

# *Методична розробка*

**Виховний захід**

*Ми за здоровий спосіб  
життя!*

Виконав вихователь гуртожитку

### Анотація

Охорона власного здоров'я - це безпосередній обов'язок кожного, він не має права перекладати її на оточуючих. Адже нерідко буває і так, що людина з неправильним способом життя, шкідливими звичками, гіподинамією, переїданням уже до 20-30 років доводить себе до катастрофічного стану і лише тоді згадує про медицину.

Виховання культури здорового способу життя актуальна тема на сьогоднішній день. В останні десятиліття в усьому світі намітилася тенденція до погіршення здоров'я людей. Йде збільшення захворюваності по всіх основних групах хвороб, зростання смертності, зниження народжуваності, тривалості життя. Зупинити цей процес, сподіваючись тільки на медицину, неможливо, тому що в більшості випадків лікарі мають справу з уже хворими. Для того щоб не захворіти, людині необхідно навчитися залишатися здоровим. Досягти високого рівня всіх видів здоров'я (психічного, фізичного та інших) значно легше, якщо воно закладено з дитинства.

Ось чому так актуальне в наш час питання виховання здорового способу життя. Саме заняття фізкультурою і спортом заповнює потреби організму у фізичній праці. Тому фізичне виховання так необхідно в школах і вузах.

Важливе значення для вирішення означеної проблеми є навчання студентів відповідального ставлення до свого здоров'я та здоров'я людей, що їх оточують як до найвищих індивідуальних і суспільних цінностей, формування через освіту здорового способу життя.

## *Вступ*

Серед життєвих цінностей сучасної людини перше місце посідає цінність життя і здоров'я. Останніми десятиліттями світова наука зараховує проблему здоров'я, в широкому розумінні цього поняття, до кола глобальних проблем, розв'язання яких зумовлює характеристики майбутнього розвитку людства.

Здоров'я є елементом індивідуальної культури життєдіяльності людини. Ця культура визначається рівнем розвитку вмінь і навичок, що сприяють збереженню, зміцненню і відновленню здоров'я людини, реалізації внутрішніх резервів її організму. Культура здоров'я відбивається у специфічних формах і способах життєдіяльності особистості, які виробляються, починаючи з раннього дитинства, і реалізуються протягом усього життя.

Низький рівень здоров'я молоді має низку конкретних причин. Серед усіх чинників, які так чи інакше впливають на стан і фізичного, і психічного здоров'я населення, й зокрема, молоді, найважливішою є поведінка. Цей показник перевершує вплив спадковості, навколишнього середовища та якості медичної допомоги. Найважчі хвороби в сучасних розвинутих країнах пов'язані з індивідуальними звичками, особливо постійними, які в сукупності часто називають способом життя. Поведінка людини дуже важлива для здоров'я, впливає на нього безпосередньо, через спосіб життя, або опосередковано – через економічні чи соціально-економічні умови, і є основною детермінантою здоров'я. Щоб вплинути на поведінку людини, необхідні зусилля як її самої, так і сім'ї і суспільства.

Проблема формування здорового способу життя попри її, здавалося б, суто спеціальний науковий характер, є предметом інтенсивних і різнобічних досліджень учених як минулого, так і сучасності. Спроби здійснення теоретично-прикладних напрацювань із проблем формування здорового способу життя в науці почали наростати в XIX ст. Це пояснюється глибокими соціокультурними змінами, які відбулися в суспільному житті європейців. Найголовніша з них полягала в появі такого явища, як конкуренція, що

виникла в результаті промислової революції й затвердилася в економіці. У суспільній свідомості формується нова культура й нова ідеологія тіла, яка ґрунтувалася на принципах гігієни та відродження спорту. Порушувались такі проблеми як пропаганда здорового способу життя, питання санітарно-гігієнічних норм, гармонії людини з довкіллям.

Одним із шляхів досягнення цієї мети є проведення виховної години з теми «Ми за здоровий спосіб життя!».

Під час такого уроку варто розкрити значимість спорту, фізичного виховання, активного відпочинку щодо зміцнення здоров'я. Також можна звернути увагу учнів на те, що цивілізація і технічний прогрес сьогодення, звільнили людство від тяжкої, монотонної та примітивної фізичної праці, водночас, ускладнили йому життя, породивши гіподинамію – руховий голод, який призводить до багатьох захворювань. Досвід розвинених країн вказує на значення занять фізичною культурою і спортом, які розглядаються як найбільш ефективний засіб профілактики захворюваності, зміцнення генофонду та розв'язання інших соціальних проблем суспільства.

