змінюється стан нервової системи. Внаслідок цього в поведінці підлітків спостерігається підвищена нервозність, нестриманість, нестійкість емоційних реакцій. При правильному вихованні ці явища долаються самим підлітком, при неправильному можуть стати основою стійких рис.

Які проблеми, пов'язані зі здоров'ям підлітка, найбільш актуальні? Що потрібно знати і на що звернути увагу?

1. Проблема здорового харчування.

Цікаві факти:

- У порівнянні з 1960 р. діти стали розкутіше у виборі продуктів. Якщо раніше тільки 24% дітей вимагали свободи харчового вибору, то тепер - 90% наполягають на цьому праві;

- 66% дітей бажають їсти по-різному. В залежності від своєї статі;

- Хлопчики мають втричі більший бюджет витрат на їжу, ніж дівчатка;

- Хлопчики споживають в середньому на 55,5% більше калорій, ніж дівчата;

- У 20% хлопчиків констатується надлишок ваги в порівнянні з нормою. Це спостерігається у всьому світі.

Батькам потрібно знати, що підлітки особливо хлопчики, в місяці бурхливого росту нерідко відчувають безпричинну м'язову слабкість. Іноді вони дуже швидко стомлюються після спортивних занять, скаржаться на біль в області серця .. Кардіологи вважають, що це відбувається через брак карнітину -

речовини, яка забезпечує доставку "палива" в енергетичні системи клітин. У підлітків вироблення карнітину відстає від потреб бурхливо зростаючих тканин. Виникає підвищення стомлюваності, низька працездатність. А карнітин міститься в м'ясі яловичини, телятини. Багато його в молоці. Якщо підліток їсть досить м'яса, зростання свого серця він може і не помітити - буде в міру бадьорий і енергійний.

2. Захоплення підлітків дієтами.

Згідно з даними досліджень, 73% дівчаток заявляють, що сиділи на дієті протягом останніх 12 місяців. При цьому більшість цих дівчат не страждають зайвою вагою. Між тим батькам необхідно знати про те, що дієти небезпечні для підлітків. Особливу увагу на це слід звернути батькам, чії дочки вже з 15 років починають катувати себе різними дієтами, намагаючись виглядати як справжні фотомоделі. Цікаві факти виявили вчені університету Міссурі. Вони прийшли до висновку, що зайва вага частіше набувають ті діти, які рідше їдять разом зі своїми батьками і частіше дивляться телевізор.

3. Гіподинамія - проблема сучасних підлітків.

Нестача фізичної активності і надмірна калорійність раціону привели до того, що вага середнього сучасної дитини помітно більше, ніж кілька поколінь тому. Якщо серце не навантажувати, воно витривалим не стане. Серцевий м'яз, як і будь-яка інша, вимагає тренування. Природа створила цей орган для людини, яка весь день проводить в русі. Американські фахівці прийшли до висновку, що якщо хоча б 15 хвилин в день присвячує рухливим іграм, це знижує ризик розвитку ожиріння на 50%. Навіть прогулянка швидким кроком і то дає позитивний результат.

4. Стрес і його вплив на підлітка.

Стрес-це універсальне явище в житті сучасних підлітків, що зачіпає їх здоров'я і благополуччя. Батьки підлітків повинні знати про можливість виникнення стресів і правильно вести себе в цих умовах. Можливо, іноді доцільно знизити планку вимог до дитини.

Багато батьків надають велике, як пряме, так і непрямий тиск на своїх підлітків, як щодо фізичного розвитку, так і успішності. У деяких випадках підліткові симптоми стресу можуть з'явитися реакцією на батьківський тиск. Підліток-атлет, який бере участь з ранніх років у змаганнях, може втомитися від змагання, але не може це висловити це своїм батькам. Він може випробувати страх, що батьки будуть розчаровані.

У цей період важлива підтримка однолітків. Підлітки, які відчують себе соціально ізольованими або у яких є труднощі в стосунках із однолітками, виявляються більш раними щодо пов'язаних зі стресом психосоматичних проблем.

Сімейна підтримка також може змінювати вплив стресу на здоров'я підлітка. Тільки вона повинна бути грамотно організована. Неправильно реагувати на проблеми підлітка залученням особливої уваги та наданням якихось привілеїв.

При подібній поведінці батьків діти будуть використовувати свої хворобливі симптоми як спосіб уникнути проблемної ситуації (наприклад, іспитів або змагань).

Шкідливі звички.

Тривожні факти:

- У даний час середній вік початку споживання алкогольних напоїв становить 12-13 років. У віковій групі 11-24 роки споживають алкоголь більше 70% молоді. При цьому дівчата споживають практично нарівні з юнаками.

- У середньому палять 35,6% хлопчиків до 15 років і 25% дівчаток. А у віці 16 - 17 років це співвідношення виглядає як 45% до 18%.

- Більше чверті дівчаток і більше половини хлопчиків до 16 років хоча б раз пробували наркотики.

Говорити з підлітками про шкоду куріння дуже складно. Вони не вірять. Але розповідати, що відбувається з людиною, коли він курить, і чим ця звичка йому надалі загрожує - треба. Тому хочу вас познайомити з деякими аргументами.

У момент затягування відбувається сублімація тютюну та цигаркового паперу, при цьому утворюється близько 200 шкідливих речовин, у тому числі окис вуглецю, сажа, бензопірен, мурашина і синильна кислоти, миш'як, аміак, сірководень, ацетилен, радіоактивні елементи.

Випалювання однієї сигарети еквівалентно перебуванню на жвавій автомагістралі протягом 36 годин.

Окис вуглецю (чадний газ) має властивість зв'язувати дихальний пігмент крові - гемоглобін, в результаті порушуються процеси тканинного дихання. Викурюючи пачку сигарет, людина вводить в організм понад 400 мілілітрів чадного газу, в результаті всі органи і системи курця постійно сидять на голодному пайку кисневому.

Проходячи через дихальні шляхи, тютюновий дим викликає подразнення і запалення слизових оболонок - носоглотки, бронхів, а також легеневих альвеол. Постійне подразнення слизової оболонки бронхів може спровокувати розвиток бронхіальної астми. А хронічне запалення верхніх дихальних шляхів - хронічний бронхіт, який супроводжується виснажливим кашлем. Встановлено також зв'язок

між курінням і частотою захворювань на рак губи, язика, гортані, трахеї.

Серце курця робить за добу на 12-15 тисяч скорочень більше, ніж серце некурячого.

Нікотин та інші компоненти тютюну вражають також органи травлення.

Багаторічне куріння сприяє виникненню виразки шлунка і дванадцятипалої кишки.

Куріння погано позначається і на слуховому апараті людини. Навіть 20 викурених за день сигарет послаблюють сприйняття розмовної мови.

Куріння негативно впливає на розумову діяльність. Дві викурені сигарети знижують швидкість заучування і обсяг матеріалу, що запам'ятовується на 5-6%.

Докази для дівчаток

- Французькі вчені встановили, що куріння на зовнішності жінки позначається негативно, ніж на зовнішності чоловіка. У представниць прекрасної статі шкіра на обличчі швидко старіє, втрачає еластичність, а в куточках рота і очей з'являються глибокі зморшки.

- У жінок, що палять частіше, ніж у некурящих, народжуються діти з пороком серця і дефектами розвитку.

Із численних опитувань випливає: немає ні одного хлопчика, який би хотів мати дружину, що палить.

Доводи для хлопчиків.

- Шансів стати імпотентом у курців в 2 рази більше, ніж у некурящих чоловіків, тому що при курінні звужуються кровоносні судини в статевих органах.

- У дітей некурящих батьків у півтора рази більше шансів залишитися некурящими, ніж у тих дітей, чиї батьки курять.

6. Режим для підлітка.

У період важливих і глобальних змін в організмі особливо пильною має стати увага до режиму дня підлітка.

Найважливіший фактор здоров'я - дотримання режиму сну. Потреба в сні у дитини 7-12 років складає в залежності від біоритмів приблизно 9-10 годин; в 13-14 років - 9-9,5 години; в 15-17 років - 8,5-9 годин. Недолік сну може зробити вашу дитину огрядною.

Режим дня школяра повинен бути побудований з урахуванням особливостей його біоритмів. Люди діляться на "сов", "жайворонків", "голубів". Протягом дня активність, працездатність, настрій кожного з нас змінюється.

