

## МЕРОПРИЯТИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 9 – 11 КЛАССОВ "Здоровому – всё здорово"

### **Введение**

Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого благополучия, счастья. Именно здоровье людей должно служить «визитной карточкой» страны. Если мы не будем заботиться о своем здоровье – у нас не будет будущего. Будущее нашей страны – счастливые дети. Лучший способ сделать детей счастливыми – сделать их здоровыми. Поэтому важно с раннего детства прививать навыки здорового образа жизни. Умение вести здоровый образ жизни — признак высокой культуры человека, его образованности, настойчивости, воли.

### **Вступительное слово**

**Здравствуйтесь ребята!** Сегодня мы будем говорить о самом главном – о здоровье, как сохранить наше здоровье. Многие задают себе вопрос: «Как прожить, чтобы не стареть?» И себе отвечают: «Так не бывает». Каждый человек хоть чем-то, да болеет. Но почему один попадает в больницу два раза за всю жизнь, а другой чуть ли не каждый месяц? Уже давно установлено, что за здоровьем надо следить с детства. Давайте проведем небольшое тестирование о своем здоровье. Вам предлагается перечень утверждений, каждое из которых требует ответа «да» или «нет». Эта информация будет полезна, прежде всего, вам.

Народная мудрость гласит: "Здоровому все здорово". Вести здоровый образ жизни сейчас модно и совсем не сложно - нужно соблюдать основные правила здорового образа жизни. Остановимся на каждом пункте отдельно.

### **Правильное питание - основа здорового образа.**

Давайте поговорим о еде современных подростков. Предпочтение отдается чипсам, сухарикам, газированным напиткам и в довольно больших количествах, поэтому нельзя не заострить внимание на том, что мы едим?

Вкусовые качества чипсов и сухариков достигаются за счет применения различных ароматизаторов (правда, фирмы-производители почему-то называют их специями). Поэтому существуют всевозможные «чипсовые» и «сухариковые» разновидности, что называется, «на любителя».

1. Существуют и чипсы без привкусов, т.е. со своим натуральным вкусом, но по статистике, большинство предпочитают, есть чипсы с добавками: сыром, беконом, грибами, икрой. Стоит ли сегодня говорить, что на самом деле никакой икры нет - ее вкус и запах придали чипсам с помощью ароматизаторов. Чаще всего вкус у чипсов искусственный.

Тоже самое в полной мере относится и к сухарикам. В этом вам помогут убедиться знакомые буквочки «Е», указанные в составе продукта и чипсов и сухариков.

1. Сладкие газированные напитки. Созданы вовсе не для утоления жажды, а для ее вызывания. Отличаются гигантским содержанием сахара: в одном стакане его не менее пяти чайных ложек.
2. Сладкие батончики. Сочетание большого количества сахара и различных химических добавок обеспечивает высочайшую калорийность, и желание есть их снова и снова.
3. Сосиски, сардельки, вареная колбаса, паштеты и другие продукты с так называемыми скрытыми жирами. В их составе сало, нутряной жир занимают до 40% веса, но маскируются под мясо, в том числе и с помощью вкусовых добавок.
4. Жирные сорта мяса, особенно в жареном виде. Старайтесь избегать этих продуктов. Молочные продукты, овощи, фрукты - вот что поможет растущему организму.

Известны коды пищевых добавок, которым по воздействию на организм человека можно дать характеристики:

- запрещенные — E103, E105, E111, E121, E123, E125, E126, E130, E152;
- канцерогенные — E131, E210-217, E240, E330;
  - опасные — E102, E110, E120, E124, E127;
- подозрительные — E104, E122, E141, E150, E171, E173, E180, E241, E477;
- вызывающие расстройство кишечника — E221-226;
- вредные для кожи — E230-232, E239;
- вызывающие нарушение давления — E250, E251;
- провоцирующие появление сыпи — E311, E312;
  - повышающие уровень холестерина — E320, E321;
- вызывающие расстройство желудка — E338-341, E407, E450, E461-466.

## **Стресс**

Стресс - это нервное напряжение, вызванное каким-то событием. Стрессы подстерегают нас на каждом шагу. Уроки - стресс. Дорога - стресс. Родители ругают... С друзьями поссорился... Итак, далее... Стрессы вредят нашему психическому здоровью.

Как можно снять стресс? Для этого существует много способов: пение, общение с домашними животными, уход за растениями, прогулка. А есть еще один способ быстрого снятия стресса - сильно потереть ладони (*показывает*). А самое хорошее средство уберечься от стресса - улыбка, хорошее настроение.