### План заняття :

1. **Вступна частина.** Актуалізація теми виховної години. (5 хв.)
2. **Основна частина.** Основні складові здорового способу життя: (20-21хв)
  - Користь піших прогулянок (3хв).
  - Користь вживання достатньої кількості питної води(4хв).
  - користь сну (4хв).
  - Основи правильного харчування (5хв)
  - Гра «Назви продукт» (4-5хв)
3. **Методи мотивації до занять фізичними вправами.** (10хв)
4. **Проблема шкідливих звичок.** (5хв)
5. **Підсумок виховної години ( 5хв)**

### **Мета:**

- виховувати у студентів ціннісне ставлення до власного здоров'я ;
- стимулювати бажання дбати про свій організм;
- сприяти усвідомленню студентами необхідності ведення здорового способу життя;
- нагадати корисні звички, які допоможуть зміцнити здоров'я;
- прищеплювати інтерес до занять фізичною культурою і спортом.

### **Очікуваний результат :**

- Засвоєння студентами основних складових здорового життя;
- Відмова студентів від шкідливих звичок;
- Пропаганда занять спортом.

**Обладнання:** роздаткові матеріали-ілюстрації із зображенням людей, які дотримуються здорового способу життя, ноутбук, презентація.

**Форма проведення:** бесіда з елементами гри.

### **Організаційна робота**

- Підготовка презентації .
- Збір та аналіз потрібної інформації.
- Повідомлення студентам тему виховної години.

Життя є дар, великий дар, і  
той, хто його не цінує,  
цього дарунку не  
заслуговує

Леонардо де Вінчі

### ***Хід уроку***

#### ***І. Організація студентів до лекції.***

#### ***Повідомлення теми виховної години та її завдання.***

*(Виховний захід починаю зі вступного слова, повідомлення теми заняття та основних понять здорового способу життя, створюю сприятливу атмосферу в аудиторії та гарний настрій)*

Добрий день, шановні студенти! Сьогоднішню виховну годину, пропоную присвятити темі Здорового способу життя, розглянути його складові, та методи мотивації до занять спортом.

Кожна людина прагне прожити довго і щасливо.

Щасливі люди – здорові люди. Що відбувається з нами, коли ми бачимо щасливих людей, коли їх очі світяться цим прекрасним почуттям? Вірно – на обличчі цих людей частіше з'являється посмішка, від якої ми всі заряджаємося позитивними емоціями.

Найщасливіші люди за дослідженнями Організації економічного співробітництва та розвитку живуть в Австралії (84% задоволені умовами життя), на II-ому місці – громадяни Швеції, на III-ому – Канади, на IV-ому – Норвегії, на V-ому – США.

Нажаль, Україна не посідає перших місць в цьому рейтингу, проте, ми з Вами самі винні в цьому, оскільки не приділяємо достатньо уваги своєму здоров'ю. Давайте ж розберемося, що таке здоров'я?

- Здоров'я — це найвище благо, дароване людині природою. Без нього життя не може бути повноцінним і щасливим. Тільки здорова, всебічно розвинена, освічена людина здатна бути справжнім творцем власної долі і долі своєї країни. Здоров'я — це не відсутність хвороб, а фізична, соціальна, психологічна гармонія людини, доброзичливі, спокійні стосунки з людьми, з природою, із собою. Для здоров'я потрібні шість умов: сонце, вживання великої кількості води, час і вміння відпочивати, свіже повітря, фізичні навантаження, повноцінне харчування.

*(Після повідомлення основ, зупиняюсь на кожному аспекті окремо, для зацікавлення студентів, після кожної теми ставлю запитання на закріплення та освоєння матеріалу.)*

## **II Розглянемо кожну складову окремо.**

# 6 КРАЩИХ ЛІКАРІВ:

СОНЦЕ



ВОДА



СОН



СВІЖЕ  
ПОВІТРЯ



ТРЕНУВАННЯ



ПРАВИЛЬНЕ  
ХАРЧУВАННЯ



- По-перше хочу розповісти Вам про користь піших прогулянок.