Тип людини	Особливості режиму	Пік працездатності
"Жайворонок"	Рано прокидається, рано лягає спати	9-10 годин ранку, 16-17 годин вечора
Сова"	Встає пізніше, дуже активна ввечері	11-12 годин ранку, 18-20 годин вечора
"Голуб"	Не любить рано вставати, але лягати воліє не дуже пізно	10-12 годин ранку, 15-18 годин вечора

Без нормального сну неможлива висока працездатність, а недосипання небезпечне - це впливає на психіку дитини (неуважний, легко відволікається, неадекватно реагує на зауваження), тому важливо, щоб дитина не тільки спала достатню кількість годин, але і щоб сон її був глибоким, спокійним. Якщо працездатність знижена і при добре налагодженому режимі дня, то, можливо захворів. Навіть легка застуда на кілька тижнів погіршує увагу, посидючість, тобто загальну працездатність у дітей, дитина швидко втомлюється. А більш серйозні захворювання вибивають з колії на більш тривалий час, у такому випадку необхідний щадний режим, зміцнення імунітету, і звичайно, розуміння дорослих.

Заклучна частина.

Завершуючи нашу розмову, хочу прочитати вам слова Януша Корчака, адресовані вам: "Дорослим здається, що діти не піклуються про своє здоров'я». Ні. Дітям абсолютно так само, як і дорослим, хочеться бути здоровими і сильними, тільки діти не знають, що для цього треба робити. Поясни їм, і вони будуть берегтися. "Головне: не забувайте самі і поясніть їм, що життя - це перш за все здоров'я. Бережіть його!»

Виховна година

Бесіда про здоров'я для молодших учнів

Мета: розширювати уявлення учнів про здоровий спосіб життя, про хороші і погані звички. Розвивати вміння і навички підтримувати хороший стан здоров'я. Виховувати турботливе ставлення до особистого здоров'я, бажання бути щасливим.

Матеріал для бесіди: прислів'я, приказки і порівняння. Малюнки на плакатах.

Вчитель. Скажіть, будь ласка, діти, як ви уявляєте собі здорову людину, якою вона повинна бути? (Відповіді учнів: їй нічого не болить, температура нормальна, хороший апетит, гарний настрій, вона весела, красива, життєрадісна, щаслива, повна сили та енергії...).

Правильно, здорова людина саме така і є, бо здоровому все здорово, а здоров'я більш вартє, як багатство, а чому? (Відповіді учнів). Так, бо ні за яке багатство, ні за які гроші не можна купити життя і здоров'я. А без здоров'я нема щастя — це щира правда.

Учень.

Якщо ти здоровий та сильний і дужий,
Нічого ніде не болить,
До всього цікавий ти і не байдужий,
А бігати й гратись кортить.
Здається, що можеш і гори звернути —
Енергії стільки в тобі.
У небо бездонне враз можеш гайнути
І ти не сидиш у журбі.
Журба — не для тебе та різні печалі.
Тобі підкоряється світ!
Дороги усі і безмежні всі далі.
І хочеться в небо злетіть.
Веселий і радісний, просто щасливий
Ти вчишся, радієш, ростеш.
Здоровий і дужий, розумний, красивий
По білому світу ідеш!

Учениця.

А як в тобі немає сили,
Тоді тобі і світ немилий.
Бо завжди, в кого що болить,
То той про те і гомонить.
Ще він без настрою, сумує,
Бо сильний біль у грудях чує.
Болить живіт, то голова,

Чого у кого не бува...
Хвороба нас не прикрашає,
А потихесеньку вбиває.
Тому-то, правильно живіть,
Здоров'я й силу бережіть!

Вчитель. «Бережи одяг, доки новий, а здоров'я, доки молодий», — каже народна мудрість. А ви як розумієте це прислів'я? (Відповіді учнів). «Доки здоров'я служить, то людина не тужить». А чому? (Відповіді учнів). А тужити здоровому і нічого, у нього є найбільший скарб, найбільше багатство у світі — здоров'я. А в здоровому тілі — здоровий дух. А коли здоровий дух, то людина весела, життєрадісна і щаслива. То ж даремно кажуть, що весела думка — це половина здоров'я, а веселий сміх — це здоров'я. Сміх краще лікує за всі ліки. Отож, не буде ніхто тужити, якщо є здоров'я, сила, настрій, бо тоді людина здатна багато доброго і корисного зробити. Тому і кажуть, що здоровому — усе здорово! А що може зробити здорова дитина? (Відповіді учнів: вчитись, трудитись, допомагати батькам, займатися спортом, музикою, може пізнавати світ, бути постійно в русі). Так, діти, треба працювати, бути постійно в русі, бо рух — це життя. А от хто багато спить, той і життя просвистить. Та, хто рано встає, той довго проживе. Тому, кажуть люди, треба з курми лягати, а з півнями вставати та братися за роботу. От тоді завжди будеш здоровим, матимеш світлу і розумну голову. А це дуже важливо.

Учень.

Хто здоровий, той сміється,
Пісня радісна лунає.
Він ніколи не здається,
Бо у серці мужність має.

Хто здоровий, той не тужить,
Бо немає місця тузі.
Він хороший, вірно дружить,
І повсюди в нього друзі.

Хто здоровий, той багатий —
Величезний скарб тримає.
З добрим серцем, не пихатий,
А в душі він сонце має.

Хто здоровий, той працює,
Вчиться радісно й завзято.
Він співає і танцює
Й кожен день у нього свято.

Хто здоровий — скрізь встигає,
Дух і сила є у нього.

Він чудове тіло має
Й завжди добре все в такого!

Вчитель. А як дізнатися чи здорова, а чи хвора дитина? (Відповіді учнів). Правильно, по його виду. «Поглянь на вид й не питай про здоров'я». Здорова людина струнка, весела, допитлива, швидка. А хвора навпаки: повільна, скривлена, зігнута, понура... А яка вам більше подобається? (Відповіді учнів). А що потрібно для того, щоб бути здоровим і сильним? (Відповіді учнів). Для здоров'я потрібне і правильне харчування. Не можна весь час їсти чіпси, сухарики, солодощі, булочки, тістечка... А потрібна якісна варена їжа. Від правильного харчування залежить здоров'я системи травлення, а від травлення й усе інше. А як потрібно харчуватися правильно? (Відповіді учнів). Не можна переїдати і голодувати. Їжу треба приймати в невеликій кількості і повільно. Обов'язково треба вживати супи, борщі, картоплю, каші, макаронні вироби, м'ясо, рибу, овочі і фрукти. «Обід без фруктів — це свято без музики», — каже народна мудрість. А чому? (Відповіді учнів). Крім того треба щодня вживати часник, цибулю, зелень, щоб не тільки поповнити організм вітамінами, але захистити себе від різних хвороб та бактерій. Кажуть, що часник лікує сім хвороб. Так воно і є. А особливо в зимовий та весняний період. Ці овочі мають бактерицидну дію і запобігають зараженню грипом, ангіною та іншими хворобами. А от булочок і солодощів треба вживати менше, щоб потім ваше тіло не набуло форми булочки. Їсти треба за столом, сидячи, повільно, ретельно пережовуючи їжу, не поспішаючи.

Учень.

Як молодим бував, —
По сорок вареників з'їдав.
А от старим став,
То ледь п'ятдесят ум'яв.

Вчитель. То ж не треба намагатися уминати все в такій кількості — це до добра не приведе. В усьому треба мати міру, тоді й здоров'я буде. А от водички простої, з кринички, чистої, здорової треба пити багато, щоб і самому бути здоровим, як вода. А яке значення для здоров'я має чистота, як ви міркуєте? (Відповіді учнів). Саме пряме значення для здоров'я людини має чистота, зокрема чистота рук, бо на них найбільше накопичується всіляких бактерій, мікробів, вірусів. І якщо не мити рук, то ціла армія цих паразитів потрапить до вашого шлунку і буде жити там, підриваючи ваше здоров'я, руйнуючи ваш організм. А ще треба слідкувати за чистотою посуду, з якого ви їсте, за чистотою столу, треба обов'язково мити овочі і фрукти перед їх вживанням. Треба дотримуватись правил особистої гігієни, користуватися індивідуальним рушником, гребінцем, ножицями, обрізати і чистити нігті... Про це треба весь час пам'ятати.

Учениця.

Треба рано-вранці встати,
Постіль всю свою прибрати,
Ліжко рівно застелити,
Килимки всі потрусити.
Привикати до порядку
І зробити вміть зарядку.
Чистить зуби, умиватись,
Снідати, тоді збиратись
Вже до школи пішки йти,
Щоб здоров'я зберегти.

