

Дорогие студенты!

В колледже проходит антинаркотическая акция  
«Здоровье молодежи – богатство России».

Просим вас принять участие в мероприятии

**«Час общения для подростков  
«Здоровая молодёжь - здоровая нация!»»**

Здоровье - это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Знаете ли вы, что 10% здоровья заложено в нас генетически, 5% дает медицина, а 85% зависит от нас самих, от нашего образа жизни. Поэтому без здоровья очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. И часто мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно.

Лучше быть активным и здоровым, чем пассивным и больным! Лучше идти по жизни со светлой улыбкой, чем с гримасой боли. Навыки здорового образа жизни столь же необходимы, как воздух, вода, пища!

**Основными составляющими здорового образа жизни являются:**

- Отказ от курения.
- Отказ от алкогольных напитков.
- Отказ от наркотиков.
- Занятия физкультурой и спортом, двигательная активность.
- Рациональное питание.

**Отказ от курения.**

Решить не курить не легко. Чтобы принять решение не курить, нужно рассмотреть факты, которые говорят, о том, что курение очень вредно для здоровья.

Факты:

- 90 % рака легких наблюдается у людей, которые курили;
- Сигареты опасны, потому что содержат и при горении производят ядовитые вещества.

По мнению медиков:

- 1 сигарета сокращает жизнь на 15 минут; 1 пачка сигарет – на 5 часов;
- Тот, кто курит 1 год, теряет 3 месяца жизни;
- Тот, кто курит 4 года - теряет 1 год жизни;
- Тот, курит 20 лет – 5 лет;
- Тот, кто курит 40 лет – 10 лет жизни.

## **Мозговой штурм по вопросу: « Почему одни ученики курят, а другие нет?»**

**Цель:** принять личное участие в решении проблемы, найти стратегии для выхода. Необходимо перечислить « Причины не курить» и «Причины курить».

### **Причины не курить:**

#### **Причины курить:**

Мне не нравится курить

Мне нравится курить

Курение вредно для моего здоровья

Курение снимает раздражение и расслабляет меня

Я не хочу иметь вредные привычки

Это привычка

Это неприятно выглядит

Все вокруг меня курят

Это слишком дорого

Курение помогает мне выглядеть и чувствовать себя старше

Это повредит моим спортивным достижениям

Это поможет мне сбавить вес

Мои родители не одобряют курение

Курение позволяет мне чувствовать себя независимым

### **Отказ от алкогольных напитков.**

Алкоголь – психоактивное вещество, которое снижает активность организма, замедляет работу головного мозга и нервной системы в целом, затрудняет речь человека, снижает координацию, является причиной смерти некоторых людей. Алкоголь не может сделать человека сильнее, сообразительнее, симпатичнее, богаче.

Употребление алкоголя не является эффективным способом разрешения проблем.

### **Упражнение « Убеди меня жить».**

Пожалуйста, смоделируйте ситуацию:

№1. Убедите шестилетнего ребёнка в том, что алкоголь – это плохо.

№2. Убедите беременную женщину, что употребление спиртных напитков наносит вред её нерожденному ребёнку.

№3. Убедите трёх подростков не распивать спиртные напитки.

## Отказ от наркотических веществ.

Наркотики – это химические вещества, действующие на мозг человека, изменяющие состояние сознания и вызывающие привыкание.

Употребление любого из наркотических веществ может искалечить человеческую жизнь и даже убить.

Учитель задает вопрос: «Что можно противостоять наркотикам?» (Аутотренинг, физкультура и вообще здоровый образ жизни)

## Занятия физкультурой и спортом, двигательная активность.

Врачи посчитали, что для сохранения здоровья человек должен не меньше 10 часов в неделю посвящать физическим упражнениям. Неважно, что это будет: коньки, бег, плавание, велосипедная или лыжная прогулка, поход или обычная ходьба. Важно, чтобы мы дали организму возможность активно работать. Так мальчики 14-15 лет должны делать 28.500 шагов в течение суток, а девочки – 23.500 шагов.

Для соблюдения здорового образа жизни следует заниматься спортом. И дело не только в том, что физические упражнения делают человека сильнее, выносливее. Это еще и нормальное давление и обмен веществ. Тренированный организм лучше противостоит болезням, инфекциям, перепадам температуры. Физические упражнения закаляют духовно, помогают быть психологически готовым.

## Рациональное питание.

Пища — это энергетический и строительный материал для нашего тела. Чтобы человек был здоровым, на многие годы сохранил активность, творческую работоспособность, он должен получать достаточное количество необходимых веществ и к тому же в определенных, благоприятных для организма пропорциях. Питание должно быть разнообразным. Пищевые продукты представляют собой сложную смесь различных веществ. Однако в природе нет ни одного продукта, который мог бы удовлетворить все потребности организма в пищевых веществах. Поэтому важно ежедневно подбирать по составу такие продукты, которые обеспечивали бы организм всеми необходимыми веществами. Надо соблюдать режим питания. Для организма человека далеко не безразлично, съедается пища в два или четыре приема. ***Как очень редкое, так и слишком частое, многоразовое питание нерациональны.***

## **Викторина**

**1. Верно ли, что жевательная резинка сохраняет зубы? (нет)**

*Комментарий:* жевательная резинка вычищает только лишь жевательную поверхность зубов, а самые опасные в плане кариеса зоны в промежутках между

зубами с помощью жевательной резинки не очистишь! Лучшее средство борьбы с кариесом - зубная щетка.

## **2. Правда ли бананы поднимают настроение? (да)**

*Комментарий:* настроение в первую очередь улучшают продукты, содержащие серотанин, который способствует выработке в организме эндорфинов или «гормонов радости». Это шоколад, сыр, мороженое, кофе, бананы, зеленые яблоки, виноград, орехи.

Положительно действуют на настроение напитки, содержащие мяту, душицу, или мелису. Из зелени - салат, укроп, шпинат. Из ягод - черная смородина, клубника.

## **3. Верно ли, что морковь замедляет процесс старения? (да)**

*Комментарий:* морковь называют **аптекой в миниатюре** за редчайший состав витаминов минеральных соединений. Морковь улучшает аппетит, пищеварение и структуру зубов.

Морковь является прекрасным заживляющим средством при язве желудка, и двенадцатиперстной кишки. Ее сок повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям. Он укрепляет нервную систему и, пожалуй, не знает себе равных для повышения энергии. К тому же этот сок крайне необходим нашим глазам для улучшения зрения.

## **4. Правда ли, что наркотические вещества делают кожу румяной, здоровой? (нет)**

*Комментарий:* употребление наркотиков сопровождается резким покраснением, а затем кожа сморщивается, человек резко худеет.

## **5. Правда ли, что отказаться от курения легко? (нет)**

*Комментарий:* никогда не поздно начать думать о своем здоровье и прекратить курить. Чем раньше человек бросает курить, тем больше у него шансов не только не заболеть раком легкого и другими заболеваниями, но и вылечиться от них. Важно, чтобы решение бросить курить принял сам курильщик. Без этого ему не помогут ни сочувствующие друзья и родные ни чудодейственные пилюли, ни медики.

**7. Подведение итогов занятия** (*впечатления о встрече, что было наиболее полезно в течение работы, как может пригодиться то, что получили от нашей совместной работы*).

## **8. Упражнение «СМСка».**

***«Нет ничего дороже Здоровья, будете ли Вы здоровы, зависит от каждого из Вас. Давайте сейчас отправим друг другу СМС - сообщение с пожеланием «Будем делать хорошо и не будем плохо».***

**Необходимо озвучить своё сообщение и объявить:  
«Сообщение отправлено» .**