**Государственное бюджетное учреждение**

**для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей,**

**«Ровеньский центр развития и социализации ребенка имени Российского детского фонда» Белгородской области**

**Формирование у детей и подростков мотивации к ведению здорового образа жизни**

**Автор опыта:**

**Евсюков Владимир Юрьевич, воспитатель ГБОУ**

**«Ровеньский детский дом»**

**п. Ровеньки**

**2015**

**Содержание**

1. Информация об опыте \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 3
2. Технология опыта \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 7
3. Результативность \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 15
4. Библиографический список \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20
5. Приложение \_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_21

**Раздел I.**

**Информация об опыте.**

**Здоровый образ жизни** - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Активная долгая жизнь - это важное слагаемое человеческого фактора.

Физкультурно-оздоровительное направление реализуется через систему воспитательной работы: спортивные занятия с инструктором по физкультуре, уроки физкультуры в школе, спортивные секции и кружки в учреждениях дополнительного образования Ровеньского района.

Здесь важно, чтобы физкультурно-оздоровительные мероприятия охватывали всех воспитанников. Физкультурно-оздоровительная работа осуществлялась в учреждении по общеразвивающей программе. Также включают различные мероприятия: участие в областных спартакиадах; «Дни здоровья», «Веселые старты», спортивные соревнования в дни каникул, соревнования по туризму, шахматам среди воспитанников. Центральное местоположение центра в поселке позволяет активно сотрудничать с МБОУ «Ровеньская СОШ с УИОП», районным ФОК и районной ДЮСШ, заниматься на районном стадионе.

В учреждении имеется тренажерный зал, детская игровая площадка.

Питание воспитанников в центре осуществляется по программе «Диетпитание», пятиразовое: завтрак, обед, полдник, ужин и второй ужин.

Таким образом, в центре созданы **условия** для формирования потребности в здоровом образе жизни.

Понятие «здоровье» с давних пор трактовалось многими учеными по разному, множество словарей дает свое определение «здоровья». В толковом словаре Даля здоровье рассматривается как состоянье животного тела (или растения), когда все жизненные отправления идут в полном порядке; отсутствие недуга, болезни. В 1968 году ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения) приняла следующую формулировку: «Здоровье — свойство человека выполнять свои биосоциальные функции в изменяющейся среде, с перегрузками и без потерь, при отсутствии болезней и дефектов». Лисицын Ю. П. отмечает, что здоровье нечто большее чем, отсутствие болезней и повреждений, — это возможность полноценно трудится, отдыхать, словом, выполнять присущие человеку функции, свободно, радостно жить». И. И. Брехман подчеркивает, что здоровье — это не отсутствие болезней, а физическая, социальная и психологическая гармония человека, доброжелательные отношения с другими людьми, с природой и с самим собой.

С понятием здоровья тесно связано другое не менее значимое понятие — здоровый образ жизни (ЗОЖ). Под которым следует понимать «способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека, конкретным условиям жизни и направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья и на полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций». В основе здорового образ жизни лежат семь факторов, выделенные Беллоком и Бреслау (1965г.): сон (7–8 часов), регулярное питание, отказ от дополнительного приема пищи (т. е. в перерывах между ее приемами), вес, не превышающий 10 % от оптимального (в зависимости от возраста), регулярные занятия спортом и закаливание, ограничение алкоголя, отказ от курения. Кроме того, ЗОЖ предполагает соблюдение правил личной гигиены, разумное соотношение труда и отдыха, удовлетворенность работой, достаточная медицинская активность.

Проблема укрепления здоровья подрастающего поколения является одной из **наиболее актуальных** в современной России. Многочисленные исследования последних лет свидетельствуют о неудовлетворительном состоянии здоровья детей и подростков. В настоящее время лишь 10–14 % выпускников школы могут считаться здоровыми. А дети, которые попали в трудную жизненную ситуацию, еще более подвержены к проблеме ЗОЖ. Анализ условий жизни воспитанников до поступления в детский дом показывает, что в большинстве случаев дети воспитывались в неблагополучных семьях, условия которых создали прямую угрозу для их жизни и здоровья. Жизненный опыт, который дети получают, в таких семьях, приводит к раннему пристрастию к курению, алкоголю и пробе наркотиков, со всеми вытекающими отсюда последствиями. Зачастую, педагогические приемы уже не срабатывают, а вредные привычки остаются с ребенком навсегда.

В связи с этим, проблема формирования мотивации здорового образа жизни, а на индивидуальном уровне — здорового стиля жизни, является одной из наиболее приоритетных в современной педагогике, поскольку связана с решением сразу двух важнейших задач государственной политики в области образования: развития индивидуальности и формирования здоровой личности.

**Ведущая педагогическая идея:** создание оптимальных условий для формирования мотивации в здоровом образе жизни у воспитанников интернатных учреждений.

Указанные обстоятельства позволяют констатировать, что проблема формирования здорового образа жизни как технологии сохранения здоровья и обеспечения высокой результативности и продуктивности труда воспитанников как основа профилактики вредных привычек является важнейшей педагогической проблемой.

Таким образом, обнаруживаются **противоречия:**

- между необходимостью организации целенаправленной педагогической работы по формированию у воспитанников поведения, основывающегося на представлениях о здоровом образе жизни, и отсутствием системной работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни;

- между необходимостью повышения эффективности процесса приобщения воспитанников к здоровому образу жизни и недостаточностью научно-методических разработок по формированию у них ценностной ориентации.

Работа по решению противоречия между необходимостью формировать потребность к здоровому образу жизни воспитанников у воспитанников детского дома и недостаточными возможностями традиционного подхода к воспитанию в учреждении была разделена на несколько этапов:

1. **этап –** начальный – март - май 2013 года
2. **этап –** основной – июнь 2013 – май 2015 года
3. **этап –** заключительный – май 2015 - август 2015 года

 Начальный этап предполагает обнаружение проблемы, подбор диагностического материала и выявление сформированности потребности в мотивации здорового образа жизни у воспитанников центра.

 На формирующем этапе была проведена апробация образовательной программы дополнительного образования детей, общая физическая подготовка, программа кружка «Спортивные игры» в условиях интернатных учреждений.

 Диагностика на заключительном этапе доказала успешность выбранной программы для решения обозначенной проблемы.

**Диапазон**представленного опыта является системой физкультурно - оздоровительной работы центра. В тоже время, являясь составной частью работы детского дома по проблеме «Социализация воспитанников центра» взаимосвязан со всем воспитательным процессом в центре в целом.

Чем раньше у подростка сформируется мотивация, то есть осознанная необходимость заботиться о своем здоровье, тем здоровее будет каждый конкретный человек и общество в целом. Большинство детей очень мало знают о своем теле, об особенностях его строения и функциях, о здоровье как главной ценности человека.