Учень.

То ж, як будем так робити,
Зможем довго в світі жити
При здоров'ї, гарні й сильні
Й від хвороб ми будем вільні.
Треба просто постаратись,
Щоб радіти й усміхатись.
Добре й чітко все робити,
Щоб здоровим в світі жити.

Вчитель. От як багато ми дізналися про здоров'я. І якби всі про це завжди пам'ятали та виконували все чітко, то у світі було б набагато більше здорових людей. Але, на жаль, буває далеко не так. Тому народ про це говорить у своїх прислів'ях та приказках. От, наприклад. «Іржа залізо їсть, а чоловіка хвороба». А де вона може взятися, ця хвороба? (Відповіді учнів). Так, по-різному буває, але може бути і:

Від брудних рук, там, де не люблять чистоти.
Від переїдання і неправильного харчування.
Від ліні і безділля, та малорухомого способу життя.
Від поганих звичок, які людина сама набуває, а позбавитись уже не може.

Учень.

Де хвороба узялася?
Де не люблять чистоти.
Причепилась, приплелася,
А тепер хворієш ти.
Супу й борщику не любиш?
Любиш чіпси й сухарі?
От тому себе й погубиш
Що вже тут не говори.
Булочки, переїдання,
Як нема в дитини меж
Й неприродне харчування —
Станеш ти, як булка, теж.

Всім здоров'я дасть робота,
Лінь — хвороби додає.
Як трудитися охота,
То в людей здоров'я є.
Завжди треба бути в русі.
Рух — здоров'я, рух — життя!
При здоровім тілі й дусі
Буде йти у світ дитя.

Вчитель. Давайте розберемося з цими поганими звичками, що ви про них знаєте? (Відповіді учнів). Куріння, наркоманія, алкоголь, вдихання різних токсичних речовин — це ті страшні звички, які дуже легко набуваються, а позбутися від них не тільки надзвичайно важко, але іноді і неможливо. А всі вони згубно впливають на організм, особливо дитячий, поступово руйнуючи і знищуючи його, що приводить до страшних хвороб і до смерті. Всі ці шкідливі звички викликають небезпечні хвороби: рак легенів і шлунку, цироз печінки і підшлункової залози, хвороби нирок і серця, а найстрашніше те, що людина втрачає розум, здоровий глузд, знищує свою нервову систему, яка не відновлюється і перетворюється така людина на ніщо.

Учень.

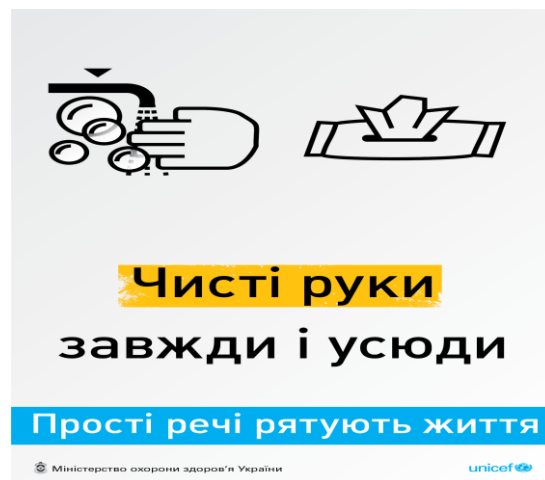
Якщо нажив погані звички,
Робив собі на зло без меж.
Не скинеш їх, як рукавички,
А захворієш і помреш...

Вчитель. Отож, напрошується висновок, що здорове тіло — продукт здорового розуму. Бо ж хвороба нікого не красить. Пам'ятайте про це і будьте мудрими, бережіть своє здоров'я змолodu, поки воно у вас є, щоб у здоровому тілі був здоровий дух, бо здоровому — все здорово! І тільки здорова людина може бути дуже багатою і щасливою, бо вона вже має надзвичайний скарб — здоров'я!

А тепер запишемо і вивчимо напам'ять деякі прислів'я, щоб не забути, а пам'ятати і завжди бути здоровими:

Як нема сили, то й світ немилий.
Без здоров'я нема щастя.
Подивись на вид і не питай про здоров'я.
Бережи одяг, доки новий, а здоров'я, доки молодий.
Доки здоров'я служить, людина не тужить.
Праця дає здоров'я, а лінь — хвороби.
Чистота запорука здоров'я.
Сміх краще лікує, ніж усі ліки.
Здорове тіло — продукт здорового розуму.
Хто рано встає, той довше живе.







Класна година

Тема: Наркоманія

Мета: дати учням елементарні знання про хворобу наркоманію, основні наркотичні речовини, їх дію на організм людини та шляхи профілактики наркозалежності; розглянути наркоманію в моральному, правовому і медичному аспектах; привести учнів до розуміння переваг здорового способу життя; виховувати в них почуття відповідальності за власне життя і дії, а також життя інших людей.

Обладнання: роздавальний матеріал (роздруковані аркуші, на яких записаний матеріал для обговорення, роздруковані картки, на яких подані ситуації, що стосуються ризику наркоживання); аудіозапис пісні Ірини Білик «Наркотики».

Коментар: до підготовки до заняття вчитель залучає учнів-доповідачів (сім осіб).

Хід заняття

Слово вчителя.

Ставлення до наркотиків у нашому суспільстві зовсім інше, ніж до алкоголю. Уже те, що за виготовлення, зберігання, транспортування їх з немедичною метою передбачено кримінальне покарання, є перепорою для всіх законопослушних громадян. Інакше кажучи, якщо вживання спиртного з точки зору будь-якої людини — її особиста справа, то вживання наркотиків відразу ставить суб'єкта в конфлікт із законом. У цьому випадку людина протиставляє себе суспільству, відкидає соціальні цінності.

На сьогоднішньому уроці ми з вами повинні з'ясувати, що таке наркотичні речовини, їх дію на людину, дізнатися про шляхи профілактики наркозалежності.

Запитання до учнів.

Хто з вас може сказати, що таке наркоманія?

Слово вчителя. Термін «наркоманія» означає хворобливий потяг, пристрасть до вживання наркотиків, що призводить до тяжких порушень фізичних і психічних функцій.

Що ми знаємо про наркотики і наркоманію? Що породжує наркоманію? Чому двоє зі ста людей обирають для себе цей шлях — жорстокий, небезпечний, що заводить у глухий кут?

Щоб боротися з ворогом, його потрібно добре знати.

Колективне обговорення.

Учитель роздає роздруковані аркуші, на яких записаний матеріал для обговорення у вигляді тез, і просить учнів по черзі зачитати по одній тезі й коротенько своїми словами прокоментувати її.

Матеріал для обговорення

1. Наркоманія — захворювання на все життя, яке набувається за власним бажанням і не піддається лікуванню.
2. Наркобізнес — один із самих прибуткових у світі.
3. Народження здорових дітей у наркомана неможливе.
4. Поділу на чоловічу і жіночу наркоманію не існує. Залежність може виникнути з першого уколу.
5. Щоб придбати кілька грамів героїну, наркоману потрібно 100 доларів щодня. Шлях добування грошей найчастіше кримінальний.
6. Наркотик — товар, який перший раз можуть запропонувати безкоштовно, щоб втягнути нову людину у своє коло.
7. Щоб мати постійного поставника товару, клієнт повинен привести до нього протягом місяця не менше двох новачків.
8. Перше знайомство з наркотиком відбувається, як правило, на молодіжних дискотеках.
9. Наркомани — категорія людей, які прирікають себе на самознищення.
10. Дієвих державних методів боротьби з наркоманією немає. Примусове лікування не дає позитивних результатів.

11. Причини наркоманії: психологічні (надопіка у сім'ї, байдужість рідних, закомплексованість, душевна травма та ін.); соціальні (бідність, безробіття, погані умови життя та ін.); фізичні (спадковість, хвороба, під час якої кололи наркотик).

Слово вчителя.

Наркоманія страшна сама по собі. Людина, яка стала на цей шлях, рано чи пізно втрачає людську подобу. Порушується психіка, деформується уявлення про світ, знижується працездатність. Крім цього, наркомани піддаються ще одній небезпеці — заразитися венеричними хворобами, у тому числі й СНІДом.

Люди будуть казати тобі про наркотики дуже різні речі. Ти почувеш масу перебільшень, напівправди, іноді навіть відверту брехню. А хочеш почути факти?

