

Федеральное государственное бюджетное учреждение  
«Российский санаторно-реабилитационный центр для детей-сирот  
и детей, оставшихся без попечения родителей»

Принята на заседании  
методического совета  
ФГБУ «РСРЦ для детей-  
сирот»  
Протокол  
от «14» марта 2018 г.  
№ 03

Введена в действие  
приказом ФГБУ  
«РСРЦ для детей-сирот»  
от 16 марта 2018 г.  
№ 118 -о/д

**ПРОГРАММА**  
**воспитания и социализации подростков**  
**в условиях временного пребывания**  
**«Формирование навыков защищенного**  
**поведения у подростков»**

**Направленность:** Стремление сохранить и укрепить наше здоровье  
**Возраст воспитанников:** 12-14 лет  
**Срок реализации:** с сентября по январь

**Автор-составитель:**  
**Аметова Н.Б.**

г. Евпатория  
2018 год

## I. НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ БАЗА

1.1. Настоящая Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами, локальными актами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ;
- Указ Президента РФ от 01 июня 2012г. № 761 «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г. № 996-р г. Москва «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приказ Министерства образования Российской Федерации от 17.12.2010г. № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.12.2015г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г. № 1897»;
- Приказ Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004г. № 1089 «Об утверждении Федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования (с изменениями);
- Письмо Министерства образования и науки РФ «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» от 12.05.2011г. № 03-296;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2. 2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 18.03.2011г. № 21 «Об утверждении СанПин 2.4.2. 2843-11 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы детских санаториев»;
- Локально-нормативные акты ФГБУ «РСРЦ для детей-сирот»;
- План работы учебно-воспитательной части на 2017-2018 учебно-оздоровительный год;
- Тематическое планирование деятельности отдела воспитательной работы на 2017-2018 учебно-оздоровительный год ФГБУ «РСРЦ для детей-сирот».

## II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Здоровье** – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических увечий.

В последнее время мировая наука причислила проблему здоровья в широком понимании этого слова к глобальным проблемам. В связи с этим ученые употребляют такое понятие, как антропологическая катастрофа.

С 1986-1997 гг. под эгидой ВОЗ прошли четыре Международных форума. Пятая Всемирная конференция по вопросам ФЗОЖ обратила особое внимание на вопрос здоровья.

Сегодня, мы понимаем как значимо для нас здоровье.

Мы должны стремиться сохранять и укреплять наше здоровье.

В связи с этим я составила творческую программу по ЗОЖ «Формирование навыков защищенного поведения у подростков». Программа утверждена методическим Советом. Рассчитана на 2 периода, для 6-8 классов.

### **Цели программы:**

Формирование такого стереотипа поведения подростков, который позволит в любой ситуации (стресса, внешнего давления) обеспечить сохранение здоровья, противодействия негативным действиям социальной сферы, сохранить адекватную самооценку, самоуважение, правильный выбор жизненного пути.

### **Задачи:**

- Информирование воспитанников в доступной и понятной форме о проблемах физического развития подростков, путях успешного преодоления и решения проблем переходного возраста;

- выработать умение противостоять давлению среды в приобщении к вредным привычкам.

**Для достижения целей использую такие методы:**

- разбор и анализ ситуаций взятых из жизни воспитанников (кейс-технологии);
- групповая дискуссия;
- мини-опрос;
- ролевые игры;
- создание проблемных ситуаций и пути их решения.

**Ожидаемые результаты:**

- научились различным способам отказа (уверенно, твердо, глядя в глаза – находят доводы отказа);
- противостоянию давлению со стороны и употреблению алкоголя, табака;
- искоренению других вредных привычек (грызть ногти, есть мел и др.).

В конце I и II периодов провожу тестирование, заполняю контрольную карту «Курение».