Инновационная направленность проекта по формированию мотивации здорового и безопасного образа жизни воспитанников, заключается в создании мотивации образовательной среды, в которой происходит развитие творческой, стремящейся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личности обучающегося, которая позволяет решить проблему низкого уровня побуждений детей к ведению здорового образа жизни, посредством повышения компетенций в области мотивации, повышения уровня побуждений к ведению здорового и безопасного образа жизни и преобразованием имеющихся мотивационных условий образовательного учреждения с учетом потребностей обучающихся и научно обоснованных рекомендаций специалистов.

 В основе педагогического опыта лежат идеи философов Дж. Локка, А.Смита, К. Гельвецкого, М.В.Ломоносова, К.Маркс и другие, психологов  Л.С. Выготского, В.М.Бехтерева, ученых-медиков Н.М.Амосова, Ю.П.Лисицына, М.М. Буянова, И.И. Брехмана, Б.Н.Чумакова, педагогов Л.Г.Татарниковой, В.В. Колбанова, В.К.Зайцева, С.В. Попова. Они пытались решить проблему здоровья, формирования мотивации здорового образа жизни у детей, они разработали и оставили многочисленные труды о сохранении здоровья, продления жизненного потенциала и долголетия.

     Интересно высказывание выдающегося английского  философа Джона Локка, заключенное в трактате «Мысли о воспитании»: «Здоровый дух в здоровом теле – вот краткое, но полное описание счастливого состояния в этом мире. Кто обладает и тем и другим, тому остается желать немногого, а кто лишен хотя бы одного, тому в малой степени может компенсировать, чтобы то ни было иное. Счастье или несчастье человека в основном является делом его собственных рук. Тот, у кого тело нездоровое и слабое, никогда не будет в состоянии продвигаться вперед по этому пути».

**Научная новизна исследования**

заключается  в разработке мотивации программы спортивно-оздоровительной работе в условиях центра, составлении методических рекомендаций для педагогов и воспитанников по формированию здорового образа жизни

**Раздел II.**

**Технология описания опыта**

В словаре русского языка С.И. Ожегова и Н.Ю. Шведовой здоровье понимается как правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет здоровье как «состояние телесного, душевного и социального благополучия». Таким образом, понятие «здоровье» имеет физический, эмоциональный, интеллектуальный, социальный и духовный аспекты.

Социологи определяют здоровье человека его личностными качествами и рассматривают через призму культуры, которая оказывает огромное влияние на здоровье как целостную систему: преобразует биологические потребности человека, регулирует его поведение, образ жизни, уклад, формирует отношение к окружающему миру и к себе.

Здоровье - это интегративная характеристика личности, охватывающая как ее внутренний мир, так и все своеобразие взаимоотношений с постоянно меняющими условиями среды. Соответственно, культура здоровья представляет собой совокупность следующих составляющих: мотивации здоровья и здорового образа жизни, специальных знаний и умений, принципов здорового образа жизни.

В Российской педагогической энциклопедии здоровье детей трактуется как состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений. В педагогике чаще встречаются понятия «здоровый образ жизни» и «культура здоровья», ибо они интегрируют все составляющие здоровья человека и наиболее адаптированы к педагогической лексике и целям системы образования в области сохранения здоровья подрастающего поколения.

**Целью нашего исследования является**:

 создание условий способствующих эффективности процесса, разработка и сопоставительная оценка эффективности методов формирования мотивации воспитанников из центра к здоровому образу жизни для разных возрастных групп.

**Задачи исследования**:

* Проанализировать современную научную литературу с целью выявления сущности проблемы формирования здорового образа жизни;
* Сформулировать теоретические и практические аспекты решения задач по формированию здорового образа жизни детей.
* Разработать программу и планы мероприятий для формирования понятия и поддержания здорового образа жизни детей.
* Информировать всех участников образовательного процесса по проблемам сохранения здоровья и формирование культуры здорового образа жизни.
* Выявить проблемы, связанные со здоровьем воспитанников на основе результатов анкетирования, диагностики; на основе данных предоставленных медицинской службой детского дома.
* Проводить занятия с воспитанниками, направленные на формирование культуры здорового образа жизни.
* Проводить занятия с воспитанниками направленных на улучшение эмоционального состояния и повышения стрессоустойчивости с использованием игровых и релаксационных упражнений.

В соответствии с целью **объектом нашего исследования** является здоровый образ жизни воспитанников центра.

**Предмет исследования** формирование потребности воспитанников детских домов в здоровом образе жизни в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности центра.

**Гипотеза исследования.** Положительные результаты формирования потребности воспитанников центра в здоровом образе жизни в процессе организации физкультурно-оздоровительной деятельности будет эффективным при  условии, если:

* воспитывать и развивать детей на основе здоровьесберегающих знаний, умении и навыков;
* совершенствовать формы работы педагогического коллектива детского дома по формированию здорового образа жизни.
* создавать в центре условия для формирования здорового образа жизни;
* обучать каждого воспитанника способам поддержания и сохранения здоровья;
* формировать эмоционально-ценностное отношение к своему здоровью.

**Методы  исследования:**

Изучение методической и педагогической литературы со статистическими данными о здоровье детей.

Разработка тестов и программ для практической работы центра по сохранения здоровья воспитанников.

Для изучения ЗОЖ воспитанников учреждения было проведено:

* Анкетирование «Отношение к своему здоровью». Автор Тихомиров С. В.  По результатам анкетирования установлено, что материальные блага, друзей, любовь дети ставят выше, чем свое здоровье.
* Диагностика «Потребность в новых ощущениях», М. Цукерман.
* Анкета «Мое здоровье».

Мотивация здоровья и здорового образа жизни должна занимать центральное место в процессе обучения и воспитания подростков. Обращаясь к научным источникам, исследованиям В. И. Загвязинского, Б.П. Беспалько, Ю.М. Орлова и других учёных, мы обнаруживаем, что развитие мотивации к здоровому образу жизни актуализирует потребность обеспечивающую направленность личности на ведение здорового образа жизни. Под мотивацией здорового образа жизни подростков мы понимаем процесс, результатом которого является:

- осознание гармоничного сочетания физического и психического, духовного и телесного

- осознание необходимости соблюдения норм, правил поведения, необходимых для здорового образа жизни.

Состояние здоровья каждого человека на 90% индивидуально, так как оно зависит от наследственности, факторов окружающей среды и в основном от индивидуального образа жизни (поведение каждого, его привычек, поступков, стремлений, пристрастий).