Розглянемо наркоманію в медичному аспекті.

Механізм дії всіх наркотиків однаковий, конкретні вияви впливу тієї чи іншої речовини на організм людини мають свої особливості, які визначаються видом наркотику.

Розглянемо приклади дії наркотичних речовин по групах.

1. Група опію — опіати. Після їх уживання людина відчуває тепло в усьому тілі, легкий свербіж, почуття розслаблення, психічного комфорту. Вона переживає стан надзвичайного благополуччя, задоволення собою.

2. Барбітурати — лікарські речовини, застосовувані в медицині. У людини, що їх ужила, після короткочасного (1 — 2 хв) стану розслаблення, приємної знемоги настає фаза збудження, яка характеризується різким зниженням самоконтролю і руховою розгальмованістю.

3. Кокаїн, феномін, ефедрин, кофеїн — діють аналогічно, їх уживання викликає глибокі розлади координації рухів, розвиток психотичного стану (марення, галюцинації).

4. Транквілізатори — як і інші наркотики, діють на центральну нервову систему шляхом порушення механізму передачі нервового імпульсу.

5. Гашиш — легкий наркотик. Має галюциногенну дію: після вживання можуть виникнути різні слухові та зорові розлади сприймання.

Запитання до учнів.

Чи можна вважати алкоголь і тютюн наркотичними речовинами? На якій підставі? {Звикнути до них легко — позбутися залежності від них важко.)

Слово вчителя.

Більш докладно про наркотики, з якими ти можеш зіткнутися, і їх можливий вплив на тебе розкажуть наші доповідачі.

Виступ учнів-доповідачів.

Наперед виходить 1-й учень-доповідач.

1-й учень. Героїн, як і інші опіати, виробляють із макової соломки. В очищеному вигляді героїн — це білий порошок. Іноді його вдихають як кокаїн, іноді курять, іноді вводять у розчині через шприц.

Як опіати діють на тебе? Вони пригнічують активність мозку, розширюють кровоносні судини (що дає почуття теплоти) і викликають запори. Опіати, подібні до героїну, дають почуття повного розслаблення і відокремлення від болю та тривоги. Люди відчувають себе сонливими, розм'якшими від тепла, у них проходять почуття стресу та дискомфорту .

Але після виникнення фізичної залежності приємні ефекти заміщаються простим полегшенням від повторного прийому наркотику. Споживачам треба все більше і більше наркотику, щоб отримати той же самий ефект. У міру того, як зростають дози спожитого наркотику (це відбувається у всіх без винятку випадках), споживач у час між прийомами опіатів відчуває болі, спітнілість, тремор, озноб, сонливість, спазми м'язів.

Передозування призводить до втрати свідомості та коми і часто до смерті внаслідок розладів дихання. Якщо водночас приймаються й інші одурманюючі речовини, наприклад алкоголь, то ризик смерті зростає.

Залежність від опіатів приносить загальну апатію — поганий апетит, низьку самооцінку, а також буття, якому ніхто не може позаздрити.

Учень-доповідач сідає на своє місце.

Наперед виходить 2-й учень-доповідач.

2-й учень. Барбітурати використовуються в медицині як седативні (заспокійливі) та снодійні засоби. Більшість із них випускається у вигляді порошку або барвистих капсул. Уживачі ковтають їх, іноді разом з алкоголем, або вводять через шприц.

Вони не приносять почуття радості.

Як вони діють на тебе? У людей, що вживають барбітурати, виникає толерантність до них, а також як фізична, так і психічна залежність. Несподіване припинення вживання барбітуратів може навіть бути смертельним.

Ефекти від їх уживання — дратівливість, нервозність, безсоння, хворобливість, розлади психіки та судоми.

Уведення барбітуратів за допомогою шприців — один із найнебезпечніших видів споживання наркотиків.

Учень-доповідач сідає на своє місце.

Наперед виходить 3-й учень-доповідач.

3-й учень. Транквілізатори призначаються лікарями для опанування тривоги та напруги або для налагодження сну. Хоча їх звичайно використовують у формі пігулок, споживачі наркотиків іноді вводять їх у розчинах шприцом.

Як вони діють на тебе? Транквілізатори зменшують швидкість реакції та впливають на керування транспортом та інші навички, що потребують концентрації уваги. Вони можуть також послабити самоконтроль людини і вивільнити її агресивність. Прийняті водночас з алкоголем, транквілізатори можуть виявитися смертельними.

Регулярні споживачі залежні від транквілізаторів. Після припинення їх прийому люди відчувають себе розчарованими, дратівливими та неспокійними, вони не в змозі виконувати свої повсякденні обов'язки.

Учень-доповідач сідає на своє місце.

Наперед виходить 4-й учень-доповідач.

4-й учень. Амфетаміни у 60-ті роки ХХ століття нерідко призначали для лікування депресії або поганого апетиту. У наш час тобі можуть незаконно продати їх у вигляді пігулок або порошку для вдихання через ніс. Іноді тобі запропонують навіть увести їх у розчині через шприц.

Як вони діють на тебе? Амфетаміни збуджують тіло, даючи почуття енергії й самовпевненості. Однак емоціями, що переважають, є тривога та дратівливість. Високі дози амфетамінів можуть викликати приступи панічного

страху, і для повного відновлення після дії цих речовин тобі буде потрібно декілька днів.

Амфетамінів ніколи не буває «достатньо». Для підтримки ефекту регулярні споживачі мають вживати зростаючі дози амфетамінів. Кожний раз, коли вони припиняють прийом препаратів, то почувають депресію та сильний голод. Водночас зменшується здатність організму боротися з хворобами, що може призвести до серйозних наслідків для здоров'я.

Подібні до амфетамінів властивості має кокаїн, часто відомий як «кока». Це білий порошок, який виробляють з листя коки в американських горах Андах. Він є потужним стимулятором.

Учень-доповідач сідає на своє місце.

Наперед виходить 5-й учень-доповідач.

5 - й учень. Розчинники містяться в таких товарах, як клей, пальне, фарби, аерозолі тощо.

Як вони діють на тебе? При вдиханні парів розчинників розвивається ефект, близький до алкогольного сп'яніння; (у тому числі буває і похмілля). Деякі люди підсилюють цей ефект, вприскуючи речовини з розчинниками в пластиковий мішок, який натягують на голову. Пари всмоктуються через легені й швидко потрапляють у мозок. Повторне вдихання може призвести до втрати самоконтролю.

«Нюхальники» метуть отримати випадкові пошкодження, оскільки часто вдихають пари на даху або біля залізниці. Більше того, деякі люди нюхають розчинники до повного запаморочення і можуть загинути внаслідок задухи від власного блювотиння.

«Нюхальники» можуть загинути й від задухи, якщо натягують пластикові мішки на голову.

Вдихання високих концентрацій розчинників може викликати тривале пошкодження мозку. Регулярне вживання аерозолів та рідин для чищення обумовлює пошкодження нирок і печінки.

Багато людей загинуло вже при перших спробах зловживання розчинниками, оскільки вони вдували аерозолі прямо до рота і при цьому заморожували власні дихальні ходи.

Учень-доповідач сідає на своє місце.

Наперед виходить 6-й учень-доповідач.

6-й учень. Тютюн — це одна з найбільш уживаних у країні речовин, що здатна викликати залежність.

Як він діє на тебе? При вдиханні диму від цигарок у твоє тіло потрапляють смоли, нікотин, а також шкідливі гази, подібні до угарного. (Звичайно, ці речовини потрапляють не тільки в організм курця, але й усіх людей, що його оточують.)

Курці кажуть, що ці гази допомагають їм розслабитись або сконцентруватися. Деякі люди, особливо молоді жінки, вірять, що паління допомагає зменшити вагу.

Чим більше ти палиш, тим більший ризик виникнення хвороби серця, тромбозу судин, раку, інсульту, бронхіту, розладу кровообігу та виразок. Вагітні жінки, що багато палять, звичайно народжують немовлят з меншою вагою. І ризик втратити дитину до або одразу після її народження в цих жінок більший, ніж звичайно.

Сумним фактом є те, що щорічно тютюн є причиною загибелі в Україні більш ніж 100 000 осіб.

Якщо ти палиш по пачці в день, то за 20 років ти спалиш 292 000 цигарок. Це більш ніж 15 000 гривень, навіть при теперішніх цінах на тютюн.

Учень-доповідач сідає на своє місце.