### III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

№ п/п	Название мероприятия	кол-во часов	место проведения	ответственный	сроки	примечание
I четверть – 6 часов						
1.	Курение и здоровье.	1	игровая комната	воспитатель Аметова Н.Б.		
2.	Советы тем, кто хочет бросить курить.	1	игровая комната	воспитатель Аметова Н.Б.		
3.	Токсикомания – опасность для здоровья.	1	игровая комната	воспитатель Аметова Н.Б.		
4.	Правильное питание.	1	игровая комната	воспитатель Аметова Н.Б.		
5.	Спорт и физкультура в твоей жизни.	1	игровая комната	воспитатель Аметова Н.Б.		
6.	Если хочешь быть здоров.	1	игровая комната	воспитатель Аметова Н.Б.		
II четверть – 8 часов						
1.	Что происходит с твоей кожей? Общие рекомендации.	1	игровая комната	воспитатель Аметова Н.Б.		
2.	Уход за волосами. Как сохранить зубы здоровыми.	1	игровая комната	воспитатель Аметова Н.Б.		
3.	Как правильно пользоваться косметикой?	1	игровая комната	воспитатель Аметова Н.Б.		
4.	Алкоголь и его последствия.	1	игровая комната	воспитатель Аметова Н.Б.		
5.	Наркомания – большая беда.	1	игровая комната	воспитатель Аметова Н.Б.		
6.	СПИД.	1	игровая комната	воспитатель Аметова Н.Б.		
7.	Бродяжничество и беспризорность – вред для здоровья подростка.	1	игровая комната	воспитатель Аметова Н.Б.		
8.	Скажи – НЕТ! (итоговое занятие)	1	игровая комната	воспитатель Аметова Н.Б.		

## Занятие № 1

Тема:

### Курение и здоровье.

Цель занятия:

- выработать у учащихся негативное отношение к табакокурению.

Задачи:

- Информировать подростков о вредном влиянии табачного дыма на организм и развитие никотиновой зависимости;
- Выработать умение противостоять давлению среды в приобщении к курению.

Ключевые слова: никотин, зависимость.

Методический материал:

1. Плакат «Что происходит при курении?»
2. Ролевая игра.
3. Выступление воспитанника – рассказывает Ваня Зайцев.
4. Домашнее задание.

#### **I. Вступление.**

1. О чем говорили мы с Вами на прошлом занятии? (*о здоровом образе жизни*).
2. Что значит для Вас ЗОЖ? (*Прожить достойно жизнь, учиться, работать, создать семью, иметь здоровых детей*).
3. Какое было Вам дано задание на дом? (*Почему подростки курят?*)
4. Давайте ответим на этот вопрос – почему подростки курят? (*1. У нас все курили, я тоже закурил; 2. Баловство; 3. Любопытство; 4. От безделья*).

#### **II. А сейчас мы с Вами поговорим о вреде курения, особенно для подростков.**

**Табак** – это самый распространенный легальный наркотик нашего времени. Курение табака является одной из распространенных вредных привычек, представляющих серьезную опасность для здоровья. С учетом

распространения курения в ряде стран, в том числе и на Украине и в России увеличение числа курящих подростков и женщин, по прогнозам к 2020 году ежегодное число случаев смерти от болезней, спровоцированных курением табака, резко возрастает»

А теперь, обратите внимание на плакат, где указаны все заболевания, причиной которых является курение:

- онкологические заболевания;
- заболевания органов дыхания;
- заболевания сердечно-сосудистой системы.

Также курение приводит к развитию трех основных заболеваний со смертельным исходом:

1. Рак легких;
2. Рак полости рта, губы, гортани;
3. Ишемическая болезнь сердца (ИБС).

Курение и новообразование:

- рак легких;
- хронический бронхит;
- рак пищевода;
- рак печени и поджелудочной железы;
- рак молочного пузыря и почек;
- рак молочной железы и половых органов.

Из продуктов табачного дыма на сердечнососудистую систему действует больше всего никотин и углерод:

- учащается сердцебиение;
- повышается артериальное давление;
- возникает спазм сосудов;
- ускоряются темпы развития атеросклероза.

**III. Послушайте, пожалуйста, как описал свое состояние после выкуренной сигареты великий русский писатель Л.Н. Толстой:**  
«Во рту было горько и дыхание перехватило. Однако, скрепя сердце, я довольно долго втягивал в себя..., а во рту я почувствовал горечь и в голове маленькое кружение. Я хотел уже перестать и только посмотретья в зеркало с трубкой, как к удивлению моему, зашатался

на ногах; комната пошла кругом и взглянул в зеркало, к которому я с трудом подошел, я увидел, что мое лицо бледно, как полотно».