В книге Н. М. Амосова «Раздумья о здоровье» говорится:

«В большинстве болезней виновата не природа, не общество, а только сам человек. Чаще всего он болеет от лени и жадности, но иногда и от неразумности.

Приобщение человека к здоровому образу жизни следует начинать с формирования у него мотивации здоровья. Забота о здоровье, его укреплении - должны стать ценностными мотивами, формирующими, регулирующими и контролирующими его образ жизни. По мнению академика В.П.Казначеева: образ жизни каждого человека определяет его представления о смысле жизни, дела, поступки, отношение к окружающему миру, к себе, к своему здоровью.
Формирование мотивации здоровья должно базироваться на двух важных принципах: возрастном и деятельностном.

Первый принцип гласит: воспитание мотивации здоровья необходимо начинать с раннего детства.

Второй принцип утверждает: мотив здоровья следует создавать через оздоровительную деятельность по отношению к себе, т.е. формировать новые качества путем упражнений. На этом принципе была основана вся социальная эволюция человека.

Человечество жизнедействовало, учась жизнедействию исключительно на своём опыте.

Отсюда опыт оздоровительной деятельности и упражнения в ней создадут соответствующую мотивацию и установку (готовность к деятельности) на здоровье, подобно тому, как аппетит приходит во время еды.

Резко возросло число детей, страдающих алкоголизмом, наркоманией, токсикоманией. Увеличилось число убийств и самоубийств, совершенных школьниками. Увеличение распространенности среди школьников курения, употребления алкоголя и наркотиков свидетельствует о низком уровне гигиенических знаний, а также о неэффективности существующих форм и методов гигиенического воспитания детей не только в организованных коллективах, но и в семье.

Соблюдение здорового образа жизни очень важно и необходимо, особенно среди детей, поэтому необходимо формировать ценностное отношение к здоровому образу жизни, создавать все условия для его поддержания. Вести здоровый образ жизни необходимо всегда, но в период подросткового возраста нужно уделить большое внимание этому процессу.

Подростковый возраст — это достаточно важный период для формирования здорового образа жизни ребенка. Во-первых, на этом возрастном этапе происходят физиологические и психологические изменения организма. Во-вторых, учеба — тяжелый умственный труд, связанный с напряжением центров коры больших полушарий. Подростковый возраст характеризуется половым созреванием, эмоциональной нестабильностью. От того, какие условия для учебы и развития ребенка созданы в школе, в первую очередь зависят здоровье и формирование здорового образа жизни развивающегося человека.

Оптимальным можно считать такую организацию процесса обучения, при которой максимальный педагогический эффект достигается при сохранении благоприятной динамики работоспособности.

Для того чтобы ответить на вопрос о том, что же такое здоровый образ жизни, необходимо рассмотреть все его составляющие. Авторы проанализированных мною работ отмечают различное их количество. Однако можно выделить некоторые базовые компоненты, на основе которых и строится ведение здорового образа жизни. К ним относятся:

· Рациональное питание.

· Физическая активность.

· Общая гигиена организма.

· Закаливание.

· Отказ от вредных привычек.

Рациональное питание. Данный компонент рассматривается как один из важнейших критериев здорового образа жизни, и в книгах, посвященных данному вопросу, он подвергается наиболее тщательному исследованию. Ведь, несомненно, то, что питание выполняет одну из главнейших функций в обеспечении жизнедеятельности человеческого организма. Рациональное питание, построенное на научных основах, обеспечивает нормальное развитие организма. Оно служит, предупреждая многие болезни, мощным профилактическим средством. Нерациональное же питание напротив заметно повышает риск возникновения заболеваний, которые могут даже привести к смертельному исходу (например, излишнее накопление холестерина, содержащегося в жирных продуктах, вызывает атеросклероз).

Ежедневный рацион человека должен быть строго сбалансирован. Он должен содержать в достаточном количестве и оптимальном соотношении все необходимые организму вещества. А для этого ему нужно быть разнообразным. В него должны входить продукты самых разных групп: зерновые, стручковые плоды, продукты животного происхождения (нежирные), овощи и фрукты.

В основу правильной организации питания  детей в различные возрастные периоды должны быть положены следующие  основные принципы:

* Регулярный прием пищи через определенные промежутки времени - главное условие, с которого необходимо начинать организацию питания ребенка.
* Питание детей должно соответствовать уровню развития и функциональным возможностям организма в конкретный возрастной период.
* Питательные вещества (белки, жиры, углеводы), поступающие в организм вместе с пищей, должны находиться в определенном соотношении между собой.
* Питание должно быть индивидуальным с учетом особенностей ребенка, состояния здоровья, реакции на пищу и другое.

Физическая активность. Это второй базовый компонент здорового образа жизни. Его сущность я изложу на основании исследований специалистов Станфордского университета. Американские ученые приводят массу доводов, которые могли бы убедить людей заниматься физическими упражнениями. Среди них:

Физические упражнения - это удовольствие. Подходящий вид физических упражнений найдется для каждого. Через несколько месяцев вы так к ним привяжетесь, что уже ни за что не бросите. А через полгода: вы станете деятельнее, живее. Почувствуете прилив сил, улучшится координация движений, лучше станет реакция. Легче будет справляться с нервным напряжением и плохим настроением.

Уменьшится содержание жировых отложений.

Укрепятся костные ткани.

Улучшится кровообращение.

У вас повысится работоспособность.

Нельзя не согласиться с этими выводами, так как они многократно были подтверждены реальной практикой. Физические упражнения по праву входят в систему здорового образа жизни, так как без физической активности состояние человека значительно ухудшается, и не только физическое, но и психическое, снижаются интеллектуальные возможности человека (врачи утверждают, что умственная работа должна в полной мере компенсироваться физической).

Общая гигиена организма. Гигиена организма связана, прежде всего, с поддержанием чистоты кожного покрова. Проблема чистоты кожного покрова весьма актуальна для человека, так как: “примерно 2,5 млн. потовых и сальных желез выделяют около 0,5 л пота и около 20г сала в сутки, в поверхностных слоях кожи идет непрерывное обновление клеток, на грязной коже могут иметься вредные для здоровья человека микроорганизмы. При загрязнении кожи засоряются выводные протоки потовых желез, и нарушается способность организма к терморегуляции. На грязной коже легко развиваются грибковые заболевания, лечение которых требует много времени. Естественно, что все эти факты убеждают нас в необходимости поддержания чистоты тела. Полагаю, что будет излишним напоминать о средствах и способах содержания кожного покрова в чистоте.

