

Круглый стол: «Здоровье и выбор образа жизни».
(В рамках месячника здоровья).

Подтема: профилактика употребления ПАВ.

Цель: обмен знаниями, имеющимися у подростков о здоровье и здоровом образе жизни.

Задачи:

- развитие понимания воспитанниками значимости и ценности здорового образа жизни;
- формирование эмоциональной, когнитивной и поведенческой установок на неприятие употребления ПАВ;
- развитие умения анализировать свои привычки и их влияние на здоровье человека;
- развитие ответственного поведения подростков по отношению к собственному здоровью;
- осознание многообразия способов коррекции своего эмоционального состояния.

Подготовительная работа: изучение методической литературы, подбор диагностического и раздаточного материала, оформление презентации.

Использование: мультимедиа, компьютер, проектор, карточки для индивидуальной работы, фломастеры.

Целевая аудитория: воспитанники 6-9 классов детского дома.

Принятие правил работы.

1. Общение на основе доверия.
2. Общение по принципу “здесь” и “сейчас” (говорить о том, что беспокоит именно сейчас).
3. “Я-высказывания” (я думаю, я считаю).
4. Искренность общения (нет желания высказаться откровенно, лучше промолчи).
5. Активное участие в происходящем (активно слушаем, смотрим, говорим; внимательны к окружающим).
6. Толерантность друг к другу (уважение, тактичность, общительность)
7. Работать “от” и “до”.

I. Вступительная часть.

Игра-активатор «Ассоциация»

«Продолжить предложение: здоровье для меня – это...»

Игра проводится с мячом. Участник, который поймал мяч, должен закончить предложение.

2.- Что же такое образ жизни?

Задание: Определить, что входит в понятие "здоровый образ жизни", посредством мозгового штурма.

(Дети по кругу дают ответы)

Ответы: в понятие "здоровый образ жизни" входят

- отказ от разрушающих вредных привычек,
- активный двигательный режим,
- рациональное питание,
- закаливание организма,
- личная гигиена,
- общение,
- положительные эмоции.

3.Информация по теме круглого стола:

Перечислим ряд понятий, тесно связанных с понятием образа жизни.

Образ жизни - определенный тип жизнедеятельности людей, включающий в себя различные виды деятельности, это поведение людей в повседневной жизни.

Условия жизни - условия, определяющие образ жизни. Они могут быть материальными и нематериальными (труд, быт, семейные отношения, образование, питание и т. д.).

Уровень жизни (уровень благосостояния) определяется размером валового продукта, национальным доходом, реальными доходами населения, обеспеченностью жильем, медицинской помощью, показателями здоровья населения. Это количественные показатели условий жизни. Сюда относятся и качественные показатели: качество тех условий, в которых осуществляется повседневная жизнедеятельность людей (качество жилищных условий, питания, образования, медицинской помощи).

Качество жизни - это степень удовлетворенности человека различными аспектами своей жизни в зависимости от его собственной шкалы ценностей и личных приоритетов.

Связь качества жизни с уровнем жизни не является прямо пропорциональной. Например, вследствие тяжелого заболевания у человека, имеющего очень высокий уровень благосостояния, качество жизни может существенно снизиться.

Уклад жизни - порядок, регламент труда, быта, общественной жизни, в рамках которых проходит жизнедеятельность людей.

Стиль жизни - индивидуальные особенности поведения в повседневной жизни.

Здоровье и его виды

Физическое здоровье

Психическое здоровье

Нравственное здоровье

Физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни.

- Вами была названа одна из составляющих в понятии здорового образа жизни – это **отказ от разрушающих вредных привычек.**

- Почему это необходимо.

Ответы воспитанников.

4.Информация для подростков

Курить или не курить? Горящая сигарета - это микроразвод по производству из табака более 3000 опаснейших химических соединений, среди которых - никотин, угарный газ, уголекислота, мышьяк и много других

обладающих выраженными канцерогенными свойствами, радиоактивных положений.

