

Комитет по физической культуре, спорту и молодежной политике  
Вологодской области

Государственное учреждение  
«Вологодский областной молодежный центр «Содружество»

**СБОРНИК**  
**методических материалов**  
из опыта реализации областной программы  
«Мой выбор — здоровье»

Вологда  
2010

Над сборником работали:  
О. С. Пашова, Е. М. Шатунова, О. В. Широкова

Подготовка оригинал-макета: И. Р. Грачёв  
Дизайн обложки: М. С. Степанов

Сборник методических материалов из опыта реализации областной программы «Мой выбор — здоровье» / Под ред. Пашовой О. С. — Вологда, 2010. — 140 с.

## ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Здоровье — бесценное достояние каждого человека и общества в целом. При встречах, расставаниях люди традиционно желают друг другу доброго и крепкого здоровья, так как это основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам осуществлять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности.

Искоренение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики) является составляющей частью здорового образа жизни. Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей.

Пьянство, курение и наркомания получают все большее и большее распространение в нашей стране. Но не только вредные привычки являются пагубными для человечества, страшным заболеванием века считают сейчас СПИД. Данная болезнь почти всегда приводит к смерти больного. СПИД пока неизлечим.

По мнению ученых, чаще всего попадают в зависимость от алкоголя, табакокурения и наркотических веществ недостаточно организованные личности, которые легко поддаются внушению, попадающие под влияние других, ранимые, неприспособленные к жизни, инфантильные, желающие уйти от действительности, не умеющие и неспособные перенести жизненные невзгоды.

ГУ «Вологодский областной молодежный центр «Содружество» с 2004 года реализует программу «Мой выбор — здоровье». Данная программа направлена на становление и формирование здорового образа жизни молодых граждан.

Цель программы — способствовать формированию ответственного отношения молодежи к здоровью.

В рамках данной программы проходил областной конкурс методических разработок мероприятий по пропаганде здорового образа жизни, целью которого было расширение базы методических разработок мероприятий по пропаганде ЗОЖ и профилактике негативных явлений в молодежной среде.

В сборник методических материалов из опыта реализации областной программы «Мой выбор — здоровье» вошли присланные на конкурс методические разработки и сценарии за 2008–2010 годы.

Данный сборник мы адресуем руководителям детских и молодежных общественных объединений, педагогам-организаторам, учителям.

Надеемся, что материалы сборника будут вам полезны, интересны и станут хорошим помощником в работе.

## Пивной фронт: за кем победа?

(классный час)

**Составитель** — Романова В. С., библиотекарь ГОУ «Профессиональное училище № 10», г. Сокол, 2009 год.

**Цель** — формирование у обучающихся осознанного негативного отношения к алкогольным напиткам (в частности, к пиву).

### **Задачи:**

- показать пагубное влияние алкоголя на организм человека;
- развивать негативное отношение к вредным привычкам;
- сформировать у обучающихся отвращение к пиву;
- развивать творческие и коммуникативные способности обучающихся.

**Характеристика участников:** учащиеся 1–3 курсов, возраст участников от 15 до 18 лет, количество участников — 182 человека.

**Место проведения** — классный кабинет.

**Время проведения** — 40 минут.

### **Оформление:**

- на классной доске написано название мероприятия;
- эпиграф «Реки начинаются с ручейка, а пьянство — с кружки пива»;
- надписи для голосования: «В жизни надо все попробовать», «Здоровье — прежде всего», «Надо подумать»;
- на столах приготовлены жетоны красного и зеленого цветов.

**Реквизиты:** маска из бумаги для персонажа Маска откровения, жетоны двух цветов (красные и зеленые) по количеству участников.

**Форма и правила подведения итогов:** советы Маске откровения; обсуждение ситуаций, предложенных ребятами.

**Игровые роли:** ведущий, Маска откровения, Косметолог, Врач-нарколог, Эксперт. В ролях Косметолога, Врача-нарколога, Эксперта выступают обучающиеся.

### **Игровая задача в рамках сюжета:**

- Косметологу рассказать о пиве с положительной стороны;
- Врачу-наркологу рассказать об отрицательном воздействии пива на организм.

**Рекомендации организаторам:** желательно пригласить специалистов (косметолога, врача-нарколога).

## Ход мероприятия

**Ведущий.** Здравствуйте, ребята! Уважаемые гости, я рада приветствовать вас на нашем классном часе. Очень часто во время просмотра рекламы мы обращаем внимание на то, что появляется все больше и больше новых марок пива. С экрана смотрят на нас преуспевающие молодые люди, на дорогих машинах, их окружают красивые длинноногие девушки. Они беззаботно отдыхают на природе или же просто «отгораживаются бутылкой» от домашних дел и помощи своим близким. Это

уже стало нашей национальной проблемой. Итак, тема нашего с вами классного часа — «Пивной фронт: за кем победа?».

В качестве эпиграфа нашей встречи можно взять народную мудрость: «Реки начинаются с ручейка, а пьянство — с кружки пива». У нас сегодня присутствуют гости. Это Косметолог, Врач-нарколог, Эксперт. (*Представление гостей.*) Ребята, на доске — три надписи, касающиеся темы нашего классного часа. На столах у вас лежат жетоны красного и зеленого цветов. Я предлагаю каждому взять жетон красного цвета и поместить его под ту надпись, которой вы придерживаетесь.

*На доске три надписи:*

– «В жизни надо все попробовать».

– «Здоровье — прежде всего».

– «Надо подумать». (*Учащиеся делают выбор.*)

**Ведущий.** Спасибо. В конце классного часа мы посмотрим, изменится ваше мнение или нет. А сейчас я приглашаю сюда Маску откровения.

**Маска откровения.** Однажды поздно вечером я возвращался из кино домой. В темном переулке меня догнала компания взрослых ребят. Они начали приставать ко мне с требованием денег. Один из ребят ударил меня, и я упал. К счастью, на помощь мне пришел незнакомец, который быстро разогнал хулиганов. Я поблагодарил незнакомца. Мы стали с ним общаться и вскоре подружились. Как-то раз он познакомил меня на улице со своими друзьями. Один из них достал из сумки банку пива и стал протягивать каждому по очереди, в том числе и мне. Пиво вредно для здоровья, но в то же время я не хочу потерять друга, который выручил меня в трудную минуту. Как мне следовало поступить?

**Ведущий.** Ребята, давайте попробуем помочь Маске. Но прежде нам надо определить все плюсы и минусы пива. Давайте рассмотрим пиво с положительной стороны. Я приглашаю сюда Косметолога.

**Косметолог.** Уже давно установлено, что пиво ускоряет обмен веществ в организме и способствует омоложению клеток. Геронтологи считают, что одна-две кружки пива в день замедляют старение организма. А различные маски и кремы, сделанные на основе пива, способствуют разглаживанию морщин. Один из наилучших эффектов дает желтковая маска: яичный желток взбивают в пиве и на некоторое время наносят на лицо. Пивной пар также очень полезен для кожи: он делает ее более шелковистой. Регулярные и продолжительные пивные процедуры могут сделать вас почти неузнаваемым. Различные гели и лаки, так или иначе, наносят некоторый вред волосам, и поэтому трудно придумать средство для укладки лучше, чем пиво. Кроме того, если пиво использовать как ополаскиватель, то к волосам вернется здоровый блеск, эластичность, и даже замедлится их выпадение. За рубежом уже давным-давно выпускают пивные шампуни, которые дают такой же эффект, как шампуни с кондиционером, но при этом еще и благо-

творно действуют на волосы. Против сильного потоотделения хорошо помогают пивные ванны. Для этого нужно добавить в теплую ванну бутылку пива и немного полежать в ней. После нескольких таких процедур потоотделение придет в норму.

**Ведущий.** Давайте поблагодарим специалиста за интересные факты, которые он нам предоставил. Теперь я приглашаю сюда Врача-нарколога, который расскажет об отрицательном воздействии пива на организм.

**Врач-нарколог.** Массовая реклама пива привела к тому, что многие стали относиться к нему, как к лимонаду, совершенно забывая о том, что это алкогольный напиток и злоупотребление им может привести к развитию тяжелой хронической болезни — алкоголизму. Это заболевание определяется патологическим влечением к алкоголю, развитием похмельного синдрома при прекращении его употребления, нарушением функций всех органов и систем, а в более поздних стадиях — стойким поражением физической (телесной) и неврологической систем организма, расстройствами психики и даже деградацией личности.

Особенно опасно пиво для подростков 10–12 лет: у них очень быстро формируется алкогольная зависимость, и болезнь протекает особенно тяжело. Время заболевания подростка, злоупотребляющего алкоголем, в том числе и пивом, зависит от его пола, возраста, обмена веществ, развития психики, дисгармонии в эмоционально-волевой сфере и различных аномалий характера.

Специалисты утверждают: пивной алкоголизм формируется быстрее водочного. И в подтверждение этих слов они приводят такой исторический факт: в прошлом веке Европу охватила настоящая эпидемия алкоголизма. Руководители государств того периода собрались обсудить эту проблему. Они решили, что лучше сократить выпуск спиртных напитков и наладить выпуск более слабых. Граждане перешли на пиво, но количество «друзей зеленого змея» не уменьшилось: пивной алкоголизм оказался еще хуже водочного. Помимо этилового спирта пиво содержит еще и другие вещества, приносящие вред организму при употреблении в больших количествах. Как бы странно это ни звучало, но пиво хуже водки.

Приведем несколько важных фактов. Обсуждаемый напиток очень калорийный, но набор питательных веществ в нем не сбалансирован. Регулярное употребление приводит к характерным изменениям внешности. Всем известно, что от пива толстеют. Кроме того, становится одутловатым и отечным лицо. У лиц, регулярно употребляющих пиво, шелушится кожа, появляются боли в руках и ногах. Медики объясняют это вымыванием из организма витамина B1. Да-да, вопреки сложившемуся в народе мнению, пиво неставляет витамины, а выводит их. Самым же интересным оказалось, что пиво усиливает выработку женских половых гормонов в организме. У мальчиков становится шире таз, раз-

растаются грудные железы. Если сделать логический вывод, что в таком случае пиво будет полезно девушкам, то это ошибка. От такой концентрации половых гормонов резко увеличивается вероятность заболевания раком. Все эти признаки развиваются относительно быстро — за несколько лет.

Опасно пить пиво матери, кормящей грудью малыша: у ребенка возможны эпилептические судороги, а со временем может возникнуть эпилепсия.

Из отсроченных же последствий стоит упомянуть поражение сердца. Пиво быстро всасывается в организм, переполняя кровеносное русло, при большом количестве выпитого возникают варикозное расширение вен и расширение границ сердца. Рентгенологи называют этот феномен «синдромом пивного сердца» или «синдромом капронового чулка». Если злоупотреблять пивом, в конце концов, сердце «провисает», становится дряблым, а его функция «живого мотора» теряется.

Лица, злоупотребляющие пивом, живут на 20 лет меньше — это доказано. Об этих фактах пивовары обычно умалчивают. При злоупотреблении пивом тяжело протекают соматические заболевания: миокардиострофия, цирроз печени, гепатит. При пивной алкогольной зависимости поражаются клетки головного мозга, ослабляется интеллект.

Самое интересное, что реклама пива воспринимается всеми как нормальное явление жизни, и только специалисты бьют тревогу. Практически все подвержены действию рекламы. Достаточно вспомнить, что еще десять лет назад человек, идущий по улице и пьющий «из горла» пиво, воспринимался не иначе, как «опохмеляющийся алкаш». Сегодня же это нормальная картина нормального образа жизни, в том числе и молодежи. Сейчас в России каждый десятый алкоголик моложе 18 лет!

**Ведущий.** Давайте поблагодарим Врача-нарколога за интересную информацию. Теперь давайте слушаем нашего Эксперта.

**Эксперт.** Сбор и анализ имеющейся информации о пиве позволяет сделать следующие заключения.

– Пиво не лучшее средство для утоления жажды. Для этого есть более подходящие напитки. Лукавят те, кто заявляют, что любят его за специфический вкус. У безалкогольного пива вкус тот же, но его так не пьют.

– Недобросовестные производители пива добавляют в него соединения кобальта, чтобы добиться высокой пены. Этот тяжелый металл вымывает из клеток нашего организма жизненно необходимый кальций. В результате падает сократительная способность сердца, его полости расширяются, мышца становится дряблой. Это и есть «пивное сердце».

– Есть данные, что в пиве обнаружили микродозы производных конопли, ядовитые моноамины и даже трупный яд — кадаверин.

– Минеральные вещества пива и углекислота способствуют поступлению в кровь жидкости. Это увеличивает нагрузку на почки, ведет к

большой потере натрия и хлора. Так нарушается естественный баланс ионов и происходит деминерализация.

– Содержащиеся в пиве растительные аналоги половых гормонов (фитоэстрогены) изменяют внешний вид любителей пива. Мальчики толстеют, у них увеличиваются молочные железы, округляются бедра, появляется животик — фигура приближается к женскому типу.

– Горечи и некоторые экстрактивные вещества пива, с одной стороны, бактерицидные, с другой — они же вызывают галлюцинации у тех, кто выпивает более одного литра в день.

– По данным ученых США, пиво может стать причиной злокачественных новообразований в нижних отделах мочевыводящих путей.

– В результате всасывания пива в кровь со временем может развиться варикозное расширение вен.

– Пивной алкоголизм негативно влияет на сосуды и клетки головного мозга: человек, мягко говоря, медленно глупеет.

– У женщин пропорционально количеству выпитого пива растет вероятность заболевания раком грудной железы.

– Если пьет мать, вскармливая ребенка, то у малыша возможны эпилептические судороги. Со временем они могут прогрессировать.

– В течение нескольких дней может появиться подделка под ходовой сорт любого алкогольного напитка, в том числе и пива, причем оно будет самого низкого качества.

Приведенные заключения наглядно показывают, что, несмотря на малое количество этилового спирта, содержащегося в пиве, с точки зрения медиков, оно является алкогольным напитком со всеми вытекающими из этого последствиями. При систематическом употреблении алкоголя в организме не остается ни одного здорового, нормально функционирующего органа. Подростки и молодежь, следуя рекламе, из алкогольных напитков стали предпочитать пиво. Но пьют они его, не осознавая, что пол-литра пива равноценны 40–50 граммам водки. Не ощущая быстрого, как при приеме водки, опьянения, несовершеннолетние испытывают иллюзию безопасности. Поэтому за одной выпитой бутылкой следует вторая, третья... Так возникает потребность, а потом и зависимость — вариант алкоголизма, называемый пивным.

**Ведущий.** Выслушав все стороны и подведя итоги, давайте дадим совет Маске откровения. (*Учащиеся дают свои советы.*) Мы уже говорили о причинах употребления пива и отмечали, что очень часто к пиву приобщают сверстники. В нашей жизни тоже могут быть такие ситуации, и вы должны быть готовы сказать твердое нет. Задание «Сумей отказаться!».

Ребята, сейчас мы с вами проведем небольшую работу в группах. Вам будут предложены на выбор ситуации, из которых вы должны найти выход.

**Ситуация № 1.** Вы посмотрели рекламу новой марки пива. Что вы будете делать? (*Приложение.*)



**Ситуация № 2.** В летнем лагере отдыха во время одного из походов ваш товарищ предлагает вам попробовать пиво. При этом он демонстративно отпивает из банки пиво и говорит, как это легко и просто, какое приятное состояние вызывает пиво. Говорит, что никто ничего не узнает: родители далеко, а вожатые заняты. Как вы поступите? (*Приложение.*)

**Ситуация № 3.** В школьном туалете к вам подходит старшеклассник и, протянув банку пива, предлагает попробовать. Вы отказываетесь. Он начинает смеяться над вами, говоря, что вы не доросли, что вы «маменькины сынки». Что вы будете делать? (*Приложение.*)

**Ведущий.** Для того чтобы завершить занятие и подвести его итоги, я предлагаю вам взять жетон зеленого цвета и снова сделать свой выбор. (*Участники классного часа делают выбор.*)

Ведущий подводит итоги классного часа.

Приложение

### **Ответы на задание «Сумей отказать!»**

#### **Выход из ситуации № 1:**

- попробовать;
- ничего не делать;
- узнать, хорошее это пиво или плохое;
- спросить: «Пользуется ли спросом?»;
- не обратить внимание на рекламу;
- посмотреть в магазине, есть оно в продаже или нет.

#### **Выход из ситуации № 2:**

- согласиться попробовать;
- отказаться;
- отговорить товарища;
- рассказать вожатым;
- выпить и пожаловаться на товарища.

#### **Выход из ситуации № 3:**

- отказаться пробовать;
- доказывать, что вы не «маменькины сынки»;
- выпить и уйти.

#### **Использованная литература**

1. Воронова Е. А. «Здоровый образ жизни в современной школе», 2008 г.
2. Научно-методический журнал «Классный руководитель» (статья Лизинского В. М., 2007 г.).
3. Газета для организаторов внеклассной работы «Последний звонок». (Статья Мерзлова А. В., 2007 г.).
4. Журнал «Читаем, учимся, играем», 2007 г.

## **Классный час о вреде табакокурения**

**Составители:** Шпагина Н. В., Косарева И. В., преподаватели ГОУ СПО «Сокольский педагогический колледж», г. Сокол, 2009 год.

**Цель** — пропаганда здорового образа жизни.

**Задачи:**

- выявить количество курящих студентов и изучить их отношение к данной проблеме (анонимное анкетирование);
- показать механизмы влияния табака на внутренние органы человека и их разрушающее действие на организм в целом.

**Характеристика участников:** студенты первого курса, 23 человека.

**Время проведения** — 45 минут.

**Реквизит:**

- анкеты (23 штуки);
- листы бумаги;
- плакаты с мифами о курении;
- компьютерная презентация «No smoking!»;
- видеофильм «Не курить!»;
- компьютерные презентации, сопровождающие выступления каждой группы студентов.

**Предварительная подготовка** (3 недели)

Распределение студентов по группам для изучения проблем с учетом их желания по следующим темам:

- «Мифы о курении»;
- «Курение и здоровье»;
- «Не восхитит такая девушка»;
- «Курят родители — страдают дети»;
- «Педагог и курение. Этика педагога».

Проведение предварительного анонимного анкетирования и анализа анкет с построением гистограмм (группа аналитиков — 4 человека).

Подготовка презентации «No smoking!».

### **Ход мероприятия**

**Ведущий.** О вреде курения сказано немало. Однако беспокойство ученых и врачей, вызванное распространением этой пагубной привычки, растет, так как пока еще значительное число людей не считает курение вредным для здоровья.

Курение не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая беда, и тем более опасная, что многие не принимают ее всерьез.

Этот классный час «Не погибай по неведению!» мы посвящаем этой проблеме — проблеме курения.

Для того чтобы выяснить, как обстоят дела с этой проблемой в нашей группе, мы провели анкетирование, в котором приняли участие

23 студента. Были заданы 8 вопросов по данной теме. Результаты анкеты вы можете видеть на экране (*Приложение 1*).

Исходя из результатов анкетирования, можно сделать вывод о том, что данная проблема стоит в нашей группе достаточно остро. Поэтому сегодня мы будем говорить о курении и о том, какой вред оно оказывает нашему организму. В конце классного часа мы предложим ответить еще на один вопрос: «Изменилось ли ваше отношение к курению?», чтобы сравнить ответ с тем, который был дан в первоначальной анкете.

Сейчас предоставляем слово двум студенткам нашего колледжа. Они подготовили компьютерную презентацию о вреде курения «No smoking!».

Просмотр презентации о вреде курения «No smoking!».

**Ведущий.** Давайте поблагодарим девочек за интересные факты. А сейчас выслушаем следующий доклад «Мифы о курении» (*Приложение 2*).

Выступление докладчиков на тему «Мифы о курении».

**Ведущий.** Спасибо, ребята. А мы выслушаем следующих докладчиков. Они работали над проблемой «Курение и здоровье» (*Приложение 3*).

Выступление докладчиков на тему «Курение и здоровье».

**Ведущий.** Поблагодарим наших докладчиков. Почему на наших улицах так часто можно встретить курящих девушек и женщин? Ведь совсем еще недавно такая картина была большой редкостью и вызывала всеобщее осуждение. Девушка хочет свободы? Привлечь к себе внимание? Занять себя чем-то в момент раздумий? Но разве все это оправдание?

Сейчас я передаю слово следующим студентам, которые выступят с докладом на тему «Не восхитит такая девушка» (*Приложение 4*).

Выступление докладчиков на тему «Не восхитит такая девушка».

**Ведущий.** Поблагодарим наших докладчиков. Следующий доклад «Курят родители — страдают дети» (*Приложение 5*).

Выступление докладчиков на тему «Курят родители — страдают дети».

**Ведущий.** Поблагодарим наших докладчиков. Может ли курить будущий педагог? На этот вопрос ответ однозначен. Нет! И на это есть много причин. Особенно важна позиция воспитателя в том, чтобы защитить своих воспитанников от появления привычки табакокурения. Привычка курить — проявление не мужества, а слабости и безволия, за которые со временем приходится расплачиваться здоровьем. Следующий доклад, который мы выслушаем — «Педагог и курение. Этика педагога» (*Приложение 6*).

Выступление докладчиков на тему «Педагог и курение.

Этика педагога».

**Ведущий.** Давайте поблагодарим наших последних докладчиков. Ребята, исходя из вышесказанного и просмотренного, я прошу вас ответить на следующий вопрос: «Изменилось ли ваше отношение к курению?». На листочках, которые вы получили в начале классного часа, напишите ответ на вопрос, сдайте листочки группе аналитиков,

которая по результатам опроса составит гистограмму.

Студенты отвечают на вопрос. Обработка ответов, составление гистограммы.

**Ведущий.** Сравним результаты опроса в начале и в конце классного часа (на экран выводится гистограмма с ответами ребят в начале классного часа и в конце).

Сегодня мы провели классный час «Не погибай по неведению!», который посвятили проблеме курения. Будущим педагогам важно понимать, что мы являемся примером поведения для будущих воспитанников и их родителей. Надеемся, что сегодняшний классный час позволит тем, кто курит, пересмотреть свое отношение к данной проблеме.

Обращаемся к студентам, подготовившим классный час «Не погибай по неведению!», с просьбой выйти в другие группы в качестве волонтеров для пропаганды здорового образа жизни и предупреждения одной из самых распространенных вредных привычек — курения. Не пробуйте и не начинайте курить! Будьте здоровы!

Приложение 1

### **Результаты проведенного анкетирования о вреде табакокурения**

**Вопрос № 1.** Ваше отношение к курению.

**Ответы:**

- вредная привычка — 23 человека;
- модная привычка — 0 человек;
- безвредная привычка — 0 человек.

**Вопрос № 2.** Отношение к курению в вашей семье.

**Ответы:**

- нет курящих — 9 человек;
- некоторые курят — 12 человек;
- многие курят — 1 человек;
- все курят — 1 человек.

**Вопрос № 3.** Вы курите?

**Ответы:**

- нет — 7 человек;
- пробовал только раз — 7 человек;
- курю — 9 человек;
- редко курю (1–2 сигареты в неделю) — 1 человек.

**Вопрос № 4.** Ваше отношение к курящим друзьям.

**Ответы:**

- одобряю — 0 человек;
- отношусь безразлично — 11 человек;

- осуждаю — 3 человека;
- прошу бросить — 9 человек.

**Вопрос № 5.** Что вам известно о свойствах никотина?

**Ответы:**

- сильный яд — 18 человек;
- безвредное вещество — 0 человек;
- возбуждающее средство — 4 человека;
- успокаивающее вещество — 4 человека;
- имеет наркотическую природу — 11 человек.

**Вопрос № 6.** Что вы знаете о вредном влиянии никотина на организм?

**Ответы:**

- вызывает зависимость — 17 человек;
- вызывает раннее развитие сердечно-сосудистых заболеваний — 12 человек;
- может привести к бесплодию и патологии будущих поколений — 15 человек.

**Вопрос № 7.** Какие факторы способствуют появлению привычки курения?

**Ответы:**

- пример взрослых — 12 человек;
- курение в компании друзей — 17 человек;
- реклама (дань «моде») — 3 человека;
- просмотр телевидения — 4 человека;
- собственное слабование — 9 человек.

**Вопрос № 8.** Изменилось ли ваше отношение к курению после поступления в колледж?

**Ответы:**

- нет — 8 человек;
- да, резко — 10 человек;
- стал курить реже — 5 человек.

Приложение 2

### **Мифы о курении**

(Один называет миф и показывает плакат с названием мифа, другой рвет плакат и разоблачает миф).

**1-й.** Табакокурение — одна из самых распространенных привычек, приводящая к серьезным нарушениям здоровья. Но все же некоторые курящие люди питают надежду оставаться здоровыми. Мы расскажем вам о самых распространенных мифах о курении и фактах, опровергающих их.

**2-й. Миф 1.** Курение помогает оставаться стройным.

**1-й. Факт.** Курение, несколько притупляя аппетит, способствует развитию гастрита, а порой и язвы желудка.

**2-й. Миф 2.** Курение помогает согреться в холодное время года.

**1-й. Факт.** Кратковременный «согревающий» эффект, связанный с увеличением артериального давления, приводит к истощению резервов организма и к различным заболеваниям.

**2-й. Миф 3.** Курение помогает сосредоточиться и лучше работать.

**1-й. Факт.** Табачные яды, попадая в организм, способствуют сужению кровеносных сосудов, в том числе и сосудов головного мозга, снижая умственную работоспособность.

**2-й. Миф 4.** Курение помогает выглядеть современным и независимым.

**1-й. Факт.** Во всех цивилизованных странах считается модным выглядеть спортивным и не курить!

**2-й.** По данным ВОЗ, курение является основной причиной преждевременной смерти 4-х миллионов человек ежегодно. Не укорачивайте себе жизнь!

Приложение 3

### **Курение и здоровье**

**1-й.** Проблема курения очень актуальна в наши дни, она является одной из наиболее распространенных и массовых привычек, наносящих непоправимый урон как здоровью отдельного человека, так и общества в целом. Курение играет большую роль в развитии многих заболеваний, основными из которых являются ишемическая болезнь сердца, рак легких, хронический бронхит и эмфизема. Кроме этих болезней, часто вызывающих смерть, курение приводит к стойкой нетрудоспособности в результате болезней сердца, сосудов и органов, расположенных в грудной клетке человека. Токсичные ингредиенты, которые содержатся в сигаретном дыме, атакуют весь организм, вызывая повреждения в различных направлениях. В составе табачного дыма выделено около 4 тысяч химических веществ, 40 из которых вызывают раковые опухоли. В дыме присутствуют радиоактивные вещества, и человек, выкуривающий пачку сигарет в день, за год получает дозу облучения в 500 рентген. Никотин достигает головного мозга в течение 10 секунд после первой затяжки. Угарный газ вступает во взаимодействие с гемоглобином в эритроцитах, в результате чего они теряют способность переносить кислород из легких, и все ткани организма начинают страдать от недостатка кислорода. Курение влияет на функцию иммунной системы и может увеличить риск респираторных и других инфекций. Курение вызывает сокращение кровеносных сосудов, что приводит к повышению артериального давления и ускорению

процессов старения в коже (появляются морщины в более молодом возрасте).

**2-й.** Воздействие курения на здоровье человека определяется индивидуальными особенностями каждого курильщика. Последствия курения опасны, но они могут проявиться через много лет, поэтому связь с этой вредной привычкой некоторые считают неочевидной. Многие из вас скажут: «Курю, курю... но пока никакого вреда для здоровья не наблюдаю». Да, действительно, пока не наблюдаете, но статистика и клинические наблюдения говорят о другом. Вот данные экспертов ВОЗ за 2008 год:

- смертность среди тех, кто курит часто или затягивается, на 20–40 % выше, чем среди некурящих;
- смертность возрастает с количеством выкуренных сигарет;
- смертность выше среди людей, начавших курить в молодом возрасте.

**1-й.** Итак, подведем итог. Какое же действие оказывает никотин на организм человека?

– Со стороны дыхательной системы: усиление выработки мокроты, хронический бронхит, кашель, затрудненное, шумное дыхание, злокачественные опухоли.

– Со стороны нервной системы: повышенная возбудимость, бессонница, ухудшение памяти, дрожь в руках.

– Со стороны сердечно-сосудистой системы: увеличение частоты сердечных сокращений, сужение сосудов, повышение кровяного давления, изменение стенок сосудов и в результате — инфаркты, инсульты.

– Курение и беременность: риск кровотечений во время беременности, опасность выкидыша, рождение ребенка с малым весом, с отставанием в умственном развитии, с родовыми травмами, аномалиями развития.

**2-й.** Давайте задумаемся, что для нас важнее: пагубная привычка или наше здоровье, наша жизнь? А сейчас, я предлагаю посмотреть фильм «Не курить!».

Ничего нет ценней, чем человеческая жизнь. Так давайте же сами себе ее не укорачивать!

Приложение 4

### **Не восхитит такая девушка**

**1-й.** Женщине можно простить любую слабость, но только не наплевательское отношение к своему здоровью, здоровью детей. Никогда не было свойственно женщине, продолжательнице жизни на Земле, сознательное самоуничтожение. А никак иначе не назовешь эту глупую привычку — курение табака. Неужели вы хотите, чтобы родившийся ребенок был заведомо зависимым от табачного дыма? В момент формирования его нервной системы, которая происходит в первые

недели беременности, негативно могут повлиять табачные ингредиенты. У женщины, которая курит, страдают не только сердце и бронхо-легочная система, но и детородная функция. Если она выкуривает в день около десяти сигарет, то может остаться и вовсе бесплодной. Если принимает гормональные таблетки для предотвращения нежелательной беременности и при этом курит, то подвергает свою жизнь смертельной опасности. Во время приема гормональных таблеток увеличивается риск сердечно-сосудистых заболеваний, а случаи инфаркта у курящих молодых женщин очень часты. У них гораздо выше угроза выкидышей, а риск мертвого рождения ребенка встречается в пять раз чаще, чем у тех, кто обходится без сигареты. Если женщина курила во время беременности, продолжала это делать после рождения малыша — всё может сказаться спустя несколько лет. У ребенка нарушается обмен веществ, плохо усваиваются витамины, что вызывает замедленный рост, такие детишки развиваются хуже своих сверстников (у некурящих родителей). Поэтому важно бросить курить за полтора года до зачатия ребенка.

**2-й.** Если женщина не курит, а муж — курящий, то это почти то же, что и употребление никотина самой будущей мамой: пассивное курение ничуть не меньше сказывается на здоровье как женщины, так и неродившегося малыша.

Молодым девушкам, женщинам кажется, что все это где-то далеко, их не может коснуться. Но статистика свидетельствует, что более четверти всех сердечно-сосудистых заболеваний приходится на молодой возраст курящих, а кислородная недостаточность возникает в пять раз чаще у тех, кто не привык к табаку. Только через 20 минут после того, как выкурили сигарету, тонус сосудов восстанавливается. Это означает, что если вы выкуриваете одну сигарету каждые 20 минут, то ваши сосуды находятся под постоянным воздействием никотина, они резко сужаются, чем вызывают учащенное сердцебиение и усиленную работу сердца, которое изнашивается гораздо быстрее, чем у людей, не имеющих пристрастие к курению.

**3-й.** Курение пагубно влияет на внешний вид: кожа быстро стареет, становится дряблой, так как находится в состоянии постоянного стресса в связи с кислородным голоданием. А несколько лет постоянного выкуривания пяти сигарет в день хватает для того, чтобы кожа женщины изменилась, потускнела и стала сухой, серой, морщинистой.

У курящей женщины редко бывают красивыми ногти и волосы, быстро портятся зубы. Поэтому не оправдывайте себя, а расстаньтесь с сигаретой — это добавит здоровья. Курение давно перестало быть модной привычкой. Девушка, сидящая за столиком в кафе и курящая, пусть и изящную, тонкую сигарету, перестает вызывать уважение и восхищение мужчин.



### Курят родители — страдают дети

**1-й.** Первой социальной средой для ребенка является его семья. Она играет важную и во многом решающую роль в воспитании ребенка.

Семья обуславливает усвоение малышом основных норм и правил поведения. Не случайно народная пословица гласит: «Что делает отец, то старается и сын».

Поэтому на вопрос «Почему дети начинают курить?» можно ответить: «Дети подражают взрослым: родителям, старшим братьям».

**2-й.** От курения страдают не только те, кто курит, но и те, в чьем присутствии курят. Многие курящие родители не задумываются о тех последствиях, которые их пагубная привычка оказывает на их собственных детей. Живущие в накуренных помещениях дети чаще и больше страдают заболеваниями органов дыхания. У детей курящих родителей в течение первого года жизни увеличивается частота бронхитов и пневмоний. Табачный дым задерживает солнечные ультрафиолетовые лучи, которые важны для растущего ребенка, влияет на обмен веществ, ухудшает усвояемость сахара и разрушает витамин С, необходимый ребенку в период роста, нарушает функцию легких. Вследствие этого происходит снижение способностей к физической деятельности, требующей выносливости и напряжения. У детей, матери которых курили во время беременности, имеется предрасположенность к эпилепсии. Дети, родившиеся у курящих матерей, отстают от своих сверстников в умственном развитии. Никотин и сухие частицы табачного дыма способствуют развитию многих аллергических заболеваний у детей, и чем меньше ребенок, тем больший вред причиняет его организму табачный дым.

**1-й.** Наиболее уязвимы оказываются дети в возрасте до 5 лет. Малыши большую часть времени проводят с родителями и, если те курят, то постоянно дышат воздухом, содержащим табачный дым. У таких детей часто бывает кашель, плохо поддающийся лечению. Дети — пассивные курильщики — чаще болеют заболеваниями бронхо-легочной системы. Бронхиальная астма в 65 % случаев возникает у пассивных курильщиков. В крови у малышей были выявлены антитела к экстракту табака, следовательно, табачный дым является аллергеном. Давайте пройдемся по паркам и улицам нашего города: мамы и папы привезли детей в парк дышать свежим воздухом, а вместо этого отравляют их сигаретным дымом. А загляните в квартиры: рядом сидит мама, курит, и тут же играет ребенок...

**2-й.** Не пора ли курящим родителям пересмотреть свое отношение к этой привычке и, стоя у постели «вдруг» заболевшего ребенка, поискать в собственном поведении и образе жизни источник страданий малыша?

Всем нам когда-то предстоит стать родителями. Так давайте задумаемся уже сейчас о том, какими бы мы хотели видеть своих будущих детей, давайте не обрекать их на болезни, давайте сделаем все от нас зависящее, чтобы они родились здоровыми!

### Педагог и курение. Этика педагога

**1-й.** Воспитание детей, особенно дошкольников, идет по пути подражания. А воспитатель — это первый пример для ребенка, авторитет которого не оспорим. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы сочетания максимальной потребности к себе и терпимости к другим. Чем старше ребенок, тем выше должна быть степень его самостоятельности и ответственности. Это настоятельно требуют интересы общества: воспитание психически здорового будущего поколения взрослых людей. В детстве закладывается фундамент будущей нравственности личности.

Воспитатель-педагог по жизни должен быть повседневно нравственным: должен быть требовательным к себе и толерантным к другим; осуждая дурные поступки других, избегать перенесения отрицательной оценки поступка на личность совершившего его человека, принять его точку зрения, т. е. пойти навстречу, понять человека. Это отражается в словах Александра Твардовского:

«С тропы своей ни в чем не сступая,  
Не отступай — будь самим собой.  
Так со своей управиться судьбою,  
Чтоб в ней нашла судьба любая.  
И чью-то душу отпустила боль».

Слова Сент-Экзюпери: «...если я принимаю ответственность на себя, я тем самым отстаиваю свои человеческие возможности. Я могу повлиять на судьбу того, от чего я неотделим. Я составная часть общности людей».

Это относится и к педагогу, ответственному за жизнь, здоровье, нравственность воспитанников. А это исключает наличие вредных привычек у педагога, в том числе и табакокурения.

**2-й.** Большинство педагогов-воспитателей — девушки, женщины. А курение для женщины опасно, особенно для их будущих детей.

Воспитатель тесно работает с семьей, знает проблемы почти каждой семьи, так как ежедневно встречается с родителями своих воспитанников.

Важной является работа воспитателя по предупреждению курения среди родителей. А как курящий воспитатель может говорить с родителями на эту тему?

Поэтому нельзя быть благодушным, зная, что родители ведут нездоровый образ жизни. Педагогу необходимо без лицемерия думать и говорить о наблевшем, помогать тем, кто в этом нуждается. Но однозначного решения проблемы на сегодня еще нет.

### **Использованная литература**

1. Бойко Г. Не воспитит такая женщина / Г. Бойко // Сокольская правда. — 2009. — № 27.
2. Воропай А. В. Избегайте вредных привычек / А. В. Воропай. — М.: Медицина, 1989.
3. Короткова Н. Курение: результат — на лице / Н. Короткова // Между нами, женщинами. — 2003. — № 1.
4. Драйден Гордон. Революция в обучении / Гордон Драйден, Джанет Вос. — М.: Парвинэ. — 2003.
5. Кон И. С. Педагогика здоровья: книга для родителей / И. С. Кон. — М.: Педагогика, 1990.
6. Михалков С. Как медведь трубку нашел / С. Михалков. — М.: Детская литература, 1987.
7. Петленко В. П. Этюды валеологии: здоровье как человеческая ценность / В. П. Петленко, Д. Н. Давиденко. — СПб.: Балтийская педагогическая академия, 1999.
8. Чумаков Б. Н. Валеология. Курс лекций / Б. Н. Чумаков. — М.: Педагогическое общество России, 1999.
9. Памятка «Откажись от курения!», департамент здравоохранения Вологодской области, Областной центр медицинской профилактики. — Вологда, 2006.
10. Газета «Комсомольская правда» (25 июня 2008).