Закаливание. Это достаточно широкое понятие также входит в общую концепцию здорового образа жизни. Раньше под закаливанием понимали прежде всего или даже исключительно привыкание организма к холоду. Сейчас это понятие истолковывают более широко - закаливание означает укрепление сопротивляемости организма к любым факторам внешней среды, вызывающим состояние стресса, т.е. напряжение. К таким факторам относятся низкая и высокая температура воздуха, чрезмерно пониженная или повышенная влажность, резкие изменения атмосферного давления и т.д. Однако наиболее важным остается все же закаливание к чрезмерному охлаждению, а иногда и к перегреванию.

Под воздействием высоких или низких температур в организме человека происходят физиологические сдвиги. Благодаря закаливанию активизируется центральная нервная система, снижается возбудимость периферической нервной системы, усиливается деятельность желез внутренней секреции, растет активность клеточных ферментов. Все это повышает устойчивость организма к условиям внешней среды.

Неоднократное охлаждение тела повышает стойкость к холоду и позволяет в дальнейшем сохранять тепловое равновесие организма даже тогда, когда человек сильно замерз.

Способы закаливания против холода всем давно известны. Это воздух, вода и солнце в совокупности с физическими упражнениями. Наилучшие результаты дает комплекс приемов, состоящий из конвекционного (воздушные и солнечные ванны) и кондукционного охлаждения (обтирание и обливание, ножные ванны, купание, чередующиеся водные процедуры).

Эффект закаливания недолговечен, он длится только во время закаливания организма и недолго после него, поэтому закаливание должно быть постоянным и последовательным, им следует заниматься ежедневно.

Отказ от вредных привычек. Прежде всего, необходимо отметить, что в идеальном случае здоровый образ жизни предполагает не отказ от вредных привычек, но изначальное их отсутствие. Если же по каким-то причинам они уже имеются у человека, то необходимо принять все меры, чтобы освободить данного индивида от столь пагубных для него самого пристрастий.

К вредным привычкам, прежде всего, относят употребление алкоголя и табакокурение, причем в литературе курение представляется как более распространенная привычка, а, следовательно, и как большее зло для человека.

Курение подвергает опасности многие жизненно важные органы. Курильщики рискуют получить легочные заболевания, а также подвергаются повышенной опасности ишемической болезни сердца и инсульта. Сигареты ускоряют сужение артерий, уменьшают содержание кислорода в крови на целых 15%, а, следовательно, создают перегрузку всей сердечнососудистой системы. Для желающих бросить курить.

Не менее вреден для организма и алкоголь. У тех, кто злоупотребляет им, чаще встречается повышенное артериальное давление. Ну а то, что алкоголь разрушает печень, известно всем. Особенно прискорбен тот факт, что алкоголь и табак отрицательно влияют на врожденные характеристики детей и могут вызвать серьезные отклонения в их развитии.

Для тех, кто хочет бросить пить и курить особое значение имеет здоровый образ жизни в целом. Регулярные физические упражнения, рациональное питание в большой степени способствуют преодолению вредных привычек.

Положительные эмоции являются неотъемлемой составляющей здорового образа жизни. Для поддержания  физического здоровья необходимо психическое  закаливание, суть которого – в радости  к жизни.

    Известно, что основа работы по совершенствованию  своей психики самовнушение. Оно  повышает эмоциональный тонус, укрепляет  уверенность и силу воли. Психическая закалка стимулирует и физиологические защитные механизмы: иммунитет, функцию эндокринных желез. Так мысли укрепляют тело и наоборот: безволие, снижение эмоционального настроя способствуют ухудшению самочувствия, расшатыванию психического и физического здоровья.

    Говоря  о положительных эмоциях, следует  также помнить, что в педагогике поощрение считается более эффективным  рычагом воздействия

на ребенка, чем  наказание. Учитывая вышеизложенное, напрашивается  вывод, что, поощряя ребенка, мы сохраняем и укрепляем его здоровье, и наоборот.

    Рассмотрев  условия, необходимые для формирования здорового образа жизни сделаем  вывод, что молодое поколение  наиболее восприимчиво различным обучающим  и формирующим воздействиям. Следовательно, здоровый образ жизни формировать необходимо, начиная с детского возраста, тогда забота о собственном здоровье как основной ценности станет естественной формой поведения.

     В настоящее время в стране происходят резкие изменения в экономической, политической и социальной жизни. Эти изменения привели к появлению новых социальных проблем, которые в первую очередь сказались на воспитании, развитии, социальном формировании детей, подростков и молодежи.

В процессе воспитания необходимо развить разумные потребности, нагружать детей полезными делами, организовывать их деятельность, чтобы у них практически не было ничем не занятого времени, раскрыть безнравственность употребления алкоголя, в том числе и в  небольших дозах. Следует делать акцент не только и не столько на раскрытии последствий алкоголизма, сколько на безнравственности самого факта употребления алкоголя. Необходимо обращать внимание на моральный урон, который наносят пьяницы окружающим людям, родным, близким. Следует опровергнуть мнение, что употребление алкоголя – это признак взрослости и возмужания.

 Здоровье подрастающего человека – это проблема не только социальная, но и нравственная. Ребенок сам должен уметь быть не только здоровым, но и воспитывать в будущем здоровых детей. Приобщение воспитанников центра к проблеме сохранения своего здоровья это, прежде всего, процесс социализации – воспитания. Это сознание высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства на всю жизнь. Для формирования душевного комфорта необходимы знания о законах развития своего организма, его взаимодействии с социальными факторами. Необходимо совместными усилиями педагогов формировать у детей понятие здорового образа жизни, воспитывать соответствующие навыки и привычки, что будет способствовать эффективности мер социальной защиты здоровья детей. Деятельность педагогов в центре должна быть направлена, прежде всего, на профилактику появления вредных привычек у подростков – наркомании, табакокурения. Большое внимание, также следует уделить организации свободного времени воспитанников детского дома – занятия в кружках и спортивных секциях. В данном случае важно, чтобы в процессе воспитания развить разумные потребности, нагружать детей полезными делами, организовывать их деятельность, чтобы у них практически не было ничем не занятого времени.

**Раздел III.**

**Результативность опыта.**

 Разработана программа дополнительного образования детей, общая физическая подготовка, программа кружка «Спортивные игры» в условиях интернатных учреждений, и проведенные мероприятия, доказали, что целенаправленная организация физкультурно-оздоровительной деятельности положительно влияет на формирование воспитанников центра в здоровом образе жизни.

 Результаты разработанной и внедрённой в образовательную практику программы мониторингового исследования формирования потребности воспитанников центра в здоровом образе жизни позволяют оценить результативность проводимых мероприятий и, при необходимости, производить соответствующую корректировку. Проведённое нами исследование и полученные результаты доказали, что целенаправленная организация физкультурно-оздоровительной деятельности положительно влияет на формирование воспитанников центра в здоровом образе жизни.