Найпростішим способом зміцнити здоров'я для всіх нас були і залишаються піші прогулянки. Вони на відміну від багатьох інших видів спорту таких, як наприклад біг, не мають серйозних протипоказань по здоров'ю, не вимагають занадто інтенсивних зусиль і не надають серйозне навантаження на організм. Не всі з нас можуть бігати, плавати або кататися на велосипеді, але піші прогулянки доступні кожному з нас, де б ми не жили і чим би не займалися.

Під час піших прогулянок ваші легені прекрасно вентилюються, отримуючи кисень у великій кількості, серце починає працювати в правильному ритмі, судини розширюються і стають еластичними. Якщо ви здійснюєте прогулянки в парку або лісі, то дихаєте чистим повітрям і отримуєте естетичне задоволення від навколишнього середовища.

## Питання до аудиторії:

А скільки ви приділяєте часу на прогулянки пішки?



- **Давайте поговоримо про користь вживання питної води.**

Представляю вашій увазі причини, чому потрібно пити воду:

***Причина 1. Вода виводить токсини***

Вчені вважають, що нормальну діяльність нирок, забезпечує правильне кількість уживаної людиною чистої води. Як відомо, нирки є природним фільтром організму, а вода сприяє виведенню токсинів з системи ШКТ, при цьому більшою мірою, саме через нирки.

***Причина 2. Вода, як природна змазка для суглобів***

Доведено, що нестача води в організмі, здатний викликати м'язові спазми. Вода є головним складовим, при освіту "мастильного" матеріалу суглобів і м'язів. Для запобігання м'язових спазмів при занятті спортом, рекомендується вживання води до і після тренування.

***Причина 3. Вода відновлює енергію***

Тільки уявіть, що протягом дня при диханні, потовиділенні ми втрачаємо близько десяти склянок рідини. Як діє на організм втрата вологи, думаю пояснювати не потрібно. Зневоднення викликає не тільки головний біль і м'язові спазми. Втрата вологи робить нас дратівливими і впливає на концентрацію. Висновок: вода необхідна для нормального функціонування всіх органів і систем нашого організму.

***Причина 4. Вода знижує ризик інфекційних захворювань***

Нестача води - прямий шлях до зневоднення організму, а зневоднення веде до величезної "дірки" в імунній системі. Зниження імунітету веде до того, що ми хворіємо частіше, і переносимо інфекційні захворювання важче.

***Причина 5. Вода спалює жир***

І це правда. Дивіться, якщо враховувати енерговитратні процеси, яким є, наприклад, освіта м'язової тканини. Чим більше спалюється калорій, тим більше потрібно води, адже в процесі потовиділення на поверхню через потові залози і пори виходить не тільки рідину і токсини, а й жир.

**Питання до аудиторії:**

А чи знаєте Ви, скільки потрібно випивати літрів води молодій людині за день? (відповідь – 1,5 – 2 л.)

- **Наступним етапом нашої виховної години буде обговорення користі сну.**

Якісний і досить тривалий сон необхідний організму. Сон покращує самопочуття, але корисних властивостей сну насправді набагато більше.

Хороший сон - ключова складова здорового способу життя, і позитивно впливає на роботу серця, збільшує концентрацію уваги, поліпшує настрій і самопочуття, знижує ризик різних захворювань і рівень стресу.

Отже, чим же корисний сон? Вчені провели цілий ряд різних досліджень, які показали, що:

- Сон покращує пам'ять. Поки ви спите, ваш мозок працює. Ви краще запам'ятайте інформацію, яку ви отримали протягом дня, якщо ви добре поспали. До того ж, після пробудження ваші здібності до вивчення та запам'ятовування зростають.

- Сон збільшує тривалість життя. Дослідження показали, що оптимальна середня тривалість сну - 7-8 годин. Люди, які сплять менше 6 годин або більше 10 годин щодня, живуть менше - як показали дослідження. Учені поки не змогли назвати причину такого явища, однак, те, що якісний сон збільшує тривалість життя - встановлений факт.

- Сон зменшує ймовірність серцевого нападу. Йдеться, звичайно ж, про здоровий сон. Як показали результати дослідження 2010 року, показник С-реактивного білку, який пов'язаний з ризиком серцевого нападу, був вищий у людей, які спали менше 6 годин на добу.

- Сон стимулює творчі здібності. Добре виспавшись, ви готові до підкорення нових вершин, до прояву своїх творчих здібностей – чи то малювання, музика, або ж вивчення якогось нового ремесла. Безсоння, навпаки, значно знижує вашу можливість і бажання творити.