### **Курильщик — сам себе враг** (конкурсная программа)

**Составитель** — Мельникова Н. В., заведующая детским отделом МУК «Нюксенский районный Дом культуры», с. Нюксеница, 2009 год.

**Цель** — пропаганда здорового образа жизни.

**Задачи:**

- показать подросткам, какой большой вред здоровью наносит курение;
- организовать досуг подростков.

**Характеристика участников:** молодежь от 14 до 18 лет, 2 команды по 8 человек.

**Время проведения** — зимние каникулы.

**Продолжительность мероприятия** — 1 час.

**Место проведения** — районный Дом культуры, с. Нюксеница.

**Оформление:**

- приглашение на мероприятие «Курите, если хотите, но приходите к нам в 13:00, и вы узнаете правду о курении»;

- плакаты «За здоровый образ жизни»;
- карта мира с указанием основных мест произрастания табака.

**Реквизит:** ватман, цветные карандаши, карточки с рифмами.

**Жюри:** 3 человека из числа пришедших на мероприятие.

**Подведение итогов.** Итоги подводятся путем суммирования баллов за конкурсы. Выигравшая команда получает приз. В конце программы участники получают памятки с рецептом, как бросить курить от Американского противоракового общества (*Приложение*).

**Рекомендации:** провести несколько конкурсов для зрителей.

### **Ход мероприятия**

**Ведущий.** Здравствуйте, ребята. Сейчас я расскажу вам легенду о табаке.

Давным-давно, когда табак был только завезен в Армению, жил в долине Арарата мудрый старик. Все его очень любили и считались с его мнением.

Однажды на ярмарке купцы на все лады расхваливали свой товар. Они уверяли, что курящие имеют много преимуществ перед некурящими. Первые, дескать, не стареют, к ним ночью не проберется вор, собака никогда не покусает.

Слушали люди эту похвалу табаку и решили обратиться за советом к мудрому старику. Они спросили его: «Правду ли говорят купцы?»

— Конечно, — ответил он. — Тот, кто курит, никогда не постареет, ибо умрет смолоду. К нему никогда не заберется вор, ибо курящий всю ночь кашляет: кто же рискнет проникнуть в комнату, где бодрствуют? И, наконец, собака никогда не укусит курильщика, ибо курение вызывает боль в суставах, и человек вынужден ходить с палочкой. Какая же собака не боится палки?

На сцене появляются Мефистофель и Фауст.

**Мефистофель.** Полезная травка, не лопух какой-нибудь! Она ослепит Старый Свет. Кто хоть раз закурит, тот не оставит этой забавы. Больше не будут говорить про нас чертей, что мы одни вдыхаем дым и выпускаем его через ноздри. Не набить ли вам табаком трубку, уважаемый доктор?

**Фауст.** Не надо. Забава для дураков.

**Ведущий.** Об этой «несерьезной забаве» и пойдет наш серьезный разговор. Я объявляю первый тур «В объятиях табачного дыма».

Курение табака возникло еще в глубокой древности. В Европу табак попал из Америки, где побывал мореплаватель Христофор Колумб. Высадившись на незнакомый берег, Колумб и его спутники увидели, что туземцы — взрослые и дети — держали в зубах дымящиеся пучки тлеющих листьев неизвестного европейцам растения. Выяснили, что «дикари» традиционно используют листья для частого вдыхания дыма. Туземцы предлагали путешественникам покурить и восприни-

мали отказ как проявление враждебности или недоверия. Возвращаясь в Европу, Колумб захватил с собой несколько кип сушеных листьев «табакко» и... нескольких курильщиков. Он рассчитывал развлечь своих соотечественников невиданной экзотикой. Так и случилось: краснотелые «дикари», украшенные перьями и пускающие дым изо рта, поразили весь испанский двор.

Вскоре табак попал во Францию: Жан Нико, бывший послом в Испании, привез оттуда листья и семена табака в подарок своей королеве Екатерине Медичи. От фамилии Нико произошло слово «никотин» — так называют основной компонент табака, самый ядовитый.

Постепенно курение стало «путешествовать» по Европе, дошло до России, но активного распространения не получило, пока царевич Петр Алексеевич, постоянно общавшийся с чужеземцами, не научился курить... А потом он стал царем и начал, как известно, вводить в России «европейские» порядки, в том числе и пропаганду курения. При Петре I в России появились первые табачные фабрики. Курение распространилось по всей стране. Тогда еще никто не знал, насколько опасна эта привычка. А теперь проверим, что знаете вы. Проведем небольшую тест. За правильный ответ команде начисляется 1 балл. Итак, мы начинаем.

1. Родина табака:

- а) Южная Америка;
- б) Южная Африка;
- в) Южный полюс.

2. Колумб в 1492 году высадился на побережье Кубы и увидел аборигенов с дымящейся травой, употребляемой для курения, которую они называли....:

- а) папиросо;
- б) сигаро;
- в) самокруто.

3. Кто обнаружил в табаке никотин:

- а) Жан Жак Руссо;
- б) Жан Поль Бельмондо;
- в) Жан Нико?

4. Екатерина Медичи использовала табак как лекарственное средство от...:

- а) насморка;
- б) мигрени;
- в) простуды.

5. В какой стране табак в XVI веке был объявлен «забавой дьявола»:

- а) в Испании;

- б) в Италии;
- в) в Бразилии?

6. Книга, написанная английским королем Яковом I в 1604 году, называется...:

- а) «О вреде табака»;
- б) «О пользе курения»;
- в) «Об истории трубки».

7. Самый популярный способ употребления табака в США до XIX века:

- а) курение;
- б) нюханье;
- в) жевание.

8. Кого называют «курильщиками поневоле»:

- а) тех, кто находится в обществе курящих;
- б) тех, кого заставляют курить принудительно;
- в) тех, кто курит в тюрьме?

**Ведущий.** Молодцы, ребята. А мы продвигаемся к следующему туру «Этикет говорит «нет».

В XIX веке в обществе существовали довольно строгие правила этикета. Если в доме устраивался бал или прием, для курения отводилось специальное помещение — отдаленная комната или кабинет хозяина. Если бы кто-то вздумал закурить за столом или в танцевальном зале, такого гостя немедленно перестали бы принимать. Курить в гостиной при дамах было просто непозволительно: в курительной комнате, разумеется, находились только мужчины. Курящая женщина была такой же редкостью, как сказочная Баба-Яга. Даже курение на улице считалось неприличным.

Продолжая тему, попробуйте сделать антирекламу курению. Придумайте четверостишия на заданные рифмы: «зря — нельзя — бросай — меняй», «вред — бред — табак — рак», «курить — вредить — береги — беги», «сигареты — конфеты — будешь — не забудешь». За наиболее удачные четверостишия команде начисляется 1 балл.

Команды зачитывают четверостишия.

**Ведущий.** Ребята, молодцы. Очень интересные стихи у вас получились. А мы приступаем к следующему туру «Курить — здоровью вредить».

Сейчас многие начинают курить, но знаете ли вы, к чему это приводит? Например, у юноши под воздействием никотина замедляется рост и развитие некоторых органов. Вдыхание дыма в легкие приводит к бронхитам, создает опасность пневмонии, повышается вероятность раковых заболеваний. Курение поражает сердечно-сосудистую систему, эндокринную систему, органы пищеварения, дыхания — и этот список можно продолжить. Геннадий Касмынин писал:

«Утром наполнить спешу никотином  
Хилые легкие. Пусть похрипят.  
Так я воюю и с медициной,  
И с утверждением: «Курение — яд!»  
Это не просто: щеки обвисли,  
Сердце в груди совершает прыжки.  
Выпали волосы. Спутались мысли.  
Руки дрожат. Под глазами мешки.  
Но с ненавистным журналом «Здоровье»,  
Что издается на радость ханже,  
Вплоть до победы биться готов я.  
Врач успокоил: «Недолго уже».

**Ведущий.** Задумаемся... Да, ребята, курение очень пагубно влияет на организм.

Сейчас ваша задача — продолжить всем известную фразу «Минздрав предупреждает...», чья команда больше фраз сочинит, та и получит баллы.

Команды выполняют задание.

**Ведущий.** Наш следующий тур «Преступление и наказание».

С табачным зельем в давние времена велась жестокая борьба. В конце XVI столетия в Англии за курение казнили, а головы казненных с трубкой во рту выставляли на площади. Французский король Людовик XIII издал специальный указ о том, что лишь аптекарям разрешалось продавать табак только как лечебное средство. В Турции курильщиков сажали на кол. В Италии в назидание потомству пять монахов, уличенных в курении, были заживо замурованы в монастырской стене. В Англии по указу Елизаветы I курильщиков приравнивали к вора и водили по улицам с веревкой на шее. В России в царствование Михаила Федоровича уличенных в первый раз наказывали палочными ударами, во второй раз — отрезанием носа или ушей. А что знают наши команды? Итак, начинаем. Команда, ответившая первой правильно, получает 1 балл.

1. В XIX веке в Петербурге запрещалось курить на улице. Нарушителей порядка строго штрафовали. Кто выступал инициатором запрета на курение:

- а) медики;
- б) пожарные;
- в) церковь?

2. При каком царе за курение табака — «дьявольского зелья» — в России секли кнутом, рвали ноздри и ссылали в Сибирь:

- а) при Петре I;
- б) при царе Михаиле Федоровиче;
- в) при царе Алексее Михайловиче?

3. В школах Китая юного курильщика ожидает изнурительное наказание. Какое же:

- а) тренировка на велотренажере;
- б) бег на 1,5 км;
- в) мытье полов в школе?

4. Широко ведется борьба с курением в Болгарии. Какие там профессии объявлены «профессиями некурящих»:

- а) учителей и медиков;
- б) пожарных и милиционеров;
- в) егерей и подводников?

5. В 1934 году во французском городе Ницца компания молодежи устроила соревнование, кто выкурит больше папирос! Двое «победителей» не смогли получить приз, т. к. скончались, выкурив...:

- а) 40 папирос;
- б) 50 папирос;
- в) 60 папирос.

**Ведущий.** Ребята, молодцы. Аплодисменты командам. Следующий тур «Хочешь жить — бросай курить».

С табаком мы встречаемся на каждом шагу: дымят на улице, дома, в общественных местах. Любимое место многих мальчиков и девочек — это школьный туалет, где они покуривают тайком от родителей. Мальчики считают шиком, когда с независимым, как им кажется, «взрослым» видом они проходят по улице с сигаретой в зубах. Такому юноше кажется, что он похож на «крутого парня без комплексов», которого ничто не волнует. Предлагаю вам нарисовать плакаты на тему «Хочешь жить — бросай курить». А вот где вы разместите свои плакаты и, соответственно, с каким уклоном он должен быть, мы сейчас узнаем.

- 1. В роддоме для будущих мам.
- 2. Для курильщиков в школьном туалете.
- 3. Для курящих пассажиров.
- 4. Для детей детского сада.

Игроки вытягивают задание и рисуют плакат.

**Ведущий.** Аплодисменты нашим юным художникам. Следующий тур «Давайте заглянем в будущее».

В завершении нашей конкурсной программы я предлагаю двум участникам от каждой команды показать разницу между курильщиком со стажем и некурящим человеком, изобразив:

I команда — курящую и никогда не курившую женщину шестидесятилетнего возраста.

II команда — курящего и никогда не курившего мужчину пенсионного возраста.



Команды выполняют задание.

**Ведущий.** А теперь, пока подводятся итоги нашей игры, я хочу зачитать вам гороскоп дурных привычек.

**Овен.** Желание выделиться и определенный снобизм заставляют вас отдавать предпочтение лучшим сортам табака и самым престижным маркам сигарет, но ведь это не оправдание для того, чтобы не бросить эту привычку совсем.

**Телец.** Со свойственной характеру решительностью вы в состоянии бросить курить в любой момент, как только захотите. И право же — не стоит откладывать.

**Близнецы.** Неугомонность и нетерпеливость натуры побуждает вас нервно тянуть сигарету за сигаретой. Нужно найти другие способы сохранения внутреннего спокойствия.

**Рак.** Вам кажется, что сигареты ободряют и поддержат вас, но это обманчивое ощущение, ведь табак — сильное средство подавления. Не лучше ли лишний раз рассмеяться во весь голос?

**Лев.** Используйте свою незаурядную природную энергию для того, чтобы найти другие пути борьбы с неприятностями и усталостью.

**Дева.** Попытайтесь бросить курить и увидите, насколько лучше и плодотворнее идет работа без привычной регулярной сигареты.

**Весы.** Дайте возможность осуществиться страстной тяге к романтике и приключениям — для них не найдется места в вашей жизни, если вы курите.

**Скорпион.** Ваша погибель — неуравновешенность характера. Возьмите себя в руки и заставьте организм отказаться от пагубной привычки.

**Стрелец.** Надеюсь, у вас в конце концов хватит собственного здравого смысла, чтобы покончить с пристрастием к табаку.

**Козерог.** Вы цените свое здоровье и поэтому вряд ли захотите испытывать недомогание, которое приносит вам курение.

**Водолей.** Инстинкт внутреннего самосохранения и жажда новых ощущений должны предохранить вас от пристрастия к курению.

**Рыбы.** Не поддавайтесь чужому влиянию: сделайте шаг в сторону бестабачного мира.

Ну вот наше жюри готово объявить итоги.

Объявляются итоги конкурса.

**Ведущий.** Аплодисменты победителям. Как известно, способность бросить вредную привычку зависит от вас: вашей собранности, воли. Надо быть упорным и настойчивым. Начать курить легче, чем отказаться от курения. Так давайте же не начинать курить: давайте беречь здоровье — свое и близких.

### **Рецепт Американского противоракового общества**

1. Курите на одну сигарету в день меньше.
2. Примите решение что-то сделать, прежде чем закурить сигарету, и помердите с его выполнением.
3. Не отказывайтесь полностью от сигарет и всегда имейте одну на случай крайней необходимости. Вы убедитесь, что будете постоянно стараться не израсходовать ее.
4. Не бросайте курить «навсегда», откажитесь от курения всего лишь на день, потом еще на день, и так день за днем.
5. Скажите друзьям и семье, что бросаете курить. Публичное заявление укрепит вашу волю.
6. Назначьте себе день, когда вы бросите курить, и сделайте это.
7. Спрячьте все, что связано с курением сигарет, чтобы ничего вам не напоминало об этой привычке.
8. Запаситесь жевательной резинкой, мятными конфетами или орехами и используйте их, когда у вас появится желание закурить.

### **Жизнь без сигарет**

(сценарий мероприятия для 5–7 классов)

**Составители:** Вторушина Т. А., Новикова И. В., преподаватели МОУ «Советская средняя общеобразовательная школа», г. Тотьма, 2008 год.

#### **Задачи:**

- воспитывать потребность в здоровом образе жизни;
- показать пагубное влияние табакокурения на подростковый организм через сатиру и юмор.

**Оформление:** рисунки детей, цитаты о вреде курения на доске (*Приложение 1*), таблица итогов анкетирования учащихся (*Приложение 2*).

**Реквизит:** костюмы выступающих, портрет Герострата, изображение храма Древней Греции.

**Игровые роли:** ведущий, Доктор, Черт, Курильщик, Никотин, Угарный газ, Сердце, Легкие, Центральная нервная система (ЦНС).

#### **Ход мероприятия**

**Ведущий.** Мы вас приветствуем, друзья!

Развесьте уши, не болтайте,

Откройте шире все глаза.

Внимание, мы начинаем!

Неоспорима истина одна:  
Куренье — вред! А эта фраза  
Нам с детства матерью дана (*показывает на картинку с  
перечеркнутой сигаретой*):

«Фу, бяка, вот она, зараза!»

Появляются Черт и Доктор.

**Черт.** Полезная травка, не лопух какой-нибудь! Она всех осчастливит! Кто хоть раз закурит, тот не оставит этой забавы. Больше не будут говорить про нас, чертей, что мы одни вдыхаем дым и пускаем через ноздри. Не набить ли вам табаком трубку, уважаемый Доктор?

**Доктор.** Не надо, забава для дураков.

**Ведущий.** Об этой «несерьезной забаве» и пойдет наш разговор. Сейчас многие начинают пробовать курить уже в раннем детстве, но знаете ли вы, к чему это приводит? Например, у юноши под воздействием никотина замедляются рост и развитие некоторых органов. Вдыхание дыма в легкие приводит к бронхитам, создает опасность пневмонии, повышает вероятность раковых заболеваний. Курение поражает сердечно-сосудистую, эндокринную системы, органы пищеварения, дыхания — этот список можно продолжить.

Появляется хилый Курильщик и читает стихи.

**Курильщик.** Утром наполнить спешу никотином  
Хилые легкие. Пусть похрипят.  
Так я воюю с медициной,  
И с утверждением: «Курение — яд»!  
Это непросто: щеки обвисли,  
Сердце в груди совершает прыжки.  
Выпали волосы. Спутались мысли.  
Руки дрожат. Под глазами мешки.  
Но с ненавистным журналом «Здоровье»,  
Что издается на радость ханже,  
Вплоть до победы биться готов я.  
Врач успокоил: «Недолго уже».

**Ведущий.** Как только человечество поняло, что курение опасно для здоровья, люди стали бороться против этого пагубного увлечения. Например, в конце XVI века в Англии за курение казнили, а головы казненных с трубкой во рту выставляли на площади. Французский король Людовик XIII издал специальный указ о том, что лишь аптекарям разрешалось продавать табак. В Турции курильщиков сажали на кол. В Италии в назидание потомству пять монахов, уличенных в курении, были заживо замурованы в монастырской стене. В Англии по указу Елизаветы I курильщиков приравнивали к вора и водили по улицам с веревкой на шее. В России в царствование Михаила Федоровича уличенных в курении первый раз наказывали палочными ударами, второй — отрезанием

носа, ушей. Страшно. Но не задуматься ли нам над строгостью закона в наше время?

С табаком, к сожалению, мы встречаемся на каждом шагу: дымят на улице, дома, в общественных местах. Мальчики. А в последнее время и девушки считают шиком, когда с независимым, как им кажется, «взрослым» видом они проходят по улице с сигаретой в зубах. Такому парню или девушке кажется, что он похож на «крутого» парня или «современную независимую девушку без комплексов», которых ничто не волнует. Поверьте, почти всем взрослым неприятно видеть с сигаретой молодого паренька, а уж тем более девушку.

Донесятся звуки шума. Появляются Доктор и Черт.

**Черт.** Ну что там за шум, пятиклассники что ли?

**Доктор.** Да нет. Лошадь сдохла... От никотина.

**Черт.** Опять сдохла? Сколько можно? И откуда она только берет этот никотин?

**Доктор.** Откуда, откуда. От верблюда! Из табака, конечно! Неужто не знаешь? А еще отличник!

**Черт.** Ага, по пению.

**Доктор.** А при чем здесь пение?

**Черт.** Я, может, певцом хочу стать, как Дима Билан.

**Доктор.** Щ-щас! С прокуренным голосом?

**Черт.** Ну, тогда... бизнесменом!

**Доктор.** Ага! Какая уважающая себя фирма позволит, чтобы ее сотрудники часами проводили время в курилке? А знаешь, почему Конек-Горбунук маленький был? И горбатый?

**Черт.** Почему?

**Доктор.** Курил в детстве.

**Черт.** Ну и что, если курил. Зато прыгал как! Почти как Пегас!

**Доктор.** Какой еще Пегас?

**Черт.** Лошадь такая греческая. Вошла в Парфенон с сигаретой в зубах, а там склад пороха. Давно, правда, это было. От Парфенона одни колонны, а Пегас по сию пору летает с крыльями и с арфой.

**Доктор.** Не с арфой, а с лирой.

**Черт.** Ну, с лирой много не налетаешь! С баксами и евро лучше! С баксами не только летать, но и жить неплохо. Я по телику видел: вино, табак, девушки, современные гангстеры...

**Доктор.** А ты теликом не увлекайся, там мало чего полезного выдержишь. Табачку захотелось? Я вон у отца сигаретку свистнул. В первом классе. Выкурил за углом. Два часа в себя приходил, да неделю сесть не мог.

**Черт.** От сигаретки?

**Доктор.** От ремня. Отец у меня круче, чем Брюс Уиллис. Если рассердить.

**Черт.** Про Герострата слышал? Храм Артемиды сжег. Из вредно-

сти. Он там сторожем работал. И жил в каморке под лестницей. Говорят, заснул в постели с сигаретой в зубах. Сам выскочил. А храм — тютю. Пока пожарные проснулись, пока приехали. Все дотла сгорело.

**Доктор.** Храм, храм! Нерон целый город спалил.

**Черт.** Какой Нерон?

**Доктор.** Император древнеримский. Тоже. Видать. Курил. И отца рядом не было. Сразу бы бросил, как я.

**Ведущий.** От курения еще в древние времена один вред был. А уж что говорить про наши дни. Ребята, мы призываем вас: будьте другом своему здоровью! Не начинайте курить! Помните сами и напоминайте другим: «Курение вредит вашему здоровью и окружающим вас людям!»

Вразвалку входят Никотин и Угарный газ.

**Ведущий.** Кто к нам пожаловал?

**Никотин.** Я — Никотин, табачный яд,  
Друзей своих представить рад!  
Мы сокращаем жизнь людей  
На много лет и много дней.

**Угарный Газ.** Я — Угарный газ,  
Пожираю все у вас:  
Из крови гемоглобинчик  
Для меня как витаминчик.  
Я ем быстрее, чем кислород!

**Ведущий.** Ага, понимаем, почему у курильщика слышится учащенное сердцебиение.

Входят Сердце, Легкие, Центральная нервная система.

**Сердце.** Помогите мне, народ.  
Я — Сердце!  
Дым уносит мои силы — это факт.  
Учащен мой пульс.  
Угрожает отовсюду...  
Уберите дым! Мне худо...

**Легкие.** Ух-ух, ух-ух.  
Этот смрадный тяжкий дух,  
Мы, Легкие, боимся!  
Рак — наш первейший, злейший враг!

**ЦНС.** Я — центральный организма пост.  
Поступил сигнал: «SOS! SOS!»  
Будут нас опять травить:  
Я не знаю, как нам жить?

**Ведущий.** Какой ужас, ведь это просит о помощи изнемогающий организм Курильщика!

**Никотин.** Да, мы отличные ребята!  
С нами и бензапирен!  
Суперный канцероген!

**Ведущий.** Да, у вас компания большая!

Прочь, всех выгоняем!

Ваших пакостей не счесть.

У нас силы еще есть,

Чтобы вам не поддаваться!

**Никотин.** Ребята, надо нам смываться...

**Ведущий.** В заключение всего вами услышанного хотелось бы привести немного статистики. Ваша задача выслушать факты и высказать свое мнение.

Большинство ученых стран Запада, исследуя отравляющее действие табачного дыма на организм человека, пришли к выводу, что курение — опасный враг для здоровья и жизни человека. В развитых странах мира за последние 30 лет курящих стало меньше. Их количество сократилось в 2–3 раза, чего явно не происходит в нашей стране. У нас количество курящих увеличилось в 3 раза. И это не предел. Я думаю, что большинство скажет: «Это модно». А давайте подумаем, модно ли это? (*Мнения учащихся.*)

Весь мир считает, что курить не модно, не эстетично, да и для здоровья вредно. Может быть, кто-то из вас приведет доводы полезности? (*Мнения учащихся.*) Во многих странах запрещено курение на рабочем месте. Серьезный работодатель может отказать в приеме на работу или уволить курящего. Причину этого может объяснить такой пример. Если хороший секретарь курит, то на странице печатного текста в 800 знаков у него будет 4 % ошибок.

Следующий факт: средний вес новорожденного ребенка 3 кг 300 г. Если у ребенка курит отец, то его вес будет меньше среднего на 125 г, если курит мать, то меньше на 300 г. Ребята, вы согласны с тем, что полностью здоровым этот малыш не будет? И всю жизнь ему придется расплачиваться за легкомыслие родителей.

Обсуждение и высказывание мнений учащихся.

**Ведущий.** Огромный вред наносит курильщик здоровью окружающих людей. Нахождение в течение 8 часов в накурленном помещении равносильно пяти выкуренным сигаретам. Табачный дым «эффективен» в радиусе 10 м от дымящей сигареты.

Обсуждение и высказывание мнений учащихся.

**Ведущий.** Еще один факт. Довольно громкий скандал произошел в конце 80-х годов в Англии. Около 30 лет сотрудница одной компании работала в комнате с четырьмя курящими мужчинами, результатом чего стало заболевание — рак легких. На основании решения суда компанию принудили выплатить родственникам умершей денежную компенсацию.

Во многих странах мира запрещено курение в общественных местах. Во Франции, например, с 1996 года запрещено курить в ресторанах и барах. Всемирная организация здравоохранения выдвинула тезис: «Право

некурящих на чистый воздух выше права курящего на курение». Осталось нам сделать вывод, который необходим каждому из нас: «Модно? Полезно? Стоит ли начинать? А все-таки — жить или курить?»

Обсуждение и высказывание мнений учащихся.

**Ведущий.** И в заключение ко всему сегодня сказанному хотелось бы прочесть некоторые цитаты о вреде курения (*Приложение 1*).

#### Приложение 1

##### Цитаты о вреде табакокурения

«Начинаешь курить, чтобы доказать, что ты мужчина. Потом пытаешься бросить, чтобы доказать, что ты мужчина» (*Ж. Сименон*).

«Курение позволяет верить, что ты что-то делаешь, когда ты ничего не делаешь» (*Р. Эмерсон*).

«Курильщик курит по одной причине: чтобы поскорее перестать курить, а заодно и перестать жить» (*К. Мадей*).

«Курение тушит в женщине священный огонь материнства и зажигает в ней адское пламя медленного самоубийства» (*К. Мадей*).

«Курение — это настолько дурная привычка, что дурнее — лишь русская рулетка» (*Г. Александров*).

#### Приложение 2

##### Результаты анкетирования учащихся о вреде курения

Результаты анкетирования в 7 классе (11 человек)

Курят ли родители, кто?	Курят ли брат, сестра, близкие	Пробовал ли ты курить?	Что испытываешь, если рядом с тобой курят?	Твое отношение к курению	Куришь ли ты сейчас?
мама — 3 человека папа — 7 человек	8 человек	1 человек	– начинает болеть голова; – тошнота; – противно; – неприятно; – нечем дышать; – неудобство; – раздражение; – мне все равно	– это вредно; – плохо; – можно умереть; – я против курения; – отрицательно отношусь к курению; – вредит здоровью окружающих людей; – мне все равно	0 человек

### Результаты анкетирования в 5 классе (12 человек)

Курят ли родители, кто?	Курят ли брат, сестра, близкие?	Пробовал ли ты курить?	Что испытываешь, если рядом с тобой курят?	Твое отношение к курению	Куришь ли ты сейчас?
мама — 3 человека папа — 6 человек	8 человек	3 человека	– раздражение; – омерзение; – тошнота; – противно; – чувство непонимания и презрения; – неприятно (нечем дышать); – не нравится; – неприятно; – все равно	– плохое; – курить нельзя; – против курения; – отрицательно отношусь к курению; – если начнешь курить — потом трудно будет бросить; – курение — вред вашему здоровью	0 человек

### Использованная литература

1. Вырезки из статей «Аргументы и Факты. Здоровье». — 1996–1997 гг.
2. Дик Н. Ф. 100 добрых дел для нас не предел (книга для классных руководителей 5–9 классов) / Н. Ф. Дик. — Ростов-на-Дону. — Феникс, 2007.
3. Приложение к газете «Первое сентября». (Математика). — 2000.

## Вредные привычки. Курение

(урок для учащихся 10 класса)

**Составитель** — Макарова М. Ю., преподаватель ОБЖ, МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 9», г. Сокол, 2010 год.

**Цель** — формирование здорового образа жизни у учащихся на основе исторических фактов, статистических данных и личных впечатлений учащихся о вреде курения.

**Реквизит:** компьютер, мультимедийный проектор, мультимедийная презентация, колонки, видеофильм о вреде табакокурения.

### Пояснительная записка

Урок «Вредные привычки. Курение» посвящен самому распространенному в мире виду эпидемии, охватившей все слои населения. Беспокойство ученых и врачей, вызванное распространением этой па-



губной привычки, растет, так как пока еще значительное число людей не считает курение вредным для здоровья.

На уроке приводятся статистические данные о росте заболевания среди курильщиков, о последствиях пагубной привычки, раскрывается разница между привычкой и никотиновой зависимостью. Учащимся в начале и в конце урока предлагается сделать выбор между здоровьем и курением.

Урок связан с другими учебными предметами: биологией, географией, историей. Программные требования к уроку полностью учтены, но предлагаемый материал расширен. На уроке использованы следующие формы работы: фронтальная, коллективная, групповая; методы: частично-поисковый, репродуктивный; презентация «Сigaretный дым. Вред от курения».

### Ход урока

**Учитель.** Здравствуйте, ребята. Сегодня мы поговорим с вами о вреде курения. Но сначала давайте вспомним, что такое здоровый образ жизни.

На экране выводится первый слайд  
с вопросами о здоровом образе жизни.

Проводится опрос детей по теме «Здоровый образ жизни».

#### Вопросы для проверки знаний:

- понятие «здоровый образ жизни»;
- потребность человека в здоровом образе жизни;
- составляющие здорового образа жизни.

**Учитель.** О вреде курения сказано немало. Однако беспокойство ученых и врачей, вызванное распространением этой пагубной привычки, растет, так как пока еще значительное число людей не считает курение вредным для здоровья. Здоровье — это бесценный дар. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Здоровье помогает человеку учиться, трудиться, заниматься любимым делом, активно отдыхать. Беда наша в том, что мы начинаем понимать это только тогда, когда «поломан механизм» и нужно думать о его «починке».

На экране выводится следующий слайд о вреде курения.

**Учитель.** Курение не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая наркомания, и опасна она тем, что многие не принимают ее всерьез. Курение табака — одна из самых распространенных вредных привычек, приводящая к серьезным нарушениям здоровья, заключающаяся во вдыхании дыма тлеющего табака. Табак — это однолетнее растение семейства пасленовых. Его листья, специальным образом обработанные, служат сырьем для табачной промышленности. Многие стали называть курение чумой XX века.

На экране выводится следующий слайд из истории табакокурения.

**Учитель.** Но обратимся к истории. Потребление табака в Америке насчитывает тысячи лет. Имеются данные, что уже в I веке до нашей

эры индейцы Майя в Центральной Америке курили табак на религиозных церемониях. Столетие спустя курение табака распространилось на другие части Северной и Южной Америки. До прибытия европейцев в XV веке табак выращивался туземцами во многих частях Америки. Древнегреческий историк Геродот (V век до н. э.) при описании быта скифов упоминает о вдыхании ими дыма от сжигаемых растений для большей бодрости и силы. На вдыхание дыма сжигаемых растений указывается и в древнекитайских летописях. Дым определенных растений при их горении вдыхали и жители Африки. Благовонные окуривания от сжигания трав практиковались в Греции и Древнем Риме во время различных празднеств и церемоний.

История приобщения европейцев к курению началась с открытия Америки Колумбом в 1492 году. Первые европейцы, оставшиеся в Америке, научились курить у местных жителей. В 1493 году Колумб привез в Европу «табак», траву, получившую свое название от провинции Тобаго, где она культивировалась.

В середине XVI века табак распространился во Франции. Этому способствовал Жан Нико, французский посланник в Португалии (в честь его имени и называли наркотическое вещество листьев табака — никотином). Быстрому распространению табака способствовало его удивительное свойство — неудержимая тяга к курению, с которой было очень трудно совладать человеку.

Считалось, что табак целебен, его дым отпугивает болезни, злых духов. Табак считали стимулирующим и успокаивающим средством, его листья использовали как лечебное вещество. Но курение табака, а также применение его в качестве лекарства (настойки, пилюли, экстракты) часто вызывали тяжелые отравления, нередко кончавшиеся смертью.

Это заставляло правительства вести борьбу против курения. Применялись различные наказания, которые в некоторых странах были весьма жестокими. Так, в России при царе Михаиле Федоровиче уличенных в курении наказывали 60 ударами палок по стопам, во второй раз — отрезанием носа или ушей.

Чтобы сократить торговлю табаком и уменьшить курение, табачная торговля облагалась высокими налогами, но неожиданно поняли, что все это приносит большой доход казне, и правительства стали использовать торговлю табаком как источник дохода. Торговля табаком была разрешена в России в 1697 году во время царствования Петра I.

Как вы думаете, в каком возрасте россияне выкуривают первую сигарету?

Проводится обобщение высказываний обучающихся.

На экран выводятся статистические данные.

**Учитель.** По статистике первую сигарету россияне выкуривают в подростковом возрасте. Пики приходятся на 14, 17 и 19 лет.

Почему и какой вред на организм оказывает курение, мы сейчас попробуем разобраться. И я предлагаю посмотреть фрагмент видеофильма.

Просмотр видеофильма о вреде табакокурения.

**Учитель.** Во время курения при сгорании табака образуются основной и дополнительный потоки дыма. Основной поток формируется во время затяжки дыма, проходит через все табачное изделие, вдыхается и выдыхается курильщиком. Дополнительный поток образуется выдыхаемым дымом, а также выделяется между затяжками в окружающую среду из обугливающейся части сигареты (папиросы, трубки и т. п.).

Сигаретный дым состоит из 350–500 газообразных компонентов, особо вредоносными из которых являются окись и двуокись углерода. Также в его состав входят твердые микрочастицы, включающие различные токсические соединения.

Содержание некоторых из них в дыме одной сигареты следующее: окись углерода — 10–23 мг, аммиак — 50–130 мг, фенол — 60–100 мг, ацетон — 100–250 мкг, окись азота — 500–600 мкг, цианистый водород — 400–500 мкг, радиоактивный полоний — 0,03–1,0 нК.

Никотин, входящий в состав сигаретного дыма, является одним из самых токсических веществ табачного дыма. Никотин — один из самых опасных ядов растительного происхождения. Птицы (воробьи, голуби) погибают, если к их клюву всего лишь поднести стеклянную палочку, смоченную никотином. Кролик погибает от 1/4 капли никотина, собака — от 1/2 капли. Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100 мг, или 2–3 капли. Именно такая доза поступает ежедневно в кровь после выкуривания 20–25 сигарет (в одной сигарете содержится примерно 6–8 мг никотина, из которых 3–4 мг попадает в кровь).

Курильщик не погибает потому, что доза вводится постепенно, не в один прием. К тому же, часть никотина нейтрализует формальдегид — другой яд, содержащийся в табаке. В течение 30 лет такой курильщик выкуривает примерно 20 000 сигарет, или 160 кг табака, поглощая в среднем 800 г никотина. Систематическое поглощение небольших, несмертельных доз никотина вызывает привычку, пристрастие к курению. Однако, если некурящий человек в один прием получит значительную дозу никотина, может наступить смерть. Такие случаи наблюдались в разных странах.

Российским крупным ученым — фармакологом Н. П. Крафковым описана смерть молодого человека после того, как он впервые в жизни выкурил большую сигару.

Во Франции, в Ницце, в итоге конкурса «Кто больше выкурит» двое «победителей», выкурив по 60 сигарет, умерли, а остальные участники с тяжелым отравлением попали в больницу.

А вы знаете какие-либо последствия воздействия на человека курения? Давайте выслушаем сообщения о влиянии курения на органы человека с точки зрения отдельных врачей.

Выступают учащиеся, переодетые в костюмы врачей.

На экране выводятся слайд с информацией о влиянии курения на сердечно-сосудистую систему.

**Кардиолог.** Наиболее чувствительна к никотину нервная система. При первой пробе курения у человека появляется головокружение, легкая тошнота, бледность лица, сердцебиение. Отравление нервной системы проявляется чувством беспокойства, дрожанием пальцев рук, шаткостью походки. Особенно неблагоприятно систематическое отравление табачным дымом сказывается на деятельности сердечно-сосудистой системы. После каждой выкуренной сигареты сужение кровеносных сосудов держится в течение получаса. Это происходит в связи с увеличением функции желез внутренней секреции, в частности, надпочечников, которые выделяют адреналин, сильно суживающий мелкие кровеносные сосуды. Хроническое сужение сосудов может стать причиной тяжелых заболеваний — стойкого спазма сосудов нижних конечностей, сопровождающегося хромотой и омертвением конечности.

На экране выводится слайд с информацией о влиянии курения на дыхательную, пищеварительную системы.

**Терапевт.** Тепло табачного дыма и химические вещества раздражают слюнные железы, в результате чего наступает усиленное выделение слюны, которую курильщики вынуждены сплевывать. Часть слюны они проглатывают. Ядовитые вещества дыма, переходя в слюну, действуют на слизистую оболочку желудка. Это приводит к потере аппетита, болям в области желудка и кишечника, чередовании запора и поноса и в конечном итоге вызывает хронические гастриты, язву желудка и двенадцатиперстной кишки.

