

**Золотарь Елена Владимировна**  
**Воспитатель**  
**Коми Республиканский Агропромышленный техникум**  
**им. Н.В. Оплеснина**  
**РК, Сыктывдинский район, с.Вильгорт**

**Мероприятие по воспитательной работе со студентами**  
**тема: «Я выбираю здоровый образ жизни!»**

**Цель мероприятия:**

- сформировать представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни;

**Задачи:**

- включение студентов в деятельность по сохранению и формированию собственного здоровья; систематизация и обобщение знаний учеников о полезных и вредных привычках; формирование у обучающихся правильного представления о здоровье, здоровом образе жизни;
- воспитывать желание заботиться о своём здоровье, вести здоровый образ жизни и пропагандировать его; убедить в том, что здоровье является важным условием для счастливой жизни;
- развивать у обучающихся внимание, мыслительную активность, логическое мышление; умения презентовать результаты собственной и совместной деятельности; вовлечь их в обсуждение и высказывание личного мнения.

**Методическое обеспечение:** мультимедийное оборудование; презентации; раздаточный материал - памятки «Приёмы отказа от предлагаемых сигарет и наркотиков»

**Методы:** беседа с элементами практикума, словесно-наглядно-практический.

**Используемые источники:**

Электронные

ресурсы:

[http://nsportal.ru/sites/default/files/2013/12/09/\\_ya\\_vybirayu\\_zdorovyy\\_obraz\\_zhizni.docx](http://nsportal.ru/sites/default/files/2013/12/09/_ya_vybirayu_zdorovyy_obraz_zhizni.docx)

Литература:

1. Как быть здоровым (из зарубежного опыта обучения принципам здорового образа жизни). М.: Медицина, 2010.
2. Книга о здоровье: Сборник // Сост.: Ю.В.Махотин, О.В.Карева, Т.Н. Лосева. Под. Ред. Ю.П.Лисицына. — М.: Медицина, 2012.
3. В.Михайлов, А. Палько. Выбираем здоровье! — 2-е изд. — М.: «Академия», 2013
4. Сборник пословиц и поговорок. // Сост.: А.Д. Крюков. – М.: Академия, 2008

**Ход мероприятия**

**Эпиграф:**

«Тот, кто может победить другого,  
- силен, тот, кто побеждает самого себя,  
- воистину могуществен».  
– Здравствуйте, студенты и педагоги!

А знаете, мы ведь не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали: Здравствуйте! Здоровья желаю! Наш сегодняшний разговор о здоровье. А что же такое здоровье?

*Ответы студентов.*

А вот так определил здоровье (Слайд №1):

**Сократ**

Здоровье – не всё, но всё без здоровья – ничто.

Один из элементов здоровья продолжительность жизни. От чего она зависит?

*Ответы студентов.*

А вот так об этом сказали

**Демокрит (460 — 370 до н.э.) древнегреческий философ**

Короткую жизнь мы не получаем, а делаем ее такою; не бедны мы жизнью, а пользуемся ею расточительно. Жизнь длинна, если ею умело пользоваться.

**Сенека (4 до н.э. — 65) римский философ**

Люди уверяют, что жизнь коротка, а я вижу, что они сами ее укорачивают.

Как люди укорачивают жизнь?

*Ответы студентов.*

Наш разговор пойдет о вредных привычках. Среди социальных норм многие сложились так давно, что кажется, что они существовали всегда. Действуя определенным образом, ты привыкаешь к последовательности действий, возникает привычка. Говорят: “Привычка – вторая натура”. Хорошо, если эти привычки действительно социальные нормы, но далеко не все привычки полезны. Никто не станет спорить, что вредно читать лёжа, болтать во время еды. Среди вредных привычек есть и более опасные: курение, употребление алкоголя или наркотиков.

“Посеешь привычку – пожнёшь характер” - гласит русская пословица.

*Вопросы:* Какие вредные привычки преследуют многих людей в жизни? (*Курение, пьянство, сквернословие, наркомания*)

Учёные выявили ряд причин, по которым человек начинает употреблять разного рода наркотические вещества (**Слайд № 2**):

- желание показаться “крутым” - 5%;
- стремление уйти от проблем – 20%;
- желание самоутвердиться – 6%;
- назло родителям – 1%;
- за компанию (“стадное чувство”) – 40%;
- родители курят – 28%.

А сейчас посмотри фильм о вреде алкоголя. (Фильм «Зеленый змий»)

*Обсуждение фильма о вреде алкоголя.*

Вопросы:

Какое впечатление от фильма?

Это –реальность или вымысел?

Как вы думаете, алкоголизм — это...

Как помочь людям, зависимых от алкоголя?

Какое впечатление от фильма и др.

