**МИНИСТЕРСТВО СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ, ОПЕКИ И ПОПЕЧИТЕЛЬСТВА ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ**

Областное государственное бюджетное учреждение социального обслуживания «Центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей, «Гармония» г. Черемхово»

ул. Ленина, 18, г.Черемхово, 665413

тел./факс: (839546) 5 02 40 Электронный адрес: ddgarmoniya@live.ru

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Конспект занятия «Здоровье не купишь»**

Ручина Любовь Васильевна

г. Черемхово

2018

**Категория обслуживаемых** –несовершеннолетние ОГБУСО ЦПД гармония

**Цель и задачи:**

Формирование у несовершеннолетних ценностного отношения к своему здоровью и ЗОЖ.

Профилактика алкоголизма и табакокурения, устойчивого отрицательного отношения к вредным привычкам.

Формирование навыков заботы о себе и защиты своего Я. умения говорить "нет», понятия морали и нравственности, смысла жизни и личностных ценностей.

Оборудование: мультимедийный проектор, презентация, газеты, музыкальное сопровождение, наглядный материал.

  **Ход занятия.**
Здравствуйте, ребята! «Здравствуйте» произносим мы не раз за день, слышим это приветствие в наш адрес и посылаем его друзьям, знакомым, А иногда и незнакомым людям. Знаете ли вы, как правильно здороваться? Задумывались ли вы. что оно означает? (пожелание здоровья) Наверно потому, что главная ценность человека -здоровье.
То, что оно необходимо каждому, нам всем известно. Мы слышим радио и телепередачи, проблема стоит остро. К большому сожалению, мы начинаем об этом серьезно задумываться, когда его теряем. А поговорим сегодня о том

* Что нужно сделать для того, чтобы быть здоровым
* Какого человека можно считать здоровым
* Что зависит в этом случае от человека, те, от нас самих

Слайд1
Еще древние римляне говорили: «В здоровом теле - здоровый дух» Как вы считаете, что подразумевалось под "здоровым телом»? Здоровым организм бывает, когда здоровы все его органы: кожа, волосы, ногти. У древних здоровый и красивый обозначались одним словом. А где здоровье, там и гигиена, чистота. А что такое «дух»? (подсказка: совокупность мыслей, чувств, знаний, стремлений, поступков). А что означает «здоровый дух»? (ответы детей). Назовите здоровые поступки и нездоровые поступки.

Я вам предлагаю экспериментальным путем решить, что будет, если тело здоровое, а дух больной, и наоборот, тело больное, а дух здоровый.

**Упражнение 1.**«Больной дух» лежит, а «здоровое тело» пытается его поднять, не говоря ни слова, только действиями, и вместе сделать два шага. При этом «дух» отказывается, протестует, но силой сопротивляться не может.

**Упражнение 2.**«Больное тело» лежит, а «здоровый дух» убеждает его подняться, но физические усилия не применяет.
Ну как? Увидели, что из этого получается? Для движения вперед нужны слаженность и взаимодействие между телом и духом.

**Беседа о здоровье.**Поднимите, пожалуйста, руки те, кто никогда не болел. А кто болеет один раз в году? А кто болеет два или более раз? Посмотрите, мы привыкли болеть! А ведь это- неверная установка. До середины 20 века считалось, что здоровье – это отсутствие болезней. Ребята, вы согласны с этим? А вот еше такой пример: у человека ничего не болит, но у него плохая память. Ранее он здоров? Или еще пример: постоянно пьяный человек. У него тоже ничего не болит, но можно ли его считать здоровым? Делаем вывод:
Здоровье- это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психологического и социального благополучия.
Слайд 2-3
**Упражнение 3.**Предлагаю вам составить модель здорового человека.(работа в группах} (Могут быть предложены качества: трудолюбие, доброта, самообладание, умение контролировать себя, энергичность, уважение, воспитанность, спокойствие, выдержка, порядочность, честность и др.)

Стресс. Говоря о здоровье, надо обязательно вспомнить о стрессах. Заглянем в словарь Ожегова: «Стресс - вызванное каким-нибудь сильным воздействием состояние повышенного нервного напряжения, перенапряжения». Они подстерегают нас на каждом шагу. Ученые говорят, что редкое пробуждение и подъем – это уже стресс. Уроки - стресс. Дорога - стресс Родители ругают. С друзьями поссорился...