## **Режим дня**

Режим дня - это чередование часов работы, отдыха и сна, необходимый момент планирования собственной жизни. Многие уверены: соблюдать режим дня нереально. Но если вы решили вести здоровый образ жизни, распишите себе собственный режим дня, рациональный и подходящий для вас.

Человек, который соблюдает режим дня, гораздо больше успевает, меньше устает. Но при составлении режима дня учитывать и особенности своей психики. Как известно люди делятся на жаворонков» и «сов». «Жаворонки» с утра очень активны, деятельны, а к вечеру устают, хотят отдохнуть. Любят рано ложиться и рано вставать. А "совы", наоборот, с утра вялые, а ближе к вечеру, становятся активными, деятельными. Любят поздно ложиться и поздно просыпаться. "Жаворонки" предпочитают для работы и других занятий утренние часы, а "совы" - вечерние. Если это учесть, ваша работа будет более продуктивной.

Сон очень положительно влияет на организм человека. Много споров вокруг того, сколько же надо спать человеку? Раньше утверждалось, что ребенок - 10-12 часов, подросток – 9-10 часов, взрослый – 8 часов. Сейчас многие приходят к мнению, что это все индивидуально, некоторым нужно побольше, некоторым поменьше. Но главное – человек не должен чувствовать усталость после сна и быть бодрым весь день.

### **Спорт - залог красоты и здоровья.**

Здоровый образ жизни невозможно представить без утренней зарядки, которая приведет ваш организм в работоспособное состояние, устранив сонливость и вялость, поднимет настроение.

### **Откажитесь от вредных привычек.**

В принципе, эти причины вполне можно объяснить с точки зрения психологии. Молодым людям с раннего детства «промывает мозги» гигантская рекламная индустрия. Курение отождествляется с мужественностью, независимостью, естественностью, красотой, молодостью, общительностью, благополучием и счастливой жизнью. В распространении этой вредной привычки имеет значение своеобразное принуждение детей к курению со стороны курящих. В подростковой среде курящие считают некурящих трусами, «маменькиными сынками», не вышедшими из-под опеки родителей, несамостоятельными.

Независимо от характера причин, толкнувших на курение, ответ, как правило, повторяется. Желание покурить, вдохнуть аромат табачного дыма и затянуться приходит незаметно, но, к сожалению, становится все более сильным.

### **«Результаты исследования причин курения у школьников».**

Подражание другим

Чувство новизны, интереса

Желание казаться взрослыми

Точная причина не известна

Часть ребят начинают курить очень рано - с пятого класса. Половина из них подражают товарищам по школе, двору, причем, как правило, более старшим. Еще почти половина ребят курят из-за стремления к необычности, таинственности: ведь надо раздобыть сигареты и спички, спрятаться в укромном месте... Это похоже на маленькое приключение. К чему может привести курение и употребление спиртных напитков?

Алкоголь и курение человечество знает давно. Свое отношение к этим порокам народ выразил в пословицах.

Итак, вредные привычки оказывают отрицательное влияние на здоровье. Кроме физических нарушений (нарушения работы сердца, желудка, печени, легких), у человека развиваются нарушения психические: в состоянии алкогольного опьянения меняется его поведение - он становится неуправляемым, теряет контроль над собой; появляется агрессивность - человек становится буйным. В таком состоянии человек способен обидеть родных и близких, друзей, нарушить правопорядок. Курящие люди не способны достичь высоких результатов в спорте

### **Помни, что:**

Сигареты и алкоголь – это яд, а не пищевой продукт!!!

Они могут немного облегчить твои проблемы сейчас, но за это с тебя возьмут слишком высокую цену потом

Даже выкуривая 1 сигарету в день и выпивая одну бутылку пива в неделю, ты ослабляешь свой разум и как следствие:

- ты делаешь свою жизнь скучной и однообразной
- ты ставишь себя в зависимость и попадаешь в рабство от бутылки и сигареты
- ты уменьшаешь свою способность добиваться своего
- ты портишь жизнь себе и своим будущим детям
- ты теряешь самого себя

### **Работая над собой и укрепляя свой разум, ты сможешь:**

- добиваться любых жизненных целей
- стойко переносить любые трудности
- жить так, чтобы твои родные и близкие гордились тобой

**Выводы и рекомендации:** Здоровье человека – жизненно важная ценность, оно складывается из многих взаимосвязанных друг с другом компонентов. На здоровье влияют наследственность, состояние окружающей среды, здравоохранение. Но более чем на половину – здоровый образ жизни. Запомните, ваше здоровье – в ваших руках! Ведите здоровый образ жизни и будьте здоровы!