От воздействия табачного дыма страдает, прежде всего, легочная система. Ядовитые вещества постепенно разрушают известные механизмы защиты легких, вызывая легочные заболевания. Кроме раздражения слизистой оболочки гортани, трахеи, легких и альвеол развивается хроническое заболевание дыхательных путей — бронхит курильщика, отсюда постоянный кашель, мокрота, одышка, сердцебиение. Значительно повышается у курящих людей возможность заболевания раком легкого из-за содержания в табачном дыме канцерогенов.

На экране выводится слайд «Никотин и головной мозг человека».

**Невролог.** Понижение сократительной способности сосудов сказывается ухудшением снабжения кислородом и питательными веществами мозга, сердца и других органов. Сужение сосудов особенно опасно для сердечной мышцы. Нарушается нормальное питание сердечной мышцы, а это способствует учащению заболеваний ишемической болезнью. Ускоряется сердечная деятельность, сердце изнашивается и быстрее стареет. Значительно выше у курящих риск развития гипертонической болезни.

На экране выводится слайд с информацией о влиянии курения на ротовую полость и зубы.

**Стоматолог.** Тепло — единственный физический агент курения — первым начинает разрушительное воздействие на организм. При курении

курильщик вдыхает горячий дым и холодный воздух, что приводит к микроскопическим трещинкам на зубной эмали. В дальнейшем там откладывается табачный деготь, вследствие чего поверхность зубов приобретает желтоватый цвет, а зубы начинают издавать специфический табачный запах. Температура дыма оказывает влияние на слизистые рта и носоглотки. Капиллярные сосуды расширяются, слизистая оболочка щек, неба, десен, подвергаясь хроническому раздражению, воспаляется.

На экране выводится слайд с информацией о негативных последствиях влияния курения на формирование и функционирование половой системы и беременность.

**Андролог или гинеколог.** Крайне неблагоприятны последствия курения для женского организма и его детородной функции. У курящих женщин в 2 раза чаще происходят выкидыши, рождаются неполноценные и мертворожденные дети.

На экране выводится слайд «Курение и здоровье женщины».

**Косметолог.** У курящих женщин наблюдается раннее увядание организма. Кожа теряет свою эластичность и свежесть, появляются ранние морщины на лице, голос становится низким и хриплым.

**Учитель.** Негативно курение сказывается не только на самом курильщике, но также на его некурящих близких людях или тех, кто просто оказался рядом с ним в общественном месте. При таком «пассивном курении» вреда причиняется не меньше, если не больше, чем при обычном курении, т. к. организм некурящего человека не адаптирован к никотину и вредным веществам, содержащимся в сигарете и сигаретном дыме. Особенно страдают дети, если их родители курят.

Если говорить о воздействии пассивного курения на детей, можно сказать: у детей из семей, где один или оба родителя курят дома, чаще возникают простудные заболевания, бронхит и пневмония. Эти дети чаще болеют в раннем детстве, чаще пропускают школу и вообще получают меньший запас здоровья на будущую жизнь. Курение родителей на 20–80 % увеличивает риск заболевания дыхательной системы, тормозит рост легких ребенка.

Воздействием на респираторную систему ребенка пассивного курения не исчерпывается его сиюминутное токсическое влияние на организм: даже после подрастания остается разница в показателях умственного и физического развития в группах детей из семей курильщиков и некурящих. Если ребенок живет в квартире, где один из членов семьи выкуривает 1–2 пачки сигарет, то у ребенка обнаруживается в моче количество никотина, соответствующее 2–3 сигаретам.

Курение отрицательно влияет на успеваемость школьника. Число неуспевающих возрастает в тех классах, где больше курящих. Курение школьников замедляет их физическое и психическое развитие. Состояние здоровья, подорванное курением, не позволяет выбрать род занятий по душе, добиться успеха (например, юношам стать летчиками, кос-

монахами, спортсменами, девушкам — балеринами, певицами и др.).

За один урок мы, конечно же, не сможем рассмотреть все проблемы, связанные с курением, всех последствий его и возможной расплаты. Но хочется надеяться, что вы задумались над тем, курить или не курить.

Давайте подведем итог: дурная привычка у подростков вызывает задержку роста, наносит сильный вред здоровью, приводит к снижению физической и умственной работоспособности. К многообразным последствиям курения относится ряд болезней, приводящих к смерти человека: рак различных органов (губы, горла, гортани, пищевода, легких).

По мнению экспертов, средний возраст умерших от сердечных приступов — 67 лет, а у курильщиков — 47 лет; из 100 больных туберкулезом 95 — курильщики. И для подтверждения всего вышесказанного предлагаю посмотреть видеоролик.

Просмотр видеоролика о вреде курения.

**Учитель.** Несмотря на все вышеперечисленные негативные последствия, основная часть населения России является курящей. В чем же причина того, что люди курят?

Проводится обобщение высказываний обучающихся, и формулируются причины, побуждающие людей к курению.

**Учитель.** Ребята, вы назвали множество причин, объясняющих, почему ваши сверстники курят. А теперь давайте с вами выполним следующие задания.

### **Задание 1 — «Ситуации»**

1. Придумайте три варианта самых вежливых обращений с просьбой не курить к человеку, который «дымит» в вашем присутствии.
2. Придумайте три варианта ответа, как тактично и уверенно отказаться от предложенной вам сигареты.
3. Вы узнали, что ваш младший брат пробовал курить. Ваши действия.
4. Вы присутствуете при беседе знакомых, которые предлагают вашему другу выкурить сигарету, он отказывается, но они не желают слушать, высмеивают его, называют «маменькиным сынком». Ваши действия.

**Задание 2.** Запишите в тетради, какие качества приближают человека к вредным привычкам, а какие отдаляют, и подумайте, почему:

- |                        |                              |
|------------------------|------------------------------|
| 1) благоразумие,       | 9) самоуверенность,          |
| 2) слабование,         | 10) склонность к подражанию, |
| 3) любопытство,        | 11) осторожность,            |
| 4) любовь к спорту,    | 12) сила воли,               |
| 5) неорганизованность, | 13) зависть,                 |
| 6) жажда наслаждений,  | 14) жадность,                |
| 7) трудолюбие,         | 15) малодушие,               |
| 8) угодничество,       | 16) раздражительность.       |

**Задание 3.** Придумать эскиз майки, на которой должен быть призыв к людям о вреде курения (например, перечеркнутая сигарета и выражение «Минздрав предупреждает».)

**Домашнее задание**

1. Придумайте социальный рекламный ролик или мини-сказку, рассказывающие о вреде курения.
2. Запишите в тетради стадии никотиновой зависимости.

**Использованная литература**

1. Соловьев С. С. Основы безопасности жизнедеятельности. Алкоголь, табак и наркотики — главные враги здоровья человека, 5–11 класс: учебно-методическое пособие / С. С. Соловьев. — М.: Дрофа, 2005. — 192 с.
2. Сгибнева Е. П. Классные часы в выпускных классах / Е. П. Сгибнева. — 3-е изд. — Ростов н/Д: Феникс, 2006. — 320 с.
3. Сергеева Л. С. Человек: Энциклопедия. Научно-популярное издание для детей / Л. С. Сергеева. — М.: РОСМЕН-ПРЕСС, 2007. — 120 с.
4. Журнал «Основы безопасности жизнедеятельности», № 9 (сентябрь), 2005 г.
5. Журнал «Основы безопасности жизнедеятельности» № 11 (ноябрь), 2005 г.

**Я сегодня дышу как слон...**

(лекция с элементами тренинга о вреде табакокурения)

**Составитель** — Тынянова М. А., педагог дополнительного образования ГОУ «Профессиональное училище № 10», г. Сокол, 2009 год.

**Цель** — пропаганда здорового образа жизни.

**Задачи:**

- способствовать формированию осознанного негативного отношения к курению;
- информировать учащихся о вреде табакокурения.

**Оформление:** плакаты по теме, в том числе плакаты, изготовленные учащимися; фотографии или картинки с изображением органов курильщика (сердца, легких и т. д.), на доске написано название «Я сегодня дышу как слон...».

**Реквизит:** доска с мелом или лист ватмана, компьютерная презентация (по желанию), брошюры «Стоит ли курить?».

**Предварительная подготовка:** проводится анкетирование учащихся.



## Ход мероприятия

**Ведущий.** 18 ноября прошел Международный день отказа от курения. В нашей стране, к сожалению, не каждый ставит на первое место среди человеческих ценностей здоровье. А к веселой, красивой и полноценной жизни стремится большинство молодых людей.

Если учесть, что сейчас каждый житель нашей планеты — «табакоман», то табачную эпидемию можно смело поставить по масштабности на первое место. Эти термины — «табакоман» и «табачная эпидемия» — ввели в употребление эксперты Всемирной организации здравоохранения.

Некурящему непонятно, почему люди курят. Очень многие сделали первую затяжку, и, к сожалению, это стало для них дурной привычкой (*можно привести результаты анкетирования — Приложение*). Если у человека с сигаретой спросить: «Почему ты куришь?», он наверняка не сможет утвердительно и аргументировано ответить на этот вопрос. Как правило, ответ следующий: «Курю, и все тут».

Предоставим слово Христофору Колумбу. (*Заранее подготовленный ученик дает информационную справку*).

**Христофор Колумб.** Высадившись на берег, мы отправились вглубь острова. Нас встретило множество почти голых людей, очень стройных и сильных, которые шли из своих деревень с горящими «головешками с травой» в руках, дым которой они «пили». Иные несли одну большую сигару и при каждой остановке зажигали ее. Затем каждый делал из нее 3–4 затяжки и выпускал дым через ноздри.

**Ведущий.** Вот так с легкой руки Христофора Колумба табак попал в Европу.

Распространение табака встречало в странах сильное противодействие. В Турции курение табака рассматривалось как нарушение законов Корана, виноватых сажали на кол. В России за курение полагалось весьма строгое наказание — от палочных ударов и порки кнутом до отрезания носа и ушей и ссылки в Сибирь. Торговцев табаком ожидала смертная казнь.

Но постепенно запреты на курение отменялись в одной за другой странах. Возникла мода на курение: сигареты, мол, придают девушкам элегантность, а мужчинам — мужество. Это заблуждение.

Сейчас мы выполним упражнения и посмотрим, как вы ведете себя в той или иной ситуации.

*Предварительно разделить доску или ватман на две части, первая часть — «За курение», вторая часть — «Против курения». Все аргументы, озвученные учащимися, записываются.*

Я хочу пригласить к доске 2-х учащихся.

**Ситуация 1.** Один из вас — заядлый курильщик. Второму же курить совершенно не интересно. Задача «курильщика» убедить закурить своего друга. (*Ребята разыгрывают ситуацию, приводя различные аргументы*).



**Ведущий.** Некоторые ребята проявляют малодушие и закуривают. Они вовсе не смельчаки. Их взяли «на слабо», они побоялись быть не как все.

**Ситуация 2.** Представьте себе, что вы уже взрослый человек. У вас есть своя собственная семья. И недавно вы обнаружили, что ваша дочь курит. Один из вас — это отец, другой — дочь. Вам нужно привести аргументы «За» и «Против» курения. *(Ребята разыгрывают ситуацию).*

А сейчас мы взвесим все «За» и «Против». *(Далее приведены примеры наиболее часто встречающихся аргументов «За», аргументы комментирует сам ведущий, учащиеся высказывают свое мнение).*

#### **В пользу курения:**

##### **1. Чтобы казаться взрослее.**

**Ведущий.** Это довольно наивное утверждение, которое можно расшифровать так: «Я хочу казаться взрослее в глазах своих сверстников, потому что сам себя таким не считаю». А со стороны взрослых это кажется смешным!

Этот довод можно вычеркнуть.

##### **2. Чтобы похудеть.**

**Ведущий.** Это одно из самых распространенных заблуждений. Многие, наверняка, знают полных людей, которые много курят, тем не менее, это не помогает избавиться от массы тела. Курение портит аппетит и способствует возникновению гастрита, а порой язвы желудка. Таким образом, стройность благодаря курению слишком дорого обходится для здоровья.

Этот довод можно вычеркнуть.

##### **3. Это модно.**

**Ведущий.** Действительно, когда-то курить было модно. Сегодня во всем мире мода на курение проходит. В последнее время в моде гладкая ухоженная кожа, блестящие волосы, белые зубы, спортивная фигура с развитой мускулатурой у юноши. Курение же дает противоположный результат. Ведь прошла мода на нюхательный табак и табакерки, пройдет мода и на сигареты.

Этот довод можно вычеркнуть.

##### **4. Успокаивает нервы.**

**Ведущий.** Некоторые курильщики считают, что выкуренная сигарета помогает им успокоиться. Но рассмотрим, в чем же состоит процесс расслабления. Прежде всего, он достигается за счет действия табачных ядов на самые важные участки нервной системы человека. Кроме того, компоненты табачного дыма, попадая в кровь, вызывают выброс глюкозы из печени, что притупляет чувство голода, на время создает чувство комфорта, который курильщик трактует как расслабление. Получается, что постепенно привыкая к курению, он приобретает новый источник стресса — отсутствие сигарет. Ведь он не может расслабиться без них. Отсюда можно сделать вывод, что порой чув-

ство раздражения и напряженности связано у курящего человека просто с самой привычкой к курению, а не с особенностями характера.

Этот довод можно вычеркнуть.

#### **5. Увеличивает работоспособность.**

**Ведущий.** В том, что сигарета — плохой помощник, вы без труда можете убедиться сами. Посчитайте у себя частоту пульса после курения. Она увеличивается на 15–20 ударов. При физической нагрузке пульс тоже учащается, но в этом случае увеличивается и доставка кислорода к сердечной мышце. А у курильщиков наоборот: доставка кислорода к сердцу резко сокращается из-за блокирования гемоглобина в крови окисью углерода. А когда сердце трепещет, как уж тут сосредоточиться и расслабиться.

Этот довод можно вычеркнуть.

Еще хочется добавить интересный факт. Сигареты делают подростков трусливыми и, можно сказать, психически больными. Курение в юном возрасте способствует развитию нервных болезней.

В течение нескольких лет ученые проводили наблюдение, в котором участвовали 200 курящих и 200 некурящих учащихся в возрасте 16–17 лет. Теперь посмотрим, какими оказались результаты.

№	Показатели здоровья	Курящие	Некурящие
1	Нервные	14 %	1 %
2	Понижение слуха	13 %	1 %
3	Плохая память	12 %	1 %
4	Плохое физическое состояние	12 %	2 %
5	Плохое умственное состояние	18 %	1 %
6	Нечистоплотность	12 %	1 %
7	Плохие отметки	18 %	3 %
8	Медленно соображают	19 %	3 %

По статистике в год от болезней, напрямую связанных с употреблением табака, в мире умирает около 4 миллионов человек. И, наверное, самая «знаменитая» смерть от табака в мире — это кончина того самого ковбоя, который до их пор красуется на рекламе сигарет «Мальборо». Увы, он не только рекламировал сигареты, но и курил их, и умер от рака легких.

Ученые выяснили, что у людей некурящих стали обнаруживаться болезни, присущие курильщикам. В чем же причина? При курении в организм человека проникает 20–25 % ядовитых веществ, а 50 % вместе с выдыхаемым дымом поступают в воздух. Вот и получается, что некурящие тоже «курят». Появился даже специальный термин «пассивное курение». Таким образом, курящие приносят тройной вред:

себе, окружающим, которые становятся пассивными курильщиками, и тем, кого вовлекают в этот вредный процесс.

Капля никотина способна убить троих лошадей, но мы не лошади, мы люди.

Одна сигарета уносит 15 минут жизни.

Курящие заболевают раком легких в 30 раз чаще, а развитие раковой опухоли в 90–95 % случаев зависит от курения.

Средний возраст умерших от сердечных приступов — 67 лет, а у курильщиков — 47 лет!!!

Я думаю, сейчас стоит задуматься и определить для себя, стоит ли курение бесценных минут нашей жизни.

Из сегодняшнего разговора можно сделать вывод, что курение — коварная привычка, и большинство курильщиков замечают это только тогда, когда пытаются с ней расстаться. Курящие люди похожи на самоубийц, которые не верят во вред табака и наивно надеются, что их не коснется драма последствий курения — это развитие хронических заболеваний и преждевременная смерть.

В 16 лет у человека уже складывается характер, и он вправе самостоятельно выбирать свой путь. Умейте же твердо сказать «нет» в неприятных для вас ситуациях. И если после нашей беседы хоть один курящий решит расстаться с сигаретой, я буду считать, что наше время не потрачено напрасно. Закончить нашу встречу я бы хотела стихотворением Владимира Маяковского «Я счастлив»:

Граждане,  
у меня  
огромная радость.  
Разулыбьте  
сочувственные лица.  
Мне  
обязательно  
поделиться надо,  
стихами  
хотя бы  
поделиться.  
Я  
сегодня  
дышу как слон,  
походка  
моя  
легка,  
и ночь  
пронеслась,  
как чудесный сон,  
без единого  
кашля и плевка.

Неизмеримо  
                                 выросли  
   удовольствий дозы.  
 Дни осени —  
                                 баней воняют,  
 а мне  
                 цветут,  
                                 извините, —  
   розы,  
 и я их,  
                 представьте,  
                                 обоняю.  
 И мысли  
                 и рифмы  
                                 покрасивели  
   и особенные,  
 аж вытаращит  
                                 глаза  
   редактор.  
 Стал вынослив  
                                 и работоспособен,  
 как лошадь  
                                 или даже —  
   трактор.  
 Бюджет  
                 и желудок  
                                 абсолютно превосходен,  
 укреплен  
                                 и приведен в равновесие.  
 Стопроцентная  
                                 экономия  
   на основном расходе —  
 и поздоровел  
                                 и прибавил в весе я.  
 Как будто  
                 на язык  
                                 за кусом кус  
 кладут  
                 воздушнейшие торта —  
 такой  
                 установился  
                                 феерический вкус  
 в благоуханных  
                                 апартаментах  
   рта.

Голова  
    снаружи  
        всегда чиста,  
а теперь  
    чиста и изнутри.  
В день  
    придумывает  
        не меньше листа,  
хоть Толстому  
        ноздрю утри.  
Женщины  
    окружили,  
        платья испестря,  
все  
    спрашивают  
        имя и отчество,  
я стал  
    определенный  
        весельчак и остряк —  
ну просто —  
        душа общества.  
Я  
    порозовел  
        и пополнел в лице,  
забыл  
    и гриппы  
        и кровать.  
Граждане,  
    вас  
        интересует рецепт?  
Открыть?  
    или...  
        не открывать?  
Граждане,  
    вы  
        утомились от жданья,  
готовы  
    корить и крыть.  
Не волнуйтесь,  
        сообщаю:  
                граждане —  
Я  
    сегодня —  
        бросил курить.

В конце мероприятия участникам выдаются брошюры о вреде курения для самостоятельного изучения.

## Приложение

### Анкета

1. Вы когда-нибудь пробовали курить:

- да;
- нет?

2. Вы продолжаете курить:

- да;
- нет;
- иногда;
- бросил(а)?

3. Сколько сигарет Вы выкуриваете (выкуривали) в день:

- 1–2 сигареты;
- 3–10 сигарет;
- 10 сигарет;
- 1 пачка;
- больше 1 пачки?

4. Что Вы курите:

- легкие сигареты;
- тонкие сигареты;
- обычные сигареты?

5. Как Вы относитесь к курению:

- положительно;
- отрицательно;
- нейтрально?

6. Как вы относитесь к курильщикам:

- положительно;
- отрицательно;
- нейтрально?

7. Сколько человек из Ваших друзей курят сигареты:

- 1–3 человека;
- больше 10 человек;
- все?

8. Какой способ бросить курить Вы считаете наиболее эффективным:

- никотиновый пластырь;
- никотиновая кодировка;
- никотиновая жвачка;
- иной способ (написать какой);
- никакой?

9. Существуют ли сигареты, которые не приносят вреда:
- сигареты с фильтром;
  - сигареты с низким содержанием никотина;
  - таких сигарет нет?
10. Сколько процентов вредных веществ способен задержать сигаретный фильтр:
- не более 20 %;
  - 40 %;
  - 100 %?
11. Зависит ли возможность курить от стажа курения:
- стаж не имеет значения;
  - чем дольше куришь, тем сложнее бросить;
  - чем дольше куришь, тем легче бросить?
12. У кого наибольшая зависимость от табака:
- у тех, кто начал курить до 20 лет;
  - у тех, кто начал курить после 20 лет;
  - это не зависит от возраста, в котором человек начал курить?
13. Много ли мужчин, по Вашему мнению, осуждают курение женщин:
- 0 %;
  - 40 %;
  - 80 %;
  - 100 %?

## **Не погибай по неведению** (ролевая игра)

**Составитель** — Третьякова М. Ю., студентка 5 курса ГОУ СПО «Великоустюгский педагогический колледж», г. Великий Устюг, 2009 год.

**Цель** — способствовать формированию негативного отношения к курению.

**Оформление:**

- плакат: «Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации» (О. Де Бальзак);
- таблица по биологии «Вред курения»;
- кинофильм о вреде курения;
- муляж легких, сердца, головного мозга, рентгеновский снимок легких;
- рисунки — карикатуры о вреде курения;
- результаты анкетирования о вреде курения на доске;

- газета «За здоровый образ жизни» (о спортсменах класса);
- эстрадные песни о вреде курения (например, исполнитель Буйнов А. «Бросаю курить»).

#### **Реквизит:**

- маски медведя, лисы, дятла, волка;
- шапка судьи, парик судьи;
- деревянное долото;
- толковый словарь В. И. Даля;
- цифры о химическом составе табака (на доске);
- микрофон, метроном;
- анкета (*Приложение*) проводится перед ролевой игрой, результат оформляется на доске.

### **Ход мероприятия**

**Ведущий.** Нам предстоит трудный разговор о коварном враге человечества — никотине. Вы, наверно, не раз слышали о вреде курения. Сегодня на нашей встрече мы поговорим об этой «несерьезной забаве». Узнаем, как табак попал в Европу, какой вред здоровью приносит эта вредная привычка. Проведем с вами суд над сигаретой. Судья! Займите свое место. Итак, внимание: «Суд идет!»

**Судья.** Начинаем наше судебное заседание. Ввести подсудимую.

Входит Сигарета.

**Судья.** У нас на заседании присутствуют:

- 1) со стороны защиты: Табак — рода многолетних трав из семейства пасленовых;
- 2) со стороны обвинения (участники в соответствующих костюмах):
  - историки;
  - медики;
  - биологи;
  - спортсмены;
  - филологи;
  - математики;
  - художники;
  - химики;
  - корреспондент.

**Ведущий.** Для начала обратимся для разъяснения к знатокам русского языка.

**Филолог I.** Владимир Иванович Даль — русский лексикограф, пишет: «Табак — растение *Nicotiana tabacum*, поганое, блудное, антихристово, сатанинское зелье».

**Филолог II.** «Табачник — торгующий табаком. Встарь на Москве табачникам носы резали».

**Судья.** Непонятно, что Владимир Иванович Даль имел в виду. Для разъяснения — слово историкам.



**Историк I.** История приобщения европейцев к курению началась так. Действительно, табак родом из Америки. Христофор Колумб 12 октября 1492 года причалил к неизвестному острову, жители которого поднесли гостям сушеные на солнце листья, свернутые в трубочку. Они курили это растение «петум» — так они его называли.

**Историк II.** После второго похода Колумба семена табака были занесены в Испанию, а оттуда во все уголки Земного шара. Быстрому распространению способствовало удивительное свойство табака — привычная тяга к курению, с которой трудно совладать человеку.

**Историк III.** В Россию табак завезен английскими купцами в 1585 году через Архангельск. Царь Михаил Федорович вел жестокую борьбу с курильщиками: уличая 1 раз в курении — 60 ударов палками по стопам, 2 раза — резали носы, уши, ссылали в дальние города.

**Судья.** Понятно, что имел в виду В. И. Даль в своем толковом словаре. Слово защите.

**Табак I.** А вот Петр I стал внедрять табакокурение: по его мнению, это соответствовало принципам западной цивилизации.

**Табак II.** Считалось, что табак целебен, его дым отпугивает болезни, злых духов. Табак считали стимулирующим и успокаивающим средством. Табачные листья использовались как лечебное вещество.

**Судья.** Слово медикам.

**Медик I.** Что касается Петра I. Славный царь простудился, заболел и вследствие слабости прокуренных легких умер до срока.

**Медик II.** Курение табака, а также применение его в качестве лекарства (в виде настойки, каплей, пилюль, экстрактов) часто вызывало тяжелые отравления, нередко кончавшиеся смертью. Это заставило правительство вести борьбу с курением.

**Историк I.** Я добавлю, ваша честь. В Англии по указанию Елизаветы I в 1585 году курильщиков приравнивали к ворам и водили по улице с веревкой на шее.

**Судья.** Прошу соблюдать порядок, очередность выступлений. Слово математикам.

**Математик I.** Подсчитано, что каждый из нас выкуривает за год 1,55 кг табака. Если я не курю, то тот, кто рядом, выкуривает 3,1 кг; а если и он не курит, то следующий выкуривает 4,5 кг, а то и 6 кг табака.

**Математик II.** Каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь на 15 минут. Каждые 13 секунд умирает человек от заболевания, связанного с курением. 13 секунд (звук метронома). За год — это 2,5 млн человек.

**Математик III.** Подсчитано, что население земного шара за год выкуривает 12 млн папирос и сигарет! Поистине астрономические цифры. Общая масса окурков — 2 520 000 тонн.

**Судья.** Да! Страшные цифры услышали мы от математиков. На стало время свидетельских показаний. Слово лесным жителям.

Сказка С. В. Михалкова «Как медведь трубку нашел»  
(сказка в сокращении).

**Рассказчик.** Потерял лесник в лесу свою трубку, кiset с табаком и самодельную зажигалку, а медведь их нашел. С этого все и началось! Стал медведь трубку курить. И так он к ней привык, что когда табак весь в кисете вышел, медведь стал в лесу сухой лист собирать и трубку им набивать. Обо всем медведь забыл: набьет трубку, закурит, да и валяется на травке. Все бы ничего, да стал медведь прихварывать. Шел как-то он опушкой, встретил лису, увидала лиса медведя, так и ахнула.

**Лиса.** Миша! Друг мой! Ты ли это?!

Не виделись мы все лето.

Как ты бедный похудел.

Будто целый год не ел.

Что с тобою, ты больной?

**Медведь (истощенно).** Сам не знаю, что со мной!

Не здорвится мне что-то:

Лезет шерсть, в костях ломота.

Ничего почти не ем —

Аппетита нет совсем!

Стал я раньше спать ложиться,

Да не сплю, никак не спится.

Кашель душит по утрам,

Дурнота по вечерам.

Колет в сердце, в лапах дрожь.

**Лиса (добро).** Что ж ты к дятлу не пойдешь?

К дятлу надо б обратиться.

Он у нас такая птица:

Сразу скажет, что к чему.

Не ленись, сходи к нему.

**Рассказчик.** Вот прошла неделька, прошла другая. Стало медведю хуже. Шел он как-то оврагом. Волка встретил. Увидел волк медведя, так и присел на задние лапы.

**Волк (удивленно).** Слушай, Миша — Михаил!

Что ты делал, как ты жил?

Провалились бока —

Шкура стала велика!

Ты хвораешь?

**Медведь.** Да хвораю.

**Волк.** Что с тобой?

**Медведь.** Силы нет той.

Нездорвится мне что-то:

Лезет шерсть, в костях ломота.

Ничего почти не ем —

Аппетит пропал совсем!

Начал раньше спать ложиться,

Да не сплю, никак не спится.

Душит кашель по утрам,  
Дурнота по вечерам.  
Сердце колет, в лапах дрожь...  
Пропадаю...

**Волк.** Пропадешь, если к дятлу не пойдешь!

Надо к дятлу обратиться.  
Он у нас такая птица!  
Разберется, даст совет:  
Да, так да, а нет, так нет.

**Медведь.** Завтра я к нему пойду.

**Волк.** А найдешь его?

**Медведь.** Найду.

**Рассказчик.** Разыскал медведь дятла. Тот на старой сосне дупло себе на зиму готовил. Подошел медведь к сосне, голову задрал вверх.

**Медведь.** Дятел, дятел, старый друг!  
Ты спустишь на нижний сук.

**Дятел.** Ба! Топтыгину привет!  
Ты здоров ли?

**Медведь.** Видно нет.

Нездоровится мне что-то:  
Лезет шерсть, в костях ломота.  
Ничего почти не ем —  
Аппетит пропал совсем!  
Начал раньше спать ложиться,  
Да не сплю, никак не спится.  
Душит кашель по утрам,  
Дурнота по вечерам.  
Сердце колет, в лапах дрожь...

**Дятел.** Верно куришь или пьешь?

**Медведь.** Да, курю, откуда знаешь?

**Дятел.** Больно дымом ты воняешь.

Ну-ка сядь под этот сук,  
Дай-ка спину тук, тук, тук!  
Да-с. Выстукивать не просто  
Медведей такого роста.  
Не дышать и не сопеть —  
Ты больной, хоть и медведь.  
Ну-с... мне все как будто ясно.

**Медведь.** Не смертельно, не опасно?

**Дятел.** Накопилась в легких копоть —  
От курения вся беда.  
Ты, Топтыгин, хочешь топать?  
Брось куренье навсегда!

**Медведь.** Бросить? Трубку? Зажигалку?

И с сухим листом кисет?  
Не смогу! Не брошу! Жалко!

**Дятел.** Выполняй ты мой совет!  
А не то в берлоге  
Ты протянешь скоро ноги!

**Судья.** Есть ли что Табаку сказать в защиту?

**Табак.** Нет.

**Судья.** Слово для обвинения (Табака) медикам. Ведь именно они называли курение чумой XX века.

**Медик I.** Посмотрим на таблицу. Ухудшается память, внимание, глазомер.

**Медик II.** Курение или здоровье — выбирайте сами. Появился термин «болезни, связанные с курением». Вот снимок легких. Легко увидеть здесь затемнение. Это злостный курильщик. Природу затемнения придется определять медикам. Это может быть туберкулез или рак.

**Медик III.** Бедные легкие (*в руках держит муляж легких*). Это пористый орган. В течение года у курильщика в легких накапливается около 1 кг табачного дегтя.

**Медик IV.** В медицине известен случай. Когда при вскрытии трупа скальпель заскрежетал о камень, оказалось, что в легких скопилось около 1,5 кг угля. Курил этот человек около 25 лет и умер от рака легких.

**Медик V.** Курение повышает риск инфаркта, инсульта, заболевания мозга, язвы, гангрены конечностей.

**Медик VI.** Легкие были пепельно-серого цвета, местами обугленные. Когда кроликам стали втирать в уши экстракт, приготовленный из кусочков ткани легких заядлого курильщика, у них вскоре появились раковые изменения.

**Медик VII.** Видим пагубное влияние никотина на организм в целом. Изменения не только внутри. Бледность, тусклый взгляд, желтый цвет зубов — все это выдает курильщика.

**Судья.** Почему курят? Это так вредно. Теперь результаты анкетирования. У защиты есть желание взять слово.

**Табак.** Да. Если все так плохо, то как же опровергнуть поговорку «Капля никотина убивает лошадь»? А люди курят, и их не убивает никотин.

**Судья.** Кто возьмет слово? Биологи, говорите.

**Биолог I.** Уточню. Одной капли никотина хватит, чтобы уничтожить тройку взрослых лошадей, до полтонны каждая. А как же человек?

**Биолог II.** В каждой отдельной сигарете никотина не смертельная доза, но если одновременно выкурить 100 сигарет — смертельный исход неизбежен.

**Биолог III.** В нашей лаборатории проводился опыт с мышами. Поместили мышей в банки и периодически заполняли их дымом. У 90 % мышей развился рак.

**Судья.** Чем же тогда пагубна сигарета? Состав химический интересен. Слово в обвинении химикам.

**Химики.** В табачном дыме около 30 вредных веществ: аммиак, оксид углерода, канцерогенные углеводороды (рак), радиоактивный элемент полоний 20, табачный деготь, мышьяк, калий. Фильтры не помогают (лишь на 20 % задерживают вещества).

**Судья.** Видеосвидетельство (*просмотр кинофильма*).

**Судья.** Последнее слово подсудимой.

**Сигарета.** Я признаю свою вину полностью. Раскаиваюсь. Последние слова я хочу обратить к подросткам. Из этого суда сделайте вывод: курить — здоровью вредить. И сколько бы вам лет ни было — 13, 30 или 60 — сигарету не брать. Помогите другу, отцу, деду бросить курить и не дайте себе пойти на поводу компании, в которой курить престижно. Занимайтесь спортом и будьте здоровы. Простите меня те, кто хоть раз дотронулся до меня. Я знаю, есть такие. Я понесу заслуженное наказание. У меня всё.

**Судья.** Увести подсудимую для вынесения окончательного приговора.

**Корреспондент** (*заслушав обвинение, защиту*). Я корреспондент местной газеты. Мы объявили конкурс на лучшего знатока о вреде курения. Для этого позвольте у вас, ребята, взять интервью.

Итак:

1. Какой вред здоровью может принести сигарета?
2. Какие вредные вещества есть в сигарете?
3. Помогают ли фильтры избежать вредных воздействий?
4. Как вы поясните поговорку «Капля никотина убивает лошадь»?
5. Как ведется борьба с курением в других странах?  
(Англия: вычитают деньги из зарплаты за время, проведенное в курительной комнате.

Дания: запрещено курить в общественных местах.

Сингапур: курение — штраф 500 долларов. Нет рекламы на табачные изделия.

Финляндия: врачи установили 1 день — 17 ноября, когда курильщики приходят на работу без сигарет.

Япония, г. Ваки: 3 дня в месяц без курения.

Франция: после антитабачной кампании число курильщиков сократилось более чем на 2 млн человек.)

**Ведущий.** Пока наш суд удалился на совещание, мы предоставляем слово художникам и спортсменам класса.

Защита тематических плакатов, рассказ о себе,  
о здоровом образе жизни.

**Судья.** Согласно вышеизложенному, учитывая особо тяжкие последствия курения, суд решил: активно вести антиникотиновую пропаганду среди друзей, никогда не прикасаться к сигарете и вести здоровый образ жизни.

**Ведущий.** Наше мероприятие заканчивается. Напоследок мы прослушаем несколько эстрадных песен о вреде курения. Вам предлагается выслушать по одному куплету песни, после прослушивания мы его обсудим, и вы выскажете свое отношение к вопросу о вреде курения.

#### **Использованная литература**

1. Руденко Е. И. Наследство Жана Нико / Е. И. Руденко. — М.: Медицина, 1986.
2. Ягодинский В. Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя / В. Н. Ягодинский. — М.: Просвещение, 1985.
3. Корестелев Н. Б. От А до Я / Н. Б. Корестелев. — М.: Медицина, 1987.
4. Михалков С. Как медведь трубку нашел / С. Михалков. — М.: Молодая гвардия, 1991.

Приложение

#### **Анкета**

1. Пробовали ли вы курить? Если «да», то в каком возрасте?
2. Первую сигарету выкурили:
  - а) один;
  - б) с другом;
  - в) в компании.
3. Курю для того, чтобы:
  - а) считать себя взрослым;
  - б) за компанию;
  - в) ради интереса.
4. Какова реакция родителей на то, что вы курите:
  - а) ругают;
  - б) убеждают бросить;
  - в) безразличны.

### **Наркотик. Стоит ли ему доверять?** (блиц-турнир)

**Составитель** — Лебедева Г. А., ГОУ «Профессиональное училище № 38», г. Череповец, 2008 год.

**Цель мероприятия** — создание условий для формирования у молодежи осознания, что здоровый образ жизни — основа профилактики наркомании и ВИЧ/СПИДа.

### **Задачи:**

- показать на конкретных примерах (фрагменты из книги Т. И. Царенко «Записки врача») всю тяжесть физических мучений, нравственных и моральных переживаний смертельно больного человека (Приложение 1);
- закрепить негативное отношение к любого рода зависимостям;
- закрепить мотивацию к сохранению личного здоровья и формированию собственной позиции, ориентированной на здоровый образ жизни;
- создать предпосылки толерантного отношения к ВИЧ-инфицированным.

### **Предварительная подготовка:**

- анкетирование учащихся и их родителей (методика «интервью-выход») (Приложение 2);
- провести конкурс стенгазет, рисунков на тему наркомании;
- выставка книг по теме;
- продумать музыкальное оформление мероприятия.

### **Ход мероприятия**

Звучит музыка.

**Учащийся 1** (*читает отрывок из стихотворения Э. Верхарна «Меч»*).

...В тебе прокиснет кровь твоих отцов и дедов,  
Стать сильным, как они, тебе не суждено;  
На жизнь, ее скорбей и счастья не изведав,  
Ты будешь, как больной, смотреть через окно.  
И кожа ссохнет, и мышцы ослабеют,  
И скука въестся в плоть, желания губя,  
И в черепе твоём мечты окостенеют,  
И ужас из зеркал посмотрит на тебя...