*Воспитатель:*

Алкогольное опьянение – результат гибели клеток коры головного мозга, и мозг становится сморщенным. Продолжительность жизни алкоголика сокращается примерно на 20 лет. В России по причине употребления алкоголя умирает около 900 тыс. чел. По данным судебно-медицинской экспертизы, около 60 убитых и 80 убийц во время преступления находились в нетрезвом состоянии. Алкоголь – это горе и слезы семьи! Опасность злоупотребления алкоголем, его вредное влияние на потомство общеизвестны. Если бы мальчишки ухаживали за детьми-инвалидами и знали, почему эти дети родились уродами, если бы девочки видели водянку головного мозга, недоразвитые руки или ноги, сращивание пальцев и общались бы с детьми, страдающими врожденной глухотой, расщеплением позвоночника, – они, быть может, прониклись бы до кончиков ногтей ужасом от мысли, что такие дети могут быть и у них, что это – расплата!

В народе о пьянстве и пьющих сложены поговорки, определяющие отношение к таким людям. Попробуйте продолжить поговорки (Слайд № 3):

**Кто пьёт хмельное – тот говорит дурное.**

**Пьяница проспится – к работе не годится.**

**Кто в водке ищет силы – тот ходит по краю могилы.**

**Хмель шумит – ум молчит.**

**Сколько мужья выпили водки – столько их жены и дети пролили слёз.**

**Чай попьёшь – орлом летаешь, водку пьёшь – свиньей лежишь.**

**Муж пьёт — полдома горит, жена пьёт — весь дом горит.**

**Пьяному море по колено, а лужа по уши.**

Физминутка.

Быстро встали, улыбнулись,

Выше-выше подтянулись.

Ну-ка плечи распрямите,

Поднимите, опустите.

Вправо, влево повернитесь,

Рук коленями коснитесь.

Сели, встали, сели, встали,

И на месте побежали.

Говорят «пьянство — это упражнение в безумии», к сожалению, это не единственное упражнение. «Наркомания – это наслаждение смертью» - сказал Франсуа Мориак. -по статистике, в 1986 году в СССР по официальным данным было 46 тысяч наркоманов. В России в 2001 году – 1,5 млн. наркоманов.

Наркологи говорят: «Не бывает излечившихся от алкоголизма и наркомании. У этих людей может быть только стойкая ремиссия (перерыв в заболевании)»

Статистика (Слайд № 4)

- средний возраст приобщения к наркотикам снизился до 14 лет;
- 4 млн. людей употребляют наркотики в нашей стране, 76% молодёжь от 14 до 30 лет;
- за 10 лет число смертей от наркотиков увеличилось в 12 раз, среди детей в 42 раза (65% – передозировка);
- к окончанию школы 40% детей пробовали наркотики, «сидят на игле» – 9% мальчиков, 5% – девочек;
- 91% ВИЧ инфицированных – наркоманы;
- 1 наркоман за год втягивает в «порочный круг» до 4 человек.

Многое из сказанного верно. Итак, сегодня стоит напомнить вам об уголовной ответственности, предусмотренной за хранение, сбыт и употребление наркотиков

Мы продолжим разговор о вредных и опасных привычках. Не менее опасно курение.

Листья растения острова Табаго были завезены в Европу Христофором Колумбом в XV веке и получили название "табак". У курящих быстро наступает тяга к курению и с ней трудно бороться. Индейцы считали табак успокаивающим веществом и использовали его как лечебное средство. Но сейчас доказано, что в табаке содержится 400 химических веществ, многие из них – яды, более 40 веществ вызывают рак. Табакокурение относят к вредным привычкам. Никотин является веществом, изменяющим сознание.

Выкуривая 1 пачку сигарет, курильщик забивает свои легкие в год 1 литром никотиновой смолы.

*Воспитатель:* Сейчас я приведу вам статистику, которая нас сильно огорчить. Нам есть, над чем задуматься. (Слайд № 5)

1. К 12 годам сигареты пробуют уже 30% россиян, к 13 годам – 47%, к 14 – 55%, к 15 – 65%, к 16 – 78%, к 17 – 80%.

2. Свою первую сигарету мальчики выкуривают в возрасте до 10 лет, девочки – в 13-14.

3. К 15 годам каждый десятый курящий подросток уже страдает никотиновой зависимостью.

*Воспитатель:* А что вы знаете о вреде курения?

*Отвечают студенты*

Итак:

1. Какой же вред здоровью может принести сигарета?

2. Какие вредные вещества в сигарете?

3. Помогают ли фильтры избежать вредных воздействий?

*Воспитатель:* Как же в народе определяют отношение к курящим людям.

Попробуйте продолжить поговорки: (Слайд № 6)

**Кто табачное зелье любит, тот сам себя зубит.**

**Курильщик — сам себе могильщик.**

**Кто курит табак, тот себе враг.**

**Труд деньги собирает, а курение их по ветру пускает.**

**Один курит, а весь дом болеет.**

**Курить — здоровью вредить.**

**Каждая выкуренная сигарета – это вбитый железный гвоздь в крышку своего гроба.**

Рефлексия внеклассного мероприятия

*Воспитатель:* Сегодня вы назвали несколько причин влечения к курению или алкоголю, наркотикам. И всё-таки основная из них, наверняка, заключается в том, что вы боитесь показаться «белой вороной» в компании сверстников. Зачастую вам вовсе не хочется курить, но не знаете, как отказаться от протянутой сигареты, не прослышав при этом «маменькиным сыночком». Послушайте басню С.Михалкова “Непьющий воробей”.