## ЛЕКЦИЯ №2

Здравствуйтесь, ребята! Сегодня мы поговорим об электронных сигаретах. Как вы понимаете, что такое зависимость? (*ученики отвечают*) Во многом вы правы. То, что вы сказали, можно выразить другими словами. **Зависимость – это заболевание, связанное с удовлетворением патологической потребности.**

Потребность – это нужда, необходимость в чем-либо. Патологической – значит болезненной, неестественной, не свойственной человеку от природы. Человек с рождения имеет множество различных потребностей. Какие потребности вы знаете? (*ученики отвечают*)

Все верно. Человек испытывает потребность в воздухе, воде и пище, это так называемые физиологические потребности. Кроме этого, человек нуждается в любви и понимании, в безопасности, в признании его значимости, в самореализации его как личности. Но он не нуждается в употреблении психоактивных веществ. Эта потребность может возникнуть у него позже. Откуда же она берется? Все свои природные потребности человек удовлетворяет в одном из своих социальных статусов. Знаете, что такое статус? (*ученики отвечают*)

В принципе верно. В общих чертах, статус – это определенное положение человека, связанное с выполнением им какой-либо социальной роли. На протяжении жизни человек выполняет множество социальных ролей: роль ребенка по отношению к своим родителям и роль родителя своих собственных детей, роль мужчины или женщины в отношениях с противоположным полом, роль мужа или жены, свои профессиональные обязанности и т. д. Для нормальной, счастливой жизни человеку необходимо быть в успешном в каждом из этих статусов. Но что происходит, если у человека возникают конфликты и непонимание в отношениях с родителями, или ему не везет в учебе или на работе и т. д.? В этом случае в его целостной личности возникает брешь, пустота, неудовлетворенность. Чтобы заполнить эту брешь, человеку необходимо заниматься деятельностью, которая приносит удовольствие. Мы с вами живем в обществе потребления, и реклама, СМИ навязывают нам множество вещей, которые, по их мнению, должны доставлять нам удовольствие. Алкоголь, никотин, наркотики обещают нам мгновенное удовольствие без лишних усилий.

### **2. Профилактическая беседа**

За последние годы мы уже успели привыкнуть к людям, которые вместо обычных сигарет курят электронные. Часто они называют себя вейперами (от

английского personal vaporiser — «персональный испаритель» или «электронная сигарета»), а вместо слова «курить» предпочитают использовать глагол «парить».

Что такое электронная сигарета?

Электронные системы доставки никотина (ЭСДН), электронная сигарета или VЕIP — это гаджет, позволяющий удовлетворять тягу к курению, посредством парения специальной жидкости (или «жизки», «жижи», «сока»).

Всего за несколько лет у вейп-движения появились своя индустрия, свои герои и, конечно, свои мифы. Мы собрали пять самых популярных утверждений.

### **Миф №1.**

**От вейпов вреда меньше, чем от обычных сигарет.**

Принцип работы электронной сигареты прост: все устроено, как в кипятильнике. От батареи подается электрический импульс, спираль нагревается, а жидкость, которая состоит из пропиленгликоля, глицерина, никотина и ароматизаторов, превращается в пар. Нарколог-психотерапевт, главный врач клиники лечения зависимостей и неврозов «Ясная» Евгений Идолов объясняет, что пропиленгликоль в умеренных дозах — вещество не токсичное, но раздражение нервных окончаний верхних дыхательных путей вызвать может. Поэтому **исключать аллергоподобную реакцию на электронные сигареты нельзя.** До сих пор неизвестно, к каким последствиям может привести постоянное воздействие пропиленгликоля и глицерина, если вдыхать эти вещества неделями, месяцами, годами.

Неизвестно, какие заболевания вызывают электронные сигареты. Возможно, они будут отличаться от заболеваний, связанных с табакокурением, а может, и нет. Главный вопрос — **могут ли глицерин и пропиленгликоль при нагреве выделять опасные канцерогены.** Специалисты сходятся во мнении, что могут. Так, в некоторых марках жидкости для электронных сигарет были обнаружены канцерогенные вещества. В любом случае **точно говорить о влиянии электронного курения на здоровье можно будет только через 10–20 лет.** Не стоит забывать и про никотин. Вред от него при курении электронных сигарет не меньше, чем от обычных. Никотин также всасывается в кровь, идет по сосудам и воздействует на рецепторы, зажимая сосуды в спазмы, то есть оказывает системный вред организму. Президент фонда «Город без наркотиков» Андрей Кабанов **просит родителей подростков не верить, когда те говорят им, что от вейпов вреда меньше, чем от обычных сигарет.** Даже если ваш ребенок курит вейпы с нулевым содержанием никотина, это еще не значит, что он не начнет курить обычные сигареты или потом ему не захочется заправить свой картридж никотином или чем-нибудь еще.