- Покращує фізичні показники людини. Спортсменам добре відомо, наскільки важливим є сон для поліпшення їх спортивних досягнень. Якісний сон допоможе атлетові збільшити швидкість, потужність, концентрацію і витривалість.

- Сон покращує концентрацію уваги. Хороший сон допоможе вам швидше виконати складні завдання, згадати необхідні деталі, уникнути помилок. Безсоння ж призводить до того, що людині стає складно сфокусувати свою увагу на необхідних речах.

- Сон допоможе впоратися із зайвою вагою. Недавнє дослідження продемонструвало, що люди, які намагаються скинути зайві кілограми, набагато успішніші, якщо їх сон був якісним - їм вдалося скинути на 56%

ваги, ніж іншим. Вчені відзначають той факт, що безсоння стимулює апетит людини.

- Сон знижує стрес. Хороший сон сприяє зниженню вироблення кортизолу - гормону стресу. Також сон сприяє зниженню кров'яного тиску. Насправді, хороший сон - один з кращих засобів проти стресу.

- Сон знижує ймовірність депресії. Якісний сон допоможе вам краще контролювати емоції, знизити тривожність, поліпшити настрій. Ймовірність депресії значно нижча, якщо у вас немає проблем зі сном.

**Питання до студентів.** А скільки часу ви витрачаєте на сон? Як впливав на ваш фізичний стан недостатня кількість відпочинку?



- **Правильне харчування.**

Харчування людини повинно відповідати його енергетичним витратам. Надмірне споживання їжі так само, як і недостатнє, шкідливо для організму і служить причиною різних захворювань. Показниками енергетичної рівноваги можна назвати добре самопочуття і нормальну вагу.

Обмінні процеси, стан шкірних покривів, настроїв, фізична і розумова працездатність знаходяться в прямій залежності від нашого раціону і способу життя.

Прості поради від дієтолога на кожен день:

- Ранковий прийом їжі обов'язковий. Сніданок дуже важливий для нашого метаболізму. Люди, які їдять вранці, мають меншу ймовірність переїсти протягом дня. Правильний сніданок також дає якісну енергію і допомагає продуктивно працювати і вчитися.

- Вибирайте цільно-зернові продукти. Спробуйте цільно-зерновий хліб і макарони з твердих сортів, вівсянку, гречку або коричневий рис.

- Вибирайте кольорові овочі щодня. Овочі різного кольору дають різні поживні речовини. Вибирайте темну листову зелень, капусту-брокколи і салати, червоні і оранжеві овочі - морква, гарбуз, болгарський перець і помідори.

- Віддавайте перевагу свіжим фруктам, вони має більше переваг, ніж фруктовий сік, особливо пакетований. У фруктовому соку міститься дуже мало, або зовсім не міститься харчових волокон.



- Використовуйте в своєму харчуванні тільки корисні жири і масла. Оливкова і льняне масла, авокадо, горіхи і насіннячка, оливки і морська риба прекрасні джерела незамінних жирних кислот, корисних для серцево-судинної системи, а також жиророзчинних вітамінів і мінеральних речовин.

- Обережно вживайте солодощі. Обмежте їжу та напої, що містять цукор
- Харчуйтеся 4-5 разів на день невеликими порціями, в один і той же час.

**Чого не вистачає твоєму організму?** Ми маємо навчитися прислухуватися до потреб нашого організму. І звертати увагу на його бажання. Пропоную нам з Вами трішки розібратися, якими продуктами можна доповнити наш організм, необхідними для нього мікроелементами.

*(Для зацікавлення та прийняття активної участі студентів у виховному заході, куратор проводить гру, де кожен учень може проявити свої знання. Вважаю цей спосіб ефективним та підкріплюю його наглядною презентацією. )*

### **Пограємо в гру «Назви продукт»**

Правила гри: куратор називає продукти, які бажані організм та називає мікроелемент, який містить цей продукт. Завдання гри: - назвати продукти, які містять той самий елемент, та можуть його замінити.

1. Якщо хочеться: шоколаду? Не вистачає: магнію.

Чи знаєте ви продукти які слугують джерелом магнію?

Відповідь: горіхи, насіння, фрукти, стручкові і бобові.

2. Хочеться: хліба - Не вистачає: білків. В яких продуктах міститься достатня кількість білків?