1. Скажите, пожалуйста, а как чувствовали Вы себя после выкуривания первой сигареты? (70% девочек, 73% мальчиков – испытывают кашель, тошноту).

2. Возникло ли у Вас желание еще закурить после таких вот ощущений? (85% девочек – нет; 80% мальчиков – нет).

#### **IV. Вопросы к курильщикам со стажем:**

1. Сравните свое ежедневное физическое состояние с физическим состоянием некурящего?

а) часто болит желудок;

б) приходится часто обращаться к стоматологу – из-за кариеса зубов;

в) часто болит горло;

г) снижается зрение, слух;

У девушек:

а) свежесть кожи улетучивается;

б) голос хриплый;

в) отталкивающий запах изо рта;

г) ранние морщины.

Все это расплата за курение!

#### **V. Ребятам предлагается ролевая игра.**

Ситуацию придумывают сами ребята, из своей жизни. Анализируют, делают выводы.

«Во дворе Наташа, Саша и Катя предложили Ирине пойти в подъезд и покурить. Ирина не курит и поэтому отказалась, на что получила в отчет «Ну и трусиха же ты! Кого из себя строишь? Посмотри, почти все девочки нашего двора курят».

#### **VI. Рассказывает Ваня Зайцев:**

«Ребята из моей группы предложили мне закурить, предложили сигарету и я пошел с ними в парк. Сигарету я докурил, почувствовал головокружение, тошноту и видел одобрение в глазах ребят. Затем все последующие дни я курил и так втянулся и привык, что жить без сигареты не мог.

Теперь ко всем проблемам появилась еще одна – где достать сигареты?

Сигареты я кое-как доставал, но чувствовал себя не таким здоровым, как раньше.

Во рту всегда было сухо и запах сигарет, одежда вся провоняла дымом (мне все взрослые и девочки стали говорить об этом).



А уроки физкультуры были мне уже не в радость. Бегал хуже всех, быстро уставая и сразу задыхался.

Головные боли были все чаще и чаще.

И тогда я решил, что бросаю курить, но у меня не получалось. Моё окружение все курили и я курил. Через год я поехал в Евпаторию, и здесь я понял – что курение и лечение несовместимы (... и в последнее время я болел всё чаще и чаще – то горло, то бронхит...).

И я твердо решил – всё бросаю курить! И всех кто курит призываю – бросайте курить!»

#### **Обсуждение.**

1. Как поступить Ирине в данной ситуации? (выбор за Ириной).
2. Что произойдет, если она выкурит в компании сигарету? (начнутся проблемы со здоровьем, в школе, дома).
3. Как суметь сказать – Нет! (Серьезно, убедительно, привести достоверные аргументы, факты. Голос, взгляд, мимика должны быть строгими).

#### **VII. Итоги занятия.**

1. Что извлекли Вы для себя из нашего занятия?  
(Курение вредно – для здоровья).
2. Какой вред наносит для организма курение?  
(Ребята перечисляют все заболевания, причиной которых являются курение)
3. Если ты куришь, можешь ли ты, после нашего занятия бросить курить?  
(Да!). На следующем занятии мы поговорим о том, как бросить курить!

#### **VIII. Домашнее задание.**

«Всякий курящий должен знать и помнить, что он отравляет не только себя, но и других».

(Академик Н.А. Семашко)

Ребята, подумайте на досуге, что означает высказывание академика Н.А. Семашко. Спасибо за участие!

#### **IX. Литература:**

1. Учебно-методическое пособие «Формирование навыков защищенности поведения подростков», «Табакокурение».
2. Заридзе Д.Г., Р.Пето «Курение и здоровье»

## Занятие № 2

### Тема:

## Советы тем, кто хочет бросить курить.

### Цель:

- выработать у подростков негативное отношение к курению.

### Задача:

- выработать умение противостоять давлению среды в приобщении к курению.

### Методический материал:

1. Ролевая игра «Как отказаться от предложенной сигареты?»
2. Таблицы «Органы – мишени».
3. Таблица «Меры, предлагаемые для предупреждения курения».

I. **1. Ребята, о чем говорили мы с вами на предыдущем занятии?** (О вреде курения для организма подростка).

2. На какие человеческие органы действует «никотин»? (Никотин действует на сердечно-сосудистую систему, в результате чего учащается сердцебиение; повышается артериальное давление).

