

ГКУСО «Андроповский СРЦН»
Отделение социальной реабилитации

Время быть здоровым (занятие по ЗОЖ)



Подготовили
и провели
социальные
педагоги:
Иващенко Н.И.
Иващенко Е.В.

Ноябрь 2023 г.

Цель: Формировать заинтересованность воспитанников в проблеме сохранения здоровья.

Оборудование: мультимедиа экран, компьютер, ролик «Детям о коронавирусе», ватманы, клеящие карандаши, разноцветные осенние листья, ручки, жетоны зеленого цвета, карточки с заданиями на соответствие, дезинфицирующие средства – спреи «Сентима».

Ход занятия.

- Здравствуйте, ребята! Обратите внимание на название нашего мероприятия. Как вы думаете, о чем пойдет сегодня речь? Правильно, о проблеме сохранения здоровья, и факторах, разрушающих его.

- Перед началом нашего занятия мы обработаем руки антисептиком.

Педагог: Скажите, пожалуйста, для чего мы это делаем? (ответы воспитанников).

Правильно, ребята, а сейчас мы посмотрим видеоролик и подробно поговорим об этом.

Обработка рук антисептиком.

Ролик о коронавирусе

Обсуждение:

- ряд правил:

- дистанция 2-3 метра,
- не касаться руками лица, носа, рта, глаз, потому что вирус передается через слизистую оболочку,
- в помещение входить в медицинской маске и защитных перчатках,
- придя с улицы вымыть руки с мылом на протяжении 20 секунд, переодеть одежду.

- чем можно заняться во время изоляции?

Педагог: Ребята, коронавирус пришел к нам недавно, но есть много других факторов, которые пагубно влияют на наш организм. На эту тему воспитанники сейчас разыграют сценку.

Разыгрывается сценка.

Девушка пьет пиво, юноша подходит к ней.

Юноша: Что, пивком балуешься? Рановато же ты на своей жизни крест поставила.

Девушка: Это кто поставил? Ты что такое говоришь? Я еще сто лет прожить думаю.

Юноша: Не получится. Вот слушай, что я вчера вычитал. Что же говорят о пивном алкоголизме врачи?

Это заболевание (пивной алкоголизм) – не выдумка, а суровая реальность. Иногда он даже формируется быстрее, чем водочный. Для подтверждения этой мысли приведем один исторический факт.

В начале 20 века Европу охватила настоящая эпидемия алкоголизма. Руководители государств собрались на форум, чтобы обсудить эту проблему. Они решили, что лучше сократить выпуск крепких спиртных напитков и наладить выпуск слабых. Граждане перешли на пиво, но количество друзей алкоголя не сократилось. Решения проблемы этим путем не произошло.

Если женщина, употребляющая пиво, - кормящая мать, то вследствие расстройства обмена минеральных солей у ребенка возможны судорожные приступы.

Пивной алкоголизм развивается незаметно, однажды развившись, сразу переходит в тяжелую форму из – за накопившихся телесных расстройств. Это трудно поддающийся лечению вариант алкоголизма, особенно у детей и подростков. Но это еще далеко не всё.

С чем же попадают в больницу любители пива?

Через пиво может передаваться кишечная инфекция. Ведь на производстве пива, особенно на пивном заводе много грязи.

Отравление (интоксикация) алкоголем. На практике часты случаи тяжелых алкогольных отравлений, особенно крепкими сортами пива.

Девушка: Хватит нас пугать. Пиво пьёт вся страна и нигде трупы не валяются от этого, а ты тут рассказываешь!

Юноша: А ты подумай, сколько от пива произошло автокатастроф и поймешь, что можешь своими глазами увидеть смерть.

Девушка (убирает бутылку): А ведь я еще в состоянии подумать о себе, а не о пьянстве.

Юноша: Попробуйте помочь своим друзьям, это так важно – вовремя быть рядом.

Поверьте, пиво не стоит того, чего стоите вы.

Обсуждение сценки

- Как вы думаете с какой целью ребята разыграли эту сценку?

-Пиво хотя и легкий напиток, но наносит непоправимый вред организму.

Презентация «Основы ЗОЖ»

Обсуждение

ФИЗМИНУТКА

Игра «Мозговой штурм»

Педагог: На экране будет появляться вопрос, ваша задача в течение 1 минуты дать ответ на него. Для этого вы должны поднять карточку.