Відповідь: джерело: продукти з високим вмістом білка (риба, м'ясо, горіхи).

3. Хочеться: солодкого - Не вистачає: глюкози. Назвіть продукти з вмістом глюкози?

Відповідь: мед, солодкі овочі, ягоди і фрукти.

4. Хочеться: жирної їжі - Не вистачає: кальцію. Продукти з високим вмістом кальцію – це?

Відповідь: броколі, стручкові і бобові, сир, кунжут

5. Хочеться: сиру - Не вистачає: кальцію і фосфору. Назвіть продукти з високим вмістом кальцію та фосфору?

Відповіді: броколі, молоко, сир.

6. Хочеться: кислого - Не вистачає: вітаміну С. Перечисліть продукти, які містять в собі вітамін С?

Відповідь: лимони, журавлина, ківі, полуниця, шипшина, брюссельська капуста та інші.

*III. (На цьому етапі нашої виховної години, хочу поговорити про важливість заняттям спортом та про методи мотивації до активного способу життя. Вважаю цей етап дуже важливий та відповідальний, оскільки потребує переконливості та утримання особливої уваги аудиторії.)*

Для чого потрібно займатися спортом? Про користь фізичних вправ.

З дитинства ми чуємо навколо себе гучні висловлювання на тему спорту; будь то «О, спорт! Ти - Мир!! »Або« Загартовуйся, якщо хочеш бути здоровий! »І безліч інших. І адже ніхто з цим не сперечається. Завжди всім було відомо, що заняття спортом в значній мірі можуть зберегти здоров'я, нерідко поправити його, і, як наслідок, продовжити життя.

В умовах сучасного світу, коли більшу частину часу ми проводимо в сидячому положенні, кожному необхідно приділяти час фізхвилинкам, щоб елементарно підтримувати себе і свою опорно-рухову систему в тонусі. Але в ідеалі фізична культура повинна супроводжувати людину від самого народження і, можна сказати, до смерті, оскільки вона надає оздоровчий і профілактичний ефект, що є надзвичайно важливим у будь-якому віці.

- Ранкова зарядка;
- Ходьба;
- Прогулянки на велосипеді;
- Теніс;
- Баскетбол;



- 
- Катання на ковзанах взимку і влітку.

Цей список можна довго продовжувати, але Ви вже і так зрозуміли, що всі ці заняття допоможуть тримати ваше тіло в тонусі, та прекрасному стані. Але як змусити себе до дисципліни? Хочу запропонувати Вашій увазі декілька способів мотивації.

«З понеділка почну вести здоровий спосіб життя: встану рано вранці, щоб провести гімнастику, почну правильно харчуватися!» В результаті, понеділок проходить як звичайний день: добре, якщо є якась фізична активність протягом дня. Наприклад, прогулянка пішки від дому до технікуму. Вам це знайомо? Це відбувається під впливом миттєвого імпульсу, але проходить якийсь час і все забувається. Чому? Відповідь проста - неправильний підхід. Той, хто знає кілька елементарних секретів, давно змінив своє життя. Мотивація до спорту - це свого роду «стусан» до ведення активного способу життя. Це іскра, для підтримки якої слід знати певні правила.

### 1. **Нульовий крок, він же підготовчий.**

Перш за все, слід знайти мотивацію до занять спортом. Вона може виникнути у вашій голові при виконанні будь-якої справи. Необхідно трохи покопатися і розібратися в собі: почати пошуки своєї мотивації до спорту. Це може бути погана фігура, неприємне ставлення до фізкультури ще зі школи, ваше бажання кому-небудь сподобатися, або те, що фізична активність підвищить вашу імунну систему та збереже вас від багатьох хвороб, які нас оточують. Таких мотивацій може бути велика кількість. Одних надихають заняття в тренажерних залах, іншим більше подобається лижні види спорту, комусь до душі танці, а комусь аеробіка

### 2. **Крок перший: ставимо мету не кваплячись.**

У якому образі ви себе бачите в майбутньому? Чи займалися ви коли-небудь такий візуалізацією? Це найкраща мотивація до спорту при його регулярному занятті. Отже, мета ви поставили і здійснюєте певні кроки до неї: повірте ви на шляху до своєї мрії. Ви можете провести заміри тіла, подивитися свою вагу, постійно фотографувати себе: все це робиться з метою порівняння себе майбутнього з собою минулим. Головне відкласти всі ці дані хоча б на 4-5 тижнів. І не зважуйтеся кожен день, що роблять багато: так ви тільки турбуватиметеся і перестанете займатися спортом.