**Преподаватель.** Ребята! Мы собрались сегодня, чтобы поговорить о страшной трагедии нашего века, о биче нынешнего молодого поколения — наркомании и наркотиках. Об этом говорят по радио, телевидению, со страниц газет. А что реально мы знаем о наркотиках? Нам кажется — всё! Так ли это?

Сегодня мы проведем блиц-турнир «Наркотик. Стоит ли ему доверять?». Участники его не только вы, но и ваши родители (*представить присутствующих родителей*). Я задам участникам вопросы, на обдумывание дается 1 минута. Отвечает тот, кто первым поднимет руку.

Вопросы:

- 1) Что такое наркомания?
- 2) Кто такой наркоман?
- 3) Что такое наркотик?
- 4) Как быстро наступает привыкание к наркотику?
- 5) Чем отличается привычка от зависимости?
- 6) Как наркотик влияет на человека?

- 7) Существует мнение, что человек должен все попробовать. Что вы думаете по этому поводу?
- 8) Откуда берутся наркотики?
- 9) Алкоголь и табак. Наркотики ли это?
- 10) Какие заболевания передаются через шприц и иглу?
- 11) Может ли человек отказаться от употребления наркотиков?
- 12) Нужно ли рассказывать родителям об употреблении наркотиков?
- 13) Почему наркомания — болезнь общества?
- 14) Есть ли ВИЧ-инфицированные в нашей области, в Череповце?

Ответы учащихся.

**Преподаватель.** Вы слышали ответы на вопросы о наркотиках и наркомании, и что мы видим? Да, почти все знают, что такое наркомания, кто такой наркоман, однако это лишь вершина айсберга. Добавим в копилку наших знаний еще немного.

**Учащийся 2.** Наркотики известны с древности. Эйфория и неадекватная веселость, а затем странное оцепенение после употребления снадобий из растений неизменно сопровождали греческие вакханалии, религиозные праздники народов южной Америки... Как ни странно, в Европе к злоупотреблению наркотиками привела попытка избавить людей от алкоголизма. В начале XIX века английский поэт Томас де Куинси настолько ярко описал в своих мемуарах ощущение наркотического опьянения и обосновал гипотезу лечения с его помощью от алкоголизма, что в считанные месяцы приобрел тысячи последователей. Появились клубы и общества курильщиков опиума. Цель их была весьма благородна — излечение их членов от алкоголизма.

Несчастливая добрая Англия! Целые десятилетия ее золотая молодежь пыталась избавиться от пристрастия к алкоголю при помощи длинной курительной трубки, которую мы видим на полотнах известных мастеров в качестве непременного атрибута франта из высшего общества.

**Преподаватель.** Причины наркомании сложны и неоднозначны. Еще лет 20 назад не было и речи о подростковой токсикомании. По-видимому, употребление наркотических и токсических веществ, как, впрочем, и чрезмерное увлечение рок-музыкой, — симптомы противоречий, с которыми сталкивается незрелая личность в попытках преодолеть стрессовые жизненные ситуации, в поисках внимания к себе, эмоциональной и социальной поддержки. Особенно много стало наркотиков в последние годы. Наркотики, на какое-то время одурманивают человека, он забывает о своих проблемах, неприятностях, неустроенности.

Однако наркоман не только жертва наркотического пристрастия, он реальная угроза для окружающих.

**Учащийся 1** (читает стихотворение Е. Винокурова).

Вот он тащится, чуть не умирая.

Через минуту ж —

Где достал, бог весть! —



О радостях искусственного рая  
Мир может  
На лице его прочесть!..  
А сколько их сейчас бредет по свету,  
Чья участь то сладка, а то тяжка!..  
И видимо уже спасенья нету  
От этого простого порошка...

**Учащийся 2.** Истощенное, с исколотыми венами тело, отрешенный взгляд ничего не выражающих глаз. Бессвязная речь, ответы невпопад на, казалось бы, самые обычные вопросы. А главное — полное безразличие к происходящему вокруг, отсутствие интереса к жизни, и все это в 15–17 лет. Страшная картина!

**Преподаватель.** Первоначально наркотики использовались при лечении различных заболеваний. Они довольно широко применяются и в современной медицине как обезболивающее и усыпляющее средства. Многие из них вызывают у людей особое психическое состояние — эйфорию. Человек отключается от реальности, он чувствует себя на вершине блаженства без всяких объективных на то оснований. Поэтому он испытывает желание вновь и вновь повторять это состояние. В результате развивается пагубное пристрастие к наркотикам, которые разрушают нервную систему и отрицательно влияют на все органы и ткани. У человека возникает неумолимое желание как можно скорее, во что бы то ни стало, вопреки любым преградам найти и принять дозу зелья. Это как бы особая форма голода, подавляющая все другие потребности, в том числе потребность в пище и питье. Наркоман отравляет себя, несмотря на страшные последствия, идет на любые действия, вплоть до преступных, он готов снять с себя последнюю одежду, унести все из дома, убить, лишь бы добыть наркотик.

Часто первые порции наркотика предлагают молодым людям бесплатно. Попробовав его, уже через 2–3 раза они готовы платить деньги, а примерно через неделю превращаются в законченных наркоманов. Подростки попадают в такую ловушку под влиянием приятелей или просто из любопытства. Надо сказать, что торговцы этой отравой никогда не употребляют ее.

За блаженство наркоманы расплачиваются муками ломки. Озноб, «ломающие» боли особенно в челюстных суставах и жевательных мышцах, чихание, боли во всем теле, — все это напоминает варварскую пытку, когда все тянет, сводит, вытягивает, крутит...

**Учащийся 1** (читает стихотворение С. Вукулова).

...Цвет лица землист. А он не старый...  
В доме холода, грязь... Тишина...  
Дети в школе умственно отсталых,  
И в психиатрической жена.

Слаб и вял он, словно из мочала  
Сотворен... А он, при всем при том,  
Человеком был сначала,  
Тенью человека стал потом...

**Преподаватель.** Ребята, давайте проведем дискуссию. Я буду озвучивать некое мнение, а вы мне на него будете говорить свое. Итак:  
– Наркотики употребляют сильные и талантливые люди. (*Мнение ребят.*) Резюме: даже если они и были такими, то очень скоро изменились. Причем все одинаково.

– Наркотик делает человека свободным. (*Мнение ребят.*) Резюме: да, наркоманы свободны... свободны абсолютно ото всех радостей жизни.

– Наркотики употребляют «всерьез и не серьезно». От них всегда можно отказаться. (*Мнение ребят.*) Резюме: отказаться можно, только один раз — первый.

– Наркотики, как приключенческий роман, избавляют от обыденности жизни. (*Мнение ребят.*) Резюме: совершенно верно, но, к сожалению, часто вместе с жизнью.

**Преподаватель.** Рассказы о впечатлениях от приема наркотиков могут быть самыми разными, все зависит от человека и ситуации. Знайте, что человек, рискнувший попробовать наркотики, сделал это не от большого ума, а от нехватки силы воли. И восторженные восклицания окружающих служат ему оправданием собственной глупости. Кроме того, наркотики — товар дорогой, а, как известно, реклама — двигатель прогресса. Возможно, вы слышали уже, что наркотики бывают легкие и тяжелые. Между рогаткой и револьвером большая разница, но убить при желании можно из того и другого, главное прицелиться. Наркотик бьет без промаха. Мы часто верим только тому, что видим и знаем сами. Беды, приносимые наркотиками, видны лишь изнутри, да и то при этом должно пройти время.

Запомните несколько заповедей.

**Учащийся 1.** Прежде чем приобрести порцию наркотика, подумай — тебе это надо?

**Учащийся 2.** Кроме проблем — ничего хорошего.

**Учащийся 1.** Если ты все же из любопытства купил эту дрянь, не поленись донести ее до унитаза.

**Учащийся 2.** Именно там ее место.

**Учащийся 1.** Боже упаси согласиться передать пакет с сомнительным содержанием даже своему другу.

**Учащийся 2.** Чаще всего так влипают в грязные дела.

**Учащийся 1.** Каким бы заманчивым ни показалось предложение попробовать немножечко бесплатного счастья — откажись!

**Учащийся 2.** Бесплатным бывает только сыр в мышеловке.

**Учащийся 1.** Если, попробовав зелье, ты не прочь повторить, не забывай — за все надо платить.

**Учащийся 2.** Цену ты уже знаешь.

Звучит музыка.

**Преподаватель.** Хочу еще раз подчеркнуть: проще отказаться от наркотика один раз, чем потом пытаться сделать это всю жизнь.

Приложение 1

## **Фрагменты из книги Т. И. Царенко «Записки врача»**

### **Фрагмент 1. Катюша**

Катя лежала в палате одна. Ей было плохо. Хотелось уколиться, ныло и болело все тело. И еще болел живот. Он возвышался над девушкой, как большой барабан. Этот барабан шевелился и пинался изнутри. «Как все надоело», — подумала она. Мысли путались, одна мешала другой. Вошла медсестра, сделала укол.

— Позвоните маме, пожалуйста, или позовите врача.

— Хорошо, но к тебе запретили пропускать родственников. Катюша, ты продолжаешь колотиться, и твой ребеночек от этого очень страдает, — с укором сказала медсестра и вышла из палаты.

«Какое твое дело, гадина», — злобно прошептала ей вслед Катя. Она не могла анализировать все, что с ней происходило. В последнее время перед больницей она кололась каждый день. Доза наркотика была очень высокой. На аборт сходить она не успела и вот теперь должна рожать. Катюша даже не думала о будущем ребенке, который вот-вот должен появиться на свет. Его отец где-то гулял в поисках очередной дозы. К тому же оба они были ВИЧ-инфицированы. Такое и врагу не пожелаешь.

Я пришла в палату к Кате после того, как мне позвонили из отделения. Она лежала на спине отекая, землистого цвета, спутанные волосы неоправданно свисали на лицо.

— Доктор, хорошо, что вы пришли. Мне так плохо. У меня все болит. Сделайте мне что-нибудь. Пусть ко мне пропустят Андрея. Я хочу с ним увидеться. Знаете, как мне плохо.

Я осмотрела девушку, послушала. Ее было жаль, жаль было и ребенка, которого она носила. Я распорядилась по поводу лечения, вызвала нарколога и вошла в свой кабинет, где меня ждала Катюшина мама. Это была внешне привлекательная, хорошо и со вкусом одетая женщина.

«Я пришла узнать, что с Катенькой, — вопросительно посмотрев на меня, сказала Ирина Васильевна. Я очень занятой человек, сами знаете. Часто уезжаю в командировки. Мы даже с мужем редко видимся. Катя живет отдельно. У нее прекрасная квартира. Она вообще у нас такая умница, самостоятельная. Вы даже не представляете, какой у нее в квартире порядок. Для меня был такой удар, когда я узнала, что она наркоманка. Мы ее везде возили, в самые престижные реабилитационные центры. Но вернется — и опять все с начала. Извините, я

знала, что у нее ВИЧ, но к вам зайти не могла, вдруг кто увидит. Ведь я работаю в приличном месте, не хочу, чтоб об этом знали. Я вам лучше буду звонить домой вечером после работы».

Я давно хотела познакомиться с Катиной мамой. Ее лицо часто мелькало на экранах телевизора с лучезарной и счастливой улыбкой. Было видно, что она увлечена своей работой, ее слушали, ее уважали, ей подчинялись. Катя была ее единственным ребенком. Девочка больше воспитывалась отцом, мягким, слабохарактерным человеком. Ирина Васильевна быстро продвинулась по служебной лестнице и как будто вычеркнула из своей жизни сначала мужа, затем и дочь. Ее самые близкие родственники очень нуждались в ней, сильной и счастливой. Но не могли с ней соревноваться. Катюша начала принимать наркотики в 1999 году, она была одной из первых моих пациенток. Она быстро инфицировалась всеми болезнями, в том числе и ВИЧ. Родители не хотели мириться с этим. Отец часто приходил на прием, просил помочь. Девушку отправили за границу в реабилитационный центр, где она была два года. К ее приезду родители купили ей квартиру, надеясь, что дочь вылечилась. Катя быстро нашла своих бывших друзей. Среди них был и Андрей, высокий, симпатичный парень с черными вьющимися волосами. Они и раньше друг другу симпатизировали, а теперь после встречи юноша сразу же перешел жить к Кате. Они вместе кололись, вместе ходили за «дозой».

Однажды родители отвезли Андрея в реабилитационный центр, который находился в пригороде. Родители хотели, чтобы он расстался с Катюшей, считая ее причиной всех несчастий сына, включая наркоманию. В реабилитационном центре Андрей пробыл недолго. День там начинался с молитвы. Еще там надо было работать: убирать за животными или трудиться в огороде. Центр сам обеспечивал себя продуктами питания. Работать Андрей не любил, к религии относился с пренебрежением, а пересиливать себя не захотел. Он снова вернулся к Кате. Так они и жили, пока не заметили, что девушка беременна. Срок уже был большой, и аборт делать было поздно.

Ирина Васильевна сидела передо мной, и я не видела в ней сострадания к дочери. В моей практике такие случаи встречаются крайне редко. Чаше родители не только требуют душевного участия, но и помощи.

— Я зашла ненадолго, — продолжала она. — Катенька скоро родит. От этого может пострадать моя репутация. Нельзя ли договориться усыпить ребенка после рождения? Я дам свое согласие. Сами понимаете, кого она может родить, наркоманка, да еще со СПИДом.

— Как усыпить? — опешила я. — Ребенок еще не родился, а вы ему приговор выносите. Природа сама распорядится его будущим. Может быть, он станет единственным человеком, который будет согреть вашу жизнь.

Ирина Васильевна скептически на меня посмотрела:

— Что вы такое фантазируете!

— Давайте не будем загадывать, но я хочу, чтобы вы хотя бы навещали и поддерживали Катюшу. Перед родами она плохо себя чувствует. У нее развились осложнения, видимо, обусловленные длительным употреблением наркотиков.

— Хорошо, а к ней зайду, но учтите, ребенка мы не заберем. Она ушла, а я приняла успокаивающее и положила валидол под язык. Раздался звонок:

— Доктор, Кате пронесли наркотик в палату, она лежит никакая. Еще, кажется, у нее отошли воды.

Мы вызвали неотложку и отвезли больную в роддом. На свет появилась девочка с длинными вьющимися волосами, похожая на маленького ангелочка. Мы проведали их в роддоме. Ребенок действительно был прехорошенький. Иногда природа оберегает младенцев, и даже у таких больных, как Катя, рождаются здоровые дети. Все от Бога, от нас, врачей, порой мало что зависит. У Кати начались осложнения. У нее и до родов были какие-то неопределенные боли в спине и в животе. Все думали, что это связано с беременностью, но, скорее всего, дала о себе знать наркомания. Развился тяжелый сепсис. Ей назначили самые лучшие лекарства. Я заходила к ней в палату, где она лежала бледная, похудевшая, с большими черными кругами под глазами.

— Доктор, я хорошо себя чувствую, у меня ничего не болит, — будто в забытьи проговорила она. — Я очень хочу домой. Вы видели мою девочку? Я хочу ее забрать. Я больше никогда не буду колоться. Вы мне верите? — из ее больших глаз текли слезы.

— Верю, верю, девочка. Ты только поправляйся. Все будет хорошо.

Катюша умерла через две недели после родов. Ей не помогли ни самые лучшие лекарства, ни надлежащий уход. Ребенка определили в детский дом. Его навещают родители Андрея и хотят усыновить. Удивительно, но девочка оказалась здоровой. Андрей продолжает колоться, и судьба его предreshена. Маленькая девочка вступила в эту жизнь сиротой. У нее есть две бабушки. Одна из них продолжает свою карьеру. Не разрывается ли ее сердце после смерти дочери? Я знаю, что она ни разу не навестила свою внучку. Может быть, все изменится? Что для этого еще нужно сделать? Господи! Вразуми нас!

## **Фрагмент 2. Лена**

Лена сидела, обняв колени, ее мягкие, серого цвета глаза были залиты слезами, в них затаились страх, горечь и отчаяние. «...Я никогда не думала, что это может со мной случиться», — повторяла она вновь и вновь.

В очередной раз передо мной развернулась трагедия, в которой я, врач, увы, только слушатель, и ничем не могу помочь отчаявшейся девушке.

— Расскажи мне все с самого начала, — говорю я Лене, стараясь ее отвлечь.

— Я родом из глубинки Вологодской области. В нашей деревне всего несколько домов. После девятого класса уехала в Тверь, где закончила техникум. В Череповец приехала год назад. Город мне понравился. Много молодежи, чисто, уютно. Мне предложили хорошую работу, а начальник даже позаботился об общежитии. Меня устраивало все... на работе сразу заладилась. Я и мечтать не могла об этом. По натуре я всегда была стеснительной, скромной. Мне и работа, и комната показались раем. Через полгода познакомилась с Валерой. Парень на три года старше меня, отслужил в армии. Он такой добрый, надежный, но в общении был робок. Всегда говорил, что свое отгулял, теперь решил остепениться. Я ему нравилась, а он... В общем, чего-то не хватало. Наверно остроты ощущений.

Вот тогда-то я и встретила Сергея. Он сразу мне приглянулся. Не то чтобы влюбилась, но увлеклась здорово. Через неделю знакомства Сергей пригласил меня домой. Родители у него замечательные. С первой встречи «Леночка, Ленуся». Я к такому не привыкла. Как зачарованная ходила я по их большой квартире. Вы же представляете, как там в деревне. Да еще и отец у меня пьет. Дома у нас не до мебели и евроремонта. На второй день родители Сережи начали оставлять меня у них: «Зачем идти в общежитие, у нас много места». Я была бесконечно рада, что попала к таким людям. Через неделю переехала. И мы стали жить с Сережей вместе. Сегодня два месяца, как мы знакомы. Я, наверное, сразу забеременела. У меня сейчас срок — шесть недель. Десять дней назад у Сергея случился приступ аппендицита. Его увезли на скорой. Я поехала с ним. В приемном покое Сережа предупредил врачей, что он болен гепатитом В и С. Врач спросил: «Кололся?» «Было дело», — ответил Сергей. Об этом я услышала впервые. Впервые и разглядела темные шрамы на его руках. Конечно, я сразу расстроилась. Через три дня Сережа сказал, чтобы я пришла в ваш центр провериться, так как у него гепатит. Здесь я и поняла, что у Сергея ВИЧ-инфекция. Теперь не знаю, что мне делать. Может, утопиться? Посоветуйте, как быть. Мне не к кому пойти, рассказать, что со мной случилось. Если на работе узнают, меня просто уволят.

Что ответить этой девушке? Трудно найти утешение в такой ситуации.

— Лена, будем надеяться, что ты не заразилась, такое бывает. Твои анализы на сегодняшний день хорошие. Антитела к ВИЧ не найдены. К сожалению, заболела ты или нет, мы узнаем только через несколько месяцев.

— А что мне делать с беременностью? Продолжать ли встречаться с Сергеем?

— Милая девочка, это ты должна решить сама.

Мы еще долго беседуем с Леной и не находим ответа и утешения...

**Анкета для проверки знаний по проблеме наркомании**  
**Методика «интервью-выход»**

**Ответ отметить крестиком под одним из утверждений.**

№	Утверждение, вопрос	«верно»	«неверно»	«не знаю»
1	Легкие наркотики безвредны			
2	Наркомания — это преступление			
3	Наркотики повышают творческий потенциал			
4	Наркотики — это болезнь			
5	У многих молодых людей возникают проблемы с законом из-за наркотиков			
6	Прекратить употреблять наркотики можно в любой момент			
7	Наркомания излечима			
8	Многие подростки начинают употребление наркотиков за компанию			
9	Люди, употребляющие наркотики, очень часто не осознают, что зависят от них			
10	Наркоман может умереть от СПИДа			
11	Зависимость от наркотиков формируется только после их многократного употребления			
12	По внешнему виду человека можно определить, употребляет он наркотики или нет			
13	Наркоман может умереть от передозировки			
14	Продажа наркотиков не преследуется законом			
15	Наркомания неизлечима			

## Анкета для проверки знаний по проблеме ВИЧ/СПИДа

### Методика «интервью-выход»

Ответ отметить крестиком под одним из утверждений.

№	Утверждение, вопрос	«верно»	«неверно»	«не знаю»
1	Многие ВИЧ-инфицированные могут выглядеть и чувствовать себя здоровыми			
2	СПИД излечим			
3	В крови и выделениях ВИЧ-инфицированных содержится достаточное для заражения количество вируса			
4	Мать может заразить ВИЧ-инфекцией своего новорожденного ребенка			
5	Некоторые насекомые передают возбудитель СПИДа			
6	При отрицательных результатах теста на антитела к ВИЧ человек, тем не менее, может быть заражен			
7	ВИЧ-инфицированные люди могут заразить других			
8	Презерватив можно использовать повторно			
9	Можно заразиться ВИЧ, если есть пищу, приготовленную ВИЧ-инфицированным человеком			
10	Запрещение ВИЧ-инфицированному ученику посещать учебное заведение — пример дискриминации			
11	Можно заразиться ВИЧ, если пить из одного и того же стакана с больным СПИДом			
12	Женщины редко заражаются ВИЧ			
13	Я бы избегал учащихся, в семьях которых есть больные СПИДом			

### Использованная литература

1. Белогуров С. Б. Популярно о наркотиках и наркомании. / С. Б. Белогуров. — М.: Генезис, 2004.

2. Родионов А. В. Подросток и наркотики / А. В. Родионов. — Ярославль.: Академия развития, 2005.

3. Царенко Т. И. Записки врача. Про СПИД и не только... Рассказы / Т. И. Царенко. — Вологда: Полиграфист.



## Как уберечься от беды

(лекция, беседа)

**Составитель** — Мужикова О. С., учитель МОУ «Никольская средняя общеобразовательная школа им. Н. М. Рубцова», с. Никольское, Тотемский район, 2008 год.

**Цель** — способствовать формированию ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

**Характеристика участников** — учащиеся 10–11 классов.

**Продолжительность мероприятия** — 1 час.

**Реквизит:** плакат «Жертвам СПИДа» (перед плакатом поставить столик или небольшую тумбу), свеча, компьютерная презентация (каждый слайд содержит материалы по выступлениям: фото, картинки, основные мысли), экран для компьютерной презентации, компьютер, проектор, аудиозапись с рассказом «ВИЧ-инфицированной» (записывается заранее, голос одного из помощников — ученицы 11 класса с эффектом эха), музыкальное сопровождение (запись музыки без слов включается перед каждым выступлением ведущих и чтением стихов, во время выступления ведущих и чтецов запись приглушается), музыкальный центр.

**Музыкальное оформление:** (произведения из сборника инструментальной музыки «Одинокий пастух»):

- № 1. G. Ventura «La prima volta»;
- № 2. Giazotto «Albinono adagio»;
- № 3. L. Last «Night in white satin»;
- № 4. F. Goya, S. D. Luca «The girl to love»;
- № 5. Dubley «Moments in love»;
- № 6. Rainbow «Snowman».

**Оформление:** на доске написаны следующие слова: «порочный круг», «дорога в никуда». Вывешен заранее плакат «Жертвам СПИДа».

Проводят мероприятие учащиеся 10–11 классов:

- три помощника;
- ведущие;
- чтецы стихотворений;
- доктор Неболейкин;
- Иммунолог.

**Рекомендации:** помощники, выступающие в ролях доктора Неболейкина, Иммунолога, чтецов стихотворений, свои слова должны знать наизусть; во время прослушивания аудиозаписи выключается свет, один из помощников несет зажженную свечу и ставит на столик перед плакатом «Жертвам СПИДа».

## Ход мероприятия

На экран выводится слайд № 1 «Наркотики». Фоном на протяжении выступлений (до слайда № 2) звучит музыкальное произведение № 6.

Выходят ведущие.

**Ведущий 1.** Крайне тревожная статистика: наряду с явным преобладанием больных алкоголизмом совершенно очевидно, что по темпу роста заболеваемости наркомания занимает ведущее место. В России средний возраст начала употребления алкоголя среди мальчиков — 12,5 лет, среди девочек — 13 лет; возраст приобщения к токсико-наркотическим веществам снизился до 14 лет среди мальчиков и до 15 лет среди девочек.

**Ведущий 2.** Что такое наркомания и наркотики? Вместе с алкоголем наркотики — один из главных врагов безопасности. Человек, употребивший наркотики, не следит за своими действиями. Алкоголь и наркотики меняют восприятие реальной жизни. Человек не контролирует свои действия, может совершать глупые поступки и ставить под угрозу свое здоровье. Под влиянием любых наркотических веществ очень просто потерять голову и заразиться ВИЧ. В настоящее время злоупотребление наркотическими средствами затрагивает все страны и угрожает всем слоям общества, включая даже 7–8-летних детей. В настоящее время насчитывается более 200 миллионов людей, страдающих наркоманией.

**Ведущий 1.** Можете представить, что:

- в 1997 году в России от наркотиков погибла 1600 человек, среди них половина — подростки;
- в 65 % случаев причиной смерти является передозировка наркотиками;
- 1 наркоман втягивает в «порочный круг» от 4 до 17 человек;
- вряд ли кто из впервые вступивших на опасную «дорогу в никуда» осознает, что только 10 % подростков-наркоманов доживает до 30 лет.

**Чтец 1.** Ты хотел быть похожим на очень крутого,

Ты не думал, что это для жизни угроза.

А теперь в словаре твоём только три слова:

Шприц, наркотики, доза.

В этом, в общем-то, не было умысла злого,

Травка первая пахла, как чайная роза.

А теперь в словаре твоём только три слова

Шприц, наркотики, доза.

Тошнота не даёт подниматься с колен.

Как страшна твоего тела нелепая поза!

И тебя получили в пожизненный плен

Шприц, наркотики, доза.

Где поэзия, где же обещанный рай?

Лишь страдания, боль наступает упрямо.

Мой сыночек, прошу тебя, не умирай!

Шприц, наркотики. МАМА...

**Ведущий 1.** Наркоманами становятся те, у кого недостает физических, душевных и духовных сил для того, чтобы найти свое место в

жизни. Те, кто не чувствуют любви в семье. Те, кто... Причин тысячи. Следствие одно: духовная и физическая деградация, смерть.

**Чтец 2.** Вот он тащился, чуть не умирая,

Через минуту ж —

Где достал, бог весть —

О радостях искусственного рая

Мир может на лице его прочесть!

А сколько их сейчас бредет по свету,

Чья участь то сладка, а то тяжка?

И, видимо, спасенья нету

От этого простого порошка.

С чего все началось?

А началось с шампанского бокала,

Когда судьба с улыбкой обласкала.

А после поскакала вкривь и вкось...

Теперь один и тот же тусклый круг,

Где все друзья друг друга уважают

И всякий раз нетрезвый свой досуг

Бездумно в неизвестность провожают.

Цвет лица землист. А он не старый...

Слаб и вял он, словно из мочала сотворен,

А он при всем при том

Человеком тоже был сначала,

Тенью человека стал потом.

Истощенное, с исколотыми венами тело,

Изможденный взгляд ничего не выражающих глаз,

Бессвязная речь, ответы невпопад,

Казалось бы, на самые обычные вопросы.

А главное — полное безразличие к жизни...

В тебе закистет кровь отцов и дедов,

Стать сильным, как они, тебе не суждено.

На жизнь, ее скорбей и счастья не изведав,

Ты будешь, как больной, смотреть через окно.

И кожа сохнет, и мышцы ослабеют,

И скука въестся в плоть, желание губя.

И в черепе твоём мечты окостенеют,

И ужас из зеркал посмотрит на тебя...

**Ведущий 2.** Рост наркомании резко обостряет проблему СПИДа. 91 % зарегистрированных в 2000 году ВИЧ-инфицированных — наркоманы.

**Ведущий 1.** Почему наркоманы становятся жертвами СПИДа? Почему миллионы людей заражены ВИЧ? Почему каждый день жертвой этой инфекции становится новая тысяча мальчишек и девчонок? Что такое СПИД, чем он опасен, и как уберечься от беды? Мы попробуем ответить на эти вопросы на нашей встрече.

Выключается музыкальное произведение № 6.  
На экран выводится слайд № 2 «Человек — живая крепость».  
Появляется доктор Неболейкин.

**Доктор Неболейкин.** Задумывались ли вы над тем, что наш организм — настоящая крепость? Когда опасные для здоровья крохотные живые существа — микробы проникают в организм человека, то наносят ему немалый вред. Но наш организм умеет защищаться. Первая линия обороны — это кожа, естественная, данная нам природой одежда. Ее клетки плотно прилегают друг к другу. Через такой барьер микробы пробраться не могут. Кроме того, чистая кожа выделяет специальные вещества, убивающие опасных невидимок.

Правда, есть на нашем теле менее защищенные места. Они покрыты не толстым слоем кожи, а тонкой слизистой оболочкой. Это участки поверхности глаз, рта, носа. Но и здесь организм сопротивляется инфекции. Слизистые оболочки выделяют вещества, губительные для микробов.

Но иногда крошечным врагам все же удается проникнуть в организм человека. Любые ранки и царапины на коже — это широкие ворота, через которые они начинают наступление. И тогда в бой с чужаками вступают отважные клетки, которые находятся в крови. Ученые установили, что кровь состоит из бледно-желтой жидкости — плазмы, в которой плавают красные кровяные клетки. Белые кровяные клетки переносят от легких ко всем клеточкам тела кислород. Кровяные пластинки помогают крови сворачиваться, когда она вытекает из раны, а белые кровяные клетки — это клетки-защитницы, которые борются с бактериями и вирусами, проникающими в организм человека.

Когда возбудители болезней вторгаются в организм человека, они пускают в ход свое оружие — вредные, отравляющие вещества. Это служит сигналом для белых кровяных телец, которые устремляются по кровяному руслу к месту заражения и смело атакуют противника. Завязывается смертельный бой. В этой борьбе погибают не только микробы, но и наши защитники, отравленные ядами врага. На смену погибшим прибывают новые стражники здоровья. Пройдет некоторое время, и войско противника будет уничтожено.

На экран выводится слайд № 3 «Что такое ВИЧ и СПИД?». Появляется Иммунолог.

**Иммунолог.** Что такое ВИЧ и СПИД?

В — вирус;  
И — иммунодефицита;  
Ч — человека.  
С — синдром;  
П — приобретенного;  
И — иммунного;  
Д — дефицита.

Приобретенный означает, что такое состояние у человека было не всегда, а возникло в результате воздействия внешних факторов (в данном случае, вируса).

Иммунодефицит — состояние, при котором иммунная система человека не способна защитить организм от инфекций, вредных воздействий внешней среды.

ВИЧ-инфекция — это инфекционное заболевание, которое вызывается вирусом иммунодефицита человека.

СПИД — это конечная стадия болезни, это болезнь, разрушающая защитную систему человека, в результате чего он подвергается множеству различных болезней.

Итак, СПИД вызывается вирусом иммунодефицита человека, или коротко — ВИЧ, а само заболевание называется ВИЧ-инфекция. Под микроскопом вирус, вызывающий развитие СПИДа, выглядит, словно яркий тропический цветок, притягивающий взор буйством красок и необычных форм. Любовь живет в наших душах также в виде цветка, заполняющего нас необузданностью чувств, нежностью и самыми неожиданными ощущениями. Поэтому так тяжело и страшно, когда корни обоих цветов переплетаются.

На экран выводится слайд № 4 «Чем опасен ВИЧ».

**Иммунолог.** ВИЧ-инфекция не передается по наследству, она приобретается в течение жизни. Другими словами, ВИЧ-инфекцией можно заболеть только в том случае, если заразиться от больного человека. «Вирус» по-латыни значит «отрава». Вирусы, мельчайшие организмы, являются возбудителями многих опасных заболеваний: оспы, гриппа, бешенства, краснухи, гепатита.

Вирусы ищут подходящие живые клетки, проникают в них, отбирают питательные вещества, размножаются внутри жертвы, выходят наружу и нападают на новые соседние клетки. Когда вирусы попадают в организм человека, белые кровяные клетки вступают с ними в бой, уничтожают противника и помогают справиться с болезнью.

А ВИЧ опасен тем, что организм человека победить его не может. Это происходит потому, что ВИЧ поражает и уничтожает белые кровяные клетки — лимфоциты. Внедрившись в белую кровяную клетку, вирус размножается в ней и образует много новых вирусных частиц.

Под воздействием ВИЧ клетка-защитница начинает вырабатывать вещества, которые ее же, в конце концов, и разрушают. Молодые вирусы при этом высвобождаются и отправляются на поиски новых белых кровяных клеток. Отважные клетки-защитницы гибнут одна за другой. А без них организм становится беззащитным. ВИЧ разрушает защитные силы человеческого организма, а из-за этого ВИЧ-инфицированный человек может умереть от любой инфекции, даже от обычной простуды.

Фоном включается музыкальное произведение № 3.

**Чтец 3.** На пороге тысячелетия  
Наступает момент, когда  
Мы за все бываем в ответе,  
Перелистывая года,  
Человек, покоривший небо,  
Чудо техники изобретая,  
Приобщаясь к дурным привычкам,  
О здоровье своем забывает.  
Я — вирус, в Африке рожденный,  
Как утверждают многие умы.  
Свой длинный путь, по жизням проторенный,  
Иду с нахрапом, я пострашней войны.  
Но спидоносное решенье  
Зависит только от людей.  
Защита есть, и лишь пренебреженье  
Меня спасает, делая сильней.  
Иммунодефицит — заболевание века.  
Давно над этим бьются знатоки.  
Пока невежество и разгильдяйство человека  
Мне позволяют развиваться и расти.  
Хотелось рассказать о многом:  
Об умерших и позитивных с ВИЧ.  
Все человечество, живущее «над Богом»,  
Подвластно мне: будь то король или отпетый бич.

На экран выводится слайд № 5 «Статистика  
заражения ВИЧ за 2000–2006 годы.

Фоном включается музыкальное произведение № 4.

**Ведущий 2.** На 1 января 2000 года в Вологодской области было зарегистрировано 20 случаев ВИЧ-инфицированных, а на 1 января 2001 года — 57, на 20 июня 2001 года уже 221. Среди инфицированных трое детей, 16 подростков, 202 взрослых. Мужчин среди них — 176, женщин — 45.

На 3 июля 2006 года в Вологодской области зарегистрирован 1021 ВИЧ-инфицированный. По словам руководителя Вологодского областного центра по профилактике и борьбе с ВИЧ/СПИДом Татьяны Мельниковой, каждые 2 дня в области регистрируется один ВИЧ-инфицированный. Каждый месяц рождается по одному ребенку от женщин, у которых выявлена ВИЧ-инфекция. Всего же в области зарегистрировано 326 ВИЧ-инфицированных женщин. Это при том, что Вологодская область имеет средний уровень заболеваемости по ВИЧ-инфицированным и занимает 44 место среди других регионов России. Как отметила Татьяна Мельникова, основным путем передачи инфекции остается наркотический. Около 75 % ВИЧ-инфицированных в Вологодской области заразились при употреблении наркотиков. В Череповце этот показатель еще выше. Из 667 ВИЧ-инфицированных в

Череповце наркотическим путем заразились 537 человек.

На экран выводится слайд № 6 «Пути заражения ВИЧ».

**Ведущий 1.** Чтобы произошло заражение, вирус должен непременно попасть из организма больного человека в кровь здорового человека. Это может случиться при любом контакте с кровью ВИЧ-инфицированных людей. Пути передачи ВИЧ-инфекции:

1. От матери ребенку. Женщины с ВИЧ-инфекцией могут передать вирус своему ребенку во время беременности. Пока ребенок растет и развивается в организме матери, пищу и кислород он получает из ее крови. Если эта кровь заражена вирусом, то опасный возбудитель болезней «перебирается» и в организм малыша. ВИЧ также может передаваться при родах и через грудное молоко.

2. Половым путем (через сексуальный контакт).

3. Через кровь:

- через нестерильные инструменты для татуировок и пирсинга;
  - через чужие бритвенные принадлежности и зубные щетки;
  - через нестерильные иглы и шприцы при употреблении наркотиков.
- Фоном включается музыкальное произведение № 5. Включается аудиозапись «Рассказ ВИЧ-инфицированной».

**Аудиозапись.** После одиннадцатого класса многие поехали учиться в Благовещенск. А я не хотела, как все, и отправилась в Подмоскowie. Собиралась в высшую школу милиции. Но когда узнала, какой там конкурс, поступила на юридический факультет колледжа в Покрове. Вышла замуж. Сначала у нас все вроде было хорошо, а потом... Я стала замечать, что глаза у мужа какие-то чумовые. Думала, выпивает, а принимаюсь — алкоголем не пахнет. Ничего не могла понять. Однажды Олег признался, что кололся, когда ему было лет пятнадцать, но вылечился. А потом встретил старых друзей и опять сел на иглу. Но он заверил, что и на этот раз справится, больше такое не повторится. Я поверила...

Когда я жила в общежитии, наша комендант по просьбе мамы за мной присматривала: следила, кто ко мне приходит, кто за мной ухаживает. Она мне не раз говорила: «Таня, я здесь давно живу и всех знаю. Не торопись выходить замуж за Олега. Могут быть всякие болезни...» Я не понимала, на что она намекает. И не придавала этому разговору значение. И тут удар — анализ показал, что у меня ВИЧ-инфекция.