### **Миф №2.**

**С помощью электронных сигарет можно бросить курить и навсегда забыть о никотине.**

Вейперы противопоставляют себя курильщикам табака и называют электронные сигареты «эффективным способом отказаться от вредного никотина». Вообще слово «курение» вейперы стараются не употреблять, вместо него есть другое слово — «парение». То есть вроде как ты уже и не куришь, хотя никотин по-прежнему поступает в легкие.

Если вы спросите у наркологов, помогают ли электронные сигареты бросить курить, то они скажут вам, что нет, не помогают. Врачи, специализирующиеся на избавлении от зависимостей, вообще не рассматривают вейпы как один из возможных способов лечения. Электронные сигареты никогда не проходили клинических испытаний, и такие исследования даже не планируются. Электронные сигареты не являются медицинской продукцией и не могут рассматриваться как способ лечения от табачной зависимости.

### **Миф №3.**

#### **Курить вейпы дешевле, чем обычные сигареты.**

Популярность вейпинга начала расти после ввода запрета на курение в общественных местах и роста цен на сигареты. При этом сегодня можно с уверенностью сказать, что электронные девайсы, инструменты для их обслуживания, запчасти и сами жидкости обходятся куда дороже, чем обычные сигареты.

Главная опасность электронных сигарет заключается в том, что сегодня (в отличие от обычных сигарет) закон не запрещает продавать их даже детям, которые с вейпов могут перейти на табак или серьезные наркотики. Если не наложить запрет на продажу вейпов для несовершеннолетних в ближайшее время, то при такой активной раскрутке среди молодых людей очень скоро проблем от них может быть больше, чем от обычных сигарет.

### **Миф №4.**

#### **На вейпы «подсаживаются» только те, кто курит давно.**

Существует мнение, на вейпы «подсаживаются» только те, кто курит давно. Это не верно, школьники на условиях анонимности признавались, что кроме вейпов ничего больше не курили. На вопрос «Зачем вообще начали?» отвечали: «А что, у меня все друзья парят». Главным препятствием на пути тотального распространения вейпинга среди школьников по-прежнему является достаточно высокая цена на девайсы и жидкости для них. Молодые люди слушают своих друзей и начинают думать, что это все безопасно. Нарколог-психотерапевт, главный врач клиники лечения зависимостей и неврозов «Ясная» Евгений Идолов считает, что необходимо ужесточить правила продажи электронных сигарет. Причем чем быстрее это произойдет, тем лучше. Первым делом запретить продавать их несовершеннолетним.

### **Миф №5.**

#### **Картриджи электронных сигарет нельзя заправить наркотиками.**

Самые доступные жидкости для вейпов по-прежнему приходят в Россию из Китая. Что именно в них намешано — проверить трудно. Нередко товар оказывается просроченным или некачественным. Поэтому многие вейперы предпочитают будить в себе юного химика и замешивать жидкости самостоятельно. Так и дешевле, и спокойнее. Жидкость состоит из пропиленгликоля, глицерина, никотина и ароматизаторов. Но теоретически вместо заправки можно использовать практически все что угодно — от эвкалипта до психотропных веществ. Все это может не только пагубно повлиять на ваше здоровье, но и привести к летальному исходу.

### **3. Заключительное слово**

Существует множество здоровых способов получить удовольствие от жизни. И их гораздо больше, чем плохих. Самый простой и доступный из них — общение с близкими нам людьми. Общаясь с друзьями, мы можем обсудить с ними наши проблемы, поделиться радостями и невзгодами. Когда нас что-то объединяет, мы легко сможем найти другие темы для общения, чем употребление всякой дряни. Если же вы не можете без этого обойтись, быть может, стоит задуматься, действительно ли вам близки эти люди?

Огромную пользу может принести нам спорт, он не только доставляет удовольствие, но и помогает расслабиться и снять напряжение. Бывает достаточно легкой пробежки, чтобы избавиться от дурных мыслей, которые лезут к нам в голову. Можно и просто прогуляться (это доступно каждому) или пойти в поход.

Можно посетить музей, театр или кинотеатр, причем лучше всего сделать это вместе с родственниками или друзьями. Или просто почитать книгу.

И, конечно же, огромные возможности предоставляет нам творчество. Существует множество видов творческой деятельности — музыка, живопись, скульптура, резьба по дереву, вышивание, литературная деятельность и многие другие. И каждый из них помогает нам реализовать себя, расслабиться, снять напряжение и получить от этого огромное удовольствие.

Будьте здоровы, берегите себя!