Человек, выкуривающий 1,5 пачки сигарет ежедневно, за год получает сразу облучения, равную 300-разовому рентгеновскому просвечиванию. За день курильщик поглощает смертельную дозу яда. Его спасает от гибели то, что эта доза попадает в организм не сразу, а отдельными порциями, которые организму удается обезвредить. Постоянное "подстегивание" организма никотином приводит рано или поздно к истощению и даже гибели нервных клеток, которые, как известно не восстанавливаются. В результате - появляются головные боли, бессонница, головокружение, становится постоянными явлениями расслабление внимания и памяти, ухудшение сообразительности и глазомера, снижение умственной и физической работоспособности. У курильщиков нередко наблюдаются нарушения обоняния и вкуса, понижение остроты зрения и слуха. Общеизвестно, что курение понижает аппетит, для некоторых тучных людей это может быть и хорошо, но оно же одновременно повышает кислотность желудочного сока, что ведет к хроническому гастриту и язве желудка. Установлено, что из каждого 100 человек страдающих язвенной болезнью, 95-98 курильщиков. Сильно влияет курение на печень, не щадит табак и поджелудочную железу. Курение вредно в любом возрасте, но чем моложе человек, тем более чувствителен его организм к вредному воздействию табака. Особенно беззащитны перед ним дети. Установлено, что растущий организм. Примерно в два раза чувствительнее к никотину по сравнению с взрослыми. Курящие дети отстают в росте и физическом развитии от своих сверстников. Так мышечная сила у них на 15-17% ниже, не отличаются они и координацией движений и ловкостью. У них хуже успеваемость в школе. Среди курящих подростков много нервных и рассеянных. У многих развивается авитаминоз, так как под влиянием никотина усвоение витаминов организмом ухудшается. Из-за нехватки денег они сигареты докуривают, как говорится "до конца". А при курении двух последних сантиметров сигареты в организм попадает в 4 раза больше, вредных веществ, содержащихся в дыме. Курение в подростковом возрасте может стать причиной будущего бесплодия. Курение для девушек и женщин гораздо опаснее, нежели для мужчин. Главная опасность состоит в том, что они наносят значительный вред здоровью будущего потомства. У курильщиц чаще происходит преждевременное прерывание беременности и чаще наблюдается патология при родах. Курение крайне влияет на развитие новорожденных. Курение вредно не только для самих курильщиков, но и для тех, кто с ними живет или работает в одном помещении.

Вот, пожалуй, и всё о чем мы хотели напомнить. А выбор за вами курить или не курить!

Пить или не пить? **Прежде чем начать разговор об алкоголе** как одном из факторов риска для здоровья, следует, по-видимому, обратить

внимание на тот факт, что неблагоприятные последствия, связанные с приемом алкоголя, имеют место даже при однократном употреблении самых малых доз спиртных напитков. И это не удивительно, таковы фармакологические свойства алкоголя, вызывающие опьянение.

Типичная картина алкогольного опьянения существенно меняется в зависимости от дозы принятых спиртных напитков. Так, например, при легкой степени алкогольного опьянения в одних случаях состояние человека сопровождается понижением настроения, стремлением к уединению, раздражительностью, в других - возникает желание общаться с окружающими. Важно то обстоятельство, что состояние легкого опьянения вызывает изменение привычного, свойственного конкретному человеку эмоционального фона. Собственно, изменение поведения его привычных форм и происходит вследствие таких сдвигов в эмоциональном фоне, в процессах мышления. Безусловно, оно становится менее продуманным, более рефлексивным. Опьяневший с меньшей критикой воспринимает окружающее, снижается возможность его реальной оценки. Уже в состоянии легкого алкогольного опьянения возникает риск эмоциональных непредсказуемых и поведенческих реакций выпившего человека, чреватых конфликтами с окружающими, либо действий, несущих угрозы ему самому - его здоровью.

