

**Из опыта реализации информационно-образовательного проекта  
«Школа Активного Гражданина» для учащихся VIII-XI классов  
в государственном учреждении образования  
«Средняя школа №3 г. Орши имени В. С. Короткевича»**



**«Молодость – время выбора.  
Молодежь – за здоровый образ жизни**  
*(здоровый образ жизни; возможности для  
оздоровления и занятий спортом; профилактика  
наркопотребления и других вредных привычек)*

*27.02.2025 участники Школы Активного Гражданина государственного учреждения образования «Средняя школа №3 г. Орши имени В. С. Короткевича» обсудили тему «Молодость – время выбора. Молодежь – за здоровый образ жизни (здоровый образ жизни; возможности для оздоровления и занятий спортом; профилактика наркопотребления и других вредных привычек)*

*Приглашенный гость: Шейникова Светлана Михайловна, медицинский работник*

*Участники: учащиеся X класса (27 человек).*

*Оформление помещения: государственные символы Республики Беларусь, конторка для выступления, мультиборд, «Дерево идей и инициатив», выход в Интернет для возможности трансляции информации по профилактике наркомании.*

#### **ШАГ 1 «МЫ УЗНАЕМ».**

Встречу заместитель директора по воспитательной работе Домашова Татьяна Олеговна начала словами Президента Республики Беларусь А.Г. Лукашенко: «Здоровье нации – это забота не только медиков, но и каждого из нас». Шорникова Ольга Николаевна, классный руководитель X класса, организовала проведение интерактивной викторины и дала возможность участникам встречи ответить на вопросы и проявить свои знания о здоровом образе жизни, возможностях для оздоровления и занятий спортом в Республике Беларусь.

Ивченко Артем и Пучков Вячеслав рассказали о возможностях занятием спорта в нашей стране, используя материал пособия «Я – гражданин Республики Беларусь» ([https://docs.google.com/presentation/d/1\\_JRprik6akXmLl68AJ5nqy\\_tgCUukzww/edit?usp=drive\\_link&oid=114635425534318977723&rtfpof=true&sd=true](https://docs.google.com/presentation/d/1_JRprik6akXmLl68AJ5nqy_tgCUukzww/edit?usp=drive_link&oid=114635425534318977723&rtfpof=true&sd=true)).

Учащиеся продемонстрировали материалы вкладки «Стоп! Наркотики!», видеоролик «Сделай правильный выбор!» (<https://www.youtube.com/watch?v=NZLY9FL3348&t=141s>), напомнили об ответственности за употребление и распространение наркотиков.

## ШАГ 2 «МЫ РАЗМЫШЛЯЕМ».

Домашова Татьяна Олеговна, заместитель директора по воспитательной работе, предоставила слово гостю встречи – Шейниковой Светлане Михайловне, которая в формате открытого диалога ответила на вопросы участников встречи.

Светлана Михайловна начала свое выступление рассказом о своем трудовом пути и работе, направленной на профилактику респираторных заболеваний.

Учащиеся задал гость волнующие их вопросы:

- Что для вас означает здоровый образ жизни?

- *Здоровый образ жизни – это комплексный подход к поддержанию физического и психического благополучия, который позволяет не только быть*

*– здоровым, но и более энергичным и продуктивным, быть в ресурсе. Здоровый образ жизни – образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. Основными составляющими здорового образа жизни для меня являются: закаливание, занятие спортом, правильное питание и получение необходимых организму витаминов, отсутствие вредных привычек, режим сна, умение справляться со стрессом, своевременное прохождение медицинского осмотра. Здоровье – бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом, – ответила Светлана Михайловна*

– Светлана Михайловна, расскажите почему у молодых людей формируется зависимость? Что на это влияет?

– *Зависимость – это сложный процесс сочетания биологических, психологических и социальных аспектов. Что влияет на ее формирование? В первую очередь генетическая предрасположенность. У людей, чьи родители или близкие родственники имели проблемы с зависимостью, риск развития собственных зависимостей выше. Особенности работы мозга. Удовольствие – это система вознаграждения. Есть такие люди, у которых эта система более чувствительна по сравнению с остальными и вероятность зависимости у такой категории возрастает. Конечно же, это психологические аспекты: низкая самооценка, неуверенность, тревожность, трудности в учебной деятельности, проблемы во взаимоотношениях с семьей, друзьями, буллинг – все это повышает уровень стресса и как временное облегчение люди находят выход в зависимостях, таким образом, прячутся от реальности. Также к причинам зависимости можно отнести «скудную жизнь», то есть отсутствие любимого занятия, неумение общаться со сверстниками, боязнь или нежелание находиться в компаниях. Факторов, которые влияют на формирование зависимости, может быть много: гиперопека, недостаток внимания, доступность, влияние общества. Формирование зависимости – это не мгновенный процесс, а постепенное развитие. Думайте, прежде чем принять какое-то важное решение, особенно касающееся аспектов зависимостей.*

– Как Вы думаете, зависит ли здоровье будущего поколения от образа жизни современной молодежи?

– Конечно! Здоровье будущего поколения напрямую зависит от того, как живут, чем питаются, как двигаются и какие вредные привычки формируются у молодых людей сегодня. Возьмем даже банальное пристрастие к чипсам, пепси, пицце, конфетам. Употребление этих продуктов в чрезмерном количестве ведет к ожирению, повышается риск развития онкологических заболеваний и ранней смерти от инсультов. А добавить еще сюда малоподвижный образ жизни, зависание в положении сидя перед экраном компьютера – это все только усугубляется. Организм не может нормально расти и развиваться. А тут еще курение, которое ухудшает память, мозг работает неполноценно из-за недостатка кислорода, особенно это заметно при употреблении курительных жидкостей («вейпов»). Алкоголь и наркотики приводят к неполноценности работы мозга, неадекватному поведению и умственной отсталости.

По окончании диалога Шейникова Светлана Михайловна пожелала участникам встречи заботиться о своем будущем.

– Ведите здоровый образ жизни и помните, что позаботиться о здоровье будущего поколения можно уже сегодня: откажитесь от вредных привычек и занимайтесь спортом!

В ходе реализации **ШАГа 3 «МЫ ДЕЙСТВУЕМ»** Шорникова Ольга Николаевна, классный руководитель X класса, предложила учащимся высказать свое мнение об актуальности разговора.

«Без физической активности, занятий спортом не будет здоровых детей, людей, здоровой нации в целом. Внимание государства к этой теме всегда самое пристальное. И прежде всего мы сами должны показывать пример здорового образа жизни, находить в своем графике время для занятий спортом – закончила встречу Домашова Татьяна Олеговна, заместитель директора по воспитательной работе словами А.Г.Лукашенко.

Учащиеся высказали слова благодарности гостю за встречу и отметили, что диалог получился очень содержательным и интересным. В завершение встречи участники создали «Дерево идей и инициатив», закрепив на импровизированном дереве листочек с инициативами, предложили провести физкультурный флешмоб «Молодежь выбирает здоровое будущее!» в рамках мероприятий, направленных на профилактику употребления и распространения наркотических средств и их аналогов.

Шорникова Ольга Николаевна,  
классный руководитель 10 класса,  
государственного учреждения  
образования  
«Средняя школа №3 г. Орши  
имени В.С.Короткевича»

