Государственное областное бюджетное учреждение Мурманской области

«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

Служба сопровождения г. Оленегорск

**Познавательный час**

**«Друзья и враги нашего здоровья»»**

**/конспект консультации-беседы/**

составила:

Тропина И.В..

социальный педагог

2020

**Цель:** формирование у подростков ценностного отношения к своему здоровью.

**Задачи:**

- обобщить знания детей о здоровом образе жизни;

- показать значимость здоровья для каждого человека и для общества в целом;

- подвести к осознанию, что здоровье – самая важная ценность, которая есть у человека;

- способствовать формированию негативного отношения к табакокурению, употреблению вредных продуктов, ПАВ;

- показать пути поддержания и укрепления здоровья.

**Ход консультации:**

Вводное слово о проведении мероприятий в рамках Декады СОС.

В начале консультации проводится анкетирование с целью изучения ценностных ориентаций (авторы методики Л.Н. Мурзич, А.В. Тарасова). После заполнения анкеты обсудить, на какое место подросток поставил ЗДОРОВЬЕ.

Сегодня мы поговорим о будущем и здоровом образе жизни. Каждый из вас имеет свое представление об этом. Сегодня мы обратим внимание на то, что здоровье человека принадлежит не только ему, но и всему обществу, о воспитании чувства ответственности за свое личное здоровье и репродуктивное, на взаимосвязь духовного и физического здоровья. Побеседуем о факторах, влияющих на здоровье человека и его благополучие. А также определим основные составляющие здорового образа жизни. Обсудим пагубность вредных привычек и необходимость сделать каждому свой выбор жизненного пути.

***Вопрос:*** Какими вы видите себя в будущем?

Здоровье занимает первое место среди жизненных ценностей человека. Отнюдь не лишено основания, что мы прежде всего спрашиваем друг друга о здоровье и желаем его друг другу.

***Вопрос:*** Как вы понимаете выражение «быть здоровым человеком»?

Много определений здоровья, но все они содержат пять следующих критериев:

1. Отсутствие болезни;
2. Нормальное функционирование организма в системе «человек – окружающая среда»;
3. Полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие;
4. Способность приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде;
5. Способность к полноценному выполнению основных социальных функций.

Наиболее точным определением здоровья следует считать то, что дано в Уставе Всемирной организации здравоохранении: «Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Здоровье человека является не только его индивидуальной ценностью, но и достоянием общества, неразрывно взаимосвязаны и зависят друг от друга.

Здоровье человека имеет две составляющие – духовную и физическую. Они должны постоянно находиться в гармоничном единстве и этим обеспечивать высокий уровень здоровья.

Давайте, в начале нашей работы определим своё отношение к своему здоровью, своему образу жизни:

**Вопрос:** А вы хотите быть здоровыми?

**Вопрос:** Как вы думаете, может ли человек что-то делать для своего здоровья? (ответы детей)

Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным, здоровым, сохранять как можно дольше энергию и достичь долголетия. Но, к сожалению, не все из нас берегут свое здоровье, а иногда даже вредят своему здоровью. Таким образом, у ЗДОРОВЬЯ есть друзья и враги.

На флип-чарте написано слово «ЗДОРОВЬЕ». Предлагается с одной стороны перечислить «врагов» здоровья человека, а с другой стороны – «друзей» здоровья.

стресс занятия спортом

курение режим дня

употребление рациональное питание

алкоголя, наркотиков утренняя зарядка

двигательная прогулки на свежем воздухе

пассивность подвижные игры

вредные продукты активность

мало свежего воздуха

плохой сон

***Вопрос:*** А у вашего «ЗДОРОВЬЯ» есть враги или друзья? Отметьте галочкой из перечисленного.

***Вопрос:*** Хотели бы вы избавиться от врагов вашего здоровья? Что можно сделать, чтобы у вашего здоровья стало меньше врагов?

Природа создала человека для долгой и счастливой жизни. Органы и системы человека могут выдерживать нагрузки и напряжения примерно в 10 раз больше тех, с которыми человеку приходится сталкиваться в нормальной повседневной жизни.

К сожалению, ряд привычек, которые человек приобретает еще в школьные годы и от которых потом не может избавиться в течение всей последующей жизни, серьезно вредят его здоровью.

**Вопрос:** Назовите вредные привычки, пагубно влияющие на здоровье человека?

К таким привычкам, прежде всего, относятся курение, употребление алкоголя и наркотиков. Алкоголизм ежегодно уносит около 6 млн. человеческих жизней. Алкоголь или спирт является наркотическим ядом и действует на клетки головного мозга, парализуя их.

Доза 7-8г чистого спирта на 1 кг веса тела – смертельна для человека. Некоторые люди считают спиртное чудодейственным лекарством, способным излечить чуть ли не все болезни. Наоборот, алкоголь разрушительно действует на все органы и системы организма человека. При его длительном употреблении развиваются хронический гепатит и цирроз печени, нарушаются обменные процессы в тканях сердца и мозга, снижаются половые функции и многие другие заболевания. Средняя продолжительность жизни этих людей не превышает обычно 57 лет.

Другая вредная привычка, пагубно влияющая на здоровье человека – курение табака.

**Вопрос:** Имеются ли в группе активные курильщики? Какие ощущения вы испытываете во время курения?

Активный компонент табачного дыма является никотин. А также синильная кислота, сероводород, углекислая кислота, аммиак, эфирные масла, табачный деготь. В последнем содержится около сотни химических соединений, в том числе изотопы калия, мышьяка и канцерогены. Табак вредно действует прежде всего на нервную систему, вначале возбуждая, а затем угнетая ее. Нарушается сердечно – сосудистая система, воспаляется носоглотка и гортань, хронический бронхит. Функция легких под влиянием курения ослабевает, кровь обогащается не кислородом, а угарным газом. Может наступить кислородное голодание. Смертельная доза никотина для человека составляет 1 мг на 1 кг массы тела. Смерть может наступить, если подросток выкурит сразу пол пачки сигарет.

Кроме активных курильщиков бывают и пассивные. Пассивные курильщики, вдыхая задымленный табачный воздух, болеют теми же болезнями, что активные. Активный курильщик вдыхает профильтрованный дым сигареты, а пассивный – «необработанный» дым, что хуже.

**Вопрос:** Почему люди курят?

Люди курят не потому, что хотят курить, а потому что не могут бросить эту привычку. Начать курить легко, а вот отвыкнуть от курения в дальнейшем очень трудно. Человек становится рабом этой привычки, он медленно уничтожает свое здоровье, которое природа дала для других целей: для труда и созидания, для любви и счастья. Во многих странах активных курильщиков не принимают на работу, дабы сохранить здоровье пассивному курильщику. Эта тенденция существует и в России.

Просмотр видео презентации «Мы призываем к ЗОЖ».

В заключение необходимо отметить, что каждый человек волен сделать свой выбор, по какому пути идти. Если он хочет быть здоровым, жизнерадостным, способным воплотить свои желания в жизнь, прежде, чем взять рюмку спиртного, сигарету или наркотик, надо подумать и принять правильное решение. Он должен научиться твердо говорить: «Нет!».