В мониторинге участвовали 20 воспитанников центра от 14 до 17 лет:

|  |  |
| --- | --- |
| **ФИО** | **Дата рождения** |
| 1. Алдабаев Артем Иванович
 | 01.04.1997 |
| 1. Бахтин Вадим Владимирович
 | 04.09.1998 |
| 1. Волжинская Зинаида Юрьевна
 | 22.10.1997 |
| 1. Данников Роман Сергеевич
 | 19.07.1998 |
| 1. Корнилов Александр Юрьевич
 | 27.05.1998 |
| 1. Хлызин Андрей Владимирович
 | 15.02.1998 |
| 1. Египко Ольга Александровна
 | 29.10.1998 |
| 1. Мишустина Диана Сергеевна
 | 28.11.1997 |
| 1. Семенякин Михаил Сергеевич
 | 19.09.1997 |
| 1. Федюнина Розалия Михайловна
 | 29.03.1997 |
| 1. Шаклеин Роман Павлович
 | 22.05.1997 |
| 1. Шарова Галина Вячеславовна
 | 12.05.1998 |
| 1. Мисюров Сергей Алексеевич
 | 29.05.1998 |
| 1. Шамухаметова Галина Ивановна
 | 19.09.1998 |
| 1. Гамолина Екатерина Викторовна
 | 25.04.1997 |
| 1. Гамолин Владимир Викторович
 | 26.01.1999 |
| 1. Тимофеев Евгений Николаевич
 | 24.09.1998 |
| 1. Мишустин Игорь Сергеевич
 | 09.03.1999 |
| 1. Алексеева Светлана Юрьевна
 | 27.03.1999 |
| 1. Крюков Евгений Викторович
 | 13.07.1999 |

 Первое представление о здоровом образе жизни получено нами с помощью анкеты по изучению отношения к своему здоровью (Приложение 1). Результаты анкетирования занесены в таблицу.

Обработка полученных результатов показала недостаточно осознанное отношение детей к формированию здорового образа жизни: 16 человек (80%) из 20 воспитанников отметили, что не выполняют режим дня; 17 человек (85%) не используют закаливающие процедуры.

 Но, как положительный момент в формировании здорового образа жизни, можно отметить, что воспитанники имеют достаточный по продолжительности сон - 13 человек (65%), выполняют правила личной гигиены - 12 человек (60%), ходят в школу с охотой - 11 человек (55%).

 Свою зависимость от ПАВ подростки выразили следующим образом:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Употребляю** | **Пробовал**  | **Не употребляю и не пробовал** |
| **Курение** | 60 | 40 | 0 |
| **Алкоголь** | 0 | 80 | 20 |
| **Наркотики** | 0 | 40 | 60 |

 Анкета «Отношение к своему здоровью» Тихомирова С. В. была проведена на заключительном этапе работы над опытом.

 По результатам анкетирования выявилось, что для 50 % опрошенных главным в жизни является материальное благополучие, для 25 %- любовь, 10 % - учеба, 5% - здоровье; что 60 % подростков курят, а 80 % - пробовали спиртные напитки; а любимое занятие в свободное время для 65% ребят-просмотр телевизора или компьютера и лишь для четверых ребят (20 %) – занятия физкультурой и спортом.

По мнению подростков на здоровье человека влияют следующие факторы:
     - наследственность
     - вредные привычки
     - питание
     - экология
     - режим дня

|  |  |
| --- | --- |
| **Факторы** | **Количество детей**% |
| **Наследственность** | 50% |
| **Вредные привычки** | 10% |
| **Питание** | 20% |
| **Экология** | 20% |
| **Режим дня** | 0% |
|  |  |

 Считают себя абсолютно здоровыми людьми  3 человека из 20 опрошенных.
 Правильно питаются 0 человек из 20.
В спортивных секциях вне учреждения занимается 4 воспитанника из 20.
Уроки физкультуры с желанием посещают 6 воспитанников из 20.
В спортивных мероприятиях участвуют 8 воспитанников из 20.

 Проведенное анкетирование и диагностическое исследование подтвердили необходимость формирования представлений о здоровом образе жизни и мотивации к его сохранению у воспитанников центра.

 Однако, как показало исследование, достичь положительного результата рассматриваемого процесса нельзя только силами педагогов детского дома. Необходимо было обеспечить процесс формирования потребности воспитанников в здоровом образе жизни, актуализируя совместную деятельность всех работников центра, а также и всего социального окружения ребенка. Этому способствовало проведение конференции в центре по вопросам сохранения и укрепления здоровья, фор­мирования здорового образа жизни, семинары для педагогов по исполь­зованию здоровьесберегающих технологий.

Мы провели диагностику М. Цукермана, которая позволяет показать степень выраженности такой потребности у каждого человека. По результатам исследования «Потребности в новых ощущениях»: 60 % - высокий уровень потребности в ощущениях; 30 % - средний; 10 % - низкий.

Высокий уровень потребностей в ощущениях имеют 60% воспитанников. Это означает наличие у них влечения, возможно бесконтрольного, к новым, «щекочущим нервы» впечатлениям, что часто может провоцировать на участие в рискованных авантюрных мероприятиях. Риск попасть в зависимость от вредных привычек очень велик.

Средний уровень потребности в ощущениях имеют 30%. Он свидетельствует об умении контролировать такие потребности, об умеренности в их удовлетворении, то есть о сдержанности и рассудительности в необходимых моментах жизни.

Низкий уровень потребности в ощущениях имеют 10% детей. Это означает присутствие у них предусмотрительности и осторожности, порой в ущерб получению новых впечатлений и рискованных удовольствий. Испытуемые с таким показателем предпочитают стабильность и упорядоченность неизвестному и неожиданному в жизни.