Теперь об этом очень жалею. Как только узнаю, что кто-то из моих подруг встречается с наркоманом, так и хочется крикнуть: «Девчонки, не ломайте свою судьбу. Никакая, даже очень большая любовь не перевесит страданий, которые ждут вас и ваших близких. Лучше навсегда остаться одной, чем заразиться СПИДом! Прости меня, мама».

**Ведущий 2.** ВИЧ живет только в жидкостях внутри организма и только через них передается от человека к человеку. Хотя вирус может быть обнаружен в слюне, поте, слезах, моче, но из-за маленькой концентрации через них заболевание передаваться не может.

На экран выводится слайд № 7 «ВИЧ не передается...».

**Ведущий 1.** ВИЧ не передается:

- при рукопожатиях или объятиях;
- через пот и слезы;
- при кашле и чихании;
- при использовании общей посуды или постельного белья;
- при использовании общих ванны и унитаза;
- при совместных занятиях спортом;
- через животных или при укусах насекомых;
- при поцелуе.

На экран выводится слайд № 8 «Как уберечь себя от беды?».

Выходит доктор Неболейкин.

**Доктор Неболейкин.** Ребята, ответьте мне на некоторые вопросы.

1. Правда ли то, что...

- ВИЧ поражает только взрослых людей?
- Опасно брать книги в библиотеке, потому что их мог читать ВИЧ-инфицированный человек?
- ВИЧ от человека человеку передается через деньги?
- ВИЧ живет на шерсти кошек и собак, поэтому нельзя гладить незнакомых животных?
- ВИЧ может поселиться в организме мужчины?

Ответы ребят.

2. Когда ребята играли во дворе в салки, Витя упал и поранил локоть. Денис хотел своей рукой зажать рану товарища, чтобы остановить кровотечение, но Витя его остановил. Как ты думаешь, почему?

Ответы ребят.

**Доктор Неболейкин.** Хотя в настоящее время о ВИЧ-инфекции известно уже многое, но лекарств, способных уничтожить вирус, еще не создано. Людей от несчастья может спасти одно — каждый должен уметь заботиться о своей личной безопасности в разных жизненных ситуациях.

Чтобы не заразиться ВИЧ:

1. Остерегайся любого контакта с чужой кровью.
2. Никогда не пользуйся чужими маникюрными ножницами, зубной щеткой. Почему? (*Ответы детей.*)
3. Иглы для прокалывания ушей должны быть тщательно продезинфицированы — эту процедуру надо проводить только у специалиста.
4. Не дерись! Все возможные споры решай мирным путем. Почему? (*Ответы детей.*)
5. Относись к поцелуям серьезно, так как риск представляют «глубокие» поцелуи. Почему? (*Ответы детей.*)

На экран выводится слайд № 9 «СПИД — болезнь души».

Фоном включается музыкальное произведение № 4.

Выходят ведущие.



**Ведущий 1.** Говорят: «СПИД — болезнь души». И начинаешь понимать, что перед лицом вечности, перед лицом этой страшной болезни наша жизнь, наша душа хрупки и нежны, словно лепестки цветов, которые легко обжечь и жаром, и холодом.

**Ведущий 2.** Так давайте же каждый сохранит свой цветок — цветок жизни, цветок любви. И тогда мир будет полон цветов, дарящих нам радость и возвращающих веру в чудо.

**Ведущий 1.** А если этот цветок обожжен и не зацветет опять?

**Ведущий 2.** Тогда понять, простить и просто быть рядом.

На экран выводится слайд № 10 «Берегите себя  
и тех, кого вы любите».

**Ведущий 1.** Берегите себя для тех, кого вы любите.

**Ведущий 2.** Давайте станем терпеливее! Давайте станем чуточку добрей! Давайте жить в спокойствии, согласии! Пусть свет земли нам освещает путь! Трудиться будем творчески и радостно, но так, чтобы здоровый образ жизни сохранять!!! (Включаются музыкальные произведения № 1, 2).

#### **Использованная литература:**

1. Г. Дурова. СПИД пришел... / Г. Дурова // Тотемские Вести. — 2001. — 12 июля. — С. 2.
2. Орлов В. В. Детям о СПИДе и о Докторе Неболейкине / В. В. Орлов. Вологда, 2007. — С. 10.
3. Брошюра «Отдыхай безопасно». — Вологда, 2007. — С. 10.
4. Брошюра «Реализуй свое право на здоровье» / Фонд «ФОКУС-МЕДИА». — С. 37.
5. [www.yandex.ru](http://www.yandex.ru) (ИА REGNUM // Статистика на 17.03.2006).

### **Защити себя и тех, кого ты любишь** (воспитательное занятие)

**Составитель** — Волохова А. Н., воспитатель ГОУ «Харовская школа-интернат для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей», г. Харовск, 2009 год.

**Цель** — информирование учащихся о происхождении, особенностях и способах передачи ВИЧ-инфекции.

**Реквизит:** таблица с данными о распространении ВИЧ-инфекции в России с 1987 по 2005 годы, карточки с формами контакта с ВИЧ-инфицированным человеком.

**Характеристика участников** — учащиеся 11 класса.

**Предварительная подготовка:** 5 учениц готовят сообщения (доклады).

## Ход занятия

**Воспитатель.** В жизни подростка много опасностей. Каждый век, каждое десятилетие, каждый год дают новые тревоги и надежды. Табакокурение, алкоголизм, наркомания стали неотъемлемой частью нашей жизни. В современном обществе достаточно широко распространены различные инфекционные заболевания. Человечество научилось их лечить, но остаются страшные болезни, против которых лекарство не найдено. Это СПИД.

СПИД господствует на нашей планете, и как не странно, он вошел с нами в XXI век. В мире все больше людей умирает от этого страшного заболевания. Эта болезнь унесла и продолжает уносить миллионы человеческих жизней. В этом ряду сотни известных музыкантов, танцоров, художников: Бонн Скот, Джон Бонхен, Рудольф Нуриев, Элвис Пресли и многие другие. Чтобы выжить и уменьшить риск заболевания этой страшной болезнью, каждый должен задуматься над своей жизнью и этой проблемой; необходимо знать о ее развитии и лечении. А еще каждый из нас должен проявлять гуманность и сострадание к людям, которые больны СПИДом.

Сегодня наше занятие мы можем разделить на два этапа:

- Вводная часть. Мы поговорим о происхождении ВИЧ-инфекции и СПИДа и приведем статистику распространения СПИДа.
- Источники и пути передачи ВИЧ-инфекции.

Сначала давайте обратимся к истории происхождения этой болезни.

**Ученица 1.** Первое сообщение о заболевании, которое впоследствии получило наименование СПИД/ВИЧ-инфекция, появилось в США в 1981 году, и к концу года сообщалось о 166 случаях инфицирования вирусом. В 1982 году предположили, что причиной развития СПИДа является вирус из семейства ретровирусов. Это предположение было подтверждено в 1983 году. С 1986 года этот возбудитель носит название вируса иммунодефицита человека, т. е. ВИЧ.

**Воспитатель.** Мы с вами видим, что в 1983 году было обнаружено новое инфекционное заболевание, а с 1986 года возбудитель этой инфекции называется ВИЧ. Что такое ВИЧ?

В — вирус (структура, атакующая и разрушающая клетки, передающиеся от одного организма к другому).

И — иммунодефицита (состояние ослабления, выключения иммунной, защитной системы организма).

Ч — человека (распространяется только среди людей).

Что такое СПИД?

С — синдром (совокупность ряда признаков и симптомов, указывающих на наличие определенной болезни).

П — приобретенного (то есть не врожденного, а пришедшего в течение жизни).

И — иммунного (относящегося к иммунной системе организма).

Д — дефицита (нехватка, недостаток).

В чем разница между ВИЧ и СПИДом?

ВИЧ — это вирус, подавляющий иммунную систему человека, попадая в организм, он поражает определенные клетки организма или иммунной системы. В результате организм человека становится беззащитным перед инфекционными и опухолевыми заболеваниями. И вот когда у ВИЧ-инфицированного человека диагностируют одно или несколько заболеваний, то ему ставят диагноз СПИД, поэтому СПИД — это комплекс заболеваний, возникающих у ВИЧ-положительного человека.

ВИЧ-инфицированный и больной СПИДом не одно и то же. С момента заражения ВИЧ до развития СПИДа может пройти от 7 до 15 лет, а при лечении и употреблении новых лекарств даже 20–25 лет. Пока ВИЧ не перешел в стадию СПИДа, инфицированный человек может чувствовать себя хорошо, выглядеть здоровым и даже не подозревать, что заражен, но в каждом случае заражения ВИЧ-инфекцией наступает стадия СПИДа, это конечная смертельная стадия ВИЧ-инфекции, она длится от 6 месяцев до 2-х лет, и эта стадия всегда приводит к смерти человека.

А сейчас небольшой рассказ о мировой статистике распространения ВИЧ-инфекции.

**Ученица 2.** Эпидемия ВИЧ-инфекции, начавшаяся в 80-х годах и захватившая индустриально развитые страны в Северной Америке, Европе, Австралии и Латинской Америке, распространилась к началу 90-х годов во всех странах мира. По экспертным оценкам в мире по состоянию на 2003 год насчитывалось более 42 миллионов ВИЧ-инфицированных, из которых 19,2 миллиона — женщины и 3,2 миллиона — дети до 15 лет. При этом число умерших от СПИДа составило 25 миллионов человек. Более половины всех ВИЧ-инфицированных — молодежь в возрасте от 15 до 25 лет. Каждую минуту шесть молодых людей заражаются ВИЧ-инфекцией. С 1987 по 1999 год Россия относилась к числу стран с низким уровнем распространения ВИЧ-инфекции, за эти годы в стране было выявлено 1541 ВИЧ-инфицированный, но уже в 1999 году их число составило 18 218 человек, что свидетельствует о вступлении России в новую фазу эпидемии.

**Воспитатель.** Эпидемическая ситуация по ВИЧ-инфекции в России остается напряженной. Случаи ВИЧ-инфекции зарегистрированы почти во всех субъектах Российской Федерации. Если в 1999 году — 18 218 человек, то в 2003 году — 24 800 ВИЧ-инфицированных, в том числе 7244 ребенка в возрасте до 15 лет. Было выявлено 817 больных СПИДом, из них 193 ребенка. Умерло от ВИЧ-инфекции 3454 человека, из них в стадии СПИДа — 609 человек. Давайте посмотрим таблицу с данными о распространении ВИЧ-инфекции в России (*Приложение 1*).

На 30 сентября 2005 года в России зарегистрировано уже 318 794 случая заражения ВИЧ-инфекцией, т. е. за два года заразилась 71 000 человек. Россия занимает одно из первых мест в мире по темпам рас-

пространения ВИЧ-инфекции. Эксперты утверждают, что реальное количество случаев ВИЧ в 3–5 раз превышает данные официальной статистики.

А сейчас мы перейдем ко 2 этапу нашего занятия, поговорим об источниках и путях передачи ВИЧ-инфекции. Несмотря на серьезные последствия заражения, сам ВИЧ — очень слабый организм. Давайте послушаем рассказ о жизнеспособности вируса ВИЧ.

**Ученица 3.** Жизнеспособность вируса ВИЧ вне человеческого организма невелика. Вирус очень чувствителен к внешним воздействиям, быстро погибает на воздухе при высыхании, почти мгновенно — при кипячении и в течение 30 минут при температуре 56 градусов; моментально разрушается под воздействием дезинфицирующих химических веществ. При попадании в желудочно-кишечный тракт вирус быстро разрушается пищеварительными ферментами и соляной кислотой. В то же время ВИЧ довольно долго сохраняет жизнеспособность в крови. Например, в замороженной сыворотке, предназначенной для переливания, вирус может годами сохранять свою активность.

**Воспитатель.** Вирус должен попасть в кровь, а иначе он погибает. Он может жить только в жидкостях организма человека и размножаться только внутри клеток. Вирус поражает только клетки человека, поэтому передается только от одного человека к другому. Так кто же является источником ВИЧ-инфекции?

Основным источником ВИЧ-инфекции в природе является ВИЧ-инфицированный человек и больной СПИДом. После заражения вирус поселяется в организм человека на всю жизнь. Зараженные вирусом люди могут чувствовать себя почти здоровыми и не иметь признаков болезни, но являться при этом источником распространения этого грозного заболевания. Период появления в крови антител к ВИЧ в среднем продолжается от 3 недель до 3–6 месяцев. Даже если человек сдал анализы на антитела к ВИЧ-инфекции и получил отрицательный результат, существует возможность заражения, хотя антитела в крови еще не появились, но такой человек уже способен заразить окружающих. Бессимптомный период у ВИЧ-инфицированного продолжается долго от 3 до 5 лет, т. е. 5 лет у больного человека не проявляются никакие симптомы болезни.

А сейчас ответьте на вопрос: «Какие вы знаете пути передачи ВИЧ-инфекции?» (*Ответы учащихся.*)

**Воспитатель.** Существует три пути передачи ВИЧ-инфекции: половой, парентеральный (через кровь и ткани), вертикальный (от ВИЧ-инфицированной матери к ребенку).

**Половой путь передачи ВИЧ-инфекции.** ВИЧ относится к группе инфекций, передающихся половым путем. Вирус ВИЧ может передаваться как от мужчины к женщине, так от женщины к мужчине. Чаще всего заболевают те, кто имеет беспорядочные половые связи.

Особую тревогу вызывает тот факт, что половой путь передачи ВИЧ-инфекции начал активизироваться с 2001 года и составляет примерно 15 %. Жертвами ВИЧ-инфекции становятся преимущественно сексуально активные молодые юноши и девушки в возрасте от 15 до 20 лет.

**Парентеральный путь передачи ВИЧ-инфекции.** Путь передачи через кровь и ткани называется парентеральный — это прямой способ поражения. В этом способе можно выделить 4 рискованные ситуации, которые приведут к заражению.

1. Использование нестерилизованных инъекционных игл и шприцов, а также жидких наркотиков.
2. Проведение медицинских процедур нестерильными инструментами.
3. При переливании крови и пересадке органов.
4. Иногда есть возможность инфицирования при нанесении татуировок, прокалывании кожи.

«Шприцевой» путь передачи ВИЧ-инфекции является основным у потребителей наркотиков. Общие шприцы, иглы и посуда для приготовления наркотика — самый «эффективный» путь проникновения ВИЧ в организм.

Запомните: даже одной инъекции достаточно, чтобы заразиться! Причем среди наркоманов вирус распространяется и через сам наркотик, если он употребляется в жидкой форме. Заразиться может как наркоман со стажем, так и тот, кто впервые попробовал уколиться, а также люди, имеющие половые контакты с ВИЧ-инфицированным наркоманом.

**Ученица 4.** Внутрибольничное заражение пациентов ВИЧ-инфекцией возможно в том случае, если нарушаются требования и правила использования и стерилизации медицинского инструментария. Такой путь передачи вируса был зарегистрирован в 1988 году в Элисте (Калмыкия). Источником заражения ВИЧ-инфекцией в Элисте явился грудной ребенок, у которого оба родителя были вирусоносителями. В результате нарушения медицинским персоналом правил использования и стерилизации медицинского инструментария было заражено 52 ребенка. Инфицирование ВИЧ этим путем было зарегистрировано также в городах Волгограде и Ростове-на-Дону. С 1989 года по 1990 год в медицинских учреждениях было заражено ВИЧ-инфекцией 229 человек. А с 1991 года в стране не было выявлено ни одного случая внутрибольничного заражения.

**Воспитатель.** Вероятность заражения во время медицинских процедур в настоящее время практически равна нулю. Во всех больницах и поликлиниках приняты строгие меры для соблюдения сотрудниками правил стерилизации и использования одноразовых инструментов.

К сожалению, инъекционный путь передачи иногда встречается при переливании крови и пересадке органов, т. е. когда используется зараженная кровь и орган ВИЧ-инфицированного человека. С 1985 года вся донорская кровь и внутренние органы проверяются на наличие ВИЧ. Обнаруженная зараженная кровь и другие биоматериалы

немедленно уничтожаются.

Пока нет специальной статистики по заражению через использование игл для прокалывания кожи и нанесения татуировки, но такой способ передачи вируса реален, поэтому следует быть внимательным к ситуациям использования общих колющих и режущих инструментов. Если вы решили сделать татуировку, то должны обратиться в специализированное учреждение, а не делать ее, где попало. Запомните: игла для прокалывания тела и нанесения рисунка, тампоны для того, чтобы вытирать выступившие капельки крови, чернильница с чернилами для татуировки должны быть только вашими, разовыми и больше ничьими.

**Вертикальный путь передачи ВИЧ-инфекции.** Существует третий путь передачи вируса. Это от ВИЧ-инфицированной матери к ребенку. Он называется вертикальный.

**Ученица 5.** Передача вируса ВИЧ от матери к ребенку — это основной источник ВИЧ-инфекции для детей до 15 лет. ВИЧ-инфекция может передаваться от матери к ребенку во время беременности, при родах, при грудном вскармливании (через материнское молоко). Уровень передачи ВИЧ от матери к ребенку без проведения профилактических мероприятий достигает 25 %. За последние 16 лет в России родилось 7000 детей от ВИЧ-инфицированных матерей, 60 % родилось в период с 2001 по 2003 года.

**Воспитатель.** Если ребенок заражен ВИЧ, он может несколько лет своей жизни и даже долгие годы оставаться здоровым. Однако такие дети нуждаются в особом внимании со стороны врача. В первые месяцы жизни ребенок, родившийся от ВИЧ-инфицированной матери, будет иметь положительный результат анализа на ВИЧ, т. к. в его крови присутствуют антитела, перешедшие от матери. Если через несколько месяцев антитела исчезнут или их количество уменьшится, это означает, что у ребенка нет ВИЧ-инфекции. Окончательный диагноз ребенку можно поставить только в 3 года. Но если все-таки у ребенка развивается ВИЧ-инфекция, то он в среднем умирает, не дожив до 5 лет.

Большинство детей, родившихся от ВИЧ-инфицированных матерей — сироты, даже при живых родителях. Мамы отказываются от них еще в роддоме. В результате эпидемии СПИДа в мире 14 млн детей до 15 лет стали круглыми сиротами в результате смерти их родителей. Сейчас, пожалуйста, ответьте на вопрос: «При каких ситуациях ВИЧ не передается?» (*Ответы учащихся.*)

**Воспитатель.** А сейчас, ребята, давайте выясним, какими путями ВИЧ не передается:

- 1) бытовым путем;
- 2) воздушно-капельным путем;
- 3) не распространяется насекомыми.

Инфекция не передается через воздух, воду, пищу, одежду, при

рукопожатиях, при уходе за больным, при кашле и чихании. Посуда, которой пользовался ВИЧ-инфицированный, не представляет опасности. Это также относится к использованию одного и того же туалета, ванны, бани, бассейна. Комары, мошки, вши, клопы и другие кровососущие насекомые переносчиками ВИЧ-инфекции не являются. Сейчас для закрепления материала мы сыграем с вами в игру «Степень риска» (на доске начерчены три колонки: высокий риск, небольшой риск, риск отсутствует). Каждому ученику выданы карточки, на которых написаны формы контакта с ВИЧ-инфицированным человеком. Вы должны эти карточки (Приложение 2) распределить по трем колонкам на доске. *(Обсуждение в группе.)*

**Воспитатель.** А сейчас давайте сделаем вывод: «Почему СПИД называют самой страшной болезнью XXI века?»:

- данная болезнь неизлечима;
- в современных условиях ВИЧ распространяется столь стремительно и быстро, что имеется реальная угроза возникновения эпидемии. Избитая истина «болезнь легче предупредить, чем лечить» относится к СПИДу в большей степени, чем к любому другому заболеванию. Самый надежный способ уберечься от СПИДа — это избежать заражения вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ). Предотвратить от заражения ВИЧ-инфекцией можно только индивидуально. Для этого в любой ситуации необходимо отстаивать интересы собственного здоровья, научиться определять, в каких ситуациях присутствует риск заражения и как его можно снизить, уметь отказаться от рискованных ситуаций. Компетентность, биологическая грамотность, умение контролировать ситуацию являются сегодня востребованными и актуальными качествами личности, помогающими защитить себя, своих друзей и близких.

#### Приложение 1

### Данные о распространении ВИЧ-инфекции в России с 1987 по 2005 года

Год	Кол-во ВИЧ-инфицированных	Дети до 15 лет	Больных СПИДом	Дети, больные СПИДом	Умерло от ВИЧ-инфекции	Умерло от СПИДа
1987–1998	1541 чел.					
1999	18 218 чел.					
2003	248 000 чел.	7244 чел.	817 чел.	193 чел.	3454 чел.	609 чел.
2005	318 794 чел.					



**Карточки. Формы контакта  
с ВИЧ-инфицированным человеком**

1. Поцелуй в щеку.
2. Инъекция в лечебном учреждении.
3. Переливание крови.
4. Плавание в бассейне.
5. Незащищенный половой акт с человеком, употребляющим наркотики.
6. Уход за ВИЧ-инфицированным больным.
7. Укус комара.
8. Множественные половые связи.
9. Пользование общей посудой.
10. Пользование общественным туалетом.
11. Прокалывание ушей.
12. Проживание с ВИЧ-инфицированным человеком.
13. Нанесение татуировок.
14. ВИЧ-инфицированная мать.

**Предупрежден — значит вооружен, или  
молодежи о ВИЧ-инфекции**  
(лекция по проблеме ВИЧ/СПИДа)

**Составитель** — Тынянова М. А., педагог дополнительного образования ГОУ «Профессиональное училище № 10», г. Сокол, 2009 год.

**Цель** — формирование мотивации на пропаганду здорового образа жизни.

**Задачи:**

- раскрыть учащимся картину болезни ВИЧ-инфекции и СПИДа;
- воспитывать чувство ценности человеческой жизни;
- способствовать формированию толерантного отношения к людям, живущим с ВИЧ.

**Оформление:** всевозможные плакаты по теме, в том числе плакаты, изготовленные учащимися.

**Реквизит:** брошюры «Предупрежден — значит вооружен», компьютерная презентация.

**Ход мероприятия**

Звучит медленная композиция.

На экране выводится название проводимого мероприятия.



**Девушка.** Мой друг, ему всего лишь 22,  
В расцвете окрыленности и силы.  
Ему одна дорога до могилы,  
Из чаши жизни отхлебнув едва.  
И это СПИД...  
Ослаблен организм,  
Внезапно вышел из повиновенья,  
Сорвав незримой силой на мгновенье  
Защитный лимфоцитный механизм.  
А если — мысли яростный ожог —  
Планета станет вся больная СПИДом!  
Тревоги разом повергают в шок,  
И что тогда, для погребенья,  
Где рыть котлован безжизненной планете?  
Ужель стратеги держат на примете  
Такое место где-то на звезде?  
Представьте, человек исчез с планеты.  
И успокойтесь, этого не будет никогда!

**Ведущий.** Все мы, к сожалению, понимаем, что страшная болезнь под названием СПИД прочно вошла с нами в XXI век. В мире все больше и больше людей умирает от этого заболевания. Думаю, что каждый должен задуматься над своей жизнью и этой проблемой, проявить гуманность и сострадание к людям, которые больны.

На экране выводятся цели и задачи мероприятия.

**Ведущий.** Чтобы сражаться с любым врагом, нужно иметь как можно больше информации о нем. Есть такая пословица: «Предупрежден — значит вооружен». Что значат эти слова? (*Ответы участников.*) А теперь давайте проверим, что знаете вы, а затем уточним и постараемся расширить ваши знания. Расшифруем слово ВИЧ.

На экране выводится расшифровка  
понятия «ВИЧ-инфекция».

ВИЧ — это один из тысячи вирусов, которые атакуют наш организм каждый день. Отличие состоит в том, что многие вирусы уничтожаются иммунными клетками. А ВИЧ, наоборот, убивает иммунитет, то есть ослабляет защитные силы организма, вследствие чего организм теряет способность справляться с самыми слабыми врагами. Недаром говорят, что человеку с ВИЧ опасен даже насморк. Иммунитет — это способность организма противостоять болезням. Иммунитет, или иммунный статус, во многом зависит от количества Т-4 лимфоцитов в микролитре крови. При резком снижении числа Т-4 лимфоцитов наступает дефицит иммунных клеток, или иммунодефицит. Может, это покажется вам сложным, на самом же деле все просто. Вирус иммунодефицита человека (ВИЧ), однажды попав в организм, остается там

навсегда и уничтожает Т-4 лимфоциты, тем самым лишая организм способности бороться с болезнями.

Этот вирус может несколько лет жить в организме человека, никак не проявляя себя. Кто-то начинает чувствовать себя плохо через месяц, кто-то через год или даже через несколько лет. Хочу познакомить вас с таким понятием как «период окна».

На экране выводится следующий слайд «Период окна».

«Период окна» — отрезок времени, в течение которого невозможно достоверная диагностика ВИЧ-инфекции в организме человека. Организму человека требуется от 25 дней до трех месяцев (в некоторых случаях до шести месяцев) после попадания ВИЧ в кровь для выработки достаточного количества антител, чтобы их можно было обнаружить при анализе крови. Это время называется «периодом окна», и в течение этого периода анализ крови может показать отрицательный результат. Поэтому для получения достоверного результата необходимо сделать повторный анализ через 3–6 месяцев после возможного контакта с вирусом. Опасен «период окна» тем, что в это время в крови, сперме, вагинальном секрете и грудном молоке человека, живущего с ВИЧ, вирус находится в концентрации, достаточной для инфицирования других людей. Таким образом, человек, сам того не зная, подвергает риску тех людей, с которыми он вступает в сексуальный контакт.

**Ведущий.** А теперь расшифруем слово СПИД. Какими будут ваши предложения?

После высказываний учащихся на экран выводится слайд с расшифровкой аббревиатуры СПИД.

С — синдром, целый ряд проявлений болезни;  
П — приобретенный, то есть можно заразиться;  
И — иммуно-, иммунная система человека;  
Д — дефицит, недостаточность защитных сил.

На экране выводится слайд «Жидкие среды организма, содержащие вирус».

- сперма;
- вагинальный секрет;
- кровь;
- грудное молоко.

Зная о жидких средах организма, можно выделить три пути инфицирования ВИЧ. Давайте попробуем их назвать.

На экране выводится слайд «Пути передачи инфекции».

- незащищенный половой акт;
- через кровь;
- во время родов и кормления грудным молоком.

На экране выводится слайд «По данным Всемирной организации здравоохранения...»

**Ведущий.** Все это страшно, но намного страшнее, когда сталкиваешься с судьбой человека, который уже ничего не ждет от жизни. Чаще

всего для тех, кто болен СПИДом жизнь обрывается на пике молодости. А ведь каждый из них мог так много сделать. (*Звучит грустная музыка.*)

**Девушка.** Было все: жизнь, молодость, любовь, первый и единственный мужчина, а дальше...

Моя душа не плачет, не болит,  
И тело ничего уже не просит.  
Но мне б еще осталось долго жить...  
Так трудно, будто это осень!  
Мне б светофора «СТОП» опередить,  
Достать бы до мечты рукою,  
Под ветром строить замки из песка  
И утешать себя наедине с собою.  
Не тратить ночь на непристойный сон  
И сэкономить мысли на раздумья,  
Не знать, в который час, какая боль  
Меня заставит плакать в полнолуние.  
Не ждать, не верить, может, не любить  
Ни свет, ни море, ни воспоминанья...  
А так хотелось научиться жить  
Сквозь беды, боль и расставанья...

**Ведущий.** Подобная беда может случиться с каждым, стоит только однажды безумно пренебречь мерами предосторожности. А теперь давайте разберемся и запомним, как не передается ВИЧ-инфекция.

На экране выводится слайд «Как не передается ВИЧ».

**Девушка.** Не в силах противостоять сомнительному соблазну, испытать прелесть секса с не менее сомнительным случайным партнером? Решать тебе, но все же ты должна помнить, что существует великий риск заразиться вирусом. Это только кажется, что «меня это никогда не коснется». Даже в нашем маленьком городе на 2007 год зарегистрировано 30 человек с ВИЧ, и это только вершина айсберга. «Феномен айсберга» — 2/3 его находится под водой и только 1/3 над водой, вывод делать вам. И если ты все-таки решилась, знай, что для тебя и твоего партнера существуют средства индивидуальной защиты при половой близости.

На экране выводится слайд «Презерватив, безопасный секс».

**Ведущий.** Вам отказали при приеме на работу, взяв на это место человека, уступающего вам в профессиональных качествах, просто потому, что вы молодая женщина, у которой маленький ребенок... или вам уже больше 45 лет... или вы приехали из другого города... Вы просидели в очереди два часа только для того, чтобы услышать грубость от чиновника, отсылающего вас за очередной бессмысленной бумажкой...

Каждый из нас не раз испытывал чувство обиды и унижения, когда с нами поступали несправедливо. Представьте, что человек, живущий с ВИЧ, часто сталкивается с дискриминацией и унижением из-за того, что люди боятся заразиться, не владея достоверной информацией о ВИЧ/СПИДе.

**Ведущий.** Милосердие — это милость сердца. Любовь к людям — вот что самое главное в жизни человека. Вот что спасает мир. Как вы думаете, с чего начинается добро? (*Ответы участников.*)

**Девушка.** Доброта и милосердие — великие чувства, которые могут не только дать надежду, но и сохранить кому-то жизнь. Если на вашем пути встретился человек, которому нужна помощь, то обязательно поспешите ему навстречу, даже если он об этом не просит. Болеет ли человек страшной болезнью, пытается ли отказаться от вредных привычек или просто нуждается в разговоре. Никогда не совершайте преступление против себя, не отворачивайтесь.

**Ведущий.** Я хочу пожелать тебе:

- будь грамотной: знание уменьшает опасность;
- будь твердой в своих решениях;
- будь осторожна и не совершай опасных поступков;
- сохрани свое здоровье;
- сохрани радость жизни.

Итак, СПИД — это сокращение, которое образовалось из начальных букв названия заболевания.

При СПИДе иммунная система человека подавляется и теряет способность сопротивляться различным инфекциям. СПИД сам по себе не является заболеванием, он лишь создает возможность для развития других заболеваний. СПИД — это комплекс заболеваний, возникающих у ВИЧ-положительного человека на фоне сниженного иммунитета. Хочу добавить, что, несмотря на то, что лекарства от СПИДа нет, есть средства, которые позволяют значительно снизить темпы развития заболевания и отсрочить появление симптомов СПИДа. При своевременном оказании помощи жизнь человеку можно продлить на 25 лет! Теперь я предлагаю вам вопросы мини-анкеты.

На экран выводятся вопросы анкеты по одному  
(озвучить каждый вопрос).

- От кого вы узнали об этом заболевании?
- Как вы относитесь к людям, заболевшим СПИДом?
- Что вам кажется самым страшным в этом заболевании?
- Если это вдруг «тьфу-тьфу-тьфу» случится с вашим знакомым, как вы поступите?
- Что бы вы хотели узнать о СПИДе?

**Ведущий.** Теперь нам предстоит поговорить о передаче вируса. Необходимо помнить, что она связана со специфическими занятиями человека. Впервые СПИДом заболели гомосексуалисты и героинозависимые наркоманы.

Сам по себе вирус очень слабый, он может жить только в жидкостях организма человека и должен обязательно попасть в кровоток, иначе он погибает. Теперь скажите, какие жидкие среды организма вы знаете?

Мини-опрос ребят по проблеме ВИЧ/СПИДа.  
Подведение итогов.

## **Вечеринка-аскорбинка** (конкурсная программа)

**Составители:** Захарова М. Д., студентка НОУ ВПО «Университет российской академии образования» (Череповецкий филиал), член Череповецкой городской детской общественной организации «Союз мальчишек и девчонок»; Жуков Р. В., член Череповецкой городской детской общественной организации «Союз мальчишек и девчонок», студент ГОУ ВПО «Череповецкий государственный университет»; г. Череповец, 2009 год.

### **Задачи:**

- обеспечение активного, интересного досуга молодежи;
- профилактика простудных заболеваний и «осенней хандры» смехотерапией.

**Характеристика участников:** молодежь в возрасте от 14 лет. Количество — 20–60 человек.

**Время проведения:** 2 часа, дополнительное время для подготовки не требуется.

**Оформление:** в зале необходимо создать атмосферу, царящую в доме больного острыми вирусными заболеваниями, при этом необходимо гиперболизировать надуманный трагизм простуды. В качестве художественного оформления могут использоваться различные атрибуты болезней: бинты, растянутые по залу, на стенах — лозунги, выложенные ватой, гирлянды из шприцев, батареи закрыты пледами. В зале и на сцене могут быть расположены предметы, которыми человек пользуется при болезни (книги, пульт от телевизора, теплые носки, носовые платки и пр.) Можно организовать «простудный» дресс-код: домашняя одежда, шарфы, шерстяные носки и пр. Так же в зале для участников стулья стоят по периметру помещения.

**Облик ведущих:** в соответствии с общей идеей мероприятия (домашняя одежда, шарфы, растрепанные волосы, пр.).

Для наиболее увлекательного времяпрепровождения можно в этом же помещении организовать музей простудных традиций и всевозможных форм лечения. В самом начале мероприятия для погружения в идею провести по нему экскурсию. В экспозицию музея стоит включить: выборку из средств народного лечения, современные аппараты, различные лекарственные средства, противопоказания к ним, хит-парад нелепых фраз из реальных инструкций по применению, лекарств, которых бояться в детстве (бальзам «Звездочка», горчишки, банки и пр.).

### **Реквизит (указан для двух команд) для конкурсов:**

1. Способы защиты от простуды. Требуются: 2 планшета с листами бумаги, 2 ручки.
2. «Накорми губы таблетками». Требуются: изображение открытых губ (вырезается из ватмана), 2 диска.

3. «Тетрис». Требуется: 2 поля для тетриса (по полватмана каждое, расчерчены на квадраты со стороной 5 см), фигурки из тетриса, каждая в количестве 5–7 штук, игровой кубик, клей (для крепления фигурок на поле).
4. «Создай свой защитный костюм». Требуется: 2 рулона туалетной бумаги.
5. «Расшифровки аббревиатуры «ОРЗ». Требуется: 2 планшета с листами бумаги, 2 ручки.
6. «Малахов крест». Требуется: 10 карточек с методами лечения, 10 карточек с названиями болезней.
7. Есть на скорость витамин. Требуется: 2 апельсина.

**Форма подведения итогов программы:** при победе в конкурсе команда получает упаковку витамин. По итогам выявляется команда-победитель. Она награждается призами, соответствующими концепции всего мероприятия. Команда-победитель получает графин с клюквенным морсом, команды-участники награждаются поощрительными призами (фруктами).

**Идея мероприятия:** создать позитивный настрой у участников, прогнать «осеннюю хандру», в условиях эпидемии простудных заболеваний найти наиболее эффективные и интересные способы борьбы с ними.

#### **Сценарный план мероприятия**

1. Вступительные слова ведущих, погружение в идею программы.
2. Экскурсия по музею простудных традиций и всевозможных форм лечения.
3. Конкурсная программа.
4. Заключительные слова ведущих.
5. Дискотека.

#### **Ход программы**

**Ведущий 1** (*голос из-за кулис*). Осень. Промокшие ноги. Осипший голос. Насморк. Кашель. Температура. Депрессия... Этой осенью они вернутся... Вирусы! Вновь, как и много лет подряд, будут нападать на простых, ни в чем не повинных людей. Размножаться с огромной скоростью, поселять панику среди населения, пункты помощи будут переполнены. Бабушки в очередях к врачу возобновят свою вековую битву... И так будет продолжаться, пока...

**Ведущий 2** (*голос из-за кулис*). Хватит! Каждый год одно и то же! Пора уже искоренить это зло! Неужели мы не устали еще терять столько сил и времени каждую осень на борьбу с простудой? Итак! ОРЗ: в любом месте веселее вместе!

Ведущие выходят из-за кулис на сцену.

**Ведущий 1.** Сегодня мы проведем ликбез по методам самозащиты от этого зла, придумаем свои собственные методы и, конечно, от души

повеселимся! Ведь, как известно, смех способствует общему оздоровлению организма и продлевает жизнь! А начнем мы с посещения музея простудных традиций и всевозможных форм лечения! Представляем вашему вниманию его хозяина и фанатичного вахтера Романа Апчхи-Бледного.

**Ведущий 2.** И для наиболее плодотворной работы по созданию рекомендаций по оздоровлению нации в осенний период нам надо разделиться на 2 команды (или больше, 15–20 человек в команде). Делимся так: по словам «свиной грипп».

Команды располагаются на стульях отдельно друг от друга.

**Ведущий 1.** Сейчас мы перейдем к конкурсной программе. Начнем с самого простого, какие же нам известны способы защиты от простуды?

*(Предложить как можно больше реальных методов защиты от простуды. У команд есть на обсуждение 2 минуты. По истечении этого времени представители от команды выходят и по очереди называют придуманные командой методы. Побеждает тот, у кого придумано наибольшее количество.)*

Конкурсное задание «Способы защиты от простуды».

