Администрация города Хабаровска

Управление образования

Муниципальное автономное образовательное

учреждение дополнительного образования детей

детский экологический центр «Косатка»

**Конспект занятия по теме**

***«Мы хотим быть здоровыми!!!»***

Конспект подготовила:

Юрченко О.М., педагог дополнительного

образования ДЭЦ « Косатка»

Г. Хабаровск

***Цель: формирование здоровьесберегающих навыков, через технологии дискуссии***

* проверить знания учащихся о здорово образе жизни, вреде негативных

привычек, найти ответы на вопросы, им незнакомые;

* развивать у подростков осознанное неприятие всех вредных привычек;
* создавать ситуацию доверия, сотрудничества, партнерства в поиске истины, решении проблемы;
* порассуждать о воспитании добрых чувств у детей через размышления о природе, бережное отношение к ней;
* формирование экологических знаний подростков, воспитание любви к природе, Родине, самому себе, развитие наблюдательности, внимания.

**Ход занятия.**

***Организационный момент и актуализация знаний:***

***I.Беседа:***

Попытайтесь ответить на поставленные вопросы, исходя из своих знаний о проблеме

1. Доказано наукой, что одна капля этого вещества, взятого в чистом виде, убивает известное четвероногое животное. Что это за вещество? *(Никотин)*
2. Это заболевание часто бывает у курильщиков. Страдает один из органов  
   пищеварения от того, что курильщики со слюной проглатывают различные яды. Что это за орган и заболевание? *( Язва желудка)*
3. Как называют человека, который не курит, но находится рядом с курящими людьми? *(Пассивный курильщик).*
4. Мы говорили, что у людей, принимающих наркотики, выключается центр удовольствия, эндорфиновый центр, и они начинают чувствовать, как растут у них ногти, кости, делятся клетки. Это начинается ломка. Где находится этот центр в человеке? *(Головной мозг)*
5. Девушка курит в 12-16 лет. Потом бросает. Скажется ли это на ее умственном и физическом развитии в будущем, а также на ее будущем ребенке? (*Да, конечно скажется)*
6. У таких людей дрожат пальцы рук, веки, кончик языка, снижается зрение и слух, теряется память. Как их называют? (*Хронический алкоголик).*

***II. Работа по группам:***

Мы сейчас немного поиграем, наша игра называется «Фруктовая корзина» предлагаю вытянуть из шляпы записку с названием полезных для здоровья фруктов – это яблоки*, бананы, апельсины!* Поздравляю! У нас теперь сформировано три команды. А сейчас предлагаю образовавшимся командам проанализировать следующие проблемы и прописать на ватмане:

**1-я группа (Яблоки) работает над проблемой «Мой выбор – не курить».**

**2-я группа – (Бананы) «Мой выбор – не употреблять алкоголь».**

**3-я группа – (Апельсины) «Мой выбор – нет наркотикам».**

*(учащиеся выдвигают свои взгляды, аргументируют свою точку зрения)*

**Мнения учащихся 1-й группы команда «Яблок» считает: *«Мой выбор – не курить».***

|  |  |
| --- | --- |
| **Аргументы «ЗА»:** | **Аргументы «против»:** |
| ***Молодежь курит, потому что:***  - хочет выглядеть взрослым, зрелым и умным».  - Что бы «Не «отстать» от своих сверстников,  потому что, это «модно».  «Табак помогает собраться с мыслями и найти правильное решение».  «Сигареты с «фильтром» почти безопасны для здоровья».  «Запрет на курение нарушает права человека».  «Курение помогает похудеть» | ***Данные ученых:***  ***«***90 % заболевших раком легкого – злостные курильщики».  «Курение ослабевает внимание и работоспособность».  «От табачного дыма страдают также и рядом стоящие некурящие люди».  «Капля чистого никотина убивает лошадь».  «В табачном дыме содержатся вредные вещества – синильная кислота и угарный газ».  «От табака лицо человека становится бледной от кислородного голодания, а зубы желтеют от табачной смолы».  «От табака страдает плод у будущей матери». |

