

МБОУ ЦО №4

Здоровый образ жизни

Классный час: 5 класс

**Главное в жизни - это здоровье!
С детства попробуйте это понять!
Главная ценность - это здоровье!
Его не купить, но легко потерять.**

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней.

Цели и задачи:

- профилактика вредных привычек среди подростков;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Описание практикума

Классный руководитель: Ребята, начать сегодняшний разговор о вредных привычках мне хотелось бы с анализа высказываний известных мыслителей, ученых и философов. Прослушайте их и объясните, как вы поняли следующие известные афоризмы:

- Вся вторая половина человеческой жизни составляет обыкновенно из одних только накопленных в первую половину привычек. (Ф.М. Достоевский)
 - Когда в силу обстоятельств нарушается равновесие духа, восстанови самообладание как можно быстрее и не оставайся в подавленном настроении слишком долго, иначе тебе будет уже нельзя ничем помочь. Привычка восстанавливать гармонию усовершенствует тебя. (Марк Аврелий)
 - Привычка — вторая натура. (Марк Туллий Цицерон)
 - Привычка есть разум дураков. (Фридрих Великий)
 - Привычки превращают обязанности в удовольствия, а удовольствия — в обязанности. (Э.А. Севрус (Ворохов))
 - Привычка, эта вторая натура, оказывается для большинства людей их единственной натурой. (Р. Роллан)
- (Учитель заслушивает рассуждения ребят)

1. О «незаметных» привычках

Классный руководитель: Именно в подростковом возрасте многие из нас подвержены влиянию так называемых «безобидных» вредных привычек: склонность к ябедничеству, лжи, плаксивости, забывчивости, азартным играм (карты и другие настольные игры). На данном этапе возрастного развития могут проявляться такие привычки, как обсасывание ручек, бесцельное рисование на листах бумаги, почесывание головы, уха или носа и т. д.

Стремление познать мир, а порой — неудовлетворительные жилищные условия и безразличие родителей к своим детям приводят к возникновению привычки «гулять» — бесцельному проведению времени на улице. А это уже первый шаг к бродяжничеству. Именно младшие подростки, занимающиеся бродяжничеством, более всего подвергаются риску сексуальных домогательств со стороны взрослых, вовлечения в уличную преступность и мелкое хулиганство.

К следующим категориям вредных привычек можно отнести уже привычки, связанные со стремлением «быть похожими на взрослых». Эти увлечения уже могут иметь более серьезные последствия, например, для здоровья: увлечения мобильными телефонами (СМС, игры, мелодии), внешнее подражание героям кинобоевиков или эстрады, нездоровый интерес к японской анимации, подражание молодежным течениям (спортивной, музыкальной, общественно-политической направленности) и т. д. В этот же период у некоторых подростков возникает интерес к разговорам о сексе, просмотру эротических журналов и видеofilmов, к различным «экспериментам» над собственным телом. Этот интерес может перерасти во вредную привычку.

В этом случае уже необходимо «включение» в процесс профилактической работы специалистов — медиков, психологов или юристов. Подростки порой не понимают, что стремление владеть современной маркой мобильного телефона подвергает их риску ограбления со стороны мошенников. Ношение мобильных телефонов в карманах одежды, продолжительные разговоры или прослушивание музыки может влиять на психическое состояние растущего подросткового организма. Увлечение расписыванием стен есть не что иное, как вандализм, а это уже влечет административную или уголовную ответственность подростков (или их родителей).

Одной из новых проблем современного общества является игромания и компьютерная зависимость. Это увлечение компьютерными играми, интернет-технологиями, игровыми автоматами.

Игромания — увлечение или болезнь? Психиатры утверждают — игромания лечится, но бороться с зависимостью нужно уже на ранней стадии. Врачи считают, что болезнь начинается с патологической привязанности к компьютерным играм. Игра — это взаимодействие. И не важно с кем — с людьми, компьютером или с самим собой. Любая зависимость — это зависимость взаимодействия, когда человек оказывается вовлеченным в некий процесс, при котором он забывает, кто он, что он, когда он полностью «теряет», «забывает себя», ведь в игре он в первую очередь — «игрок», учитывающий все правила этой игры. А может быть подросток убегает от реальности? Чаще всего иллюзорный мир игры больше привлекает подростка, чем мир подросткового возраста. Подросток «убегает» в игру, чтобы там забыться, затеряться, превратиться в правило, так как быть самодостаточной, самоактуализирующейся, уникальной личностью страшно, а порой просто невозможно.