**Ведущий 2.** Но если эти замечательные способы все же не уберегли, и нас постигло это зло — простуда? Нам придется изгонять ее разного рода таблетками. Я объявляю следующий конкурс «Накорми губы таблетками». *(Из ватмана вырезается открытый «рот». Таблетками служат обыкновенные CD-диски. Команды выстраиваются на расстоянии 2–3 метра от «губ». У каждой команды есть 7–10 бросков, которые делают разные участники. Победителем становится та, что сумела большим количеством таблеток «накормить губы».)*

Конкурс «Накорми губы таблетками».

**Ведущий 1.** Сейчас во время болезни мы постоянно сидим в Интернете, а раньше все было по-другому: Интернет еще не получил такого большого распространения, но у каждого была эта игра — тетрис! И сейчас я предлагаю вам вспомнить те славные времена и сыграть в тетрис. *(На сцене появляются два игровых поля (по полватмана каждое, расчерчены на квадраты со стороной 5 см), команды по очереди кидают кубик, каждое число которого соответствует определенной детали тетриса. Выпавшую таким образом деталь участник команды должен прикрепить на свое поле по правилам тетриса (это можно сделать с помощью клея). В игре проводится ограниченное число раундов. После чего выявляется победитель. Им становится та команда, у которой больше заполненных линий поля.)*

Конкурс «Тетрис».

**Ведущий 2.** Как мы все знаем, в осеннем модном сезоне очень актуально носить защитные маски. Но мы пойдем дальше и постараемся максимально себя обезопасить! И следующее конкурсное задание будет



связано с созданием защитных костюмов. Но костюмы будут не обычные, а из туалетной бумаги. (В каждой команде выбирается «модель» и 2–3 «кутюрье». За определенное время «кутюрье» должны создать самый необыкновенный защитный костюм. Затем каждая команда делает презентацию своего костюма. Победитель определяется с помощью зала.)

Конкурсное задание «Создай свой защитный костюм».

**Ведущий 1.** Чтобы болезнь боялась к вам даже подойти, надо хорошенько ее высмеять. И сейчас мы с вами пофантазируем, что же такое на самом деле означает аббревиатура «ОРЗ». (Каждая команда должна придумать как можно больше новых расшифровок аббревиатуры «ОРЗ». У какой больше — та и побеждает.)

Конкурсное задание «Расшифровка аббревиатуры «ОРЗ».

**Ведущий 2.** Главной панацеей от всех болезней на современном телевидении является программа «Малахов +». Мы предлагаем свои, альтернативные методы лечения различных болезней. Программа «Малахов крест». Спецвыпуск «Малахов крест»: сопоставить способы лечения и болезни. (Каждой команде выдаются по 10 карточек с болезнями. Желательно, чтобы болезни были очень замысловатыми или вообще несуществующими. Для упрощения задачи допускается ввести несколько обыкновенных болезней и по 10 карточек с методами лечения (так же, как и болезни, методы должны быть совершенно необыкновенными). Команды за 4 минуты должны подобрать каждой болезни метод лечения и потом пояснить его. За проявленную сообразительность можно дать каждой команде поощрительные баллы. Примеры карточек в Приложении.)

Конкурсное задание «Малахов крест».

**Ведущий 1.** А теперь время профилактики ОРЗ: витамины в студию! Есть на скорость витамины (апельсин). Приглашается 2 участника от каждой команды. Ваша задача: очистить и съесть как можно быстрее апельсин. (По окончании конкурсной программы команды подсчитывают баллы. Победитель награждается графином с клюквенным морсом, другие участники в качестве поощрительных призов получают фрукты.)

Конкурсное задание. Награждение команд.

**Ведущий 2.** Я думаю, с таким позитивным настроем и таким креативным подходом мы сможем пережить осень с наименьшими потерями!

**Ведущий 1.** Будущее в наших руках! Берегите свое здоровье, остальное приложится! Запомните три заповеди этой осени: рейтузы под джинсы, непродуваемая куртка, зубчик чеснока на веревочке.

**Ведущие вместе.** И будьте здоровы!

**Ведущий 1.** Теперь мы предлагаем вам бодрящую дискотеку! А желающие могут посетить наш музей с персональными комментариями фанатичного вахтера.



**Примеры болезней и форм лечения  
для конкурса «Малахов крест»**

Болезни	Формы лечения
Грипп	Багульник
Ветрянка	Аспирин
Недержание	Антипохмелин
Недосып	Лечебные укусы тараканов
Склероз пятки	Моченые комары
Синдром «Я плохо получаюсь на фото»	Гильотина
Папафобия (боязнь Папы Римского)	Порка
Афеносмофобия (боязнь чужих прикосновений)	Стакан воды
Барбафобия (боязнь усов)	Купание с красными конями
Латерофобия (боязнь лежать на правом боку)	Норковая шуба
Лутрафобия (страх перед выдрами)	Сушеные крысы
Фобофобия (страх иметь фобии)	Профилактическое удаление страницы ВКонтакте
Входсообконтактофобия (боязнь отсутствия входящих сообщений при входе ВКонтакте)	Восстановление пароля в аське
Аллергия на учебу	Прогулки по лесу вблизи Северстали
Чрезмерное увлечение рецептами Геннадия Малахова	Лечебное голодание
Нервный тик	Приседания с вытянутыми руками под песенку Тимати
Плоскостопие	Иглоукальвание
Расширение зрачков на чужую собствен- ность	Массаж третьего глаза, четвертого уха и пятой точки
Острый приступ шлангизма	Прикладывание бульонных кубиков к вискам
Непреодолимое желание посмеяться в неподходящей обстановке	Наблюдение за людьми из окна через прицел винтовки

## Учись быть здоровым

(интеллектуально-познавательная игра)

**Составитель** — Нестерова Н. А., заведующая школьной библиотекой МОУ «Харовская средняя общеобразовательная школа № 1», г. Харовск, 2008 год.

### Цели:

- дать возможность учащимся задуматься о необходимости быть здоровыми;
- приобщить к здоровому образу жизни.

**Реквизит:** писчая бумага, шариковые ручки.

**Оформление:** на доске написано:

- название мероприятия;
- девиз мероприятия «Здоров будешь — все добудешь»;
- надпись:

### Факторы здоровья

положительно влияющие  
на здоровье

отрицательно влияющие  
на здоровье

- высказывание: «Здоровье — это единственная драгоценность» (Монтель).

### Предварительная подготовка:

1. За неделю до проведения мероприятия провести анкетирование по теме «Здоровый образ жизни».
2. Ученики заранее делятся на команды.

## Ход мероприятия

Звучит запись песни О. Митяева «Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались...».

**Ведущий.** Здравствуйте! При встрече люди обычно говорят это хорошее, доброе слово, желая друг другу здоровья. И я говорю вам: «Здравствуйте». А что такое здоровье? Как вы считаете?

Ответы ребят.

**Ведущий.** В Уставе Всемирной организации здравоохранения говорится: «Здоровье — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов». А мы скажем просто: «Здоровье — самый драгоценный дар, который человек получил от природы, и необходимо его беречь и укреплять».

Доказано, что более половины всех болезней взрослых приобретены в детские годы. Причем наиболее опасный возраст — от рождения до 16 лет. Сбереженное и укрепленное в детстве и юности здоровье позволит жить долго и активно, даст возможность выбрать профессию по душе и призванию, не ограничивать выбор состоянием здоровья.

То, как вы заботитесь о своем здоровье, мы сегодня и выясним на

интеллектуально-познавательной игре «Учись быть здоровым». В игре участвуют три команды: «Улыбка», «Витаминки», «Здоровяки». Давайте поприветствуем команды.

Представление команд.

**Ведущий.** Каждой команде желаю успехов! Помогать, наблюдать за ходом нашей игры будет компетентное жюри.

Представление жюри.

**Ведущий.** Настроиться на сегодняшнюю игру поможет разминка «Здоровье — это самое главное богатство человека». Не случайно в русском фольклоре столько загадок, столько мудрых пословиц, поговорок о нашем здоровье. Ваша задача — вспомнить продолжение пословиц (Приложение 1).

Разминка «Здоровье — это самое главное богатство человека».

**Ведущий.** Аплодисменты командам. Что говорить, весна для нас — лучшее время года. Время, когда оживает природа, преобразается все вокруг. Да вот только досадно, что именно с наступлением весны связаны слабость, плохой аппетит, сонливость, головные боли. В чем дело? Консультацию по этому вопросу дает учитель биологии Медведева Татьяна Николаевна.

**Учитель биологии.** Ребята, весной в наш организм поступает недостаточное количество витаминов. Состояние, которое происходит с организмом, называется авитаминозом. Поэтому весной надо есть пищу, более богатую витаминами, например, квашеную капусту, варенье, салат из ранней зелени. Полезно выпивать в день хотя бы стакан сока. В настоящее время известно около 20 витаминов:

– А — участвует в окислительно-восстановительных процессах, регуляции синтеза белков, способствует нормальному обмену веществ, функции клеточных и субклеточных мембран, играет важную роль в формировании костей и зубов, а также жировых отложений; необходим для роста новых клеток, замедляет процесс старения, обеспечивает нормальную деятельность зрительного анализатора, участвует в синтезе зрительного пигмента сетчатки и восприятии глазом света.

– В1 — тиамин, участвует в углеводном обмене и связанных с ним энергетическом, жировом, белковом, водно-солевом обмене, оказывает регулирующее воздействие на трофику и деятельность нервной системы.

– В2 — интенсифицирует процессы обмена веществ в организме, участвуя в метаболизме белков, жиров и углеводов, оказывает положительное воздействие на слизистые оболочки пищеварительного тракта.

– С — аскорбиновая кислота, играет важную роль в регуляции окислительно-восстановительных процессов, регулирует свертываемость крови, нормализует проницаемость капилляров, необходима для кроветворения,

оказывает противовоспалительное и противоаллергическое действие.

– D — антирахитический витамин, регулирует обмен кальция и фосфора в организме, стимулирует рост и формирование костей, участвует в регуляции тканевого дыхания и окислительно-восстановительных процессах.

Мы продолжаем нашу игру. Следующий конкурс «Витамины от «А» до «Я». Сейчас я предлагаю вам перечень продуктов, в которых содержатся эти витамины. Ваша задача вписать эти продукты в таблицу, распределить их по содержанию витаминов (*Приложение 2*).

Конкурс «Витамины от «А» до «Я».

**Ведущий.** Спасибо, Татьяна Николаевна, спасибо, ребята. Всем давным-давно известно, что ребята, которые с детства приучают себя к правильному образу жизни, вырастают сильными и здоровыми. Чтобы повысить тонус, стать жизнерадостным, преградить простуде все пути к своему организму, нужно обязательно использовать самое универсальное природное средство — закаливание.

Закаленный человек мало подвержен любым заболеваниям. Поэтому закаливание организма можно с уверенностью отнести к привычкам здорового образа жизни. Воздействие солнца, воздуха и воды на организм человека (в разумных пределах) очень полезно. Люди еще в древности понимали необходимость использования человеком природно-климатических закаливающих факторов. На Руси еще в IX веке строили бани, купались зимой в проруби.

Наш следующий конкурс «Закаляйся». Ваша задача — на листе бумаги за 3 минуты написать основные пять важных правил (*Приложение 3*), которые необходимо знать, прежде чем начать закаливания.

Конкурс «Закаляйся».

**Ведущий.** Прошу команды сдать листы с заданием. Каждый человек знает, зубы — это своеобразный контрольный пункт нашего здоровья, с ним связано и пищеварение, и возникновение многих инфекционных заболеваний. Так что зубы должны быть всегда в полном порядке. А секреты и обычаи у разных народов были свои.

Восточно-африканские племена после каждой еды чистили зубы деревянными зубочистками. В Индии пользовались веточками дерева: жевали древесину, очищенную от коры. Размочаленные палочки очищали зубы, а приятный на вкус сок дезинфицировал и укреплял десны. Жители Закавказья и Средней Азии протирали зубы и десны кожурой от плодов граната или грецкого ореха. Мы же чистим зубы специальной щеткой, которая выполняет основную функцию в уходе за зубами. Она имеет свою историю и правила пользования ей. Знакомы ли вы с ними — сейчас узнаем. Наш следующий конкурс «Здоровые зубы — здоровью любви». Ваша задача правильно ответить на заданные вопросы (*Приложение 4*). Команды отвечают по очереди. Если команда затрудняется с ответом, то ответить может любая другая команда.

Конкурс «Здоровые зубы — здоровью любви».

**Ведущий.** Аплодисменты командам. Ребята, еще 40–50 лет назад курение считалось более или менее невинной забавой, но уже в последние 25–30 лет ученые мира на основании неоспоримых научных данных доказали, что курение — это медленное самоубийство. Медики установили, что каждая сигарета стоит курящему 15 минут жизни. Ну, а если он выкуривает до 10 сигарет в день, этот срок сокращается на 2 часа 30 минут. Наш следующий конкурс «Объятия табачного змея». Ребята, ваша задача — письменно подсчитать, сколько часов жизни курильщик теряет в год. (Человек за год курения теряет 912 часов 30 минут жизни.) Выигрывает та команда, которая первой даст правильный ответ. Время пошло.

Конкурс «Объятия табачного змея».

**Ведущий.** Каждый из нас хотя бы раз попадал в ситуацию, когда нужно быстро и умело оказать экстренную доврачебную помощь. Скорая медицинская помощь не всегда может быть рядом, может пройти 30–40 минут, а иногда и больше, и человека, попавшего в беду, надо спасать немедленно. Наш следующий конкурс «Если врач еще в пути». Ваша задача — по очереди правильно ответить на вопросы по теме «Как оказать первую медицинскую помощь?» (Приложение 5).

Конкурс «Если врач еще в пути».

**Ведущий.** Молодцы, ребята. А сейчас, пока жюри подводит итоги нашей интеллектуально-познавательной игры, мы вместе с вами выведем формулу здоровья.

Какой же можно сделать вывод? Как закончить фразу «Формула здоровья — это...»? (На доске в центре написать «ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ — это... Ребята фиксируют факторы, положительно и отрицательно влияющие на здоровье»).

Подведение итогов игры.

**Ведущий.** Наша встреча, посвященная здоровому образу жизни, подходит к концу. Вы сегодня научились оказывать первую медицинскую помощь, ухаживать за зубами, узнали о вреде курения, о том, как нужно питаться в весеннее время года, а также получили советы по закаливанию. Дорогие друзья! Надеюсь, что вы приложите все усилия, чтобы тело и дух были здоровыми.

Не придет само здоровье, так и знай,  
Как его сберечь, надолго прочитай!  
В книгах многое, ребята, происходит,  
И здоровье к нам из них порой приходит,  
Почитайте вы страницу за страницей,  
Там найдете все, что пригодится.  
До новых встреч, дорогие друзья!

### Пословицы для конкурса «Разминка»

1. Береги платье снову, а здоровье... *(смолоду)*.
2. Тот здоровья не знает, кто болен... *(не бывает)*.
3. Болен — лечись, а здоров... *(берегись)*.
4. Было бы здоровье, а счастье... *(найдется)*.
5. Здоровье сгубишь — новое... *(не купишь)*.
6. Смолоду закалиться — на весь век... *(пригодится)*.
7. Двигайся больше — проживешь... *(дольше)*.
8. После обеда полежи, после ужина... *(походи)*.
9. Не пеняй на соседа, когда спишь... *(до обеда)*.
10. Лук семь недугов... *(лечит)*.

### Перечень продуктов, в которых содержатся витамины, для конкурса «Витамины от «А» до «Я»

Продукты: сливочное масло, морковь, мясо, шиповник, рыбий жир, творог, сладкий перец, лимон, яичный желток, яичный белок, сыр, печень, икра, рыба.

#### Ответы

А	В1	В2	С	Д
сливочное масло	мясо	печень	лимон	яичный желток
морковь	печень	мясо	сладкий перец	сливочное масло
шиповник	яичный желток	сыр	шиповник	сыр
печень	рыба	творог	печень	рыбий жир
сладкий перец	шиповник	яичный белок		икра
рыбий жир				
икра				
яичный желток				
сыр				

**Пять основных правил, которые необходимо знать, прежде чем  
начать закаливания**

(для конкурса «Закаляйся»)

1. Прежде чем приступить к закаливанию, нужно избавиться от «микробного гнезда» в организме в виде больных зубов, воспаления миндалин, насморка и т. д.
2. Закаливание должно быть постепенным, т. е. температура воды снижается на 1 градус каждые 2 дня, а не сразу на несколько градусов.
3. Закаливаться надо систематически, не пропуская ни одного дня. Если пропуск совершен, возвратиться к предыдущей температуре.
4. Необходимо учитывать индивидуальные особенности: ведь кому-то может быть полезен прохладный душ, кому-то — более теплый и т. д.
5. Выбор основного средства закаливания (душ, обтирание, купание, солнечные ванны или хождение босиком).

**Вопросы для конкурса  
«Здоровые зубы — здоровью любви»**

1. Впервые зубные щетки появились в странах Европы в XVII столетии, и ее тогда называли:

- зубной веер;
- зубной венчик;
- зубочистка.

2. Самыми распространенными считаются щетки:

- из свиной щетины;
- капрона;
- нейлона.

3. Начинать чистку зубов следует:

- с передних зубов;
- внутренней поверхности зубов;
- боковых зубов.

4. Сколько минут нужно чистить зубы:

- 2–3 минуты;
- 1 минуту;
- 5 минут?

5. Как правильно хранить зубные щетки:

- внутри специального футляра;
- в стакане вверх головкой;
- в стакане вниз головкой?

6. Как часто нужно менять зубную щетку:

- раз в год;
- раз в полгода;
- через каждые три месяца?

## Приложение 5

### Вопросы для конкурса «Если врач еще в пути»

1. По какому номеру телефона можно вызвать: пожарных, милицию, скорую? *(По номеру телефона единой спасательной службы — 01.)*
2. Если человек сильно ушиб голову, ваши действия? *(Уложить в постель, создать полный покой; на голову — холодный компресс; вызвать врача.)*
3. Если у человека сильное носовое кровотечение, ваши действия? *(Посадить пострадавшего, приподнять ему голову, на переносицу — холодный компресс, комочки ваты в ноздри и сжать ноздри на 2–3 минуты.)*
4. Если человека ужалила пчела, ваши действия? *(Осторожно удалить жало; пораженное место смочить нашатырным спиртом; наложить холод.)*
5. Если человек выбил зуб, ваши действия? *(Нужно дать марлю, чтобы сдавил зубами, полоскать ни в коем случае нельзя.)*

## Путешествие в страну Здоровье (классный час)

**Составитель** — Румянцева Т. В., педагог-организатор МОУ «Чушевицкая средняя общеобразовательная школа», 2008 год.

**Цель** — формирование потребности в сохранении и укреплении здоровья, потребности в здоровом образе жизни.

**Характеристика участников:** учащиеся 6 класса, 16 человек.

**Время проведения** — 45 минут.

**Реквизит:** 2 косынки, 2 набора предметов (носовой платок, заколка, зеркало, расческа, мыло, щетка, тетрадь, ручка, резинка, пенал, прищепка и пр.).

**Подготовительная работа:** участники учат стихи.

### Ход классного часа

**Ведущий.** Сегодня, ребята, я вас приглашаю отправиться в путешествие. Приглашаю всех принять в нем участие: поиграть, пошутить, посмеяться. И, конечно же, хорошенько подумать обо всем, что вы увидите или услышите. Путешествие нам предстоит в страну Здоровье.

В народе говорят, что за деньги здоровье не купишь. Заботиться о нем надо с первых дней жизни. До определенного возраста здоровье



ребенка берегут его родители. Но, подрастая, человек сам начинает заботиться о своем здоровье: укреплять его, развивать данные природой возможности. К сожалению, не все люди это понимают. Спыхватываются тогда, когда здоровью причинен вред. Мне и вашим родителям очень хочется, чтобы вы выросли людьми сильными, умными, а главное, здоровыми, поэтому мы и отправляемся в эту страну. Итак, в путь!

Перед началом путешествия попробуем дать определение, что такое здоровье, чтобы эта загадочная страна была для нас более понятной. Что такое здоровье для каждого из вас? (*Ответы детей.*)

Толковый словарь дает следующее определение здоровья: здоровье — это нормальное состояние организма, при котором правильно действуют все его органы.

По мнению Всемирной организации здравоохранения: здоровье — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия.

Итак, теперь мы готовы к путешествию. Первый остров, который нас ждет — остров «Закаляйка».

«Если хочешь быть здоров, закаляйся», — поется в одной песне. А как можно закаляться? Предложите способы закаливания. Какие пути закаливания вам известны? (*Ответы участников.*)

Ответ:

- закаливание воздухом;
- закаливание солнцем;
- закаливание водой;
- моржевание;
- баня.

Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья. В который день парисься, в тот день не старишься. Так говорили в народе.

**Ведущий.** А мы с вами, ребята, отправляемся дальше. И следующий наш остров — остров «Смак».

Как вы думаете, о чем пойдет речь на этом острове? (*Ответы детей.*)

Человек не может прожить без пищи. Она источник питательных веществ, строительный материал клеток, источник энергии. Но одновременно с этим можно услышать: «Свою болезнь ищи на дне тарелки». Так говорили на Руси. Значит, наше здоровье во многом зависит от того, что мы едим, как едим, когда едим. (*Дети читают стихотворение.*)

Мы советы вам расскажем.

Если наш совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши!

На неправильный совет

Говорите: «Нет, нет, нет!»

Так что обязательно

Будьте вы внимательны!

Постоянно нужно есть  
Для зубов для ваших  
Фрукты, овощи, омлет,  
Творог, простоквашу.  
Это правильный совет?

Не грызите лист капустный,  
Он совсем, совсем невкусный,  
Лучше ешьте шоколад,  
Вафли, сахар, мармелад.  
Это правильный совет?

Чтобы зубы укреплять,  
Полезно гвозди пожевать!  
Это правильный совет?

Зубы вы почистили  
И идите спать.  
Захватите булочку  
Сладкую в кровать.  
Это правильный совет?

Вижу вас не обмануть.  
Правильно вы знаете.  
Что полезно, а что нет.  
Что ж, выполняйте правила.

Давайте с этими правилами познакомимся и некоторые из них прокомментируем:

1. Соблюдать режим питания.
2. Не спешить во время еды.
3. Не вести за столом неприятных бесед. (Когда я ем, я глух и нем.)
4. Во время еды не читать книги, не смотреть телевизор.
5. Не варить те продукты, которые можно съесть сырыми.
6. Употреблять в пищу больше овощей и фруктов.
7. Не переедать.

**Ведущий.** Следующий остров — остров «Стресс и конфликт».

Какими качествами должен обладать человек, чтобы людям, которые окружают его, было хорошо?

А легко ли будет общаться с человеком, который наделен следующими качествами:

- грубость;
- ненависть;
- обман;
- злость;
- унижение;
- равнодушие?

Такие качества часто становятся источником ссор и конфликтов. Мы переживаем, расстраиваемся, а все это сказывается на нашем здоровье. Все болезни от нервов.

Давайте заменим плохие качества добрыми:

- вежливость;
- любовь;
- доверие;
- доброжелательность;
- уважение;
- внимательность.

Вот такими качествами должен быть наделен добрый человек. Мы с вами будем стараться расти добрыми людьми.

Давайте посмотрим, как бы вы поступили в следующих ситуациях.

1. Кто-то из одноклассников нарочно толкнул вас и свалил с ног.

Как вы поступите:

- а) будете плакать;
- б) ударите его;
- в) сделаете ему замечание;
- г) не скажете ничего;
- д) пожалуетесь учителю?

2. Один из одноклассников смеется над вашим другом. Как вы поступите:

- а) пожмете плечами;
- б) будете смеяться над ним тоже;
- в) будете защищать товарища кулаками;
- г) свой вариант ответа?

3. Приятель схватил вашу ручку без разрешения. Ваши действия:

- а) пожалуетесь учителю;
- б) будете кричать;
- в) попытаетесь отобрать ее;
- г) отлупите приятеля?

Самое главное не допустить, чтобы сложившаяся ситуация переросла в ссору, конфликт. А мы с вами сохраним душевное равновесие, свои нервы и здоровье.

Бывает, вас переполняет злость, обида, как помочь себе? В таком случае необходимо: сосчитать до 16, потереть ладошки.

**Ведущий.** Ну а следующее место, куда мы попадаем — море «Физические тренировки».

Движение — это жизнь. А что мы часто видим? Люди часами могут просидеть у телевизора, переключая его с канала на канал, а также у компьютера. А это вредит нашему здоровью. А мы не враги своему здоровью? Значит, будем двигаться! (Физкультминутка: игра «Море волнуется».)

**Ведущий.** Следующий остров носит название «Отказ», здесь не прекращается борьба между добром и злом, между вредными привыч-

ками и отказом от них. На этом острове находится вулкан вредных привычек, который время от времени извергается и губит все живое вокруг. Здесь мы поговорим о курении.

«Курить — здоровью вредить», — говорят в народе. В табаке содержится яд, название ему — никотин. Никотин — один из самых опасных ядов растительного происхождения. Воробьи и голуби погибают, если к их клюву всего лишь поднести стеклянную палочку, смоченную никотином. Кролик погибает от  $\frac{1}{4}$  капли, собака — от  $\frac{1}{2}$  капли. Для взрослого человека пачка сигарет, выкуренная за один прием, смертельна, для ребенка — полпачки. И это было доказано множеством фактов. Например, во Франции однажды проводился чудовищный конкурс «Кто больше выкурит сигарет». В результате двое горе-победителей умерли, выкурив по 60 сигарет, остальные же участники были отправлены в больницу в тяжелом состоянии. Смерть может наступить даже от одной сигареты, если она выкурена впервые. При первом курении у человека обычно наблюдается головокружение, слабость, тошнота. И это не случайно. Так организм человека борется с ядом и говорит хозяйину: «Не губи себя! Не пробуй больше!» Ну, а если за одной сигаретой последует другая, то организм перестает сопротивляться: человек привлекает к курению, а потом уже и бросить трудно.

**Ученик.** Сигаретная страна —

Очень мрачная она.

Кто хоть раз в нее ступил,

Сигарету закурил,

Тот во многом прогадал,

Тот здоровье потерял.

Лучше спорт, компьютер, книжки

Для девчонок и мальчишек.

Научись ответить «нет!»

Любой пачке сигарет!

**Ведущий.** Попробуем догадаться, куда мы попали на этот раз. Для этого ответим на вопросы.

— Что слаще сладкого?

— Что слаще меда и сильнее льва?

— И рать, и воеводу — всех повалил? О ком так говорят?

— Что можно увидеть закрытыми глазами?

Ребята, мы в царстве Морфея, его остров называется «Остров хорошего сна».

Детям и подросткам необходимо спать 9–10 часов, взрослым — 7–8 часов, самый хороший сон с 22 до 24 часов, а также с 2 до 5 утра. За это время организм полностью восстанавливается.

Дети, которые мало спят, чаще простужаются и болеют. А после полноценного ночного сна мы встаем полные сил и энергии. А при каких условиях сон считается полноценным? (Ответы детей.)

Давайте познакомимся с правилами здорового сна и сравним со своими ответами:

1. Ложиться и вставать следует в одно и то же время.
2. Перед сном совершить прогулку, принять теплый душ. (Умыться, вымыть ноги, почистить зубы.)
3. Нельзя перед сном смотреть страшные фильмы. (Трудно успокоиться.)
4. Не есть на ночь. (Желудок работает.)
5. Спать нужно в полной тишине.
6. Спать нужно в хорошо проветренном помещении, при открытой форточке. (20 °С.)
7. Спать нужно на ровной постели. (Высокая подушка, мягкий матрас — искривление позвоночника.)
8. Спать лучше на спине или на правом боку.
9. Не принимать снотворного.

**Ученица.** За окном метель кружится.

Дети спят уже давно.

Что же им сейчас приснится,

Сколько нежных, теплых снов?

Может быть, коньки и санки,

Горка снежная, каток

Снятся озорному Саньке,

Кате — шелковый платок.

Может, кот, собака, мышка

Снятся в эту ночь Иришке.

Снятся голуби в окошке.

За окном метель кружится.

Над детьми кружатся сны.

Мы не знаем, что им снится,

Пусть будут добрыми они.

**Ведущий.** Ребята, а сейчас нас ждет мыс «Личная гигиена». Чистота — залог здоровья. Может ли чистота привести к болезни?

**Ученик.** Жил на свете мальчик странный.

Просыпался поутру.

И бежал скорее в ванну.

Умываться. Я не вру.

Хотите — верьте, хотите — нет.

Руки мыл зачем-то с мылом,

А лицо мочалкой тер...

На руках все пальцы смыл он,

Щеки в дырах до сих пор.

Хотите — верьте, хотите — нет.

Сыну мама запретила

Умываться по утрам,

Убрала подальше мыло,  
Перекрыла в ванне кран.  
Хотите — верьте, хотите — нет.

Мальчик этот был упрямый.  
Маму слушать не хотел.  
Умывался по утрам он  
И, конечно, заболел.  
Хотите — верьте, хотите — нет.

Тут к нему позвали разных,  
Самых лучших докторов,  
А диагноз был таков:  
«Если мальчик будет грязным —  
Будет он всегда здоров».  
Вы мне верите?

**Ведущий.** Как вы думаете, ребята, можно заболеть от чистоты?  
Правильный диагноз поставили врачи.

Конкурс «Чистюля».

На столе лежат 2 набора из 10–15 предметов (носовой платок, заколка, зеркало, расческа, мыло, щетка, тетрадь, ручка, резинка, пенал, прищепка и пр.)

Двум игрокам завязываются глаза. Задача игроков на скорость выбрать те предметы, которые нужны для того, чтобы выглядеть аккуратно и опрятно.

**Ведущий.** Итак, путешествие завершено. Мы побывали в стране Здоровье. Попробуем еще раз ответить на вопросы: «Что такое здоровье? Из каких компонентов оно складывается, от чего зависит?» (На доске выписать составляющие компоненты ЗОЖ.)

- физическая тренировка;
- личная гигиена;
- закаливание организма;
- соблюдение техники безопасности;
- здоровье;
- отказ от вредных привычек;
- рациональное питание;
- режим дня;
- хорошее настроение.

Было ли наше путешествие приятным? Интересным? Полезным? Поделитесь своими впечатлениями. (Ответы ребят.)

На прощание давайте друг другу скажем пожелания (Дети по цепочке говорят друг другу пожелания).

А я желаю вам всем расти здоровыми и помнить, что для этого нужно. Желаю всем хорошего настроения, почаще улыбаться, поменьше грустить, не болеть. Всего доброго!

## **Здоровье начинается с осанки**

(внеклассное спортивное занятие)

**Составитель** — Климова И. А., преподаватель физической культуры ГОУ «Профессиональное училище № 49», с. Тарногский Городок, 2009 год.

**Цель** — раскрыть значение физических упражнений для правильного формирования скелета и мышц, благотворного функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

### **Задачи:**

- сформировать у учащихся систему элементарных теоретических знаний о здоровье и его составляющих, здоровом образе жизни, основах самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- сформировать привычки к систематической целенаправленно двигательной активности.

**Характеристика участников:** учащиеся старших классов, студенты училищ.

**Количество участников** — 30 человек.

**Место проведения** — спортивный зал.

**Время проведения** — 90 мин.

### **Оформление:**

- плакат с изображением мышечной системы человеческого тела;
- плакат с видами нарушения осанки и сколиозами (лево-, правосторонний, S-образный);
- плакат с цитатой «Уходит блеск живой из глаз, движенья, речь — все помертвело, но третья память есть у нас, и эта память — память тела» (Евгений Евтушенко);
- музыка (мажорная, минорная);
- спортивная форма одежды.

### **Реквизит:**

- гимнастические маты по количеству участников;
- баскетбольные мячи — 4 шт.;
- рабочие карточки по количеству участников;
- гимнастические скамейки — 2 шт.;
- гимнастические скакалки — 2 шт.;
- гимнастическая палка — 1 шт.;
- набивной мяч — 1 шт.;
- матерчатый парашют — 1 шт.;
- резиновые мячи — 3 шт.

### **Участники должны:**

- самостоятельно разрабатывать комплексы упражнений с использованием спортивного инвентаря;
- проработать рабочие карточки.

### **Домашнее задание:**

- систематизировать знания в области физической культуры и анатомии;
- регулярно выполнять физические упражнения с целью укрепления опорно-двигательного аппарата (далее — ОДА), сердечно-сосудистой и мышечной систем.

### **Задания:**

1. Упражнения с парашютом.
2. Игра «Закати мяч».
3. Круговая тренировка.
4. Упражнения для укрепления мышечного корсета.
5. Игровые задания по командам с баскетбольными мячами.
6. Работа по карточкам (индивидуально, в парах, в группах).

### **Сценарный план**

Мероприятие проводится по блокам.

1. Мотивационный блок:
  - анкетирование;
  - теоретическая часть (информация учителя физической культуры о правильной и неправильной осанке).
2. Основной блок:
  - выполнение упражнений с парашютом;
  - информация учителя физической культуры о значении физических упражнений для формирования правильной осанки и о правильном дыхании во время их выполнения.
3. Блок творчества: участники самостоятельно составляют индивидуальный комплекс упражнений и выполняют по методу круговой тренировки с определением уровня тренированности.
4. Информационный блок: учитель физической культуры знакомит с основными мышечными группами и с физическими упражнениями на эти группы мышц.
5. Двигательный блок: участники выполняют комплекс упражнений на укрепление мышечного корсета с целью «прочувствования» правильной осанки.
6. Итоги. Повторное анкетирование, опрос учащихся.

## **Введение**

Здоровье — это физическое, психическое и социальное благополучие. Оно формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов. Здоровье человека зависит от стиля жизни.

Физическое здоровье — совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, адаптация к окружающей среде. Это состояние роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.



Психическое здоровье — это высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности, адекватная поведенческая реакция.

Социальное здоровье — это здоровье общества, а также окружающей среды для каждого человека.

Технология — это закономерность в использовании определенных приемов в работе, подчиненная единой цели.

Здоровьесберегающая технология — система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья. В эту систему входят:

- 1) использование данных мониторинга состояния здоровья учащихся;
- 2) учет особенностей возрастного развития и разработка образовательной стратегии;
- 3) создание благоприятного эмоционально-психологического климата;
- 4) использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности учащихся, направленных на сохранение и повышение ресурсов здоровья, работоспособности.

Здоровьесберегающая технология реализуется на основе личностно-ориентированного подхода.

Цель — обеспечить выпускнику общеобразовательного учреждения (далее — ОУ) высокий уровень здоровья, вооружив его необходимым багажом знаний, умений и навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитав у него культуру здоровья.

Физкультурно-оздоровительные технологии направлены на физическое развитие учащихся: закаливание, тренировку силы, выносливость, быстроту, гибкость и другие качества. Данные технологии реализуются на уроках физической культуры и во внеклассных спортивных мероприятиях. Компоненты физкультурно-оздоровительной технологии повышают двигательную активность, предупреждают гиподинамию, способствуют освоению личностно-важных жизненных качеств, повышающих общую работоспособность, а также навыков личной и общественной гигиены.

В настоящее время к здоровьесберегающим образовательным технологиям относятся технологии, которые основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности учащихся, обучении на оптимальном уровне трудности вариативности методов и форм обучения, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, обучении в группах, индивидуально, использовании наглядности и сочетании различных форм предоставления информации.

Многие недостатки физического воспитания обусловлены слабым использованием передовых технологий.

Главной целью новаций является повышение заинтересованности учащихся, повышение их мотивации, а также обеспечение инди-

видуального подхода. И то, и другое — наиболее эффективные пути рационализации двигательной активности, что позволит обеспечить высокую оздоровительную эффективность организованных форм физической активности подростков. Уровень здоровья напрямую зависит от его физической активности, а это уже само по себе имеет немаловажное значение для будущей профессиональной деятельности.

Учебный предмет физическая культура направлен на формирование у учащихся целостного представления о единстве биологического, психического и социального начала в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы. Задача учителя физической культуры состоит в том, чтобы рассказать учащимся, как устроено их тело, что происходит в процессе физической тренировки, зачем и как надо двигаться.

П. Ф. Лесгафт утверждал: «Анатомия — это естественнонаучная основа физического воспитания, а физиология позволяет познать суть изменений в организме и, следовательно, понять возможности совершенствования его функций при занятии физическими упражнениями». Ученники должны представлять влияние физической нагрузки на органы и системы. Понимание этого невозможно без специальных знаний в области биологии. Эти знания позволяют юношам и девушкам целенаправленно заниматься физической культурой. Решать задачи физического образования с освоением двигательных умений и навыков, развитием двигательных качеств необходимо в единстве с интеграцией знаний из области смежных дисциплин в межпредметных связях. Целостность знаний обеспечивается последовательным развитием анатомических, физиологических и психологических понятий с обязательными практическими заданиями для самостоятельной работы.

Здоровье начинается с осанки. Среди всех видов хронических заболеваний и отклонений в состоянии здоровья учащихся образовательных учреждений наиболее распространены нарушения осанки. Проблема осанки крайне остро стоит сегодня еще и благодаря значительному сдвигу общей картины физического развития детей и подростков в сторону астенизации. Нарушение осанки — это не только плохой внешний вид. Любые искривления позвоночника нарушают функцию периферических нервов в определенных зонах, за деятельность которых отвечают сегменты позвоночного столба. По этим причинам в зависимости от места локализации искривлений наступают изменения нормальной функции тех или иных органов и систем, а затем развиваются хронические болезни.