Ведь облегчается импульсивность действий и поступков, часто они непосредственно следуют за любой возникшей мыслью. Существенно затрудняется при выраженном алкогольном опьянении восприятие окружающего. Так, например, увеличивается порог слухового и зрительного восприятия: до опьяневшего "доходят" только сильные звуки, он видит преимущественно более освещенные предметы. Вместе с тем отмечаются, и расстройства способности правильно оценивать время, расстояния, скорости.

Способность алкоголя быстро всасываться в кровь обуславливает его воздействие практически на все органы, ведь они пронизаны и окружены целой сетью кровеносных сосудов, и проникновение алкоголя в те или иные органы или ткани тем больше, чем обильнее кровеносная сеть, питающая их и тем самым обеспечивающая обменные процессы. Как известно, кровоснабжение головного мозга в 16 раз превосходит таковое мышц конечностей, а значит, и насыщение мозга алкоголем происходит значительно быстрее, чем мышц. При этом и скорость выведения из мозга и спинномозговой жидкости, омывающей головной и спинной мозг, отстает от выведения алкоголя другими органами и тканями - концентрация его в мозговой ткани выше и держится дольше, чем в крови. Алкоголизм - нередкая причина смерти больных. Смертность больных алкоголизмом почти в 2 раза выше, чем у людей, не употребляющих спиртные напитки. Среди причин смертности населения алкоголизм и связанные с ним заболевания занимают третье место, уступая только болезням сердечно-сосудистой системы и злокачественным опухолям.

Таким образом, алкоголизм и сам по себе служит непосредственной причиной смерти или ускоряет ее наступление: пьяницы и алкоголики, как

правило, не доживают до преклонного возраста, умирая в трудоспособном возрасте, сокращают продолжительность своей жизни на 10-12 лет. Наконец, пьянство и алкоголизм не только подрывают здоровье пьющего, но и уродуют душу, его нравственность. Тяжесть последствий употребления, а тем более злоупотребления спиртными напитками лично для пьющего всегда велика. Таким образом, можно смело говорить об алкоголе, как о разрушающем факторе здоровья.

В ходе подготовки к круглому столу, с воспитанниками была проведена анкета «Отношение к алкоголю» (Приложение 1), информация по результатам тестирования доводится до подростков и педагогов детского дома. Проводится анализ проблемы.

5. Упражнение – рассуждение «Спроси у себя...»:

- Какой стиль жизни я хочу иметь, когда стану взрослым?
- Станет ли мой теперешний стиль жизни залогом будущего благополучия?
- Что мне нужно делать, чтобы сбылась моя мечта?

Воспитанникам дается 5 минут, чтобы ответить письменно на поставленные перед ними вопросы, затем заслушиваются ответы.

6. Возможность добиться состояния психического комфорта без употребления ПАВ.

Жизненные события, переживаемые человеком, вызывают у него различные эмоциональные состояния, как положительные, так и отрицательные. Конечно, неприятности переживаются сложнее, но и позитивные события могут вывести человека из стабильного состояния. Однако человек, являясь саморегулирующейся системой, стремится и во взаимосвязях с внешней средой, и в своем внутреннем мире к поддержанию гомеостаза (гармоничного равновесия), другими словами — к состоянию психического и физиологического комфорта, гармонии с самим собой, с окружающими людьми и всем миром.

Состояние такого равновесия, внутренней гармоничности можно назвать состоянием психологического комфорта. Такое состояние можно считать оптимальным для организма, так как психологический комфорт обязательно сочетается с благополучным психофизиологическим состоянием, в котором улучшается функционирование организма, повышаются адаптивные возможности.

Чувство радости, хотя бы и кратковременное, оставляет после себя длительно хорошее настроение.

Мы становимся сильнее в случаях:

Если нас любят такими, какие мы есть.

Если мы добились успеха, приложив усилия для этого.

Если нас ценят и уважают, понимают, прощают.

Если мы сами умеем прощать.

Если мы принимаем решение в соответствии со своей жизненной позицией.

Если нам удастся построить жизнь в соответствии со своими желаниями.

Если мы можем реализовать свои врожденные способности и свой талант.