 Проведённая работа показала, что в результате информирования педагогов о внедрении здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс детского дома, у них создавались дополнительные возможности в получении, накоплении и обмене информацией о сохранении и укреплении здоровья, формирования здорового образа жизни и потребности в нём, в результате чего они осознавали необходимость и пользу ведения здорового образа жизни, занятий физической культурой и спортом.  Тем не менее, необходимо констатировать, что только информированность педагогов центра о здоровьесберегающих технологиях, характеристиках здорового образа жизни не способствовало в полной мере решению проблемы формирования потребности воспитанников в здоровом образе жизни, т. к. мало быть информированным, необходимо использовать полученные знания на практике. Поэтому были сформированы группы здоровья для работников центра по настольному теннису, волейболу, футболу, туризму.  Работа по формированию потребности в здоровом образе жизни у воспитанников центра позволила достигнуть следующих результатов:

* У большинства воспитанников сформировалась положительная мотивация к занятиям физкультурой;
* Выросла эффективность развития спортивных способностей воспитанников;
* Опыт по данной теме показывает, что работа по формированию потребности в здоровом образе жизни у воспитанников центра дает положительные результаты

**Библиография**

1. Бобылёва И.А.Социальная адаптация выпускников интернатных учреждений. - М.,2007.
2. Борисова Л.Г., Князев Г.Г., Слободская Е.Р., Солодова Г.С., Харченко И.И.Негативное потребление среди подростков: социальные и личностные факторы риска и защиты. - Новосибирск, 2005.
3. Выгодский Л.С.Избранные психологические исследования.
4. -М.,1956.
5. Запороженко В.Г.Образ жизни и вредные привычки. - М.,1982.
6. Михайлевская И.Б., Вершинина Г.В. Трудная ступень: Профилактика антиобщественного поведения. – М., 1990.
7. Орлов Ю.М. Восхождение к индивидуальности. М., 1991.
8. Психологическое развитие воспитанников детского дома. Д ред. И.В. Дубровиной, А.Г. Рузской.- М.,1990.
9. Прихожан А.М., Толстых Н.Н. Дети без семьи. Детский дом: заботы и тревоги общества. М., 1990.
10. Соколов Я.В., Миньковский Г.М. Ответственность за правонарушения.- М.: Гражданин, 1995.
11. Смирнов А.Т Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.- Просвещение, 2004.
12. Уникеева Д.Д.Как предупредить алкоголизм и наркоманию у подростков. - М.,1999.
13. Хачанян Основы здорового образа жизни.- АСТ. Астрель, Москва, 2005.
14. Чумаков Б.Н. Основы здорового образа жизни. - Педагогическое общество России, Москва, 2004.
15. Шилова Т.А. Профилактика алкогольной и наркотической зависимости у подростков в школе. - М.: Айрис-пресс, 2004.
16. Шилова Т.А. Психолого-педагогические проблемы воспитания несовершеннолетних. //Психология и педагогика в образовательной и социальных сферах. - М.: МГУС СТИ, 2002.
17. Шилова Т.А. Диагностика психолого-социальной дезадаптации детей и подростков. - М.: Айрис-пресс, 2005.

**Приложения**

**Приложение №1**

**Анкета**

**Уровень представления воспитанников о здоровом образе жизни**

|  |
| --- |
|  |
| **І** | **Как ты формируешь свой здоровый образ жизни?** | **Да** | **Нет** |  |
| 1.  | Четко выполняю режим дня | 4 чел. (20%) | 16 чел. (80%) |  |
| 2.  | Занимаюсь физической культурой | 10 чел. (50%) | 10 чел. (50%) |  |
| 3.  | Регулярно гуляю на воздухе | 8 чел. (40%) | 12 чел. (60%) |  |
| 4.  | Выполняю закаливающие процедуры | 3 чел. (15 %) | 17 чел. (85%) |  |
| 5.  | Рационально питаюсь | 9 чел. (45%) | 11 чел. (55%) |  |
| 6.  | Выполняю правила личной гигиены | 12 чел. (60%) | 8 чел. (40%) |  |
| 7.  | Хожу в школу с охотой | 11 чел. (55%) | 9 чел. (45%) |  |
| 8.  | Имею достаточный по продолжительности сон | 13 чел. (65%) | 7 чел. (35%) |  |
| **ІІ** | **Как ты узнаешь о своем здоровье?** | **Да** | **Нет** |  |
| 1.  | Веду паспорт здоровья | 0 чел. (0%) | 20чел. (100%) |  |
| 2.  | Измеряю пульс | 5 чел. (25%) | 15 чел. (75%) |  |
| 3.  | Провожу хронометраж элементов режима труда и отдыха | 2 чел. (10%) | 18 чел. (90%) |  |
| 4.  | Получаю информацию:· от учителя· от врача· от родителей | 4 чел. (20%)8 чел. (40%)8 чел. (40%) |  |  |
| **ІІІ** | **Как сохраняешь правильную осанку?** | **Да** | **Нет** |  |
| 1.  | Соблюдаю правильную позу | 8 чел. (40%) | 12 чел. (60%) |  |
| 2.  | Включаю в зарядку упражнения, формирующие правильную осанку | 5 чел. (25%) | 15 чел. (75%) |  |
| 3.  | Ношу ранец на двух плечах | 11 чел. (55%) | 9 чел. (45%) |  |
| **ІV** | **Какие освоил(а) элементы двигательного режима?** | **Да** | **Нет** |  |
| 1.  | Умение самостоятельно провести в классе физкультминутку | 8 чел. (40%) | 12 чел. (60%) |  |
| 2.  | Регулярные занятия физической культурой в школе и дома | 7 чел. (35%) | 13 чел. (65%) |  |
| 3.  | Занятия в спортивных секциях | 2 чел. (10%) | 18 чел. (90%) |  |
| V | Психическое здоровье. | Да | Нет |  |
| 1.  | Часто ли тебе хочется плакать? | 6 чел. (30%) | 14 чел. (70%) |  |
| 2.  | Часто ли ты грызешь ногти, крутишь волосы, покачиваешь ногой? | 5 чел. (25%) | 15 чел. (75%) |  |
| 3.  | Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты с беспокойством, что будет завтра в школе?**Приложение 2****Результаты анкеты «Уровень представления воспитанников о здоровом образе жизни»** | 8 чел. (40%) | 12 чел. (60%) |  |
|  |  |  |  |  |
| **ФИО** | **Номер вопроса, баллы** | **Сумма баллов** | **Уровень представления** |
| 1. Алдабаев Артем Иванович
 | 3 | 2 | 3 | 4 | 12 | Высокий |
| 1. Бахтин Вадим Владимирович
 | 1 | 2 | 1 | 2 | 6 | Низкий |
| 1. Волжинская Зинаида Юрьевна
 | 3 | 2 | 3 | 2 | 10 | Средний |
| 1. Данников Роман Сергеевич
 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | Средний |
| 1. Корнилов Александр Юрьевич
 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | Низкий |
| 1. Хлызин Андрей Владимирович
 | 2 | 2 | 3 | 2 | 9 | Средний |
| 1. Египко Ольга Александровна
 | 3 | 2 | 2 | 3 | 10 | Средний |
| 1. Мишустина Диана Сергеевна
 | 1 | 2 | 2 | 2 | 7 | Низкий |
| 1. Семенякин Михаил Сергеевич
 | 3 | 3 | 2 | 2 | 10 | Средний |
| 1. Федюнина Розалия Михайловна
 | 1 | 1 | 1 | 2 | 5 | Низкий |
| 1. Шаклеин Роман Павлович
 | 2 | 2 | 1 | 1 | 6 | Низкий |
| 1. Шарова Галина Вячеславовна
 | 2 | 1 | 1 | 2 | 6 | Низкий |
| 1. Мисюров Сергей Алексеевич
 | 1 | 2 | 2 | 1 | 6 | Низкий |
| 1. Шамухаметова Галина Ивановна
 | 3 | 3 | 2 | 2 | 10 | Средний |
| 1. Гамолина Екатерина Викторовна
 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | Высокий |
| 1. Гамолин Владимир Викторович
 | 3 | 3 | 2 | 2 | 10 | Средний |
| 1. Тимофеев Евгений Николаевич
 | 3 | 2 | 2 | 3 | 10 | Средний |
| 1. Мишустин Игорь Сергеевич
 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | Низкий |
| 1. Алексеева Светлана Юрьевна
 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | Высокий |
| 1. Крюков Евгений Викторович
 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | Высокий |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Приложение №3**