Задание

1. Согласны ли вы с приведенными фактами и выводами?
2. Предложите игроману свои варианты выхода из психологического тупика.
2. Проблемы компьютерной зависимости

Классный руководитель: Компьютерная зависимость (как и любая другая) — форма ухода от реальности. В основном состояние компьютерной зависимости дезадаптирует подростка, выбивает из жизни, причем таким образом, что у него не остается других интересов, кроме игры. Ребенок уже не может жить без нее. Она становится доминантной, поэтому можно сказать, что компьютерная зависимость —

своеобразный вид наркомании. Чрезмерное увлечение компьютерными играми стало одной из актуальных проблем начала третьего тысячелетия. У подростка формируется влечение, с которым сам он уже не всегда способен справиться. Его поведение отличается неадекватностью реакции на различные жизненные ситуации, так как реальный мир управлению с помощью нажатия на клавиши не поддается. Появляются раздражительность, агрессивность, импульсивность, быстрая утомляемость, неспособность переключаться на другие развлечения, чувство мнимого превосходства над окружающими, нарушается сон, пропадает желание общаться с кем-либо. Общее развитие такого ребенка замедляется. Если подросток зависим от компьютерных игр, то, как правило, он не может контролировать время, проводимое за компьютером (обещает уменьшить его, выйти из программы, но не в силах этого сделать), лжет, скрывает вид занятий, переоценивает роль компьютера в собственной жизни. Он ощущает депрессию и тревогу, когда что-либо или кто-либо мешает его планам «посидеть» за компьютером, часто погружен в виртуальную активность, будучи вне доступа к компьютеру, например, размышляет о том, как пройти следующий уровень игры, страдает из-за несделанных важных дел реальной жизни. Подросток использует компьютер как способ скрыться от проблем или избежать чувства неадекватности в реальной жизни.

Основными критериями, определяющими начало компьютерной зависимости, можно считать следующие:

- беспричинное возбуждение или вялость, частые и резкие перепады настроения от безучастно-подавленного до эйфорически-приподнятого, болезненная и неадекватная реакция на критику, замечания, советы, нарастающая оппозиционность к родителям, старым друзьям, значительное эмоциональное отчуждение;
- ухудшение памяти, внимания;
- снижение успеваемости, систематические прогулы занятий;
- ограничение общения с ранее значимыми людьми: родственниками, друзьями, любимым человеком, значительное изменение круга общения, подозрительные контакты, телефонные звонки, встречи;
- уход от участия в делах, которые ранее были интересны, отказ от хобби, любимого дела;
- пропажа из дома ценностей или денег, появление чужих вещей, денежные долги ребенка;
- появляющиеся изворотливость, лживость;
- неопрятность, неряшливость, не характерные ранее;
- приступы депрессии, страха, тревоги.

Компьютер, выполняет действительно широкий спектр задач: проигрывание музыки, воспроизведение фильмов и программ телеканалов, фиксация текстовых наборок, отображение текстов, графических объектов и анимации, выполнение функций телефона и калькулятора, отображение и предоставление возможности изучения глобальных сетей и участия в электронных играх и др. Таким образом, перед ребенком открывается новый мир бесчисленных возможностей и интересов, который «отключает» его от реального мира, «переключая» на себя. Психологическая невозможность совладать с желанием насытиться новой информацией, и есть компьютерная зависимость. Несмотря на то, что стремления, возникающие при компьютерной зависимости, изначально несут положительные аспекты, данный тип зависимости ведет к деградации личности, разложению социального статуса, потере

собственного «Я», ухудшению психологического здоровья, возбуждению внутренних раздражителей, возникновению агрессии, замкнутости.

Подростка привлекает в игре:

- наличие собственного (интимного) мира, в который нет доступа никому, кроме него самого;
- отсутствие ответственности;
- реалистичность процессов и полное абстрагирование от окружающего мира;
- возможность исправить любую ошибку путем многократных попыток;
- возможность самостоятельно принимать (любые) в рамках игры решения, вне зависимости от того, к чему они могут привести.

Нет смысла игнорировать возможности компьютеров, необходимо их использовать по мере необходимости, а развлечения в виде компьютерных игр необходимо сопрягать с реальными активными действиями в реальном мире.

Задание

Дополните или опровергните следующие причины опасности нового вида «игровой деятельности»:

1. С начала посещения компьютерных залов у некоторой части детей и подростков достаточно быстро формируется компьютерная зависимость, и они вплотную сталкиваются с проблемой поиска средств на удовлетворение своего пристрастия. Деньги на игры выпрашивают у родителей, вымогают, отнимают, зарабатывают всеми доступными способами, что становится фактором школьной и социальной дезадаптации и приводит к многочисленным конфликтам в семье и школе. Если у одной части детей это, зачастую, провоцирует первый опыт сознательного воровства и вымогательства, то у другой — тяжелый опыт попадания в долговую зависимость. Вокруг салонов формируется определенный социум со своими правилами и законами. Потратив деньги, которые были предназначены для других целей или взяты в долг, ребенок из страха наказания порой уходит в бродяжничество.