Наперед виходить 7-й учень-доповідач.

7-й учень. Алкоголь отримують у результаті ферментації фруктів, овочів або зерна. Пиво містить приблизно одну частину спирту на двадцять частин води. Міцні напої, такі, як коньяк або горілка, майже наполовину є алкоголем.

Як він діє на тебе? Дія алкоголю проявляється швидко і може тривати декілька годин або більше — залежно від кількості випитого.

Після пари келихів більшість людей відчуває себе менш пригніченими і більш розслабленими. Великі дози алкоголю можуть призвести до роздвоєння в очах і втрати рівноваги, що іноді супроводжується непритомністю.

Для багатьох людей помірковане вживання алкоголю може бути приємним і прийнятним з точки зору «компанії» або суспільного оточення. Однак

споживання спиртного може завести надто далеко. Уживання алкоголю підвищує ризик виникнення печінкових хвороб (у тому числі цирозу печінки), різних видів раку, панкреатиту та виразок. Воно може призвести до серцевих нападів, розладів системи кровообігу і навіть пошкодження мозку.

Часто саме зловживання алкоголем є тим фактором, що призводить до загибелі людей унаслідок дорожньо-транспортних пригод, падіння з висоти, пожежі, утоплення та самогубств.

Слово вчителя.

Отже, з медичної точки зору наркоманія руйнує людський організм. Навіть якщо ти ризикуєш вживати наркотики тільки у малих дозах, вони знижують ступінь твого контролю за м'язами, зменшують швидкість реакції і перешкоджають зосередженості. Так, якщо, наприклад, ти працюєш з механізмами або керуєш автомобілем, ти зможеш стати справжньою загрозою для інших людей і самого себе.

Якщо ти відчуваєш себе пригніченим, неспокійним або агресивним, наркотики не зможуть вирішити твоїх проблем. Фактично вони можуть тільки їх збільшити.

Хто каже, що ти отримуєш те, за що платиш?

Якщо ти йдеш до музичного магазину та купуєш платівку, то точно знаєш, що отримуєш. Із наркотиками, що є на «чорному» ринку, ніхто не може бути певним. Наприклад, наркотики можуть бути змішані з цукром, тальком, а також ще дешевшими і навіть смертельними речовинами.

То як ти можеш дізнатися, наскільки сильним є наркотик? Відповідь проста: ніяк.

Змішування наркотиків може мати ще більш серйозні наслідки, їх спільне вживання ризиковане, дуже ризиковане.

Напевне, найнебезпечнішим є змішування депресантів, таких як алкоголь, розчинники або транквілізатори. Це пов'язане з тим, що при змішуванні дози речовин, що утворюють «смертельний коктейль», значно зменшуються.

Є фактом, що всі наркотики, вироблені нелегальним шляхом або вжиті без медичного нагляду, не тільки дають непередбачені ефекти, вони є небезпечними.

Існує три етапи наркозалежності.

Після першої спроби наркотику починається етап епізодичного вживання. Цей етап дуже короткий — від кількох тижнів до кількох місяців. У деяких людей наркотична залежність може виникнути вже одразу після першого введення якоїсь наркотичної речовини.

Наступний етап — психологічна залежність. Людина думає про приємні відчуття від наркотиків. Їх уживання стає частішим, систематичним.

Нарешті, третій етап — фізична залежність. При спробах обійтися без наркотичної речовини погіршується фізичний стан людини. Це змушує її шукати наркотик, збільшувати його кількість. Людина втрачає цікавість до всього, що не пов'язане з наркотиком: робота, сім'я, захоплення, спорт стають нецікавими, непотрібними.

Продовжується фізичне руйнування організму, порушується функція нервової системи, печінки, нирок. Якщо наркоман не пройде спеціального лікування, то настає передчасна смерть.

Наркоман, якщо він почав приймати наркотики в молодому віці, живе до 30—35 років. А майже 50 % наркоманів закінчують життя самогубством. Деякі вмирають від виснаження організму.

Розглянемо наркоманію в моральному і правовому аспектах.

Вправа «Мікрофон».

Чи руйнує наркоманія людську душу? У чому це виявляється?

Слово вчителя.

Отже, наркоман морально деградує, опускається, випадає із суспільного життя і врешті-решт стає на злочинний шлях.

Тепер ти знаєш факти. Але чи знаєш ти закони?

Більшість з одурманюючих речовин, описаних сьогодні на годині спілкування, — поза законом. Мати справу з цими речовинами — це не значить обов'язково потрапити до в'язниці, але відомості про тебе можуть потрапити до міліції і в майбутньому завадять тобі, наприклад, при пошуках роботи чи стануть тобі на перешкоді у навчанні або поїзді за кордон.

Наркоманія — складна проблема для суспільства. Вона вражає юнаків та молодь, збільшує кількість правопорушень. Тому в усіх країнах існують закони,

що спрямовані проти виготовлення, розповсюдження, продажу, зберігання та перевезення наркотичних речовин.

В Україні наркоман, що не вважає за потрібне лікуватися самостійно, підлягає кримінальній відповідальності.

В усіх розвинутих країнах існують програми профілактики наркозалежності. Вони спрямовані на розвиток уміння людини швидко впізнати ситуацію ризику наркоживання та зробити свідомий вибір своєї поведінки.

Ризик наркоживання може залежати від зовнішніх обставин:

- ти випадково потрапив у компанію, де всі твої однолітки палять «травку» або вживають щось інше;
- твій друг (або близький знайомий) страждає нарко- залежністю;
- ти живеш у такому районі міста, де проживають багато наркоманів.

Але до вживання наркотиків частіше призводять внутрішні причини, особливості характеру людини:

- схильність до ризику;
- неможливість протистояти впливу групи;
- невміння самостійно регулювати свій настрій;
- недостатня самостійність та впевненість у собі;
- невідповідність до складних ситуацій.

Якщо ж ти потрапив до ситуації ризику наркоживання, потрібно зробити декілька необхідних дій:

1. Спробуй упізнати, яку саме речовину тобі пропонують.
2. Чітко та недвозначно відмовся від її вживання.
3. Залиши цю групу людей або людину, якщо вони вжили наркотик.
4. Спробуй порозмовляти з членами групи поодиночі, коли вони не під дією наркотику, та запропонувати їм пройти курс лікування.
5. Якщо твої аргументи їм не допомогли — це їхній вибір, і тобі не обов'язково підтримувати з ними будь-які зв'язки.

Лікування наркозалежності можливе, коли є справжнє бажання хворого позбутися цієї проблеми. Існує багато різних методів лікування, залежно від стадії хвороби і виду наркотичної речовини.

Але після того як лікарю вдається привести фізичний стан наркомана до відносної норми (через 2—3 місяці лікування), у нього залишаються зміни емоційного стану (печаль, дратівливість), порушення сну. Навіть через кілька років після останнього вживання наркотиків людину не можна вважати повністю здоровою.

Гра «Аргумент».

Учитель поділяє учнів на дві команди. Одні наводять аргументи за наркоманію, інші — за здоровий спосіб життя. Усі наведені учнями аргументи вчитель записує на дошці у два стовпчики, потім перелічує аргументи за наркоманію і за здоровий спосіб життя.

Робота в парах.

Учитель роздає роздруковані картки, на яких подані ситуації, що стосуються ризику наркоживання, і просить учнів їх розібрати.

1. Андрій познайомився з новим сусідом по під'їзду і вирішив зайти до нього в гості. Там сиділо ще кілька юнаків та дівчат. Вони слухали музику, розмовляли. Один на кухні варив якесь зілля, по всій квартирі розповсюджувався «аромат» хімічних речовин... Новий знайомий запропонував Андрію «спіймати кайф» разом. Що треба зробити Андрію? Чому?

2. Наталка була дуже стривожена, вона боялася іспитів до коледжу. До неї зайшла подруга і запропонувала випити зараз та перед іспитами по парі таблеток. «Знаєш,— казала вона,— я їх завжди п'ю у складних обставинах. Після цього все стає байдужим, відчуваєшся дуже спокійно...»

Що треба робити Наталці? До чого може призвести вживання цих ліків?

Заключне слово вчителя.

Наркоманія породжує низку проблем, з якими самотужки не справитися. Вона руйнує людське здоров'я, родинне щастя, життя. Наркомани, як правило, стають на злочинний шлях, вони не доживають до старості. Тож чи варто створювати собі стільки проблем? У моральному, медичному, соціальному, правовому аспектах наркоманія — зло.