3. **Крок другий: однодумці і спорт в задоволення.**



На просторах Інтернету можна знайти безліч форумів і сайтів, на яких можна знайти однодумців. Там ви можете спілкуватися, розповідати про свої результати, дивитися чого досягли інші. Одним з ключових моментів на шляху до здоров'я може стати настрій. І якщо настрій не дуже великий, то його може зламати одна проста невдача. Варто розуміти, що невдача - цілком нормальне явище в житті кожної людини. Іноді поразка, які ви адекватно сприймаєте, загартовує характер, дає досвід і енергію для здійснення подальших дій.

4. **Крок третій: насолода від процесу і захоплення результатами**

І ось, пройшов деякий час, і ви радісно помічаєте перші успіхи? Відмінно! Заохотьте себе тим, чим побажаєте. Хваліть - це більше посилить мотивацію до спорту. З маленьких перемог складається фундамент здорового та повноцінного життя. Не обмежуйте себе одним видом спорту - спробуйте все, що зможете. Так ви, можливо, виберете для себе той, який припаде вашому тілу і вам до душі. Якщо ви займаєтеся пробіжками - вибирайте інші маршрути, спробуйте пробігти на біговій доріжці. Це урізноманітнює ваші тренування і не дасть вам занудьгувати. Ви отримаєте насолоду і досягнете поставлених цілей.

***Питання до аудиторії***



Які фізичні вправи Ви можете запропонувати під час короткої перерви на пари?

Яким частинам тіла слід приділити особливу увагу?

**IV На при кінці нашого уроку хочу нагадати вам про шкідливі звички та про те, як вони впливають на ваш організм.**

Якщо задуматися про те, що саме робить нас щасливими або нещасливими, то відповідь проста – наші звички.

Ф. Ларошфуко казав: "Мудра людина розуміє, що краще заборонити собі захоплення, ніж потім із ним боротися"

Шкідливі звички — ряд звичок, що є шкідливими для організму людини. Вони перешкоджають людині розвиватися як розумово, так і фізично. Серед цих звичок виділяють декілька найбільш шкідливих - це наркоманія, алкоголізм, токсикоманія та тютюнопаління. Кожна з цих звичок викликають залежність людини від тої чи іншої речовини, яку вона вживає.

**Шкідливість куріння.** Що таке тютюн? Тютюн — це однорічна рослина з родини пасльонових, висушені листки якої після спеціальної обробки подрібнюють і використовують для куріння.



**НЕ ВЖИВАЙТЕ АЛКОГОЛЬ –  
збережіть мозок від токсичного впливу**

Отруйність нікотину відчув кожний, хто взяв у рот першу в житті сигарету. Ніхто не може докурити

першої сигарети до кінця. Цьому заважають запаморочення й нудота, а часом і неприємні відчуття, такі як інтенсивне слиновиділення, шум у голові, головний біль, серцебиття, загальна слабкість, тремтіння рук, блювання, пронос. Поступово організм пристосовується до нікотину і куріння не викликає таких неприємних відчуттів. Хоча отруєння організму триває, але довго воно ніяк не виявляється.

**Алкоголь і алкоголізм, їх шкідливий вплив.** Якщо в людини знижений самоконтроль та недостатній рівень культури, вживання алкогольних напоїв може стати системним, а доза спожитого алкоголю надмірною. Це зумовлює уявні комплекси негативних наслідків. Найтипівіші серед них – формування алкогольної залежності, а далі патологічних змін в усіх органах тіла людини. Це сприяє розвитку тяжкого і небезпечного захворювання – хронічного алкоголізму. Ця хвороба руйнує особистість, опускає людину на “дно” і призводить до загибелі. Вирватись з цього виру дуже важко.

### **Наркоманія**

Наркотик - це будь-яка хімічна сполука, яка впливає на функціонування організму. Зловживання наркотиками - це їх вживання будь-яким неприйнятним з медичної і соціальної точок зору чином або прийнятним, але неправильним.

Через вживання наркотичних речовин, особливо ін'єкційне введення, людина має ризик захворіти на ВІЛ/СНІД.

За даними незалежних експертів кількість наркозалежних в Україні - 1,5-2 мільйона осіб, що в десятки разів перевищує різні офіційні цифри. У 2010 р. МВС констатувало, що кожен із семи тяжких злочинів вчинено у сфері обігу наркотиків.