**Упражнение 4.**Как снять стресс? Напишите свои варианты, (можно выйти в лес и громко закричать, сосчитать до 10, включить спокойную музыку, закрыть глаза и думать о хорошем) Я тоже хочу предложить вам прием быстрого снятия стресса (растирает ладоши). Есть еще одно замечательное средство от стресса — это песня. Когда вам плохо, попробуйте петь.
Слайд 4-5
**Факторы здоровья.**Давайте выясним, что на ваш взгляд, влияет на здоровье человека положительно. Выберите нужную карточку и прикрепите ее на доске. Сейчас очень важно ваше личное мнение, поэтому объясните свой выбор. (Карточки со словами: движение, питание, режим, закаливание, употребление алкоголя, табакокурение, наркомания) «Алкоголь» и «курение» - эти слова известны каждому из нас. С этими проблемами человечество столкнулось давно. Но в последнее время употребляют алкоголь, курят, употребляют наркотики многие молодые люди, которые порой не осознают, какой вред могут нанести их здоровью. Где и когда начитают курить или пробовать алкоголь или наркотики? А зачем, как вы думаете? Что происходит дальше ? (зависимость возникает)
слайд 6
**Упражнение 5.**Два человека желающих. Один говорит: «Не могу прожить без стола» и крепко за него держится. Другой говорит: «Отпусти, посмотрим». Один держится, а др. его оттаскивает. Кто кого переборет.

Вы поняли, что получается? Стол вам не нужен, и вы вроде бы это знаете, а сами держитесь за него. Это и есть зависимость. Как вы считаете, от чего может быть зависимость?(ответы уч-ся). Быть зависимым - это легко? Тому, кто держался за стол, это было легко? Легко выйти на улицу, идти рядом с подружкой? Это неудобно, отвлекает внимание, забирает силы, делает человека слабым, он ни о чем не думает, для него главное - стол удержать, т.е. он от стола зависим. А какая зависимость сильнее всего отнимает силы, здоровье?(обсуждение в группах).

Устойчивое и неустойчивое развитие личности.
Вредные токсичные химические вещества вызывают отравление организма. Проникая в наши клетки, они разрушают их, остаются в них, заставляют работать клетки по-другому, неправильно, т.е. перестраивают организм. И как только их нет, человек чувствует потерю равновесия.
Слайд 7-8
**Упражнение 6.**(Воспитатель приглашает одного участника и предлагает ему одним коленом опереться на сиденье стула.) Учитель: если я уберу стул, мой помощник завалится на меня. Получается, что он зависит от стула, без него мой помощник упадет. То же самое бывает, если человек привыкает к токсическим и химическим веществам. Это неестественная опора для организма. Но если ее нет, человек теряет устойчивость.

Знаете ли вы людей, зависимых от чего-то? Какие они от этого стали? Какими они были до появления зависимости? Устойчивы ли эти люди? Как только человек от чего-то зависит, он становится неустойчив, и ему трудно двигаться, развиваться.

Мы знаем, что из почки появляется листок. Это развитие почки. Из семени - дерево, их малька - рыба, из гусеницы - куколка и бабочка, из новорожденного - младенец, юноша или девушка. И все это развитие живых организмов. А есть развитие личности. Был слабым, делал зарядку, тренировался - стал сильным. Был пугливым - стал смелым, т.е. развитие - это рост организма, обогащение его знаний, умений. Вначале мы маленькие, малоспособные, а потом вырастаем, развиваемся. Давайте посмотрим, легко ли нам устоять, быть сильными, стать богатыми, если *у* нас будут вредные привычки.

**Упражнение 7.**Возьмите газеты, сложите их несколько раз и встаньте на них. Это как бы наши вредные привычки. Теперь посмотрим, как эти вредные привычки отразятся на развитии. Сядьте на корточки, оставаясь на газете, а потом, не сходя с места, поднимайтесь медленно - растите (это не у всех получается, ребята теряют равновесие)
А теперь сделаем то же самое, но без газет. Вы на себе убедитесь, что значит, устойчивое развитие и как все легко преодолеть, когда оно есть.
Вредные же привычки тормозят развитие личности, останавливают человека на полпути. Человек попадает в беду, либо катится в пропасть, (обращает внимание уч-ся на плакат с изображением дерева) Это случается всегда - рано или поздно.

**Просмотр видеоролика об алкоголе и табакокурении.**

**Итог:** Тема сегодняшнего занятия называется «Здоровый образ жизни». Объясните, как вы поняли название, что оно означает(ответы детей). Человек волен выбирать, какой образ жизни вести. При этом он должен помнить, что несет ответственность перед окружающими его людьми и перед самим собой. Человек в ответе и за своих будущих детей, когда выбирает, какому образу жизни отдать предпочтение. Пожалуйста, помните об этом!

**Ожидаемый результат:**

Осознание несовершеннолетними понятия «здоровья» и влияние образа жизни на состояние здоровья.

**Критерии оценки:**

Повышение мотивации детей к здоровому образу жизни. Отказ от вредных привычек.

**Список используемой литературы и источников**

*Г.Г. Кулинич «Вредные привычки: профилактика зависимостей»* 8-11 классы. Москва, «ВАКО», 2008

*Г.Г. Кулинич «Вредные привычки: профилактика зависимостей»* 5 -7 классы, Москва, «ВАКО», 2009

*Под редакцией В,В.Аршиновой «Классные часы и беседы для старшеклассников по профилактике наркомании» Творческий центр «СФЕРА», Москва. 2005*

*А.В.Соловов «Навыки жизни» программа ранней профилактики химической зависимости для детей 9-12 лет. Научно-методический центр «Диагностика. Адаптация. Развитие»* им. Л.С.Выготского Москва, 2000.