Година спілкування «Не спалюй своє майбутнє»

Мета: запобігати шкідливим звичкам, які негативно впливають на здоров'я підлітків; формувати вміння і навички учнів щодо власної безпеки, розуміння відповідальності за власні вчинки та їх наслідки; виховувати в учнів бажання зберегти власне здоров'я.

Не кажи і не роби нічого поганого,
Навіть тоді, коли ти наодинці з собою.
Учись надто більше соромитись самого
Себе, ніж інших.
Демокріт

Закон можна вважати якісним тоді,
коли смисл його є точним,
якщо вимоги його справедливі,
якщо він формує чесноти у громадян.
Френсіс Бекон

Ведучий. Сьогоднішня година спілкування присвячена шкідливим звичкам. Гете писав: «Поведінка – це дзеркало, у якому кожен показує своє обличчя». Давайте й ми спробуємо розгледіти себе у дзеркалі своїх дій і вчинків.

Людина – складний, таємний, багатогранний світ. Її серце – вмістилище Всесвіту, зосередження емоційної енергії й сукупність ставлень до дійсності.

Сьогодні ми розмовлятимемо про підступних ворогів підлітків: тютюн, алкоголь, наркоманію і визначимо, що таке шкідливі звички – хвороба чи щось інше?

Звичка – це певна дія, яка набута людиною у процесі життя. Але звичка може перерости у хворобу, яка може мати різні наслідки. Отже, людина має контролювати свої вчинки. А що таке вчинок? Учинок є одиничним, відносно завершеним актом поведінки. Він реалізує моральну спрямованість поведінки. Думаю, що всі ви знаєте або чули влучний крилатий вислів: «Посієш учинок – пожнеш звичку, посієш звичку – пожнеш характер, посієш характер – пожнеш долю».

Що ж спонукає підлітків до певних вчинків? Які мотиви ?

Насамперед, виховання дітей у неповній сім'ї; далі – бажання прославитись (Я – герой); прагнення повелівати (Я – це сила, влада); прагнення до самостійності. Звісно, це основні причини вчинків.

(виступ учнів про куріння)

1-й учень. На мою думку, найпоширенішим серед підлітків є тютюнокуріння. На жаль, цією звичкою захоплюються не лише підлітки, а й малолітні діти. Як одні, так і інші навіть не усвідомлюють, що завдають шкоди своєму організмові, а звідси виникають такі захворювання, як рак горла, легень.

Куріння переслідувалось в давні часи дуже суворо. В Англії курців страчували, у Туреччині їх саджали на кіл, в Італії Римський папа відлучав курців від церкви. У Росії цар Олексій Романов заборонив ввіз тютюну, а курців карали батогами.

Ще хочеться сказати про тютюн з біологічного погляду. Тютюн – трав'яниста рослина сімейства пасльонових. Є приблизно 60 видів тютюну. Із нього виготовляють хімічний продукт – нікотин-сульфат, який використовують у сільському господарстві для захисту рослин від шкідників.

Понад 80% випадків захворювання раком легень припадає на долю курців-підлітків.

На Русі курців засуджували до страти, та ми живемо з вами не у XII сторіччі, а у XXI, і не слід судити одне одного, а слід допомагати, підтримувати. Проханням до вас буде те, що якщо ви побачите таку ситуацію, допоможіть їм, розтлумачте, що це погана звичка.

(виступ учнів про алкоголізм)

2-й учень. Пиятика – велика загальна біда. Миритися з нею не можна, бо дуже дорого вона нам обходиться. За даними вчених, перше знайомство з алкоголем і формування позитивного ставлення до його вживання у більшості випадків (60-82%) відбувається в сім'ї, у компанії друзів. У цьому випадку, як свідчать численні дослідження, неповнолітнім, щоб стати алкоголіком, достатньо вживати спиртні напої не менше разу на тиждень. Доза алкоголю може бути при цьому невелика: 100 г горілки або 200-250 г міцного вина чи склянка пива – але це згодом переросте у звичку. А що несе за собою ця звичка ми знаємо.

Алкоголізм – захворювання, причиною якого є вживання алкоголю. Він впливає на мозок, серцево-судинну систему, печінку, систему травлення. Характеризується наявністю психічної і фізичної залежності. Алкоголік – хвора людина, що виявляє непереборну пристрасть до вживання алкоголю.

У Єгипті та Китаї алкоголь виготовляли і вживали як святковий і повсякденний напій. У стародавніх греків пили вино лише в свята Діоніса – бога вина. Від греків потім виноробство прийшло і до римлян. Щоб випити келих вина, був спеціальний ритуал.

У Росії цар Іван Грозний жорстоко карав тих, хто таємно займався виноробством і продавав горілку. Другий російський цар Олексій Михайлович 1652 року заборонив торгівлю горілкою по середах, п'ятницях і неділях, а також у Різдвяний і Петровський піст.

(доповідь учнів про наркоманію)

3-й учень. У нашому світі є ще одна біда – наркоманія. Причому наркоманія серед неповнолітніх, приблизно вашого віку. Наркотики – це речовини, пристрасть до вживання яких спричиняє психічні розлади та інші захворювання. Людина не знає свої дії, вона їх не контролює. Щоб дістати наркотики, бо вони дуже дорогі, дитина іде на злочин: крадіжки, бійки, пограбування тощо. До наркотиків належать морфій, опіум, гашиш, героїн, промедол тощо.

Усі наркотики характеризуються руйнівним впливом на фізичний і психічний стан здоров'я дітей. Наркотичні речовини діють на нервову систему, викликають збудження, певні розлади, галюцинації. Сучасний стан наркотизації в Україні характеризується постійним збільшенням груп підлітків 13-14 років, залучених до вживання, зберігання і розповсюдження наркотиків.

Особи, що вживають наркотики, становлять вразливу групу населення до захворювань. нерідко передозування або ж тяжка залежність призводить до смерті.

(доповідь учнів про СНІД)

4-й учень. Як відомо, СНІД – одна з найважливіших проблем, з якою зіткнулось людство в ХХ столітті і з якою ми увійшли у ХХІ. Стрімко зростає кількість інфікованих, хворих і померлих від СНІДУ людей. Вже багато відомо про цю смертельну хворобу, але кожного дня з'являється нова інформація. Водночас накопичено певний багаж знань, використання якого надасть можливість якщо не припинити поширення недуги, то хоча б загальмувати його. Трохи історії. Перші випадки захворювання на СНІД було діагностовано у 1981 р. у США. Спочатку хвороба видавалася вельми загадковою. У Франції, як тільки з'явилися перші повідомлення про таємничу хворобу, сформували групу дослідників під керівництвом вченого-вірусолога Люка Монтен'є для її вивчення. Протягом двох років (починаючи з 1981 р.) було з'ясовано загальну картину хвороби, виявлено її збудника – вірус імунодефіциту людини (ВІЛ), розроблено методи, за допомогою яких знаходять вірус хвороби в організмі людини, встановлено механізм негативної дії вірусу на організм. Вперше ВІЛ був виділений та ідентифікований у 1983 р. французькими вченими на чолі з

Монтенсьє в Пастерівському інституті в Парижі. Водночас про факт відкриття вірусу, котрий спричиняє СНІД, повідомили американські вчені з Національного інституту здоров'я на чолі з Робертом Галло. Таким чином, успіхи у вивченні ВІЛ та СНІДу насправді великі, але невідомого в дослідженні цієї проблеми ще багато. ВІЛ – це вірус імунodefіциту, який розвивається та розмножується в організмі людини і призводить до повної втрати захисних сил організму та розвитку СНІДу.

5-й учень. Пам'ятайте! ВІЛ передається!

При статевому контакті з ВІЛ-інфікованою людиною.

Коли цілісність шкірних покривів порушується гострим предметом (голкою, бритвою або інструментом для нанесення татуювання), яким користувалася інфікована людина, і кров якої залишилась на цьому предметі. Ризик інфікування ВІЛ найбільший при повторному використанні шприца чи голки для введення ліків або наркотиків після вірусоносія, а також при переливанні крові, що містить ВІЛ.

ВІЛ також може передаватися плоду від інфікованої матері під час вагітності, пологів чи після народження дитини через молоко матері.

6-й учень. ВІЛ не передається!

Через спільне з ВІЛ-інфікованим користування верхнім одягом.

Через рукостискання, обійми, дружні поцілунки.

Через спільне користування фонтанчиком для питної води, посуд, їжу.