3. Домашнее задание:

Что означает высказывание академика Семашко «Всякий курящий должен знать и помнить, что он отравляет не только самого себя, но и окружающих»? (Дым от одной выкуренной сигареты занимает объем около 2 литров и в каждом его кубическом сантиметре содержится до 600 000 частиц копоти и некурящему человеку находиться с курящим, очень опасно).

II. **Ребятам раздается ролевая игра «Как отказаться от курения – предложенной сигареты».**

(Ребята работают в малых группах.)

### **Ситуация № 1.**

Дима с Сашей возвращались из школы домой. Саша сказал, что у него есть деньги и предложил купить сигарет. Саша давно курит, а Дима – нет. Как ему лучше отказаться?

## Ситуация № 2.

Группа ребят пошла на дискотеку, один из товарищей предложил попробовать выкурить сигарету с марихуаной. Один принял это предложение, другие отказались «Вы нам больше не друзья. Трусые вы. Попробуйте нас заложить», - услышали они вслед.

1. Какая ситуация сложилась?
2. Попробуйте выделить несколько этапов ваших действий?
3. Как бы вы сумели отказаться от участия в этом деле?).

### III. Обсуждение.

Каждая команда дает свои варианты ответов. Ребята обсуждают и определяют, какой из ответов был уверенный. Обратить внимание ребят, что дает уверенность:

- учит говорить «нет»;
- помогает человеку не делать того, что он не хочет;
- дает возможность отстаивать свое право.

Далее ребята учатся отказываться от курения – уверенно.

Для этого необходимо:

- Говорить твердо, спокойно;
- Стоять прямо;
- Смотреть прямо в глаза;
- Уважать свои права и права других;
- Не позволяй никому влиять на себя, не позволяй делать то, что ты не хочешь;
- Совершенно уверен в себе.

Выводы:

Итак, что дает уверенный ответ в той ситуации, когда вы оказываетесь перед выбором?

- (Уверенность – помогает человеку отстоять свои права;
- помогает выйти из конфликтной ситуации;
- помогает противостоять давлению;
- помогает сохранить индивидуальность;
- помогает человеку сказать «нет».

IV. Ребятам предлагается заполнить таблицу «органы мишени». Один воспитанник заполняет таблицу, другие помогают. Обратить внимание на то, что нет ни одного органа у курильщика, которые бы не поразились при курении. Перечисляются заболевания, которые

возникают у курильщика. Обратить внимание ребят, что курящую девушку нетрудно отличить от некурящей.

Далее ребята дают словесный портрет курящей девушки (кожа с желтизной, выглядит старше своих лет, рано появляются морщины и т.д.) и делают вывод «расплата за курение неминуема».

V. Вывешивается таблица – меры, предлагаемые для предупреждения курения.

- Запретить продажу сигарет до 21 года;
- Запретить рекламу сигарет;
- Запрет со стороны взрослых;
- Введение штрафов за курение в общественных местах;
- Получать достоверную информацию о вреде курения;
- Принятие самостоятельного решения курить или не курить.

Ребята анализируют, выслушивают все ответы.

Выводы:

1. От кого зависит выбор курить или не курить? (Человек сам делает свой выбор).
2. Ваши советы тем, кто курил, курит. (если вы не курите – никогда не берите сигарету. Если вы курите – немедленно откажитесь от курения. Чем быстрее вы это сделаете, тем лучше для вас).

VI. Советы тем, кто хочет отказаться от курения:

- получение никотина другим способом – это жевательная резинка (никоретте, Гаметазин) пластыри, таблетки и др.;
- психотерапия;
- рефлексотерапия;
- лекарственная терапия;
- аверсионная терапия (выработка отвращения).

Бросить курить – трудная задача, но с ней можно справиться.

Главными условиями являются желание курильщика и помощь специалиста.

Курение – бросайте курить – ведите здоровый образ жизни!

VII. Литература:

1. Учебно-методическое пособие. Современные технологии формирования навыков защищенного поведения у подростков.
2. Мартынов А.А. «Жизнь на кончике сигареты».

## Занятие № 3

### Тема:

## **Токсикомания – опасность для подростка.**

### Цель:

- выработать у подростков негативное отношение к токсикомании.