Вопросы:

Что объединяет алкоголизм, наркоманию и игроманию?

(Зависимость)

С какого возраста в нашей стране разрешена продажа сигарет и алкогольных напитков?

(С 18 лет)

Из каких источников можно получить информацию о ВИЧ-инфекции?

(Кино, телевидение, газеты, журналы, лекции, брошюры, информация медработников, учителей, соседей, друзей, родителей, представителей правоохранительных органов.)

Расшифруйте аббревиатуры ВИЧ и СПИД.

(ВИЧ - вирус иммунодефицита человека, СПИД - синдром приобретенного иммунодефицита)

Перечислите пути передачи ВИЧ-инфекции.

(Сексуальный контакт, переливание крови, применение нестерильных препаратов, вскармливание материнским молоком)

Наркомания - это вредная привычка, преступление или болезнь?

(Болезнь)

Что такое психоактивные вещества?

(Это природные и синтетические химические вещества, которые изменяют психическое и физиологическое состояние человека: табак, алкоголь, наркотики, некоторые лекарства и др.)

Что такое алкоголь?

(Это любой напиток, содержащий токсическое вещество - этанол. В умеренных и больших дозах угнетает деятельность организма. Особенно опасно употребление алкоголя в сочетании с другими психоактивными веществами)

Что такое наркотики?

(Наркотики - химические вещества растительного или синтетического происхождения, способные вызывать изменения психического состояния. Их применение приводит к зависимости)

На что влияет курение?

(Курение влияет:

1) на сердце, сужая кровеносные сосуды, затрудняя его работу по перекачиванию крови, приводит к инсульту и инфаркту;

2) на легкие: затрудняет нормальное дыхание, около половины вдыхаемого дыма остается в легких после выдоха, и частички, которые задерживаются, прикрепляются к легким, их количество нарастает, повышается риск заболевания раком легких;

3) на внешность: курение оставляет желтизну на зубах и пальцах, приводит к появлению преждевременных морщин; одежда, волосы и дыхание приобретают неприятный запах табака.)

Почему алкогольной, наркотической зависимости наиболее подвержены подростки?

(Подростковый возраст является переходным, психика подростка очень неустойчива, поэтому в наибольшей степени подвержена влиянию извне)

Дайте название праздничным дням и календарным событиям:

- 1 декабря (Всемирный день борьбы со СПИДом);
- 1 июня (День защиты детей);
- 26 июня (Международный день борьбы с наркотиками);
- 1 сентября (День знаний);
- 10 октября (Всемирный день психического здоровья);
- 19 ноября (Международный день отказа от курения).

Отметьте основные признаки, по которым то или иное вещество можно отнести к разряду наркотических:

- при передозировке вызывает смерть;
- вызывает эйфорию;**
- формирует зависимость;**
- употребление наносит вред здоровью;**
- ускоряет обмен веществ;

По каким признакам можно достоверно определить, что человек употребляет наркотики:

- всегда длинные рукава одежды, независимо от погоды и обстановки;
- результаты анализов свидетельствуют о наличии наркотика в крови, моче;**
- следы уколов: маленькие красные точки по ходу вен;
- невнятная, "растянутая" речь или неуклюжие движения при отсутствии запаха алкоголя;
- странные "посторонние" запахи от волос и одежды;
- бессонница, повышенная утомляемость, сменяющаяся необъяснимой энергичностью.

Педагог: Я предлагаю вам истолковать слово «Здоровье» с помощью слов или словосочетаний, например:

- З – здорово!**
- Д – добро**
- О – ответственность**
- Р – радость**
- О – обучение**
- В – выдержка**
- Ь – ьвобюл (читай наоборот)**
- Е – ежедневная зарядка, единомышленники.**

А теперь мы напишем пожелания друг другу и всем нам и украсим листиками «Дерево здоровья».

Педагог: Хорошее здоровье достигается с помощью двигательной активности, рационального питания, закаливания организма, общей гигиены, рационального сочетания умственного и физического труда.

Итог.

Педагог: - Чем можно заменить сигареты, наркотики, спиртные напитки?

- Сегодня мы много говорили о самых вредных привычках, которые могут быть у человека. И теперь знаем, что спорт, зарядка, здоровье - это ХОРОШО, а курение, алкоголь, наркотики - это ПЛОХО. Время быть здоровым!