Через домашніх тварин, укуси комах.

Через чхання та кашель.

Через контакти в громадському транспорті (наприклад, в " години пік ").

Через монети та паперові гроші.

Через рушники, мило, мочалку.

Під час плавання в басейні, через двірні ручки та спортивні снаряди.

7-й учень. Чи можливо вилікувати цю страшну хворобу? На жаль, - ні !

Лікарі всього світу ведуть настирливі пошуки вакцини, яка могла б захистити людей від ВІЛ, але поки що безрезультатно. Можливо, це буде зроблено у близькому майбутньому.

(доповідь учнів про здоров'я)

1-й учень. "Здоров'я - це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад". Світова наука розробила цілісний погляд на здоров'я як феномен, що інтегрує принаймні чотири його сфери або складові - фізичну, психічну (розумову), соціальну (суспільну) і духовну. Всі ці складові невід'ємні одна від одної, вони тісно взаємопов'язані і саме разом, у сукупності визначають стан здоров'я людини.

До сфери фізичного здоров'я включають такі чинники, як індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, перебігу фізіологічних функцій організму в різних умовах спокою, руху, довкілля, генетичної спадщини, рівня фізичного розвитку органів і систем організму.

До сфери психічного здоров'я відносять індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини, наприклад збудженість, емоційність, чутливість. Психічне життя індивіда складається з потреб, інтересів, мотивів, стимулів, установок, цілей, уяв, почуттів тощо. Психічне здоров'я пов'язано з особливостями мислення, характеру, здібностей. Всі ці складові і чинники обумовлюють особливості індивідуальних реакцій на однакові життєві ситуації, вірогідність стресів, афектів.

Духовне здоров'я залежить від духовного світу особистості, зокрема складових духовної культури людства - освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики. Свідомість людини, її ментальність, життєва самоідентифікація, ставлення до сенсу життя, оцінка реалізації власних здібностей і можливостей у контексті власних ідеалів і світогляду - все це обумовлює стан духовного здоров'я індивіда.

Соціальне здоров'я пов'язано з економічними чинниками, стосунками індивіда з різними одиницями соціуму - сім'єю, з якими створюються соціальні зв'язки (праця, відпочинок, побут, соціальний захист, охорона здоров'я, безпека існування тощо).

Ведучий. Тепер слід підбити підсумки. Отже, які риси притаманні високодуховній людині?

- Якісне усвідомлення вищої мети існування людини та людства.
- Постійне прогресивне самотворення та допомога у цьому процесі іншим.
- Наповненість життя гуманістичним змістом, надання пріоритету буттєвим цінностям, що виявляються в думках, словах, діях.
- Високий рівень фізичної, емоційної та моральної культури.

Ведучий. Який короткий висновок ми можемо зробити після всього сказаного і почутого?

Духовна краса людини – це животворче джерело людського життя, внутрішній світ людини.

Здоров'я родини - здоров'я дитини.

В цю істину вкладено глибокий зміст,

Здорова родина - здорова дитина.

У цих двох поняттях прокладено міст.

Хай міст цей єднає батьків і дітей,

Щоб правильно й радісно жити,

Іти пожиттю із девізом в руках:

«Здоров'я потрібно цінити».

Протокол №1

Результати анкетування старшокласників (9-11 кл) на тему "Спортивна молодь - здорове майбутнє"

Всього - 34 учні

Брали участь в анкетуванні - 34.

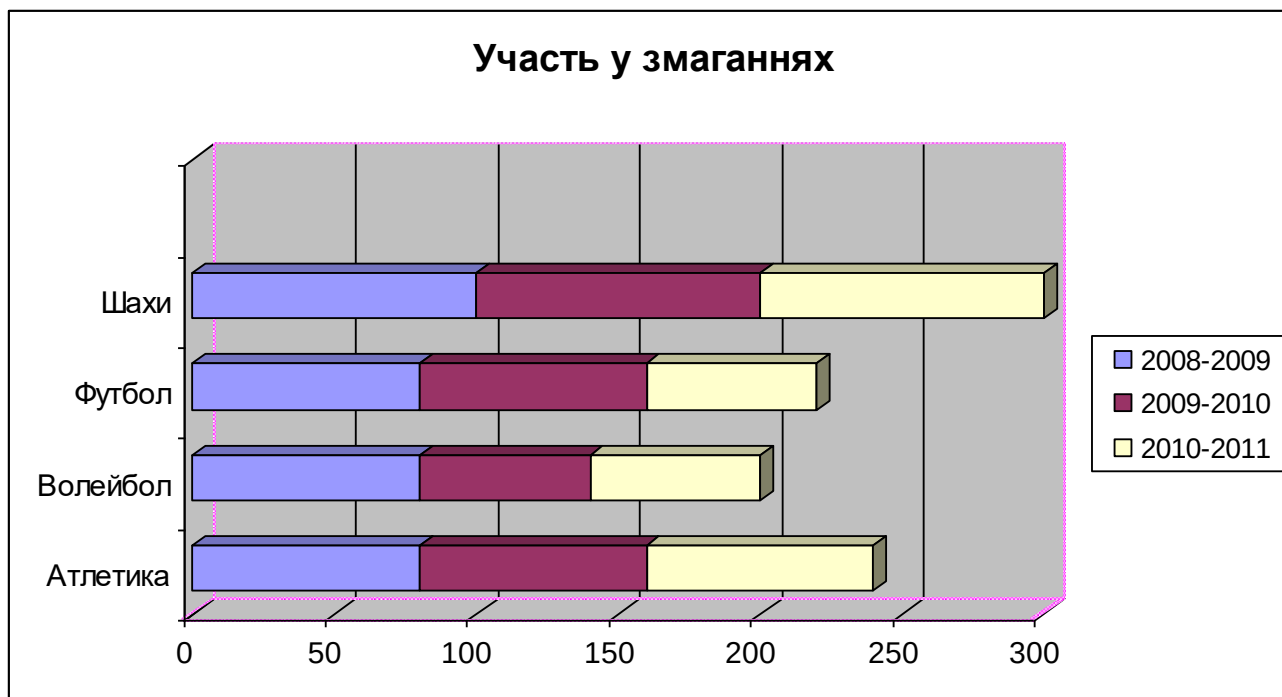
Анкета, запропонована учням, містила 6 запитань, серед яких необхідно було обрати той варіант відповіді, який респонденту більше імпонував.

- Чи займаєтесь Ви яким - небудь видом спорту?
Футбол - 5 учнів,
настільний теніс - 9 учнів,
танці - 10 учнів,
немає улюбленого виду спорту - 10 учнів.
- Як ви оцінюєте свою фізичну підготовленість?
Середня -29,
вище середньої - 5,
високо - 0,
нижче середньої - 0,
низька - 0.
- У вільний час Ви ввідаєте перевагу:
Гуляю з друзями - 10,
дивлюсь телевізор - 10,
читаю книги або журнали - 9,
відвідую спортивний зал - 5.
- Що саме у своїй фігурі/здоров'ї хотіли би удосконалити з допомогою заняття спортом?
Підвищити фізичну підготовленість - 17,
покращити стан здоров'я хоче - 8,
досягти гармонійності тіла - 5,
нормалізувати масу - 4.
- Найбільшою перешкодою для самостійних занять спортом є:
відсутність вільного часу - 14,
немає підтримки компанії - 6,
достатність рухів у повсякденному житті -10,
не бачу особливого змісту у спортивній зайнятості - 4.
- Ваші побажання щодо покращення спортивної діяльності у нашому селищі:
відкриття нових спортивних гуртків - 9,
більше спортивних майданчиків - 17,
бажають більше проведення спортзаходів - 8.