**Тест «Мое здоровье».**

1. Приходилось ли вам идти в школу больным?

• да, часто;

• да, редко;

• нет.

2. Головные боли у вас?

• часто;

• иногда;

• редко.

3. Продолжительность прогулок на свежем воздухе?

• больше 3 часов;

• не более 2 часов;

• около часа.

4. Всегда ли вы ложитесь спать в определённое время?

• да, всегда;

• да, часто;

• нет.

5. Как часто в течение дня вы питаетесь?

• 3 раза и более;

• 2 раза;

• 1 раз.

6. Как вы оцениваете свое здоровье?

• хорошее;

• удовлетворительное;

• плохое.

7. Ваше любимое занятие в свободное время.

• сижу у телевизора или компьютера;

• гуляю по улице;

• занимаюсь спортом.

8. Вы курите?

• курю;

• пробовал;

• никогда.

9. Вы употребляете алкогольные напитки?

• употребляю;

• пробовал;

• никогда.

10. Вы употребляете наркотики?

• употребляю;

• пробовал;

• никогда.

11. Занимаетесь ли вы физкультурой?

• занимаюсь регулярно;

• иногда;

• не занимаюсь.

**,,Наркотики — дорога в ад’’**

**Цели:**  профилактика наркомании и токсикомании среди подростков;

**Задачи:**

- способствовать ознакомлению воспитанников группы с проектом закона об обязательном введении на территории России тестирования школьников и учащихся средних специальных учебных заведений на наркотическую зависимость;

- способствовать ознакомлению воспитанников с информацией об отрицательном действии и негативных последствиях злоупотребления наркотическими и психотропными веществами;

- способствовать воспитанию здорового образа жизни.

**Оборудование:** лепестки цветика – семицветика, заготовки на рефлексию, на листах – составляющие здорового образа жизни, листки бумаги, фломастеры, плакат на тему «Наркотики — дорога в ад», надпись на доске: «Наркотики лишают надежды, радости, свободы, а главное – они лишают человека жизни», видеофильм, анкета, памятка.

**Ход программы**

1. **Организационный момент**.

 Здравствуйте! При встрече обычно говорят это хорошее слово, желая друг другу здоровья. Вот и я обращаюсь к вам – здравствуйте! Здоровый образ жизни становится всё более популярным среди подростков, однако очень многое зависит от самого человека, от того, как он относится к себе, к своему будущему. В России незаконные операции с наркотиками преследуются в уголовном порядке, поэтому употребление наркотиков, неизбежно ведет к конфликту с законом. Поэтому главнаяцель **—** уберечь подрастающее поколение от жуткой жизни в плену наркотического омута.

**2. Основная часть**

 Тема нашего сегодняшнего разговора — «Дорога в ад». Мы будем говорить о наркотиках. Как, по-вашему, что такое наркотики? Да, действительно, наркотики — это беда, разрушение и смерть. Наркомания — это болезнь, вызванная систематическим употреблением наркотических средств. Выращивание растений, из которых впоследствии получают наркотики, наносит смертельный вред окружающей среде. Огромные площади лесов в Южной Америке варварски вырубаются и выжигаются, чтобы освободить место для кустарника коки, тысячи килограммов токсичных химических веществ выбрасываются в реки как побочный продукт очистки наркотиков. Животные и птицы отравляются и умирают медленной, мучительной смертью, чтобы люди в тысячах километрах от них могли получить свою дозу наркотика. Как только не называют себя продавцы наркотиков – и «несущие радость», и «дающие покой». На самом деле — это люди, несущие смерть и горе. Невозможно отличить слабый наркотик от сильного. Это знает только продавец, он же единственный знает, что подмешано в наркотик. Известно много случаев, когда человек, первый раз попробовав наркотик, погибал из-за опасной примеси.

 Наркоманию называют чумой двадцать первого века, «белой смертью», и это – не преувеличение, потому что, кто приобщился к наркотику, фактически начать рыть себе могилу. Наркоман с момента приобщения в среднем живет всего 4-5 лет. А поскольку приобщение обычно происходит в подростковом или юношеском возрасте, становится понятным, почему не бывает пожилых наркоманов. Средний возраст российского наркомана, например, меньше 30 лет. По расчетам специалистов, сегодня в России насчитывается уже не менее 10 миллионов наркоманов. Медики говорят об эпидемии, если болезнью поражены 2-3 процента населения. Какую же тревогу надо бить сейчас, когда более 14 % населения, в основном молодежь наше будущее, вовлечены в наркоманию. Не будет преувеличением сказать, что нам как нации, как государству грозит гибель, если мы не остановим эту страшную эпидемию. Чтобы спастись от грозящей всем опасности, нужно, прежде всего, ее осознать. Знать, с какой стороны может подойти беда, и каковы ее последствия.

Сколько смертей за этим словом, сколько боли, сколько поломанных жизней? Очень много! И не известно, сколько еще жизней унесут с собой в никуда наркотики! История наркотиков стара как человечество! Наркотики были известны и употреблялись очень давно! Америка страдала от волны наркотиков! Наркомания захватила черный рынок еще в 20 годах этого века! Это колесо смерти прокатилось и по Европе в 50-е годы и уткнулось в железный занавес Сталина! Он спас Россию от наркотиков, но не надолго! И в 90-е годы — перестройки, новая забава вместе со всем западным пришла в ряды молодежи, распространяясь по подвалам и темным улицам городов! Но в один момент этого накопилось столько, что наше правительство не было в состоянии сдержать поток завоза наркотиков, и смерть с огромным напором вылилась на подростков! Ведь основная часть наркоманов — подростки, которые намного слабее психологически взрослых, и не в состоянии отказаться попробовать!