### Задача:

- Информировать воспитанников о вреде токсикомании на организм подростка и развитие зависимости от летучих наркотических веществ.

### Методический материал:

1. Анкета – «Токсикомания и подросток».
2. Ролевая игра «Скажи – НЕТ!»
3. Советы тем, чей друг или знакомый – токсикоман.
4. Выступление Игоря «Я был токсикоманом».

### **I. Вступление.**

1. Ребята, о чем мы говорили на предыдущих двух занятиях? (о вреде курения).
2. Какие органы являются мишенью при курении?  
(сердце, печень, органы дыхания, легкие, желудок, горло, зубы и т.д.).

К чему же ведет злоупотребление летучими токсическими веществами?

Вдыхание того или иного вещества, будь то клей, лак для волос или растворитель, приводит к тому, что спустя небольшой промежуток времени всего 1-2 минуты, в голове токсикомана появляется «туман», начинается головокружение, все сильнее и сильнее, человек теряет равновесие. После этого наступает новое состояние, которое характеризуется беспричинной веселостью: они бурно реагируют на любые окружающие предметы, пересмеиваются глядя друг на друга, кричат, разговаривают сами с собой. Затем наступает новая стадия, когда они видят фантастические круги. Такое состояние длится 10-15 минут. После чего появляется непреодолимое желание дышать «химией» снова и снова.

По окончании вдыхания наступает критическая стадия, продолжается 1-2 часа, сопровождающаяся тошнотой и головной болью.

Чем же опасна токсикомания?

Дело в том, что летучие компоненты, входящие в состав вдыхаемых токсикоманами препаратов, являются нервными ядами, которые действуют на центральную и периферическую нервную систему, а также на весь организм в целом: вызывают нарушение функции печени, сердца и других органов, возможно развитие катаракта верхних дыхательных путей и конъюнктивита.

Психическая зависимость от токсических веществ формируется очень быстро. Так, на протяжении первого месяца вдыхания отмечается влечение к состоянию опьянения, а через 2-3 месяца происходит переход на одиночный прием, что свидетельствует о том, что привычка сформировалась.

Спустя 2 месяца токсикоман утрачивает интерес к учебе, начинает прогуливать школьные уроки, часто убегает из дому на несколько дней. Он становится конфликтным, придирчивым, раздражительным, быстро меняется настроение. Также быстро утомляется, не может сосредоточиться; отсутствие запоминания и неспособность использовать накопленные знания.

Закрепление.

1. Какими наркотическими веществами могут пользоваться токсикоманы? (бензин, ацетон, клей-момент, трихлорэтан и другие быстро испаряющиеся вещества).
2. Чем опасна токсикомания? (Летучие вещества, входящие в состав вдыхаемых препаратов, являются нервными ядами, которые действуют на центральную нервную систему, а также на весь организм; поражают печень, сердце и др.)
3. Каковы последствия токсикомании?  
(Токсикоманы утрачивают интерес к учебе, прогуливают уроки, убегают из дому; конфликтны, придирчивы, раздражительны, быстро утомляются и т.д.)

## **II. Ребятам предлагается для заполнения анкета «токсикомания и подросток»**

1. Ваш пол.
2. Возраст.
3. Много ли у Вас свободного времени?
4. Как вы учитесь?
5. Чем вы занимаетесь?
  - а) читаю (являюсь читателем библиотеки);
  - б) занимаюсь в спортивной секции;

- в) часто смотрю телевизор;
  - г) слушаю музыку;
  - д) собираемся со сверстниками во дворе, подъезде и т.д.;
  - е) что-то другое.
6. Знаете ли вы, что такое «токсикомания»?
  7. Предлагали ли вам когда-нибудь «нюхать»?
  8. Если предлагали, то кто?
    - приятель;
    - одноклассник;
    - родственник;
    - незнакомый человек;
    - старший по возрасту.
  9. Пробовали ли вы...
  10. Где вы впервые попробовали «нюхать»?
    - на дискотеке;
    - дома;
    - в школе;
    - на улице;
    - в подъезде;
    - в подвале.
  11. «Нюхает» ли кто-нибудь из ваших друзей?
  12. Знаете ли вы о пагубном воздействии на здоровье?
  13. Из каких источников вы получили сведения о токсикомании?
  14. Каковы причины «токсикомании»?
  15. Ведет ли это к моральному и физическому самоуничтожению?
  16. Кому вы доверяете, к чьим словам стоит прислушаться?
  17. Как на вас действует информация о токсикомании?
  18. Что бы вы предприняли, если бы узнали, что ваш друг или одноклассник токсикоман?
    - сообщил бы родителям;
    - посоветовал бы обратиться к врачу;
    - сообщил бы классному руководителю;
    - предложил бы свою помощь;
    - другое.