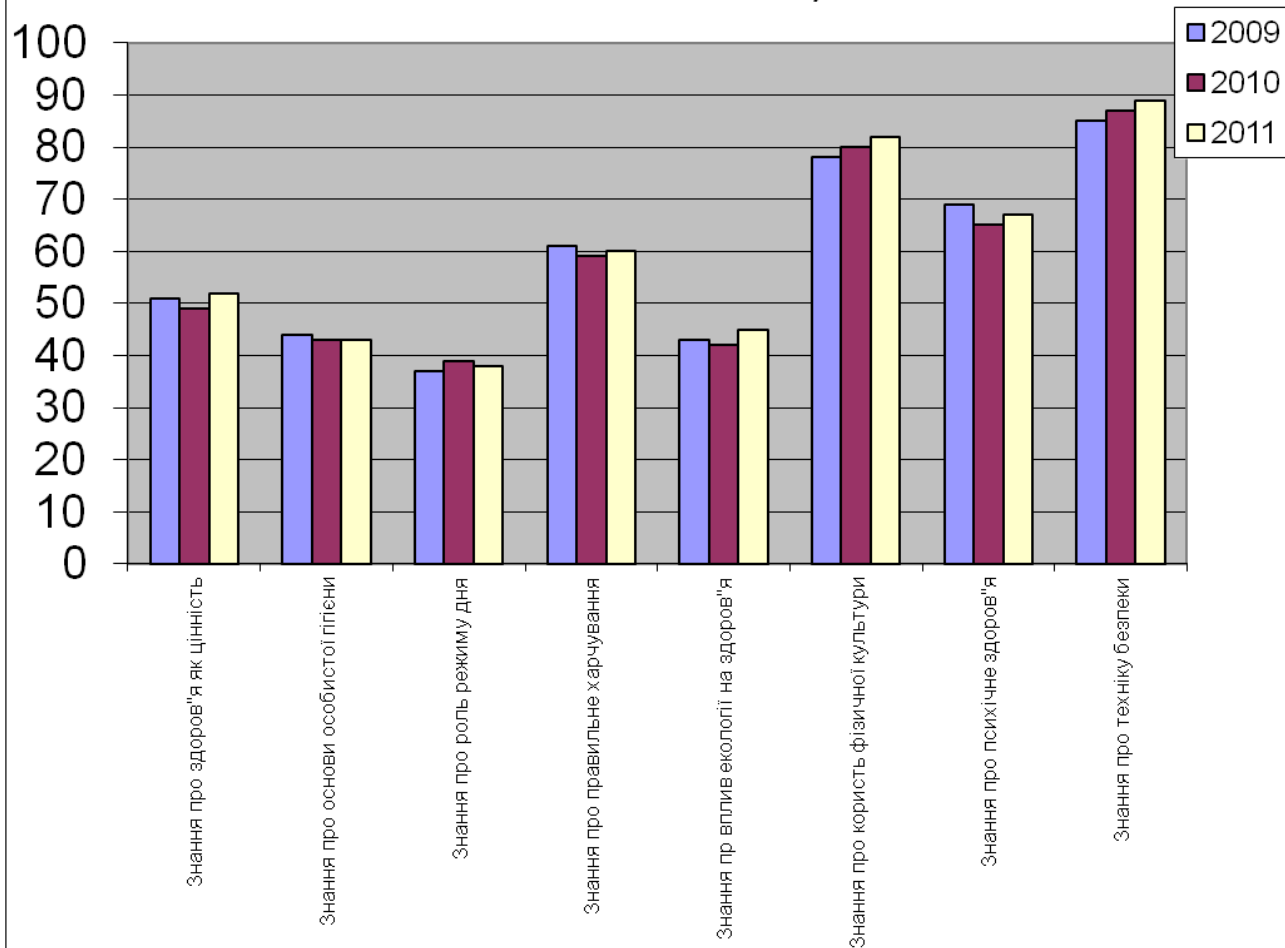
Використані джерела

1. Бех І.Д. Особистість народжується в сім'ї //Початкова школа. – 1994. - №2. – С. 8 – 10.
2. Бех І.Д. Особистісно зорієнтоване виховання: Науково – методичний посібник. – К.: ІЗМН, 1998. С. 204.
3. Вікова психологія/ за ред. Г.С. Костюка. – К.: Рад. шк., 1976.—272 с
4. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посіб./О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. – К.: Просвіта, 2001. – 416
5. Воликова Т.В. Учитель и семья. — М.: Просвещение, 1979.— 127 с.
6. Волков. Л. Основи спортивної підготовки дітей і підлітків: Навчальний посібник. – К.: Вища школа, 1993. С. 152.
7. Волкова Н.П. Педагогіка: Посібник для студентів вищих навчальних закладів. — К.: Видавничий центр «Академія», 2001. — 576 с.
8. Глущенко А.Г. Вікові особливості молодших школярів і завдання морального виховання // Початкова школа. – 1976. №5. – С. 8 –14.
9. Гнатюк О.В. Основи здоров'я і фізична культура: Підручник для 1 кл /За ред. Акад..С.Д. Максименка. – К.: Форум, 2003. С. 127.
- 10.Голобородько Г. Гомін, гомін по діброві. Історичні розповіді запорозьких козаків. К.: дитяче видання. 1997. С. – 175.
- 11.Гребенников И.В. Педагогический всеобуч родителей: Методические рекомендации. — Днепропетровск: Проминь, 1982.— 190 с.
- 12.Державна програма. Освіта. Україна. ХХІ століття.
- 13.Дидактика современной школы: Пособие для учителей/ Б.С. Кобзарь, Г.Ф. Кумарина, Ю.А. Кусый и др. Под. ред. В.А. Онищука. — К.: Рад. шк., 1987.—351 с.
- 14.Дистерверг А. Избранные педагогические сочинения. — М.: Учпедгиз, 1956. — С. 136–203.
- 15.Дмитреев А.Е., Фатеева Н.И., Львов М.Р. Дидактика. Учебное пособие для самостоятельной работы студентов факультетов начальных классов. М.: Издательство «Прометей» МГПИ им. В.И. Ленина, 1990. — 202 с.
- 16.Додукіна О.М. Виховання молодших школярів у сучасній українській сім'ї. // Початкова школа. – 1997. №5 – С. 17–21, – №6. С. 6 –14.
- 17.Дубогай А.Д., Мовчан Л.М. Физкультура: Мы и дети. – К.: Просвещение, 1989. – С. 144.
- 18.Духнович О.В. Народно педагогіка на користь училещ і вчителів сьільських. Педагогіка загальна. – Львів, 1857. – Ч.І. – С. 3.
- 19.Естетичне виховання. Довідник. – К.:Політ. Літ. Україна, 1988. – С. 124
- 20.Закон України про фізичну культуру і спорт. Київ 1994 рік.
- 21.Каменський Я.А. Избранные педагогические сочинения. В.2 – т. – М.: Педагогика, 1982. Т.І. – С. 544.
- 22.Козленко О. Виховання у школярів інтересу до фізкультури і спорту. К.: Знання. 1990. С. – 48.
- 23.Козлова Т.В., Рябушкина Т.А. Физкультура для всей семьи. М.: Физкультура и спорт, 1989. – С. 436.

24. Коломинский Я.Л., Панько Е.А. Учителю о психологии детей шестилетнего возраста. – М.: Просвещение 1988.
25. Концепція виховання дітей та молоді у національній системі освіти // Інформаційний збірник Міністерства освіти України. – 1996. – №13.
26. Концепція позакласної виховної роботи в загальноосвітній школі. – К., 1991.
27. Корнієнко С. Родинне дозвілля у початкових класах: Навч. метод. посіб. Тернопіль, Навчальна книга. – Богдан – 2005. С. 216.
28. Корнієнко С.М., Код люк Я.П. Батьківські збори у початкових класах: Навчально – методичний посібник. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2003. – 160 с.
29. Кучеров І. Здоров'я нації – проблема педагогічна. // Фізичне виховання в школі. – 2000. – №1. С. 51–53.
30. Русова С.Ф. Нові методи дошкільного виховання. – Прага, 1927. – С. 3 –19.
31. Савченко О.Я. Розвивай свої здібності: Навчальний посібник для молодших школярів. К.: Освіта, 1995. – 159 с.
32. Сухомлинський В.О. Батьківська педагогіка. – К.: Рад. школа, 1978. – 263 с.
33. Фіцула М.М. Педагогіка. Навчальний посібник для студентів вищих педагогічних закладів освіти. – Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2002. – 192 с.
34. Шахнетко В.І. Абетка здоров'я для. Посібник з валеології для вчителів 1-х класів. – К.: Котигорошко, 1996. – С. 123.
35. Шиян М. Методика фізичного виховання школярів. Навч. посіб. для студ. ф – тів фіз. вих. пед вузів. – Львів: ЛОНМІО, 1996. С. 232.
36. Школа батьківства // Психолог. – 2004. - №27 – 28. – 120 с.
37. Як виростити дитину здоровою: Посібник для батьків учнів молодшого шкільного віку. – К.: Прем'єр-Медіа, 2001. – 204 с.



Результати порівняльного аналізу ("динаміка показників")



Захворювання учнів