Прямая спина — показатель не только уверенности, но и отсутствие проблем с позвоночником. Дефекты позвоночника исправить во взрослом возрасте практически невозможно, но реально исключить или приостановить развитие остеохондроза.

Движение, физические упражнения способствуют укреплению

всей мышечной системы, формированию правильной осанки, гармоничному развитию всего организма. Поэтому, чем раньше начинаются профилактические, коррекционные, лечебные мероприятия, тем более вероятны положительные прогнозы в отношении здоровья учащихся.

## **I. Мотивационный блок**

### **1. Анкетирование**

1. Какие из ценностей, приведенных ниже, для вас наиболее важны:
  - материальное благополучие;
  - свобода и независимость;
  - качественное образование;
  - хорошее здоровье;
  - благополучная семья;
  - любимая работа?
2. Какие условия для сохранения здоровья вы считаете наиболее важными:
  - хорошая наследственность;
  - хорошие экологические условия;
  - выполнение правил ЗОЖ;
  - знания о том, как заботиться о своем здоровье;
  - отсутствие физических и умственных перегрузок;
  - регулярные занятия спортом?
3. Достаточно ли вы заботитесь о своем здоровье:
  - вполне достаточно;
  - не вполне достаточно;
  - недостаточно?
4. Знаете ли вы, как заботиться о здоровье:
  - да;
  - нет;
  - недостаточно?
5. Какие мероприятия по охране, укреплению здоровья для вас полезны и интересны:
  - специальные уроки;
  - лекции;
  - спортивные мероприятия;
  - работа спортивных секций;
  - тематические внеклассные спортивные мероприятия?
6. Влияет ли осанка человека на состояние здоровья:
  - да;
  - нет;
  - не знаю?
7. Влияют ли знания в области анатомии, физиологии на здоровье (физическое):
  - да;

- нет;
- не всегда;
- не знаю?

8. Какие из перечисленных понятий для вас наиболее понятны:

- правильная осанка;
- нарушение осанки — это слабость мышц;
- мышечная система;
- сердечно-сосудистая система?

9. Существует ли связь между этими понятиями:

- да;
- нет;
- не знаю?

## 2. Теоретическая часть

**Учитель.** Ребята! Сегодня мы с вами совместим практические знания в области анатомии с целью создания благоприятных условий для деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и нервной систем, для более высокой работоспособности. Начнем с понятия «осанка». Осанка — привычное положение тела, которое человек принимает сидя, стоя и во время ходьбы. В основе формирования навыка осанки лежит механизм условнорефлекторных связей, а развивать этот механизм нужно с раннего детства. Осанка может быть правильной и неправильной. Нарушение осанки — это изменение функционального состояния мышечно-связочного аппарата и опорно-двигательного аппарата. Отрицательное воздействие — снижение подвижности грудной клетки, диафрагмы, ухудшение рессорной функции позвоночника, дисбаланс в состоянии мышц, связочного аппарата.

Неправильная осанка способствует раннему появлению остеохондроза, неблагоприятному положению внутренних органов грудной и брюшной полости. Довольно распространенный дефект фигуры (среды подростков) — сутуловатость: опущенные плечи, опалая грудь, крыловидные лопатки (нижние углы лопаток выступают), отвислый живот. Правильная осанка во многом определяет здоровье человека. Она способствует рациональному использованию биомеханических свойств ОДА и нормальному функционированию жизнеобеспечивающих систем, помогает избежать поздних нарушений, опасных для здоровья, является одной из форм проявления нормального физического состояния и развития человека. Для профилактики и исправления нарушений осанки используются комплексы физических упражнений для мышц туловища (спины, брюшного пресса), верхних и нижних конечностей, с предметами, упражнения на гимнастической стенке, упражнения лежа на наклонной плоскости и стоя на четвереньках, а также подвижные игры с мячом.

## II. Основной блок

### Задачи:

- укрепление мышц туловища и конечностей (выравнивание мышечного корсета (тонуса), передней и задней поверхности туловища, нижних конечностей, укрепление мышц брюшного пресса);
- целенаправленная коррекция имеющегося нарушения осанки.

### Организация

Упражнения с парашютом.

Участники встают в круг. В центре расправлен «парашют» (полотнище круглой формы с отверстием в центре. Перед проведением упражнений учитель физической культуры просит ребят проверить состояние мышц бицепсов рук (до выполнения упражнений мышцы расслабленные, мягкие).

**Задание.** Взяться за край парашюта и выполнить комплекс упражнений на формирование правильной осанки.

1. Исходное положение (далее — и. п.). Держась за парашют вытянутыми руками, на счет 1–2 подтянуть руки вверх, вдох, 3–4 — вернуться в и. п., выдох (повторить 6–8 раз).

2. И. п. — сидя, ноги врозь. На счет 1 — руки вверх, 2 — прогнуться, парашют вверх, 3–4 — вернуться в и. п. (повторить 6–8 раз).

3. И. п. — лежа на животе (держась за парашют). На счет 1 — поднять руки вверх, 2–3 — удержать положение туловища (с напряжением), 4 — вернуться в и. п.

4. И. п. — лежа на спине. Руки держат парашют. На счет 1 — поднять вверх правую ногу, 2 — опустить, 3 — левую ногу вверх, 4 — опустить, 5 — поднять обе ноги (удержать 3 сек.), 6 — вернуться в и. п. (повторить 4–6 раз).

Игра «Закати мяч». На парашют бросают один резиновый мяч. Играющие, согласовывая действия, должны закатить мяч в отверстие внутри парашюта. Усложняя задание, бросают второй, третий мяч. При выполнении задания напрягаются мышцы рук, брюшного пресса, спины.

После выполнения всего комплекса упражнений ребята повторно проверяют состояние мышц.

**Учитель.** Почему мышцы стали более плотными после физических упражнений? (*Ответы ребят*). А все, ребята, объясняется следующим. Проницаемость капилляров увеличилась, и тканевой жидкости в мышцах стало больше. Усиление обмена веществ в мышце приводит к значительному расходу воды. Вода, кровь приводят к мышцам питательные вещества и кислород, уносят продукты распада, участвуют в промежуточных реакциях. Поэтому мышцы стали плотнее.

Работа мышц — необходимое условие их существования. Длительная бездеятельность мышц ведет к их атрофии и потери ими работоспособности. Различные мышечные волокна (и их группы) сокра-

щаются поочередно, что дает возможность мышце длительное время совершать работу, которая зависит от силы мышц. Нервная система, управляя работой мышц, приспосабливает их работу к текущим потребностям организма. Приводя в движение кость, мышца действует как рычаг. Мышцы являются основным двигательным механизмом. Скелетные мышцы прикрепляются к костям и другим структурам либо непосредственно, либо при помощи фиброзных сухожилий. Сокращение скелетных мышц осуществляется посредством соматических нервов, управляемых вегетативной нервной системой. Хорошо развитая мускулатура — это фундамент здоровья, ибо мышцы не просто сосуществуют с другими органами, они активно на них воздействуют, помогают в работе. Например, если мышцы брюшного пресса достаточно развиты, то поддерживают в правильном положении органы брюшной полости, стимулируют пищеварение, нейтрализуют внутрибрюшное давление и поддерживают правильное положение туловища. И наоборот. Слабость мышц спины вызывает изменение осанки. Постепенно развивается сутулость. Нарушается координация движений. При правильном выполнении физических упражнений улучшается функционирование всего организма в целом, повышается надежность функционирования нервной и мышечной систем, совершенствуется дыхательный аппарат, работа сердечно-сосудистой системы, обмен веществ. Регулирование телосложения и формирование правильной осанки обеспечивается выполнением силовых упражнений с весом собственного тела и отягощениями. Физические упражнения, спортивные тренировки, организованные с учетом возрастных особенностей подростков, способствуют развитию мышечной системы и устранению нарушений осанки.

Разносторонняя мышечная деятельность повышает работоспособность организма, при этом уменьшаются энергетические затраты организма. При систематическом выполнении физических нагрузок формируется более совершенный механизм дыхательных движений, увеличивается глубина дыхания, повышается использование кислорода тканями организма. Под влиянием тренировок увеличивается жизненная емкость легких.

Давайте выясним, у какого человека, тренированного или нетренированного, максимальная задержка дыхания до и после нагрузки будет большей.

**Задание.** Участники задерживают дыхание с точностью до 5 сек., а затем задерживают дыхание на возможно большой срок в состоянии спокойного вдоха. Затем по команде «Начали!» прекращают дыхание. Через каждые 5 сек., учитель громко объявляет 5, 10, 15 и т. д. Учащиеся запоминают свое время задержки дыхания в состоянии покоя. Результаты заносятся в таблицу.

### III. Блок творчества

#### Задачи:

- развивать творческий потенциал;
- изучить биомеханику движений через выполнение физических упражнений с точным контролем индивидуальной переносимости физической нагрузки.

**Задание.** Составить индивидуальный комплекс упражнений на все группы мышц и выполнить их методом круговой тренировки.

Первый круг — выполнение задания в течение 30 сек. (для закисления мышечных волокон и синтеза белков).

Второй круг — выполнение задания в течение 1 мин (распад молекул креатинфосфата). В начале и в конце круговой тренировки участники проверяют частоту сердечных сокращений (ЧСС) через измерение индивидуального пульса. После выполнения упражнений учитель физической культуры повторяет задание с задержкой дыхания (через 5 сек.).

Заполняется таблица:

Максимальная задержка дыхания в состоянии покоя, сек.	Максимальная задержка дыхания после нагрузки, сек.	Разница, сек.	Изменение продолжительности задержки дыхания, %
45	35	10	$10/45 \cdot 100 = 22$
45	15	30	$30/45 \cdot 100 = 67$

**Учитель (анализируя).** После задержки дыхания в состоянии покоя через некоторое время дыхание непроизвольно возобновилось. Легочная вентиляция прекратилась, но распад и окисление в клетках продолжают идти. В кровь поступает  $\text{CO}_2$ , который гуморально действует на дыхательный центр. Избыток углекислого газа выводится из организма. Отсюда вопросы: «У какого человека, тренированного или нетренированного, максимальная задержка дыхания до и после нагрузки будет большей?», «Экономны ли движения нетренированного человека?», «Работают ли определенные группы мышц или другие тоже?». (Ответы ребят.)

Движения нетренированного человека неэкономичны, в них участвуют помимо тех мышц, от которых зависит успех действия, и те, которые с данной нагрузкой не связаны. Из-за поверхностного дыхания кровь плохо очищается от углекислого газа. Вследствие этого к концу физических упражнений содержание  $\text{CO}_2$  в крови нетренированного человека поднимается значительно выше, чем в крови у тренированного. Тренированный человек может задержать дыхание на большее время.

**Задание.** Определите свой уровень тренированности при условии, что показатель до 30 % — тренированный человек, а после 30 % — не-

достаточно тренированный. (*Занимающиеся определяют свой уровень тренировки*).

**Учитель.** Дыхательная гимнастика и физические упражнения выполняемые с глубоким, ритмичным дыханием через нос развивают musculatypy, приводящие в движение грудную клетку. Соблюдая правильную осанку содействуем расширению грудной клетки, облегчая деятельность легких. Развитая грудная клетка обеспечивает нормальный темп работы сердца. Дыхательные движения осуществляются мышцами груди и диафрагмой, а мышцы брюшного пресса способствуют нормальной деятельности органов брюшной полости, кровообращения и дыхания.

#### IV. Информационный блок

##### Задачи:

- способствовать формированию творческого мышления у учащихся;
- дать основы знаний о влиянии физических упражнений на основные системы организма, о строении человеческого тела.

**Учитель.** Для формирования правильной осанки большое значение имеет развитие мышц туловища. Напряжение этих мышц формирует и удерживает осанку, а уменьшение их напряжения нарушает ее. Главным является равномерное и гармоничное развитие всех мышечных групп. (*Учащиеся знакомятся с основными группами мышц человеческого тела и с физическими упражнениями на эти группы мышц.*)

Мышцы пояса верхних конечностей. Укреплен пояс верхних конечностей мышцами туловища (трапецевидная, малая грудная, ромбовидная, передняя зубчатая и мышца, поднимающая лопатку). Мышцы пояса верхних конечностей приводят в движение верхнюю конечность в плечевом суставе. Дельтовидная мышца при сокращении сгибает руку в плечевом суставе и отводит руку до горизонтального положения. В области плеча спереди расположена группа мышц — сгибателей, сзади — разгибателей. Среди мышц передней группы — двуглавая мышца плеча, задней — трехглавая мышца плеча.

Мышцы, расположенные в области нижних конечностей, приводят в движение ногу в тазобедренном суставе, а также позвоночный столб. В переднюю группу мышц входит одна крупная мышца — подвздошно-поясничная. Среди задненаружной группы мышц тазового пояса — большая средняя и малая ягодичные мышцы. На бедре спереди располагается самая длинная в человеческом теле (до 50 см) портняжная мышца. Она сгибает ногу в тазобедренном и коленном суставах. Четырехглавая мышца бедра лежит глубже портняжной мышцы, облекая бедренную кость почти со всех сторон. Основная функция этой мышцы — разгибание сустава. При стоянии четырехглавая мышца не дает коленному суставу сгибаться. Мощность и величина мышц находятся в прямой зависимости от упражнения и тренировки. В про-



цессе работы усиливается кровоснабжение мышц, улучшается регуляция их деятельности нервной системой, происходит рост мышечных волокон, т. е. увеличивается масса мускулатуры, укрепляется опорно-двигательный аппарат, увеличивается жизненная емкость легких.

## **V. Двигательный блок**

Под мажорную музыку учащиеся выполняют комплекс упражнений на укрепление мышечного корсета с целью формирования правильной осанки.

1. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Вытянуться, приподнять голову и плечи, осмотреть себя и положение своего тела, вернуться в и. п. (выполнить упражнение 4–6 раз).

2. И. п. — лежа на спине, прижав руки к туловищу. Поочередно поднимать левую, правую ногу, сгибая их в коленях (выполнить упражнение 8–10 раз).

3. И. п. — лежа на животе, руки перед собой, на них положить голову. Приподнять голову и плечи до возможного уровня (выполнить упражнение 10–12 раз).

4. И. п. — лежа на спине, руки за головой. Поднять ноги по возможности под прямым углом (выполнить упражнение 12–14 раз).

5. И. п. — сидя, ноги согнуты в коленях. Сложить стопы вместе, развести ноги и максимально вывернуть стопы наружу, держа спину ровной, вытянуть ноги носками вперед, затем ноги пятками вперед.

Игровые задания на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирования правильной осанки, развития кондиционных и координационных способностей:

– Мяч зажать между колен, второй за спиной. Обежать ориентир и вернуться обратно.

– Один мяч на голове (держа), выполняя ведение мяча, обогнуть ориентир.

– Двигаясь в упоре на руках по окружности, взять конверт, в котором задан вопрос о названии мышц.

## **VI. Итоги внеклассного спортивного занятия**

1. Участники отвечают на вопросы, которые они нашли в конвертах.
2. Проводится повторное анкетирование по тем же вопросам, что и в начале занятия.

Учитель физической культуры предоставляет слово каждому с целью закрепления полученных знаний в ходе занятий.

## **Заключение**

Правильно организованная физкультурно-оздоровительная работа — основа рациональной организации двигательного режима под-

ростков, способствующая нормальному физическому развитию и двигательной активности учащихся всех возрастов, позволяет повысить адаптивные возможности организма.

Единство теоретического и практического обучения оздоровительной физической культуры создает предпосылки к развитию здоровьесберегающих технологий в области физической культуры.

Методические приемы, используемые в данной работе, целесообразно вводить в содержание третьего часа урока физической культуры оздоровительной направленности для формирования у учащихся представления о ценности здоровья и здорового образа жизни, потребности и укреплении своего здоровья, понимая его как единство физического, психического и нравственного здоровья.

### **Использованная литература**

1. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. — М.: Московский фонд поддержки школьного книгоиздания, 2004. — 380 с.

2. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — 2002. — 480 с.

3. Хрипкова А. Г. Анатомия, физиология и гигиена человека. Пособие для учителя. — М.: Просвещение, 1975.

4. Лях В. И. Физическая культура: Учебник для учащихся 10–11 кл. общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, Л. Е. Любомирский, Г. Б. Мейксон и др. — 3-е изд. — М.: Просвещение, 2000. — 155 с.

## **О здоровье всерьез** (игра-викторина)

**Автор** — Халваши С. А., преподаватель химии ГОУ «Профессиональное училище № 38», г. Вологда, 2009 год.

### **Задачи:**

- показать, используя знания по химии, биологии, что здоровье человека — это главная ценность жизни, его надо беречь;
- сформировать чувство ответственности по отношению к своему здоровью, а также чувства коллективизма, коммуникативности в ходе игры;
- развивать внимание, память, речь, мышление, умение сопоставлять, творческие способности, самостоятельность, практические навыки.

**Характеристика участников** — 3 команды.

**Реквизит:** карточки с вопросами, деревянный бочонок, три черных ящика, изображение человека.

## Ход игры

Мы сокращаем свою жизнь своей неводержанностью, своей беспорядочностью, своим безобразным обращением с собственным организмом.

И. И. Павлов

**Ведущий.** Отгадайте, пожалуйста, короткую загадку, но в ней заложен глубокий смысл: что дороже всего на свете? (*Ответы участников.*) Правильно, это здоровье. Здоровье — самое главное наше богатство. Конечно, это звучит банально, но до тех пор, пока его не потеряешь. Наш организм создан для 120 лет жизни. Если мы живем меньше, то это вызвано не недостатками организма, а тем, как мы с ним обращаемся. Если тело человека непослушно, если его что-то угнетает, мешая радоваться жизни, то это начало болезни, тогда-то на помощь приходит медицина: лекарства, поликлиника, больница. Но без науки химии нет медицины.

Мы здесь собрались, чтобы выяснить, как медицина помогает здоровью, а химия — медицине. Для доказательства этого нам предстоит сейчас сыграть в игру-викторину. Итак, мы начинаем.

Представление команд.

**Ведущий.** Я объявляю о начале первого конкурса — «Разминка». Задание командам: каждой команде будет задано по 5 вопросов, на которые им необходимо ответить.

Вопросы для первой команды:

1. Носители жизни. (*Белки.*)
2. Химическое соединение, используемое в медицинской практике для наложения повязок при переломах костей. (*Гипс.*)
3. Эффективный жаропонижающий препарат — производное салициловой кислоты. (*Аспирин.*)
4. Гидрокарбонат натрия — это... (*пищевая сода.*)
5. Вещество, поддерживающее дыхание и горение. (*Кислород.*)

Вопросы для второй команды:

1. Какой спирт смягчает кожу рук. (*Глицерин.*)
2. Элемент жизни и мысли. (*Фосфор.*)
3. Алкалоид, содержащийся в табаке. (*Никотин.*)
4. Углевод — эликсир бодрости. (*Глюкоза.*)
5. Твердое вещество, фиксирующее на своей поверхности ядовитое вещество. (*Активированный уголь.*)

Вопросы для третьей команды:

1. Углевод — продукт питания, на его основе в медицине готовят мази. (*Крахмал.*)
2. Соединение кислорода, необходимое для процессов жизнедеятельности. (*Вода.*)
3. Водный раствор аммиака 3–6 %. (*Нашатырный спирт.*)
4. Недостаток какого элемента вызывает серьезные нарушения обмена

веществ и заболевание щитовидной железы? (*Йод.*)

5. Какой элемент главным образом сосредоточен в организме — скелете, мышцах, нервной ткани? (*Фосфор.*)

**Ведущий.** Итак, разминка закончилась, пока жюри подсчитывает баллы, мы прослушаем информацию о лекарственных препаратах.

Подведение итогов. Сообщение о лекарственных препаратах.

**Ведущий.** Ребята, я надеюсь, данная информация была вам полезна. Итоги подведены, и мы продолжаем нашу игру. Второй конкурс «Заморочки из бочки». По правилам его начинает команда, набравшая меньшее количество баллов. Задача команд — поочередно вытаскивать вопросы из бочки. На обдумывание каждого вопроса команде дается 15 секунд. Каждой команде будет задано по 2 вопроса. В этом конкурсе участники команды могут вытаскивать «приз», тогда они получают дополнительный балл. Каждый правильный ответ оценивается в 1 балл; 2 балла — в зависимости от сложности вопроса.

### **Вопросы:**

1. Фтор очень необходим в организме человека. И впервые это доказал слон, обычный ископаемый слон, найденный в окрестностях Рима. Объясните, как он это сделал. (*В его зубах был обнаружен фтор. Это открытие побудило ученых провести изучение химического состава зубов человека и животных. Было установлено, что в состав зубов входит 0,2 % фтора. Нехватка фтора приводит к гниению зуба — кариесу.*) — 2 балла.

2. Фридрих Шиллер спрашивает: «Какие четыре силы, соединяясь, жизнь образуют, мир создают?» (*Это четыре основных элемента жизни: углерод, водород, кислород, азот.*) — 1 балл.

3. Один из элементов жизни, ионы которого поддерживают у человека и животных нормальную возбудимость мышечных клеток, участвует в поддержании кислотно-щелочного равновесия и регуляции сердечной деятельности. Самая короткая характеристика: простое вещество, бежит — растворяется, останавливается — взрывается. Назовите этот элемент. (*Натрий.*) — 2 балла.

4. Кровоточивость десен, язвы на слизистой рта, расшатывание и выпадение зубов, невыносимая боль в мышцах, суставах, появление на теле кровоподтеков — это признаки мучительной болезни — цинги. Из практического опыта и жизненных наблюдений люди узнали, что цингу можно предотвратить, если пить лимонный сок, употреблять в пищу лук, чеснок, капусту, черную смородину. Почему употребление этих продуктов предотвращает цингу? (*Эти продукты богаты витамином С, или аскорбиновой кислотой, а цингу вызывает недостаток этого витамина.*) — 1 балл.

5. Это вещество вызывает боль в мышцах нетренированных людей. Назовите это вещество. (*Молочная кислота.*) — 2 балла.

6. Почему опьяневший человек замерзает на морозе быстрее трез-

вого? *(Алкоголь расширяет кровеносные сосуды и увеличивает теплоотдачу.)* — 1 балл.

7. Войска Александра Македонского захватили полмира, но столкнулись с болезнями. Причем офицеры и солдаты ели из одного котла, но офицеры болели меньше. Дайте объяснение этому явлению. *(Офицеры пользовались серебряной посудой.)* — 2 балла.

8. Зачем при сильных кровотечениях в кровь вводят раствор хлористого кальция? *(Хлорид кальция способствует образованию сгустка крови и остановке кровотечения.)* — 1 балл.

9. В 1916 г. в доме Юсупова была предпринята попытка отравить Распутина: ему в пирожное добавили цианид калия, но попытка была неудачной. Почему? *(Глюкоза, входящая в состав пирожного, способна обезвреживать цианиды. При взаимодействии с цианидами глюкоза образует нетоксичное соединение — циангидрин глюкозы)* — 2 балла.

**Ведущий.** Итак, очередной конкурс закончился, жюри подсчитывает баллы, а мы прослушаем еще одну информацию о лекарственных препаратах.

Подведение итогов. Сообщение о лекарственных препаратах.

**Ведущий.** Спасибо нашему жюри. А мы двигаемся дальше, следующий конкурс «Черный ящик». Ваша задача — отгадать вещество, которое находится в ящике. При этом будут даны 5 подсказок. Если вещество угадано после первой подсказки, то команда получает 5 баллов, если после второй — 4 балла и т. д.

Итак, **первый ящик.**

**Подсказки:**

1. В газообразном виде он оказывает сильное раздражающее действие, особенно на глаза и дыхательную систему.
2. В жидком виде вызывает серьезные ожоги кожи.
3. Он входит в состав некоторых гербицидов.
4. Войска Антанты и германские войска применяли его в боевых действиях.
5. Его используют для дезинфекции воды в плавательных бассейнах.

**Ответ** — хлор.

**Второй ящик.**

**Подсказки:**

1. Это сложное вещество в старину называли властелином жизни и смерти.
2. Оно служило мерилем богатств. По поверьям оно обладает способностью помогать человеку во всех его делах: начиная день — проглотить кристалл.
3. Оно в воде рождается и в воде умирает. (Из воды родится, а воды боится.)
4. На пирах у киевского князя его ставили в золотой посуде на стол,

где сидел князь и его приближенные. А гости попроще уходили «не солоно хлебавши».

5. Применяется для приготовления пищи.

**Ответ** — поваренная соль.

**Третий ящик.**

**Подсказки:**

1. Он явился причиной массовых самоубийств китов (киты выбрасывались на берег).

2. Он встречается в составе вулканических газов.

3. Его содержание в среде — своеобразный эталон для сравнения загрязненности атмосферы различных городов, а также для установления степени ядовитости выхлопных газов автомашин.

4. В 1890 году он явился причиной гибели экипажа океанского парусника «Мальборо». Корабль не получил никаких повреждений, но потеряв управление, блуждал в океане.

5. При отравлении им наступает кислородное голодание тканей, а в особенности клеток центральной нервной системы.

**Ответ** — угарный газ.

**Ведущий.** Конкурс наш подошел к концу, жюри подсчитывает баллы, а мы прослушаем следующую информацию о лекарственных препаратах.

Подведение итогов. Сообщение о лекарственных препаратах.

**Ведущий.** Итоги подведены. Приступаем к следующему конкурсу «Будь внимателен». Ребята, перед вами изображен человек, стрелочками показано содержание микро- и макроэлементов. В течение одной минуты вы внимательно рассматриваете содержание, а через три минуты пытаетесь воспроизвести то, что запомнили. Итак, приступаем.

**Ведущий.** Конкурс наш подошел к концу, жюри подсчитывает баллы, а мы прослушаем последнюю информацию о лекарственных препаратах.

Подведение итогов. Сообщение о лекарственных препаратах.

**Ведущий.** Жюри подвело итоги, а мы приступаем к последнему конкурсу «Гонка за лидером». Ваша задача — в течение одной минуты дать максимальное количество правильных ответов.

**Вопросы:**

1. Биополимеры, которые играют важную роль в хранении, передаче наследственной информации. (*Нуклеиновые кислоты*.)

2. Взрывчатое вещество, способное облегчить спазмы сердечных сосудов. (*Нитроглицерин*.)

3. Галоген, соединение которого оказывает успокаивающее действие на нервную систему. (*Бром*.)

4. Вещество, которое, дезинфицируя воду, не оставляет привкуса. (*Озон*.)

5. Белок, осуществляющий перенос кислорода и углекислого газа в организме. (*Гемоглобин.*)
6. Он познается в еде. (*Вкус.*)
7. Плодово-ягодный матросский танец. (*Яблочко.*)
8. Процессы осаждения, свертывания белков, связанные с разрушением их вторичной и третичной структуры. (*Денатурация.*)
9. Когда овощи и фрукты бывают местоимениями? (*Когда они вы-мы-ты.*)
10. Галогенпроизводное алкана, которое применяется для общей анестезии. (*Хлороформ.*)
11. Болезненное состояние организма, вызванное недостаточным поступлением в него витаминов. (*Авитаминоз.*)
12. Кислота, применяемая для растирания в виде 1,25 %-ного спиртового раствора. (*Муравьиная.*)
13. Тяжелый металл, предельные нормы содержания которого в консервах ограничиваются санитарными правилами. (*Олово.*)
14. Пчелиный клей. (*Прополис.*)
15. Жидкая лекарственная форма. (*Капли, настойки.*)
16. Химическое соединение, необходимое, чтобы прижечь небольшую ранку, остановить кровь. (*Перекись водорода.*)
17. Какой газ используют в медицине при снятии болевого шока при операциях? (*Веселящий.*)
18. При отравлении какими веществами необходимо промыть желудок, затем дать выпить молока? (*Кислотами.*)
19. Полезно ли человеку пить дистиллированную воду? Почему? (*Вредно, в ней нет полезных газов, например, кислорода, минеральных солей.*)
20. Какой химический элемент входит в состав зубной пасты? (*Фтор.*)
21. Спиртовой раствор этого простого вещества обеззараживает раны. (*Йод.*)
22. Человек получает дозу радиоактивного излучения, в 5 раз превышающую безопасную дозу. Полоний циркулирует по организму, поражая, прежде всего, горло и легкие, а при распаде превращается в свинец, который накапливается в печени. У каких людей это происходит? (*У курильщиков.*)
23. Назовите не менее пяти кислот, которые человек употребляет в пищу. (*Аскорбиновая, лимонная, уксусная, молочная, яблочная, щавелевая, валериановая.*)
24. Какой химический элемент алхимии изображали в виде извивающейся змеи? (*Мышьяк, подчеркивая его ядовитость.*)
25. Как в простонародье называют перманганат калия? (*Марганцовка.*)
26. Что является растворителем для йодной настойки? (*Спирт.*)
27. Какое свойство (действие) объединяет оксид цинка и медный купорос? (*Антисептик.*)
28. Герой романа А. Дюма — аббат, притворился, что у него кожная болезнь, ему дали это вещество, а он изготовил порох. О чем идет речь? (*Сера.*)

29. Газ без цвета, запаха, вкуса, применяется в медицине. (*Кислород.*)  
30. Лечение с помощью трав. (*Фитотерапия.*)

#### Подведение итогов.

**Ведущий.** Итак, игра игрою, но надо помнить, что здоровье — самое главное богатство. Ребята нам доказали, что без знания химии нет здоровья. Чем больше здоровья, тем меньше склонен человек к болезням. Напоследок совсем маленькое, но очень важное задание. Оцените, пожалуйста, свое здоровье за последний год и сделайте выводы.

Итак, если вы не болели в течение учебного года, у вас самый высокий уровень здоровья. Если заболевание возникло во время эпидемии, средний уровень здоровья. Если вы болели во время обычных учебных нагрузок, уровень вашего здоровья самый низкий.

Помните всегда следующее: «Чтобы стать здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их нельзя ничем. Человек, к счастью, столь совершенен, что вернуть здоровье можно почти всегда. Только необходимые усилия возрастают по мере старости и углубления болезней» (*Н. М. Амосов*). И в молодости человек должен беречь свое здоровье, иначе старость он встретит далеко не в лучшей форме.

В Париже просчитали: чтобы жить на свете долго-долго, в день надо улыбаться минимум 17 минут. Одна минута смеха полезней, чем килограмм орехов. Мне хочется вам пожелать, чтобы в жизни у вас было больше радостей, счастливых моментов, и хорошее настроение не покидало бы никогда.

## Влияние питания на нервно-психическое и физическое здоровье человека

(исследовательская работа)

**Автор** — Новожилова В., член ОО «Центр Здоровье», студентка ГОУ СПО «Сокольский педагогический колледж», г. Сокол, 2008 год.

**Консультант** — Косарева И. В., преподаватель высшей категории биологии и химии ГОУ СПО «Сокольский педагогический колледж», г. Сокол, 2008 год.

### План

#### Введение

#### 1. Основы рационального питания

##### 1.1. Питание и здоровье

##### 1.2. Режим питания

#### 2. Пищевая ценность продуктов

##### 2.1. Белки — главный строительный материал



- 2.2. Жиры — запасный и энергетический материал
- 2.3. Углеводы — главный энергетический материал
- 2.4. Минеральные вещества — регуляторы обмена веществ
- 2.5. Витамины
- 2.6. Вода — основной компонент клетки и организма
- 3. Актуальные проблемы рационального питания
- 3.1. Рекомендации по правильному питанию
- 3.2. Основы питания мозга
- 3.3. Если вы хотите, чтобы ваш мозг работал эффективно
- 3.4. Влияние пищи на двигательную активность
- 3.5. Генетически модифицированная пища
- 3.6. Пищевые добавки — это вредно
- 4. Гигиена питания (И. П. Павлов)
- 4.1. «Концепция сбалансированного питания» (А. А. Покровский)
- 5. Тест для самоанализа «Питание и здоровье»

## **Введение**

Влияние питания на нервно-психическое и физическое развитие человека является актуальной проблемой современности и фактором поддержания здоровья, определяющим нервно-психическое и физическое развитие человека. По словам Поля С. Брэгга, «человек есть то, что он пьет и ест».

Целью работы является изучение влияния характера питания на физическое и психическое здоровье человека. Предмет исследования — характер питания студентов педагогического колледжа первого и третьего курсов. Уже с первого курса студенты начинают изучать предметы, позволяющие им понять основы рационального питания. Так же через организацию работы общественного объединения «Центр Здоровье» и работу радиоцентра при колледже в группах проводятся классные часы и радиопередачи по данной тематике. Например: «Питание и здоровье», «Путь к оздоровлению организма», «Молоко — продукт, созданный природой», «Режим питания» и т. д. В колледже создаются условия для полноценного питания через организацию дежурства членов администрации и студентов в столовой колледжа, контроль за обеспечением студентов горячим питанием. Объектом исследования является процесс улучшения здоровья как результат правильного характера питания.

В качестве методов исследования использовались анкетирование студентов первых и третьих курсов, анализ их результатов, анализ успеваемости и физического развития.

## **1. Основы рационального питания**

Одним из важнейших факторов, определяющих здоровье человека, является полноценное в количественном и качественном отношении питание. Последние десятилетия характеризуются значительным

возрастанием интереса к проблеме питания человека, и это неудивительно, так как правильное питание обеспечивает нормальное течение процессов роста и развития организма.

Рациональное питание является одним из наиболее важных факторов, обеспечивающих жизнь, здоровье и гармоничное развитие человека. Интенсивно протекающие процессы роста и развития, характерные для детского организма, могут быть обеспечены только при получении детьми пищи в соответствии с их возрастными потребностями. Чем моложе ребенок, тем выше значение пищевого фактора. Рациональное питание оказывает благоприятное влияние на физическое и нервно-психическое развитие детей, повышает сопротивляемость организма к заболеваниям. В то же время ответ на вопрос «Что же значит правильно питаться?» остается спорным. Существует много взглядов (порой совершенно противоположных) на питание: по Брегу, по Шелтону, по Шаталовой; многие люди придерживаются вегетарианской ориентации питания, одни предпочитают сыроедение, другие — макробиотику, третьи являются сторонниками энергетического питания и так далее. Отдавая должное всему тому рациональному, что заложено в тех или иных взглядах на питание, следует отметить один их общий недостаток: малое количество наблюдений и отсутствие строгой статистической обработки полученных данных. В наименьшей степени этот недостаток присущ разработанной у нас в стране «Концепции сбалансированного питания» А. А. Покровского (пункт 4.1), которая в настоящий момент является наиболее распространенной. Рациональное питание — это питание, полностью удовлетворяющее физические потребности человека в пищевых веществах, тем самым обеспечивающее оптимальный уровень здоровья и высокую работоспособность. В понятие рационального питания входит оптимальное соотношение всех компонентов пищевых продуктов (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и вода), соответствие потребления пищи энергетическим тратам организма, определенный режим питания и многое другое. Говоря о рациональном питании, нельзя не упомянуть, во-первых, о безопасности пищевых продуктов, зависящей от наличия в них чужеродных химических веществ — нитратов, пестицидов, гербицидов; во-вторых, о радионуклидах, содержание которых в пищевых продуктах с каждым годом увеличивается в связи с повышением общего радифона из-за расширения ядерной промышленности и такими экологическими катастрофами как аварии на атомных электростанциях; в-третьих, о пищевых отравлениях, возникающих или из-за бактериальной загрязненности пищи, или из-за наличия в ней каких-либо токсинов. Рациональное питание способствует нормальному физическому и психическому развитию человека и зависит от климатических, рациональных и индивидуальных особенностей человека. И первым шагом к оздоровле-

нию своего организма и сохранению красоты и молодости является правильно организованное питание. Благодаря правильному питанию человек имеет сильный организм, быстрый ум, полноценное здоровье, длинную творческую жизнь и «молодую» старость.

### **1.1. Питание и здоровье**

Когда человек молод, здоров, он меньше всего обращает внимание на сохранение своего здоровья. Есть очень хорошая мудрая пословица: «Что имеем — не храним, потеряем — плачем». О здоровье в любой возрастной период можно судить по способности организма нормально функционировать во внешней среде и при ее изменениях, сохранять трудоспособность. Наряду с субъективной оценкой здоровья существует перечень объективных данных (результатов обследования), которые позволяют сделать заключение о состоянии здоровья. Итак, правильно питаться необходимо в любом возрасте. Почему? В основе жизнедеятельности организма человека лежит непрерывный обмен веществ между организмом и средой. Организм поддерживает свой гомеостаз, то есть состояние устойчивого равновесия всех его органов и систем с окружающей средой, регулярно потребляя определенное количество белков, жиров, углеводов, воды, минеральных солей. От количества и качества введенных веществ зависит интенсивность обновления систем, органов, клеток организма, их нормальное функционирование. Если организму не хватает определенных ингредиентов, он начинает расходовать собственные. Если же в организм их поступает избыток, то начинают откладываться жировые запасы. Кроме того, с пищей в организм могут поступать и вредные для него вещества.