Анализ анкетирования на следующем занятии или с каждым индивидуально (по выбору ребят).

### III. Ребятам предлагается ролевая игра «Скажи – НЕТ!»

Ситуация: «Саша пригласил Олю и Витю (одноклассников) к себе на вечеринку «приходите, родителей не будет, повеселимся, будем «нюхать». Ребята предлагают несколько вариантов ответов.

Выводы.

Ребята, выберите наиболее убедительный ответ.

(Это уверенный ответ, где ребята говорят спокойно, твердо, смотрят в глаза, не позволяют никому влиять на себя, не позволяют делать то, чего они не хотят).

### IV. Советы тем, чей друг или знакомый – токсикоман.

Что же делать, ребята, если Ваш друг или знакомый стал токсикоманом?

Первая мысль – поговорить, убедить в неправильности и вреде такого поведения. Но разговоры в этом случае бесполезны. Ведь никто их не заставляет делать это. Помни, что токсикоманом нельзя доверять даже в мелочах: все мысли этих людей направлены на поиск средств, для приобретения...

Призови на помощь свой здравый смысл и закрой сердце на замок. Постарайся отделаться от такого приятеля, друга. Помни: в том, что твой друг стал токсикоманом нет твоей вины.

### V. Рассказ – признание Игоря Анисимова из Белгорода (школа-интернат).

Летом я поехал на три дня к дяде в деревню. Дядя ремонтировал машину и я ему помогал. Пахло маслами, соляжкой, но мне очень понравился запах бензина.

Я стал нюхать, мне понравилось. По приезду в интернат я стал нюхать с ребятами, что попало – лак для волос, ацетон, клей для обуви.

Но состояние после этого было отвратительное – слабость, тошнота. А ведь и в жизни начались проблемы. Учиться не хотел, уходил и бродил по 3-5 дней. Затем опять возвращался.

Как-то один из старшеклассников дал нам какой-то клей непонятный из чего и для чего. Мы вчетвером его понюхали в сарае и больше я ничего не помню.

Очнулся я в больнице.

Врач сказал, что я отравился и был на грани смертельного исхода. Месяц я пролежал в больнице, а затем меня отправили на лечение в детскую психиатрическую клинику.

Теперь я не нюхаю и вам не советую. А ведь этого всего могло бы и не быть!



**Выводы:**

Как уберечься от токсикомании?

1. Лучший способ уберечься от зависимости – никогда не знакомиться с сильнодействующими веществами.
2. А если их употребляют в компании, где мы бываем часто – лучше немедленно сменить круг общения.
3. Какой образ жизни вы выбираете? (здоровый образ жизни – без курения, токсикомании, без наркотиков и алкоголя).

**VI. Литература:**

1. Новая энциклопедия для юношей и девушек. С. Кривушина.

## Занятие № 4

Тема:

### **Правильное питание – залог здоровья. Составь свое меню.**

Цель:

- Дать представление о действиях подростков на организм человека;
- Формировать умение правильного выбора продуктов;
- Познакомить с энергетической ценностью питания;
- Дать понятие о калориях.

#### **I. Вступление:**

1. Ребята, о чем мы говорили на предыдущем занятии? (об опасности токсикомании для подростка).
2. Как уберечься от токсикомании? (лучший способ уберечься от зависимости – никогда не знакомиться с сильнодействующими веществами; а если круг знакомых, друзей – занимаются токсикоманией – лучше немедленно сменить круг общения).

Сегодня, мы поговорим с вами о правильном питании.

а) Перечислите продукты питания? (хлеб, колбаса, яблоки, помидоры, мясо, сыр ...)