**Мнения учащихся 2-й группы «Бананы»: «мой выбор – не принимать алкоголь».**

|  |  |
| --- | --- |
| **Аргументы «ЗА»:** | **Аргументы «ПРОТИВ»:** |
| «Алкоголь снимает стресс».  «Так сложилось, что наш народ не обходится без застолья с алкоголем. Все праздники, свадьбы, поминки проходят под веселым хмельком».  «Наш алкогольный продукт лучший в мире»  «Алкоголь согревает, особенно в холодном климате».  «Алкоголь снимает многие болезные состояния».  «Употребление алкоголя дает легкость и раскованность в общении, позволяет забыть о многих проблемах».  «С помощью алкоголя можно легко веселиться» | «Алкоголь повреждает интенсивно развивающийся в подростковом возрасте головной мозг, а в первую очередь структуры, отвечающие за функции памяти».  «До 70% выпускаемого в России пива контролируется иностранным капиталом».  «Алкоголь разрушает печень, а печень очищает организм от вредных веществ. При длительном употреблении алкоголя развивается хронический гепатит и цирроз печени».  «От чрезмерного употребления алкоголя погибли многие известные актеры, спортсмены, деятели культуры». |

**Мнения учащихся 3-й группы «Апельсины»: «Мой выбор – жить без наркотиков»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Аргументы «ЗА»:** | **Аргументы «ПРОТИВ»:** |
| «Хирург, начиная операцию, не обходится без наркоза».  «Наркотики в малых количествах безопасны для организма, т.к. они содержатся в кофе и чае».  «Многие врачи прописывают больным лекарства, содержащие наркотики». | «Редко наркоманы доживают до 40 лет».  «Многие преступления совершаются в состоянии наркотического опьянения».  «Приобретение, употребление, хранение и сбыт нарко -содержащих веществ – преступление». |

***III. Обобщение материала:***

Обратите внимание. Что же написано на доске? Совпадают ли ваши мнения с мнениями других людей? *(воспитанники читают записи на доске).*

**Употребление делает тебя нездоровым**

*(например, из -за курения ослабевают возможности дыхания);*

**Делает тебя непривлекательным**

*(желтые зубы при курении, затуманенный взгляд при приеме алкоголя);*

**Стоит тебе денег**

**Может привести к нарушению закона**

*(вождение автомобиля в нетрезвом виде, хулиганство, воровствои т.д.);*

**Может подорвать доверие к тебе**

*(из-за употребления алкоголя, ненадлежащее исполнение своих обязанностей);*

**Может погубить тебя**

*(из-за передозировки, из-за отравления, от рака или цирроза печени и т.д.)*

Такие вот неутешительные выводы напрашиваются после анализа проблем….

Давайте обсудим. Подробно анализируя эти ситуации, каждая группа выдвигает наиболее правильную, на их взгляд, точку зрения.

**Задание 1-й группе:** Алина и Марина пошли на танцы. (На дискотеку, в клуб и т.п. – в зависимости от местных условий). Там их друзья и подруги предлагают им закурить. Алина раньше курила, но ничего приятного не почувствовала. Сейчас ей не хочется выглядеть в глазах друзей смешной или трусливой, но, с другой стороны, ей не хочется курить. Марина раньше не курила, и ей очень интересно, какие от этого ощущения…. (*дискуссия по поводу…)*

**Задание 2-й группе:** Четверо друзей из одного двора решили встретиться в новогоднюю ночь в доме Сережи. Родители Сережи уехали на дачу, а он в семье один. Все они учатся в 8 классе. Игорь и Сережа долго ждали Андрея. Наконец, звонок в дверь и появился Андрей. Он держал пакет, в нем что – то звенело. Наконец, Андрей стал доставать содержимое пакета. «Вот это да!» - вскрикнул Сергей. Игорь решительно заявил «…» … (*дискуссия по поводу…)*