Мы теряем силы:

Если нас подавляют, стремятся переделать, ограничить нашу внутреннюю свободу.

Если мы никак не можем добиться успеха и несчастья преследуют нас.

Если мы переполнены обидой или ненавистью к какому-то человеку и каждый день думаем о том, как бы ему отомстить.

Если мы нарушаем свои жизненные принципы.

Если мы вынуждены отказаться от своего таланта.

В большинстве случаев человек способен преодолеть неприятные, беспокоящие его переживания. Для этого есть достаточно много средств.

- + **Хорошим приемом является занятость,** Переключение от ничегонеделанья к активному целенаправленному занятию, спортивным играм
- + **Отвлечь от переживаний** может прочтение хорошей книги
- + На фоне неприятностей молодой человек особенно чувствует свое одиночество. Это ощущение усугубляет плохое настроение и отрицательные переживания.
- + **Необходимо общение с родными и близкими** людьми, которые могут поделиться жизненным опытом и посоветовать, как решить возникшие проблемы, помогут найти выход из создавшейся ситуации.
- + **Улучшает настроение общение** с природой и животными

- ✚ Отвлекает от своих переживаний и помогает с ними справиться оказание **помощи другим людям**, которые в ней остро нуждаются. Важно подумать о том, что всегда есть кто-то, кому гораздо хуже, чем тебе.
- ✚ Наличие **любимого хобби** поможет поддержать и сохранить состояние психического комфорта.
- ✚ Хорошим средством достижения психического комфорта является **прослушивание музыки**.
- ✚ С помощью **психотерапевтических приемов** можно привести себя в оптимальное состояние, справиться с негативными переживаниями и с новыми силами браться за решение проблем

Стремление восстанавливать свое комфортное состояние и его устойчивость определяют цели, ради которых существует человек. Эти цели должны обеспечить человеку достойное место в жизни и обществе.

7. Показатели здоровья:

Когда ты здоров, то хорошо работаешь, успешно учишься.

Самое большое счастье в жизни — здоровье.

У здорового человека хорошее настроение.

Здоровый человек умеет управлять собой.

Здоровый человек — добрый и справедливый.

Факторы, определяющие наше здоровье

Здоровый образ жизни - это оптимальный двигательный режим; правильное (рациональное питание); закаливание; отказ от вредных пристрастий (курение, алкоголь, наркотики); личная гигиена; положительные эмоции; безопасность жизни.

8. Упражнение - проект «Зона риска».

На карточках рисунок, изображающий **внутреннее строение** человека. Необходимо показать, **какие органы человека страдают при курении**, и какие заболевания может спровоцировать эта пагубная привычка. (Воспитанники выполняют задание, затем защищают свой проект).

9. *В ходе подготовки к круглому столу с воспитанниками детского дома проведен тест «Отношение к ПАВ» (приложение 2).*

Цель: изучение осведомленности обучающихся о психоактивных веществах.

Таким образом, ответы на вопросы показали отношение воспитанников к ПАВ.

Далее участникам круглого стола предлагается **выполнить экспресс-тест «Что мешает мне вести здоровый образ жизни?»** (приложение 3).

Цель: Выяснение ситуации среди воспитанников детского дома относительно уровня помех в отношении к здоровому образу жизни.

Интерпретация результатов: о влиянии той или иной причины на ведение конкретным воспитанником здорового образа жизни можно судить по его оценке каждого из 12 утверждений.

В завершении круглого стола, его участники делают **выводы** о том, что **если ты любишь себя и ценишь свое здоровье, ты скажешь «НЕТ» всему, что может принести тебе вред. Здоровье редко приходит само по себе. За него надо бороться, его надо добывать, заботиться о его сохранении и только мы решаем каким будет наше будущее.**

10.Рефлексия занятия.

Упражнение «Быстрый круг» («...интересно-полезно»). Воспитанники передают по кругу микрофон, делясь впечатлениями о работе круглого стола, отмечают, что им было интересно и полезно.

Педагогам предлагаются буклеты «Профилактика аддиктивного поведения»