Важно знать то, что ошибки, допущенные в питании детей раннего возраста, могут служить причиной целого ряда заболеваний: расстройство пищеварения, нарушения обмена веществ, рахит и другие. Известна связь питания с психическим развитием ребенка. Работами ряда авторов установлено, что у детей, получающих нерациональное питание, очень быстро нарушается деятельность больших полушарий головного мозга, в том числе и развития речи.

При правильном рациональном питании человек меньше подвергается заболеваниям, легче с ними справляется. Рациональное питание способствует и предупреждению преждевременного старения. Неправильное питание приводит к нарушению здоровья постепенно, но, как правило, однозначно.

Огромное влияние на состояние нашего здоровья оказывает пища, загрязненная нитратами, пестицидами и токсичными микроэлементами (ртуть, свинец, мышьяк, стронций). Источниками загрязнителей в нашей пище являются: широкое использование минеральных удобрений, применение в сельском хозяйстве пестицидов (ядохимикатов), загрязнение токсинами подземных и поверхностных вод, почвы, воздуха и т. д.

## 1.2. Режим питания

Человек должен знать, сколько калорий ему необходимо в день, каково должно быть соотношение жиров, белков, углеводов, минеральных солей, сколько раз в день принимать пищу. Целесообразно придерживаться определенного режима питания. Режим питания включает в себя:

- кратность приема пищи;
- интервалы между приемами пищи;
- распределение энергетической ценности суточного рациона.

Большинство специалистов рекомендуют четырехразовое питание, которое обеспечивает равномерную нагрузку пищеварительного тракта, полную обработку пищи. Если принимать пищу в одно и то же время, то вырабатывается условный рефлекс: именно в это время начинает выделяться желудочный сок, появляется чувство голода — аппетит. Пища, съеденная с аппетитом, легче переваривается и лучше усваивается. Следует обращать внимание и на пережевывание пищи. Многие продукты тщательно переработаны и это приводит к тому, что ваши челюсти работают все меньше. А ведь известно, что снижение этой активности способствует развитию ряда заболеваний десен. Поэтому в рацион питания, как советуют специалисты, следует включить «живые» продукты (сырые овощи), продукты, активизирующие жевательную работу.

## 2. Пищевая ценность продуктов

Для нормального развития и жизнедеятельности человека необходимы постоянный приток «строительного материала» и целого ряда биологически активных веществ. Организм человека нуждается не в каких-либо конкретных продуктах питания, а в определенном количестве содержащихся в них пищевых веществах: белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных солях. Все эти составные части должны содержаться в рационе в достаточном количестве и правильном соотношении. Недостаток или избыток одного из веществ ведет к нарушению развития организма в целом. Природные сочетания белков, жиров и углеводов нетрудны для переваривания. Но недопустимы случайные сочетания: хлеб — мясо, хлеб — яйца, картофель — мясо... Желудок по-разному реагирует на крахмальную и белковую пищу. Первые стадии переваривания крахмалов и белков происходят как бы в противоположных средах: одни требуют щелочной среды, другие — кислой. Из этого следует, что белковую и крахмальную пищу следует употреблять в разное время, отдельно друг от друга.

По мере роста и развития человека потребность в питательных веществах возрастает, при этом состав пищи должен соответствовать физиологическим и биохимическим особенностям организма человека. Получаемое человеком питание должно служить не только для

покрытия расходуемой им энергии, но и полностью обеспечить правильный рост и развитие организма. Поэтому общая калорийность его рациона должна быть выше затрачиваемой энергии на 10 %. За единицу измерения энергии, получаемой и расходуемой организмом, принята большая калория (килокалория) — количество тела, необходимое для нагревания одного литра воды на один градус. Количество затрачиваемой энергии зависит от возраста человека, климатических и сезонных условий, от вида деятельности. Работами советских ученых установлено, что ребенок 1–3 лет затрачивает около 1000 калорий, а ребенок 3–7 лет — 1500–1800 калорий в сутки. Можно представить себе, сколько же энергии затрачивает взрослый человек? Так, например, двухлетний ребенок при спокойном сидении затрачивает около 39 калорий в час, при ходьбе — 71 калорию, при беге — 121 калорию в час. Непрерывно затрачиваемая организмом человека энергия компенсируется за счет получаемой им пищи, в которой содержатся пищевые биологически активные вещества (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества).

### **2.1. Белки — главный строительный материал**

Белки — сложные азотсодержащие биополимеры, мономерами которых являются аминокислоты. Являясь незаменимым компонентом пищевого рациона человека, белки выполняют ряд жизненно важных функций:

- каталитическая;
- гормональная;
- защитная;
- строительная (структурная);
- двигательная;
- транспортная;
- энергетическая;
- гормональная;
- токсическая;
- запасающая;
- сигнальная.

Суточная потребность человека в белках по данным различных авторов весьма различна. У нас в стране потребность в белке считается равной 1,2 г/кг массы тела. Потребность взрослого человека в белке удовлетворяется продуктами животного происхождения на 60 %, а на 40 % — растительного. Что же касается белкового рациона детей и подростков, то их потребность в белке считается значительно больше, чем у взрослых. Так, например, ребенок первого года жизни нуждается в 4 г/кг массы тела в сутки. Для детей школьного возраста рекомендуется следующее количество белков в сутки с преимущественным содержанием животных белков (без пересчета на единицу массы тела):

- младший школьный возраст — 80–90 г;
- средний школьный возраст — 90–100 г;
- старший школьный возраст — 100–110 г.

Говоря о белковом рационе, следует помнить, что избыток белков небезразличен для организма. Чрезмерное их потребление может привести к перенапряжению работы пищеварительного аппарата, к образованию в желудочно-кишечном тракте продуктов гниения и неполного расщепления белков, вызывающих интоксикацию организма. Кроме того, большое количество пищевых белков значительно увеличивает нагрузку на почки, что может привести к функциональному истощению. С точки зрения концепции энергетического питания избыточный белок блокирует усвоение психической энергии, поступающей в организм при дыхании через легкие.

Пищевыми источниками белков являются: молоко, яйцо, бобовые растения (соя, горох, фасоль, бобы), грибы, орехи. Тем не менее, согласно концепции сбалансированного питания, белковый рацион человека должен примерно на 2/3 состоять из белков животного происхождения и лишь на 1/3 — растительного. Оптимальный аминокислотный состав белкового компонента рациона может быть достигнут только при правильном сочетании белков животного и растительного происхождения.

## **2.2. Жиры — запасный и энергетический материал**

Жиры — вещества, состоящие из глицерина и жирных аминокислот, также являются незаменимыми компонентами пищевого рациона человека. Жиры, как и белки, участвуют в строении клеток организма, являются источником энергии, а также носителями ряда витаминов. Жиры существенно улучшают вкус пищи и служат в основном для покрытия энергетических затрат организма. Пищевая ценность жиров определяется их жирнокислотным составом, а также наличием в них других факторов липидной породы. К жизненно важным функциям жиров относятся:

- энергетическая;
- строительная;
- защитная;
- витаминнообменная.

Избыточное количество жира в питании ведет к нарушению обмена веществ, в организме накапливается большое количество ядовитых продуктов распада (кетоновых тел). Часть жиров откладывается в печени, мышцах, под кожей, в сальнике, около почек, фиксируя и защищая многие органы, сосуды и нервы от травм, а весь организм в целом — от излишних теплопотерь. Отложение жира в организме зависит от пола, возраста, характера жизни, работы... При больших жировых нагрузках угнетается секреторная функция пищеварительных желез, замедляет-

ся эвакуация пищи из желудка в кишечник, в результате расстраивается пищеварение. Плохо отражается на развитии организма недостаток жиров в рационе. Дефицит жиров ведет к падению в весе, снижению иммунных свойств организма.

Суточная потребность взрослого здорового человека в жире равна 1–1,5 г/кг массы тела; согласно концепции сбалансированного питания примерно 1/3 этого количества должна быть представлена жирами растительного происхождения. Широко применяемая очистка растительных масел (их рафинирование), по мнению многих исследователей, снижает их пищевую ценность. Для детей школьного возраста суточная потребность в жирах примерно такая же, как и в белках: для младшего школьного возраста — 80–90 г, среднего — 90–100 г, старшего — 100–110 г. В пожилом возрасте количество жиров рекомендуют уменьшить до 0,7–0,8 г/кг массы тела.

### **2.3. Углеводы — главный энергетический материал**

Важным компонентом пищевого рациона человека являются и углеводы — органические соединения, имеющие в своем составе альдегидную, или кетонную, и спиртовую группы. Углеводы выполняют жизненно важные функции:

- энергетическая;
- жиरोобменная;
- принимают участие в строительных процессах;
- защитная;
- источник воды;
- теплоизоляция.

Минимальное количество углеводов суточного рациона не должно быть ниже 50–60 г. Избыточное потребление углеводов усиливает липогенез и может привести к ожирению. Оптимальным считается потребление углеводов в количестве 50–65 % суточной энергетической ценности рациона, что для взрослых людей соответствует 6–8 г/кг массы тела в зависимости от пола и характера интенсивности труда. Для детей школьного возраста рекомендуются:

- начальные классы — 320–360 г;
- средние классы — 360–400 г;
- старшеклассники — 400–440 г.

Пищевыми источниками углеводов являются злаковые и продукты их переработки (мука, крупы, хлеб, макаронные и хлебобулочные изделия), фрукты, овощи, различные кондитерские изделия (сахар, мед, конфеты, варенье), а также творожные сырки, сыковая масса, мороженое, компоты, кисели, фруктовые воды. Углеводы быстро подвергаются окислению, при этом освобождается энергия, необходимая для физической и умственной деятельности человека. Обеспечивает глюкозой головной мозг.



## **2.4. Минеральные вещества — регуляторы обмена веществ**

Минеральные вещества входят в состав всех тканей, крови, гормонов, ферментов, принимают участие во всех процессах жизнедеятельности организма.

Минеральные соли и их биологическая роль:

- поваренная соль ( $\text{NaCl}$ ) входит в состав крови, лимфы, тканевой жидкости, активизирует нервную систему, потовыделение, мочеобразование, служит сырьем для образования в желудке соляной кислоты ( $\text{HCl}$ ) (хлеб, мясо, сыр, квашения, соленья);
- ионы  $\text{K}$  и  $\text{Na}$  обеспечивают поддержание постоянного осмотического давления в клетке (сыр, хлеб, мясо, банан);
- $\text{Ca}$ ,  $\text{Mg}$ ,  $\text{P}$  входят в состав костей, зубной эмали, участвуют в процессе свертывания крови, иммунных реакциях, формировании иммунитета, ДНК, РНК, АТФ (мясо, хлеб, овощи);
- буферные растворы  $\text{HCO}_3 = \text{H} + \text{CO}_3$ ,  $\text{H}_2\text{PO}_4 = \text{H} + \text{HPO}_4$  регулируют среду клетки, придавая ей характер нейтральной или слабощелочной;
- железо ( $\text{Fe}$ ) — перенос кислорода гемоглобином ко всем органам и тканям (печень, колбасы, какао, пшено);
- йод ( $\text{I}$ ) участвует в процессах синтеза гормонов щитовидной железы (морские водоросли, морская рыба, молоко, овощи);
- фтор ( $\text{F}$ ) предупреждает разрушение зубной эмали (рыба, печень, орехи);
- цинк ( $\text{Zn}$ ) необходим для нормального роста, развития, полового созревания, вкуса и обоняния, нормального течения процессов заживления (мясо, птица, твердые сыры, зернобобовые).

## **2.5. Витамины**

При составлении оптимальных пищевых рационов было бы неправильно ограничиться вниманием только к белкам, жирам и углеводам: помимо этих веществ для нормальной жизнедеятельности организма необходимы также витамины. Витамины — низкомолекулярные органические соединения с высокой биологической активностью, которые или совсем не синтезируются в организме, или синтезируются в недостаточном количестве и должны поступать с пищей. Потребность человека в витаминах зависит от возраста, пола, уровня физической нагрузки, физиологического состояния организма и других факторов. Содержание витаминов в пищевых продуктах весьма низкое и не превышает, как правило, 10–100 мг/100 г продукта. Классификация:

- $\text{A}$  — каротин — необходим для роста организма, нормального состояния глаз и слизистых оболочек;
- $\text{B}_1$  — тиамин — для нормальной деятельности нервной системы (гречневая, овсяная, пшенная крупы, зернобобовые, свинина, телятина, печень, картофель, цветная капуста, пивные дрожжи);



- В2 — рибофлавин — повышает усвоение пищи, большое влияние на рост организма (молоко и молочные продукты, мясо, рыба, яйца, печень, хлеб);
- В3 — пантотеновая кислота — определяет работоспособность организма, работу нервной системы (зерновые культуры, бобовые растения, картофель, печень, лососевые рыбы);
- РР — никотиновая кислота — принимает участие в обмене веществ, оказывает влияние на состояние кожных покровов, пищеварение, психику (бобовые, рыба, мясо, картофель, томаты, красный сладкий перец, сушеные грибы, арахис);
- В6 — пиридоксин — принимает участие в обмене белков, участвует в обмене жиров, влияет на кроветворение, состояние желудочно-кишечного тракта (мясо, рыба, сыр, зерновые и бобовые культуры);
- С — аскорбиновая кислота — участвует в процессах роста, повышает иммунитет, влияет на работоспособность человека, повышает свертываемость крови (овощи, зелень, ягоды, плоды шиповника, цитрусовые, сладкий перец, облепиха);
- D — кальциферол (противорахитный) — предупреждает развитие рахита, вымывание кальция из костной ткани (сливочное масло, сливки, сметана, красная икра, куриные яйца, рыбий жир).

Для нормального развития организма в пищу должны входить в достаточном количестве витамины. Они не только предохраняют организм от болезней, связанных с их недостаточностью (цинга, пеллагра, рахит), но и являются составными элементами тканей. Без витаминов, продуктов их биотрансформации, задерживаются все реакции, протекающие в организме, нарушается нормальный обмен веществ, страдает пищеварение, кроветворение, падают работоспособность и выносливость.

## **2.6. Вода — основной компонент клетки и организма**

Большое значение в рациональном питании имеет питьевой режим. Как известно, организм взрослого человека на 55–65 % состоит из воды, в детском организме процент воды еще выше.

Без пищи человек может прожить несколько недель, тогда как без воды — всего лишь несколько суток. Вода вместе с растворенными в ней минеральными веществами составляет внутреннюю среду организма, являясь основной частью плазмы, лимфы, тканевой жидкости.

Потери значительного количества жидкости приводят к сгущению крови, что безусловнорефлекторно вызывает чувство жажды. Суточная потребность детей школьного возраста в воде — примерно 50 мл/кг массы тела, но эта потребность удовлетворяется не только за счет свободной жидкости, но и за счет воды, содержащейся в жидких и твердых пищевых продуктах, а также образующейся в организме в результате химических реакций в процессе обмена веществ. Водный обмен в организме протекает с достаточно большой интенсивностью:

даже при умеренной температуре и небольшой физической нагрузке человек выделяет за сутки с мочой, выдыхаемым воздухом более 2 литров воды. В условиях нормальной температуры воздуха и умеренных физических нагрузок школьник должен выпивать в сутки не более 1 литра воды; избыточное ее потребление увеличивает нагрузку на сердце и усиливает процессы распада белков. При физических нагрузках человек теряет воду и большое количество солей через потоотделение, поэтому рекомендуется пить не пресную воду, а минерализованную или слегка подсоленную. Чувство жажды хорошо утоляет квас, томатный сок, клюквенный морс, зеленый чай.

Примерная суточная потребность детей в воде:

Возраст детей	Количество воды в сутки на 1 кг веса ребенка, мл
До 1 года	150–200
От 1 года до 4 лет	95
От 2 до 4 лет	60
От 5 до 6 лет	58
От 7 до 10 лет	54

### 3. Актуальные проблемы рационального питания

Актуальными проблемами рационального питания являются:

- неправильное питание;
- загрязнение пищи ядохимикатами, пестицидами;
- генетически модифицированная пища;
- пищевые добавки.

Все это негативно сказывается на состоянии нашего здоровья. Иногда люди даже не догадываются о вреде той или иной пищевой добавки, генетически модифицированной пищи, поэтому необходимо уделять этим проблемам большее внимание, чтобы человек, узнав о них, задумался о состоянии и сохранении своего здоровья.

#### 3.1. Рекомендации по правильному питанию

- Никогда не переедай, ешь в меру.
- Соблюдай установленный режим питания (лучше четырехразовый).
- Ешь только свежую пищу.
- Ешь в спокойной обстановке.
- Ешь молча, тщательно пережевывая пищу, осознавая то, что ты ешь.
- Избегай очень холодной и очень горячей пищи (выше 40 градусов).
- Запивай еду маленькими глотками, не запивай молоком.
- Не принимай пищу рано утром и поздно вечером.
- Не ешь, если не испытываешь чувство голода.
- Не ешь при болях, физическом и умственном перенапряжении, по-

вышенной температуре и злости.

- Не готовь пищу впрок. Повторное нагревание сильно портит продукты, уничтожая в них наиболее ценное.

- Сладкое ешь в конце завтрака, обеда или ужина.

- Не пей сырую воду.

- Обрати внимание на пищевые добавки и витамины.

- Отсутствие пагубных привычек (курение, алкоголь, наркотики).

Студентам необходимо тратить энергию на интеллектуальную работу и обучение, поэтому головному мозгу требуется полноценное и сбалансированное питание. При массовой доле головного мозга 2 % от массы тела, он затрачивает 20 % энергии, вырабатываемой организмом.

### **3.2. Основы питания мозга**

«Работа мозга сильно зависит от того, что вы съели на завтрак»  
(Ричард М. Рестах).

Как и любой сложной машине, мозгу требуется энергия. Если держать мозг на низкоэнергетической диете, он не будет хорошо функционировать. Обеспечьте мозгу высокоэнергетическую диету, и ваш «персональный компьютер» будет работать быстрее и эффективнее.

- Для получения энергии мозгу необходимо большое количество энергии — глюкозы. Вот почему фрукты и овощи имеют большое значение в питании — в них высокое содержание глюкозы.

- Для улучшения памяти необходимо придерживаться диеты, богатой лецитином. Богатая лецитином пища включает арахис, соевые бобы и зародыши пшеницы.

- Недостаток витамина B1 приводит к поражению нервной системы, в первую очередь, периферических нервных стволов (свинина, телятина, печень, картофель, цветная капуста).

- Недостаток линолевой кислоты нарушает душевное равновесие. Продукт, богатый этой кислотой, это кукурузное масло.

- Недостаток железа ведет к понижению внимания, координации движений, памяти. Большое содержание железа в мясе, печени, свекле.

- Недостаточное поступление в организм йода приводит к нарушению регуляции функционального состояния ЦНС.

- Для нормальной возбудимости нервной системы необходим кальций (мясо, рыба, хлеб, крупа).

- Чтобы избежать нарушений со стороны ЦНС (раздражительность, сонливость), включите в ваш рацион витамин B6 (зерновые и бобовые культуры, мясо, рыба, сыр).

### **3.3. Если вы хотите, чтобы ваш мозг работал эффективно**

Поль С. Брэгг говорил: «Для счастливой жизни нужен спокойный ум, инструментом которого является мозг — часть физического тела. Невозможно иметь спокойный ум, если мозг испытывает недостаток в питании». Если вы хотите, чтобы работа вашего мозга была как можно

более эффективной, соблюдайте эти рекомендации:

1. Каждое утро полноценно завтракайте, желательно съедая при этом побольше свежих фруктов и овощей. Съедайте половину банана, содержащего много калия, апельсин (витамин С).
2. Съедайте полноценный обед, желательно включая в него овощной салат.
3. Введите в ваш пищевой рацион рыбу, орехи и растительные жиры. Эти продукты имеют жизненно важное значение в питании клеток мозга.
4. Регулярно занимайтесь физическими упражнениями, чаще гуляйте на свежем воздухе, чтобы снабдить свой мозг кислородом.
5. Очищайте свой организм от токсинов. Один из методов очищения — пить побольше воды (кофе, чай и газированные напитки обезвоживают организм, а свежая вода активизирует его).

Зная, какое питание необходимо вашему мозгу, вы можете сделать первые шаги к эффективности своего обучения.

### **3.4. Влияние пищи на двигательную активность**

*Пища должна быть заработана мышцами.*

Жизнь современного человека, особенно в городах, характеризуется высоким удельным весом гипокинезии, неправильным питанием и гиподинамией, и все это при том, что основная причина многих болезней цивилизации — недостаточная двигательная активность. Отсутствие физических нагрузок, в первую очередь, отрицательно сказывается на деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, приводит к ожирению, нарушению осанки, эндокринным заболеваниям (диабет), снижает устойчивость к инфекционным заболеваниям и нервно-психическим стрессам.

Чтобы избежать этого, нужно поставить перед собой цель — здоровый образ жизни, который включает в себя регулярную физическую нагрузку. Известно, что всякая механическая работа (а мышцы, как известно, и являются такими органами, которые производят такую работу), требует расходования энергии, которая поступает в организм с пищей. Энергия питательных веществ, освобождаясь в организме, позволяет нам выполнять эту работу. Потребляя и расходуя энергию, работающие мышцы накапливают ее в мышечных волокнах и во всем организме. Для того чтобы такой энергии поступало достаточное количество, необходимо правильное сбалансированное питание.

### **3.5. Генетически модифицированная пища**

Тема генетически модифицированных продуктов является актуальной, так как с каждым годом они занимают все большее место в нашем рационе питания. Многие ученые заявляют об опасности употребления генетически модифицированных продуктов питания для здоровья. Они предупреждают, что потребление подобных продуктов способно привести к непредсказуемым последствиям, включая мутации.

Первое модификационное растение — устойчивый к пестицидам табак, появился на рынке в 1982 году. Основные производители новых культур: США, Аргентина, Канада. Особенно распространены: генетически модифицированная кукуруза, соя, хлопчатник и рапс. Среди генетически измененных продуктов питания: рис, соя, сахарная свекла и кукуруза, устойчивые к гербицидам; бананы и помидоры с удлиненными сроками хранения, картофель, устойчивый к колорадскому жуку.

Главная проблема состоит в том, что генная инженерия движется вперед исключительно коммерческими интересами, не заботясь о побочных последствиях. Руководствуясь чисто научным подходом, необходимо было бы протестировать несколько поколений растений, чтобы убедиться в их безопасности. А этого не было сделано, так как на тестирование уходят десятилетия.

Так, например, при встраивании в картофель постороннего гена в нем образуется токсин, от которого и гибнет колорадский жук. Кто сказал, что выделяемые новым растением токсины смертельны для жука и безопасны для человека? Исследования также показывают, что у мышей, которых долго кормили трансгенной картошкой, в тканях стали происходить изменения, напоминающие раковые образования. Проблемы здоровья и безопасности пищи, связанные с использованием пестицидов, гербицидов, инсектицидов и химических удобрений, стали появляться с шестидесятих годов двадцатого века. Были установлены связи между некоторыми болезнями и индустриальным животноводством. Например, болезнь бешенства коров — явный пример, связанный с безопасностью пищи, использование пестицидов, гербицидов, генетически модифицированных культур — последнее проявление индустриализации фермерства.

Для облегчения реализации генетически модифицированной пищи во всем мире используется «Концепция равноценности пищевых субстанций». Ее суть — равноценность пищевых субстанций. При тестировании и маркировке генетически модифицированные продукты классифицируются как равноценные обычным. Проходят простые, как для обычных продуктов, а не усиленные тесты, на основе тезиса, что генетически модифицированные продукты опасны не более всех прочих. Процедуры исследования, принятые в США и Европе состоят из химических, позволяющих определить специфическое питательное вещество, токсин и аллерген. Такие исследования не могут обнаружить опасность, таящуюся в генетически модифицированных продуктах, так как они не могут выявить неожиданные побочные эффекты. Учитывая то, что генная инженерия может привнести в продукты ранее неизвестные опасные свойства, каждый генетически модифицированный продукт должен быть подвергнут обследованию, способному выявить самый широкий спектр возможных опасностей.

Генетически модифицированные продукты явно могут быть токсичны и опасны для людей. В 1989 году генно-инженерная модификация

L-триптофана, пищевой добавки, вызвала смерть 37 американцев и сделала инвалидами 5000 человек из-за приносящей большие страдания и потенциально смертельной болезни крови. Лишь после продукт был отозван из употребления. Согласно проведенным исследованиям, генетически модифицированный L-триптофан был равнозначным предыдущим препаратам, которые производились с помощью бактерий природного типа. Однако он же не соответствовал этим препаратам по показателям безопасности. Если бы проводились другие тесты, например, тест на усваивание животными и людьми, тот факт, что этот продукт не является безопасным, сразу стал бы очевидным. Но таких тестов не было.

### **3.6. Пищевые добавки — это вредно**

При нынешнем состоянии пищевой промышленности обойтись совсем без пищевых добавок не получается. Однако постоянное употребление с пищей веществ, которых в нашем рационе природой предусмотрено не было, но не в таких количествах, вполне логично приводит к проблеме, о которой уже давно говорят врачи. Пищевые добавки повышают риск развития многих серьезных заболеваний, что становится ясным только сейчас, после нескольких десятков лет их применения...

Но некоторые добавки идут на пользу человеку: многие продукты бывают обогащены витаминами и микроэлементами, которых не хватает современному человеку. Как несложно догадаться, озабочены этой проблемой, в первую очередь, те страны, где уровень жизни достаточно высок, и вопрос состоит не в том, как «набить желудок», а как набить его с пользой для здоровья.

Так какие же опасности подстерегают любителей искусственной пищи? Это, в первую очередь, расстройства кишечника и болезни желудочно-кишечного тракта. Так, например, газированные воды содержат много лимонной кислоты Е-330. В принципе, та же кислота содержится в цитрусовых, но в меньших количествах. С воздействием углекислого газа, который заставляет воду шипеть и пузыриться, а желудок — выделять желудочный сок, это прямая дорога к гастриту.

Некоторые добавки в большом количестве способны вызывать заболевания печени и почек — органов, очень чутко реагирующих на токсические вещества. Также люди двадцатого века очень подвержены аллергии. Понятно, что, имея в своем меню несколько сот дополнительных веществ, вероятность обнаружить у себя аллергию на какое-либо из них резко возрастает. Проявления этой аллергии могут быть самыми разнообразными: от кожных высыпаний до внезапного удушья у астматиков.

Отдельная тема — загадочная болезнь фенилкетонурия, которой пугает нас каждая пачка жевательной резинки. Дело в том, что один из двадцати тысяч младенцев появляется на свет с наследственной нехваткой специфического фермента. Это тяжелая болезнь, обострение которой может быть спровоцировано подсластителем аспартамом (Е-951) и извест-

ным еще под маркой NutraSweet. Вообще, чтобы не возвращаться к этой теме, надо сказать, что по поводу аспартама страсти кипят уже несколько лет — вредность его не доказана, но жалоб поступает много.

Но, конечно, больше всего страхов связано с канцерогенным действием некоторых пищевых добавок, то есть с их способностью вызывать злокачественные опухоли. Ситуация вокруг этой проблемы складывается неспроста. С одной стороны, с начала массового применения пищевых добавок, с середины двадцатого века, количество раковых заболеваний действительно возросло. С другой — никто не может поручиться, что дело именно в пище, а не в плохой экологии или воздействии других факторов. С третьей стороны, фабриканты резко выступили против всех заявлений о вреде добавок, так как это ставит под удар пищевую промышленность.

В практике развитых европейских стран последнее время нередки случаи, когда пищевая добавка ставится под запрет, даже если ее вредность окончательно не доказана. Несмотря на то, что в России запрещенных добавок всего пять, это тот случай, когда перенятие западного опыта не повредит.

#### **4. Гигиена питания (И. П. Павлов)**

Гигиена питания, как уже известно, является одной из актуальных проблем рационального питания. Она влияет не только на физическое, но и на нервно-психическое развитие человека. Гигиена питания, разработанная Павловым, включает в себя следующие пункты:

1. Лучшая усваиваемость пищи у здорового человека при четырехразовом питании, худшая — при однократном и шестикратном.
2. Когда ешь, знай меру, так как переедание вредно — полнота вредит здоровью, 10 % детей имеют избыточную массу тела, 30–40 % — взрослые.

При излишнем весе:

- создается повышенная нагрузка на сердце;
- ограничиваются движения грудной клетки;
- ухудшается работа легких;
- излишний вес является причиной многих болезней, преждевременной старости и смерти.

3. Ешь только свежую, экологически чистую, полезную пищу (несвежая пища является одной из причин заболеваний желудочно-кишечного тракта). Старайтесь придерживаться гигиены питания при каждом приеме пищи — этим вы обеспечите своему организму здоровье.

##### **4.1. «Концепция сбалансированного питания»**

**(А. А. Покровский)**

«Концепция сбалансированного питания» может быть в целом сведена к следующим принципам:

- Соответствие энергопотребления энергетическим тратам человека.
- Соблюдение достаточно строгих взаимоотношений между много-



численными незаменимыми факторами питания, каждому из которых в обмене веществ принадлежит специфическая роль.

– Определенный режим питания.

Реализация первого принципа «Концепции сбалансированного питания» подразумевает, во-первых, определение энергии, а во-вторых, определение энергии, содержащейся в том или ином количестве той или иной пищи. Таким образом, определив общие энергозатраты человека, можно так составить его пищевой рацион, чтобы энергия, поступившая в организм с пищей, была бы равна затраченной. Средние величины суточного общего обмена школьников в возрасте 7–10 лет равны примерно 65 ккал/кг массы тела (2400–2500 ккал/сутки); в возрасте 11–15 лет — 55 ккал/кг массы тела. Исходя из этих величин и нужно рассчитывать энергетическую стоимость пищевых рационов школьников. Исходя из этой концепции ценность пищи обусловлена, в первую очередь, содержанием в ней так называемой психической (жизненной энергии), и наиболее богаты такой энергией продукты растительного происхождения, так как по своему назначению являются семенами и должны дать будущую жизнь. Из животных продуктов большой запас жизненной энергии содержат коровье молоко и оплодотворенные яйца.

Для нормальной жизнедеятельности человеку необходимы в нужном количестве и в оптимальном соотношении все компоненты пищевых продуктов: жиры, белки, углеводы, витамины, минеральные вещества и вода (второй принцип «Концепции сбалансированного питания»).

Третьим принципом «Концепции сбалансированного питания» является, как уже было сказано, оптимальный режим питания. Само понятие «режим питания» складывается на базе следующих принципов:

– регулярность питания (принимать пищу в одно и то же время суток);

– дробность питания в течение суток (рекомендуется четырехразовое питание);

– максимальное соблюдение рационального питания при каждом приеме пищи (обращать внимание на компоненты пищевого рациона в каждом приеме пищи).

Говоря о режиме питания, нужно также помнить, что его ни в коем случае нельзя рассматривать как догму. Меняющиеся условия жизни могут вносить в него свои коррективы. Более того, некоторые изменения нужно время от времени специально вносить в режим питания с целью определенной тренировки системы, однако эти изменения не должны быть слишком резкими и выходить за границы адаптации.

В последние годы в нашей стране стали издаваться работы по диетологии, пропагандирующие и другие, зачастую противоречащие друг другу системы питания. Некоторые из них, безусловно, представляют определенный интерес. К таким системам можно отнести вегетарианство, свежеедение, раздельное питание, энергетическое питание,



макробиотику и прочие. Общее для всех этих систем: их преимущественно вегетарианская направленность, ограничение по белкам и жирам животного происхождения, ограничение потребления рафинированного сахара и поваренной соли, наличие разгрузочных (голодных) дней, пристальное внимание к сбалансированности по витаминам и минеральным веществам.

В то же время, очевидно, что слепое следование той или иной диете вряд ли полезно, особенно применительно к питанию детей. Наиболее правильным, по-видимому, будет разумное использование всего того рационального, что содержится в этих системах, с учетом и возраста, и состояния здоровья, и местных традиций, и условий, то есть питание должно быть, с одной стороны, в достаточной степени индивидуальным, а с другой стороны — базироваться на строго научных разработках.

## **5. Тест для самоанализа**

### **«Питание и здоровье»**

1. Придерживаетесь ли вы режима питания:

- а) всегда — 4;
- б) не придерживаюсь — 1;
- в) не всегда — 2;
- г) иногда — 3?

2. Сколько раз в течение суток вы принимаете пищу:

- а) 2 — 2;
- б) 3 — 3;
- в) 4 — 4;
- г) не считаю — 1?

3. Какую пищу предпочитаете:

- а) вкусную — 3;
- б) полезную — 4;
- в) жирную — 2;
- г) мне все равно, что есть — 1?

4. В каких условиях вы принимаете пищу:

- а) стоя — 2;
- б) за столом — 5;
- в) за сервированным столом — 4;
- г) читаю газету, книгу, смотрю телевизор — 1?

5. С каким ощущением вы заканчиваете еду:

- а) сытости — 2;
- б) с чувством легкого голода — 4;
- в) перенасыщения — 1;
- г) когда как — 3?

6. Когда вы съедаете десерт, фрукты, сладкое:

- а) в конце приема пищи — 1;
- б) перед едой — 2;
- в) вечером вместо полдника — 4;
- г) перед сном — 3?

7. Когда вы садитесь кушать:

- а) при появлении чувства голода — 4;
- б) когда есть аппетит — 2;
- в) в определенные часы — 3;
- г) когда есть что-то вкусное — 1?

8. Как вы принимаете пищу:

- а) ем медленно, тщательно пережевывая пищу — 4;
- б) ем быстро, торопливо — 2;
- в) принимаю пищу на ходу — 3;
- г) ем, не замечая вкуса — 1?

9. Какие приправы вы предпочитаете:

- а) майонез — 2;
- б) соус, кетчуп — 1;
- в) горчица — 3;
- г) петрушка, укроп — 4?

10. Какие напитки вы предпочитаете:

- а) чистую воду — 5;
- б) свежеприготовленные соки — 3;
- в) кофе — 2;
- г) чай — 3;
- д) молочные продукты — 6?

11. Какой хлеб вы предпочитаете:

- а) свежеспеченный, мягкий — 1;
- б) зерновой — 4;
- в) пшеничный — 2;
- г) я не ем хлеба вообще — 3?

12. Ваше отношение к пирожным:

- а) ем постоянно — 1;
- б) стараюсь обходиться без них — 4;
- в) ем по праздникам — 2;
- г) не ем совсем — 3.

Подведение итогов:

1 группа — 48–40 баллов — вы придерживаетесь правильного питания, что обеспечит хорошую работоспособность и успех в деятельности.

2 группа — 39–30 баллов — необходимо внести коррективы в ваше питание.

3 группа — 29–12 баллов — необходимо кардинально изменить характер питания.

### **Использованная литература**

1. Белов В. И. Энциклопедия здоровья / В. И. Белов. — М. — 1993.
2. Ведрашко В. Ф. Питание в детском саду / В. Ф. Ведрашко. — М.: Просвещение, 1971. — 208 с.
3. Голубев В. В. Основы педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста: учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений / В. В. Голубев, С. В. Голубев. — М.: Академия, 2000. — 320 с.
4. Гордон Драйден. Революция в обучении / Гордон Драйден, Джаннетт Вос. — М. — 2003.
5. Зверев И. Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека / И. Д. Зверев. — М.: Просвещение, 1978.
6. Кабанов А. Н. Физиология и гигиена детей дошкольного возраста / А. Н. Кабанов, А. П. Чабовская. — М.: Просвещение, 1969.
7. Петленко В. П. Этюды валеологии: здоровье как человеческая ценность / В. П. Петленко. — СПб. — 1999.
8. Попов С. В. Валеология в школе и дома / С. В. Попов. — СПб.: Союз, 1998.
9. Тонкова-Ямпольская Р. В. Основы медицинских знаний / Р. В. Тонкова-Ямпольская, Т. Я. Черток, И. Н. Алферова. — М.: Просвещение, 1993. — 320 с.
10. Чумаков Б. Н. Валеология: учебное пособие / Б. Н. Чумаков. — М.: Педагогическое общество России. — 1999. — 407 с.
11. Иностранные языки в школе. — 2004. — № 7.

# СОДЕРЖАНИЕ

Пивной фронт: за кем победа? (классный час).....	4
Классный час о вреде табакокурения .....	10
Курильщик — сам себе враг (конкурсная программа) .....	19
Жизнь без сигарет (сценарий мероприятия для 5–7 классов) .....	26
Вредные привычки. Курение (урок для учащихся 10 класса) .....	32
Я сегодня дышу как слон... (лекция с элементами тренинга о вреде табакокурения) .....	39
Не погибай по неведению (ролевая игра).....	47
Наркотик. Стоит ли ему доверять? (блиц-турнир) .....	54
Как уберечься от беды (лекция, беседа) .....	65
Защити себя и тех, кого ты любишь (воспитательное занятие) .....	73
Предупрежден — значит вооружен, или молодежи о ВИЧ-инфекции (лекция по проблеме ВИЧ/СПИДа) .....	80
Вечеринка-аскорбинка (конкурсная программа) .....	85
Учись быть здоровым (интеллектуально-познавательная игра) .....	90
Путешествие в страну Здоровье (классный час) .....	96
Здоровье начинается с осанки (внеклассное спортивное занятие) ....	103
О здоровье всерьез (игра-викторина).....	114
Влияние питания на нервно-психическое и физическое здоровье человека (исследовательская работа) .....	120