**Задание 3-й группе:** Денису 14 лет. Он не очень хорошо учится, и поэтому родители все время его ругают. После очередного скандала он ушел на улицу, где двое знакомых старших ребят (им по 17 лет) предлагают ему укол героина, «чтоб расслабиться». Денис знает, что от героина можно заболеет наркоманией, гепатитом и даже умереть… (*дискуссия по поводу…)*

***IV. Тестирование:***

Вот мы с вами разбирали несколько типичные ситуации. Каждый из вас предложил свой выбор и свое отношение к вредным привычкам. Многиеиз вас решили вести только здоровый образ жизни и это хорошо. Но, даже соблюдая элементы ЗОЖ, все ли мы делаем так? Из приведенных ниже суждений выберите наиболее на ваш взгляд правильные:

**1. Самый лучший способ быть в хорошей форме – каждый день делать зарядку с большой нагрузкой.**

А. верно. Б. неверно.

**2. Чем больше разрабатывать мышцы, тем слабее они становятся.**

А. верно. Б. неверно.

**3. Вы не можете переусердствовать в занятиях спортом: чем больше вы занимаетесь, тем лучше.**

А. верно. Б. неверно.

**4. Эффект от спортивных упражнений наступает тогда, когда вы начинаете задыхаться. Выполняя их.**

А. верно. Б. неверно.

**5. Заниматься упражнениями одинаково хорошо и в тепле и на холоде**.

А. верно. Б. неверно.

**6. Можно приобрести хорошую форму и поддерживать ее, занимаясь спортом всего лишь несколько минут в неделю.**

А. верно. Б. неверно.

**7. Если вы будете интенсивно и постоянно заниматься спортом, то у вас будут сильные мышцы.**

А. верно. Б. неверно.

**8. Для того, чтобы окрепнуть, необходимо, делая зарядку, постоянно увеличивать нагрузку.**

А. верно. Б. неверно.

**9. Вы не должны отказаться от вашего обычного комплекса упражнений, если не зажила травма.**

А. верно. Б. неверно.

**Ключи к тестированию:** Соотнесите свои ответы с рекомендациями ученых:

***1. неверно.*** Вашим мышцам необходимо время, чтобы отдохнуть от большой нагрузки. Лучше всего менять программу: в один день делать легкую зарядку, а в другой – увеличить нагрузку.

***2. неверно.*** Что касается мышц то, если вы постоянно разрабатываете их, это идет им только на пользу. Многое из того, что мы считаем старением, на самом деле вызвано не перенапряжением мышц, а недостатком нагрузки на них.

***3. неверно***. Если вы слишком переусердствуете в упражнениях, то это может привести к различным травмам. Занимайтесь спортом не чаще трех-четырех раз в неделю.

***4. неверно.*** Никогда не доводите себя до такого состояния, когда не будет хватать воздуха. Это может повредить здоровью.

***5. неверно***. При жаркой погоде вы быстро теряете силы и ослабеваете: увеличивается нагрузка на сердце.

***6. неверно.*** Хотя делать зарядку даже несколько минут в неделю лучше. Чем не делать вообще. Для того, чтобы быть в хорошей форме, вам необходимо заниматься спортом как минимум по 30 минут три раза в неделю.

***7. верно.*** Да, это известный метод тренировки. Для того, чтобы вы становились сильнее и выносливее, нужно увеличить нагрузки на тело, иначе оно привыкнет к предыдущей программе, которую все легче и легче со временем будет выполнять.

***8. верно.*** Прислушивайтесь к своему телу и поддерживайте себя в форме, выполняя упражнения, которые не повредят травмированным местам.

***9. неверно .*** Необходимо, что бы травма зажила, нагружать травмированный орган надо постепенно

***V. Заключительная часть: рефлексия***

Напишите о своем личном отношении к проблеме.

Насколько актуальна она для вас.