2. Следует помнить о том, что организм в подростковом возрасте особенно уязвим. Неконтролируемое никем время пребывания у компьютеров, перегрузка яркой зрительной информацией, высокая эмоциональная вовлеченность ребенка в игру приводят к перевозбуждению нервной системы, наносят безусловный вред соматическому и психическому здоровью формирующейся личности. А в результате — повышенная утомляемость в интеллектуальной деятельности, нарушение способности к восприятию информации, уступающей по яркости и доступности компьютеру, потеря интереса к реальной жизни.

3. Так как именно в этих залах ребенок получает опыт игры на деньги (парная игра или соревнование команд), то существует реальный риск формирования у подростков склонности к азартным играм.

(Размышления ребят по поводу прослушанного)

3. Негативное воздействие курения на организм подростка

Классный руководитель: О вреде курения сказано немало. Однако беспокойство ученых и врачей, вызванное распространением этой пагубной привычки, растет, так как пока еще значительное число людей не считает курение вредным для здоровья.

Стремление быть похожим на взрослых, быть «таким как все» толкает подростка на путь курения. К сожалению, в настоящее время разговор о курении очень актуален не только для мальчиков пятых классов, но и девочек. Беседы о вреде курения должны быть аргументированы конкретными фактами, предупреждениями врачей-

специалистов, приглашенных на классные часы в 5-е классы. Продолжение разговора должно идти на родительских собраниях, так как порой первыми курящими взрослыми людьми в жизни детей становятся их собственные родители или близкие родственники.

Курение — не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая наркомания, и тем более опасная, что многие не принимают ее всерьез.

Никотин — один из самых опасных ядов растительного происхождения. Птицы (воробьи, голуби) погибают, если к их клюву всего лишь поднести стеклянную палочку, смоченную никотином. Кролик погибает от 1/4 капли никотина, собака — от 1/2 капли. Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100 мг, или 2—3 капли.

Именно такая доза поступает ежедневно в кровь после выкуривания 20—25 сигарет (в одной сигарете содержится примерно 6—8 мг никотина, из которых 3—4 мг попадает в кровь).

Курильщик не погибает потому, что доза вводится постепенно, не в один прием. К тому же часть никотина нейтрализует формальдегид — другой яд, содержащийся в табаке. В течение 30 лет курильщик выкуривает примерно 20 000 сигарет, или 160 кг табака, поглощая в среднем 800 г никотина. Систематическое поглощение небольших, несмертельных доз никотина вызывает привычку, пристрастие к курению.

Никотин включается в процессы обмена, происходящие в организме человека, и становится необходимым.

Однако если некурящий человек в один прием получит значительную дозу никотина, может наступить смерть. Такие случаи наблюдались в разных странах. Известным ученым — фармакологом Н.П. Крафковым описана смерть молодого человека после того, как он впервые в жизни выкурил большую сигару.

Живущие в накуренных помещениях дети чаще и больше страдают заболеваниями органов дыхания. У детей курящих родителей в течение первого года жизни увеличивается частота бронхитов и пневмонии и повышается риск развития серьезных заболеваний. Табачный дым задерживает солнечные ультрафиолетовые лучи, которые важны для растущего ребенка, влияет на обмен веществ, ухудшает усвояемость сахара и разрушает витамин С, необходимый ребенку в период роста. В возрасте 5—9 лет у ребенка нарушается функция легких. Вследствие этого происходит снижение способностей к физической деятельности, требующей выносливости и напряжения. Обследовав свыше 2 тысяч детей, проживающих в 1820 семьях, профессор С.М. Гавалов выявил, что в семьях, где курят, у детей, особенно в раннем возрасте, наблюдаются частые острые пневмонии и респираторные заболевания. В семьях, где не было курящих, дети были практически здоровы.

Многими учеными установлено, что никотин и сухие частицы табачного дыма способствуют развитию многих аллергических заболеваний у детей, и чем меньше ребенок, тем больший вред причиняет его организму табачный дым.

Курение подростков в первую очередь сказывается на нервной и сердечно-сосудистой системах. В 12—15 лет они уже жалуются на отдышку при физической нагрузке.

Курение отрицательно влияет на успеваемость школьников. Число неуспевающих возрастает в тех классах, где больше курящих.

Курение школьников замедляет их физическое и психическое развитие. Состояние здоровья, подорванное курением, не позволяет выбрать род занятий по душе, добиться успеха.

Курение и обучение в школе несовместимы. Школьные годы — это годы роста как физического, так и умственного. Организму нужно много сил, чтобы справиться со всеми нагрузками.

Задание

1. Приведите еще факты губительного вреда курения для подростков или опровергните приведенные в данном тексте.
2. Как, по вашему мнению, в настоящее время можно бороться с курением?