Случилось это

Во время птичьего банкета:

Заметил Дятел-тамада,

Когда бокалы гости поднимали,

Что у Воробушки в бокале –

Вода! Фруктовая вода!

Подняли гости шум, все возмущаться стали,

“Штрафной” налили Воробью.

А он твердит своё: “Не пью! Не пью! Не пью!”

“Не поддержать друзей? Уж я на что больная, -

Вопит Сова, - а всё же пью до дна я!”

“Где ж это видано, не выпить за леса

И за родные небеса?!” -

Со всех сторон стола несутся голоса.

Что делать? Воробей приклювил полбокала.

“Нет! Нет! – ему кричат. – Не выйдет! Мало! Мало!

Раз взялся пить, так пей до дна!

А ну, налить ему ещё вина!”

Наш скромный трезвенник недолго продержался –

Все разошлись, а он под столом остался...

С тех пор прошло немало лет,

Но Воробью теперь нигде проходу нет,

И где бы он не появился,  
Везде ему кричат и шепчут вслед.  
“Ах, как он пьёт!”, “Ах, как он разложился!”,  
“Вы слышали? На днях опять напился!”,  
“Вы знаете? Бросает он семью!”  
Напрасно Воробей кричит: “Не пью-ю! Не пью-ю!”

- Скажите, что случилось с воробьём?  
- Почему воробей не сумел отказаться, сказать НЕТ?

Также происходит и в жизни. Но, безвыходных ситуаций не бывает. Нужно лишь найти такой ответ, который позволит выйти из неприятной ситуации, не потеряв своё лицо. Что же можно сказать тем, кто предлагает сигарету или спиртные напитки? Как устоять против наркотического дурмана? Давайте подумаем вместе

*Ответы студентов: (Слайд № 7)*

- я занимаюсь спортом, а курение и спорт – вещи несовместимые;
- никотин – сильнейший яд, который способствует возникновению многих заболеваний, а у меня и так много проблем со здоровьем;
- желтые зубы и преждевременные морщины, неприятный запах изо рта меня не привлекают;
- у меня аллергия на табачный дым;
- нет, я предпочитаю чистый воздух!”;
- не нахожу в этом никакого удовольствия”;
- нет, не хочу укорачивать себе жизнь”.

*Воспитатель:* Приёмы отказа от предлагаемых сигарет и наркотиков: перевести стрелки; сменить тему; «продинамить»; «задавить интеллектом»; обходить стороной.

Спасибо за ваши ответы. Мне приятно сознавать, что сегодня вы научились говорить: «Нет» вредным привычкам.

Каждый из нас может сделать свой выбор. Но неоспоримая истина в том, что вредные привычки – это зло! А зло не приходит к нам в откровенном облике зла – оно маскируется под добро. Никто вам не предложит: “Стань наркоманом! Стань алкоголиком или никотинозависимым!” Ему скажут: “Попробуй разок!”

Не забывайте, каким быть решать только вам:

Каждый выбирает для себя  
Женщину, религию, дорогу.  
Дьяволу служить или пророку -  
Каждый выбирает для себя.  
Каждый выбирает по себе  
Слово для любви и для молитвы.  
Шпагу для дуэли, меч для битвы  
Каждый выбирает по себе.  
Каждый выбирает по себе.  
Щит и латы, посох и заплаты,  
Меру окончательной расплаты  
Каждый выбирает по себе.  
Каждый выбирает для себя.  
Выбираю тоже, не жалею:  
«НЕТ!» - наркотикам, а жизни- «ДА!»  
Вот что выбираю я!

Упражнение на рефлекссию. Участники встают в кружок, и ведущий предлагает каждому мысленно положить на левую руку все, то, с чем он пришел сегодня, свой багаж настроения, мыслей, знаний, опыта, а на правую руку - то, что получил на этом

занятия нового. Затем, все одновременно сильно хлопают в ладоши и кричат - СПАСИБО!

Хочется поблагодарить всех, кто участвовал в работе нашего мероприятия. Большое спасибо за интересные сообщения, презентацию и видеофильм о здоровом образе жизни.

*«Результатом нашей работы должна стать осознанная молодым поколением необходимость в здоровом образе жизни, в занятиях физической культурой и спортом. Каждый молодой человек должен осознать, что здоровый образ жизни – это успех, его личный успех» - Владимир Путин (Слайд № 8)*

Надеюсь, что знания, полученные сегодня, помогут вам сделать правильный выбор. Благодарю за внимание.