Того ж року Міністерство охорони здоров'я подало, що «від 8% до 26% школярів у віці 13-16 років пробували наркотики хоча б один раз». Нині наркозалежність помолодшала до 10-11-ти років. Останніми роками Україна послідовно прямує до національної катастрофи: кількість наркозалежних зростає в геометричній прогресії.

*(Інформація покріплена фактами, краще запам'ятовується та допомагає реально усвідомити шкоду від шкідливих звичок. В презентації також наглядно представлені негативні наслідки від вживання алкоголю, тютюну та наркотиків . )*



**ЧИТАЙТЕ КНИГИ –  
розвивайте розум і розширюйте світогляд**

### V Підсумок

Отже, сьогодні ми розглянули складові здорового способу життя, кожен з Вас визначив свою модель здорової людини, проявив свої знання. Бажаю вам дотримуватися тих порад, які ви складали для здорової людини і бути здоровими та життєрадісними. Хочу побажати Вам, витратити ваш час з користю та приділять багато уваги розвитку не тільки Вашого тіла, а й також і розуму. Читайте книжки – розвивайте розум і розширюйте світогляд. Здоров'я Вам!

*(Педагог узагальнює матеріал заняття, дає можливість студентам поділитися своїми враженнями, емоціями, побажаннями).*

### **Висновок.**

Сучасна молодь вкрай неграмотна в питанні здорового способу життя. Наркоманія, паління, вживання алкоголю, токсикоманія – часто це вбачається кращим дозвіллям серед певної частини юнаків та дівчат

Процес гуманізації сучасного суспільства потребує виявлення можливих умов, шляхів, механізмів соціально-виховної роботи з молоддю. Нове покоління незалежної України виросло в умовах становлення ринкової економіки. Воно суттєво відрізняється від попередніх і має свої цінності та пріоритети, з якими потрібно рахуватися.

На сьогоднішній день практично кожна людина, що живе в країнах хоч будь - якого технічного прогресу, має масу справ і обов'язків. Часом йому не вистачає часу навіть на свої справи. У результаті, з горою дріб'язкових технічних проблем людина просто забуває головні істини і цілі, заплутується. Забуває про своє здоров'я. А запитай у нього: "Що ж таке здоров'я?" Та нічого він вам на це не відповість. Забуде він про це питання. А згадає вас (який поставив це питання) тільки де-небудь в кардіо - або онкодиспансері. Але, швидше за все, буде пізно ... І почне він розповідати вам те ж саме, що було викладено вище ... Але от питання: чи потрібні йому тепер всі його матеріальні цінності? Напевно ні ... Так от, давайте ще раз продумаємо свої життєві завдання і цілі, виділивши тим самим час для зміцнення свого здоров'я.

Таким чином, в суспільній свідомості міцно утверджується думка, що здоровий спосіб життя суспільства в цілому і кожної людини окремо представляє собою базова умова формування та здійснення здорового способу життя, який, у свою чергу, - не тільки основа гарного самопочуття і бадьорого настрою, але і шлях до оздоровлення нації, до вирішення багатьох соціальних проблем сучасної України.

Утвердження здорового способу життя - важливе загальнодержавне завдання. Всіма силами сприяти її вирішенню - обов'язок усіх людей, кожного жителя нашої країни.

#### Використана література

1. Використання інноваційних технологій в роботі з формування засад здорового способу життя / Л.В. Демчук // Психологічна газета. – 2009. – №4 - 124с.
2. Формування навичок здорового способу життя у дітей та підлітків: За проектом «Діалог»: Навч.-метод. посібник/ О.В. Вінда, О.П. Коструб, І.Г. Сомова, Галябарник, С.В. Кириленко. – 3-є вид. переробл. і допов. – К. : Віста, 2006. – 304 с.
3. Шлях до здоров'я./ Воложин А.І., Субботін Ю.К., Чікін С.Я. Москва., 1987. – 205с
4. Підхід життєвих ситуацій в профілактиці тютюнових проблем. Частина І.- Київ, 2000.
5. Проект державної цільової програми щодо зменшення шкідливого впливу тютюну на здоров'я населення України на 2008-2012 роки.
6. Основи здоров'я. – Олена Шевчук. / К.: Видавництво "шкільний світ", 2007. -112 с.