Для обнаружения наркотиков в организме исследуют биологические жидкости, в частности: кровь, мочу или слюну. Наиболее длительное время наркотики сохраняются в крови. Так сколько наркотик держится в крови? Однозначно ответить на этот вопрос нельзя, так как это зависит от индивидуальных особенностей организма. Ниже указаны средние значения, которые могут колебаться в ту или иную сторону для каждого отдельного человека.

Помимо пагубного влияния на здоровье, которое оказывают наркотические средства, они являются противозаконными. Перевозка, изготовление, хранение, сбыт, употребление и пересылка наркотиков влечет за собой уголовную ответственность, поэтому “под статью” попадают не только наркоторговцы, но и потребители наркотиков.

Таким образом, не может быть ни одного наркомана, который не нарушает закон. Список статей, за которые наркоман или наркоторговец могут быть привлечен к ответственности очень большой. Помимо статей за употребление, хранение или продажу, большинство наркоманов попадают под статьи: мошенничество, грабеж, разбой, кража, вымогательство и хищение. За такие преступления срок наказания может быть очень серьезным, поэтому стоит хорошенько задуматься, прежде чем встать на “скользкую тропу”.

Здесь было много сказано, какие последствия несут употребление наркотиков.

- Готов ли ты заплатить такой ценой за излишнее любопытство и сомнительную романтику?

**3. Анкетирование**

**АНКЕТА**

1.Сколько тебе лет?

2.Много ли у тебя друзей?

3.Твои друзья – пример для тебя?

4.Где ты чаще всего встречаешься с друзьями? (дома; на квартире у знакомых; у друзей; в школе; на улице)

5.Чем вы обычно занимаетесь после школы? (разговариваете; слушаем музыку; делаем вместе уроки; курим; занимаемся спортом; гуляем)

6.Чем тебе нравится твоя компания? (меня выслушивают, понимают и поддерживают; я чувствую себя нужным кому-то; мне с ними весело и интересно; мне нравится, как ко мне относятся; мы делаем то, что захотим, а не то, что укажут родители; я чувствую себя взрослым)

7.Являются ли твои родители для тебя примером, на который нужно равняться? (да, всегда; почти всегда; не всегда; почти никогда; нет, никогда)

8.Твои родители разговаривали с тобой о вредных привычках? Если да, то кто именно? (мама, папа)

8.1.Кто в твоей семье курит? (мама, папа, дедушка, бабушка, тетя, дядя, брат, сестра, я)

9.Ты уже пробовал (пробовала) курить? В каком возрасте?

10.Как ты думаешь приносят ли вред сигареты? Если да, то какой?

11.Часто ли в твоей семье употребляют алкогольные напитки? (никогда; редко, только по праздникам; не очень часто; часто, практически каждый день)

12.Ты уже пробовал (пробовала) алкогольные напитки? Если да, то какие? (пиво, алкогольный коктейль, вино, ликер, шампанское, водка, коньяк)

13.Как ты думаешь, приносит ли вред употребление алкогольных напитков? Если да, то какой?

14.Тебе кто-нибудь предлагал попробовать наркотик? Если да, то какой именно?

15.Если тебе предложат попробовать наркотическое средство, что ты будешь делать?

16.Кем ты хочешь быть?

17.Как ты думаешь, может ли человек добиться успеха в жизни, если будет употреблять наркотики? Почему?

18.Сегодня ты узнал (узнала) для себя что-то новое и важное?

19.Ты честно отвечал (отвечала) на все вопросы?

**4. Просмотр документального фильма.**

 **Обсуждение документального фильма и обсуждение законопроекта**об обязательном тестировании студентов ССУЗов на наркотическую зависимость.

 «10 причин, по которым не следует принимать наркотики». Жанр: Документальный, научный, трагедия. Продолжительность: 27 минут

Описание: фильм рассказывает о трагедии человечества, которая началась с 20 века, и продолжается сегодня. В фильме говорится о наркотиках, и почему их не следует принимать.

**5. Заключение**. Мы выбираем жизнь!

Заключительное слово преподавателя: Закончить я хочу народной мудростью: «Путь в тысячу километров начинается с первого шага». И только от самого человека зависит, каким будет этот путь, эта тысяча километров, т.е. вся его жизнь: здоровой и счастливой или мрачной и рано разрушенной. И если ваш первый шаг будет неверным, если вы этот шаг сделаете к плохому, начнете употреблять наркотики, то и ваш путь может оказаться намного короче тысячи километров.

И прощаясь, позвольте дать вам совет:

Жизнь – да! Наркотикам – нет!

И если кто-то тебе скажет: «Уколись! Давай!»

Такому товарищу руки не подавай!

Появится такой вот «друг». Гони его взашей.

Запомни: ты личность, ты не «мишень».

Безвредных наркотиков не существует.

Не трогай эту гадость! Не эту, ни другую.

Ты же не хочешь как пещерный человек

Ноги протянуть в 30 лет.

Если плохо тебе – ты не замыкайся.

По телефону звони, с друзьями общайся!

Делай, что понравится, что тебе по душе!

Но наркотики – это не решенье проблем!

**Подведение итогов воспитательного часа.**

Раздаются памятки «Осторожно: наркотики!»

|  |
| --- |
| Наркотики – это яд!Что такое наркомания? Это болезненное, непреодолимое пристрастие к наркотическим средствам, лекарствам, таблеткам. Это страшная, мучительная болезнь!Как люди становятся наркоманами? К наркомании людей принуждают! Тут кроется ужасный обман. Наркотики стоят очень дорого. Люди, распространяющие их, получают огромную прибыль. Трудом таких денег не заработать. Но продавцам нужны покупатели, т.е. нужны несчастные, привыкшие к наркотикам, готовые отдать любые деньги за дозу. Поэтому новичкам первую дозу предлагают почти бесплатно, уговаривают: «Попробуй, от одного раза ничего не случится. Ты что, трус?». Но смелым может считать себя только тот, кто не идет на поводу у других, кто может твердо сказать «нет».Ни под каким предлогом, ни под каким видом, ни из любопытства, ни из чувства товарищества, ни в одиночку, ни в группе не принимайте наркотик!Привыкание к этому яду происходит с первого раза и навсегда. От наркомании практически невозможно излечиться.Это пагубное пристрастие разрушает организм человека, ведет к деградации личности, калечит жизнь не только наркомана, но и его близких. На девочек наркотики действуют еще страшнее, чем на мальчиков, и вылечить их почти невозможно. Наркоман ради дозы способен на обман, кражу, даже убийство, его ничто не остановит.Если же вас заставляют принять наркотик, угрожают вам, немедленно посоветуйтесь с тем из взрослых, кому вы доверяете.НАРКОТИК – ЭТО ЯД! |