б) Какие продукты питания едят люди? Что содержат продукты питания? (белки, жиры, углеводы).

в) Зачем нужно есть? (чтобы жить, для роста, обмена веществ).

Среди гигиенических факторов, способствующих укреплению здоровья и повышения работоспособности, важное место принадлежит питанию.

Пищевые продукты дают человеку энергию, а также необходимые вещества для развития организма и регулирования обмена веществ.

Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование всех органов и систем, сохраняет здоровье. Пища должна отвечать гигиеническим требованиям:

- ❖ оптимальной в количественном отношении, т.е. соответствовать энергетическим затратам организма;
- ❖ полноценной в качественном отношении, т.е. включать в себя все необходимые вещества;
- ❖ разнообразной, содержащей различные продукты животного и

растительного происхождения;

- ❖ хорошо усваиваться, вызывающей аппетит;
- ❖ обладающей приятным вкусом, запахом и внешним видом.

О полноценности жизни в энергетическом отношении можно судить по массе тела ребенка.

Например:

### *Мальчики*

Возраст	13 лет	14 лет	15 лет
Масса тела	39-53	45-59	50-63
Рост	149-165	155-170	159-160

### *Девочки*

Возраст	13 лет	14 лет	15 лет
Масса тела	43-54	46-56	50-58
Рост	151-163	154-167	156-167

Энергетическая ценность пищевых продуктов определяется содержанием в них углеводов, жиров, белков.

Калорийность:           1г белка – 4 ккал;  
                                   1г жиров – 9 ккал;  
                                   1г углеводов – 4 ккал

Напоминаю, что организму вредна и недостаточная и избыточная калорийность пищи.

Белки – необходимы для построения и постоянного обновления различных тканей и клеток.

Белковая недостаточность нарушает деятельность ЦНС, желез внутренней секреции, печени, снижает защитные силы организма, замедляет рост и развитие. Количество белков в сутки 2-2,5г на 1 кг веса.

Белки содержатся: молоко, мясо, рыба, яйца, фасоль, горох, овсяная каша, гречка, рис, хлеб.

Жиры – источник энергии.

При низком содержании или полном отсутствии жиров в питании нарушаются функции ЦНС, почек, кожи, замедляется рост и снижается масса тела.

Суточное потребление жиров 14-17 лет (мальчики) – 100г; 14-17 лет (девочки) – 20г.

Суточная калорийность дает для мальчиков – 2900 кал., для девочек – 2600 кал. – общая калорийность на сутки.

Углеводы – основной источник энергии.

Необходимы для нормальной деятельности мышц, ЦНС, сердца, печени.

Суточное потребление углеводов – девочки 14-17 лет – 360г.; мальчики 14-17 лет – 400 г.

Витамины – чрезвычайно важны для правильного течения обменных процессов.

Недостаток – авитаминоз.

Наиболее важны витамины для подростков.

Витамин С (шиповник, черная смородина, зеленый лук, щавель, капуста, лимоны).

В<sub>1</sub> – растительные продукты, орехи, фасоль, печень, гречневая крупа, дрожжи.

В<sub>2</sub> – пивные дрожжи, яйца, творог, сыр, молоко, хлеб, морковь, печень).

В<sub>6</sub> – говядина, мясо кролика, куры, яйца, морская рыба, творог, сыр, картофель, гречневая крупа, рис, сладкий красный перец.

РР, А, Д, Е.

Кроме этого необходимы минеральные вещества (Ca, P, Na, Mn, Cu, йод), вода.

Режим питания – есть медленно, хорошо пережевывать пищу, во время приема пищи нельзя разговаривать, читать и т.д.

Школьники на 4-х разовом питании.

Учащиеся I смены:

1 завтрак – 25%  
2 завтрак – 15-20%  
обед – 35-40%  
ужин – 20%

Учащиеся II смены:

завтрак – 20%  
обед – 35%  
полдник – 20%  
ужин – 25%

Выводы: Правильный режим питания имеет важное значение для сохранения и формирования здоровья, чтобы избежать печальных последствий.

II. «Сидит, раскис, по бокам развис».

«Где пиры да чай, там и немочи».

«Здоров на еду, да хил на работу».

Закрепление:

1. О ком говорится в пословицах? (о тех, кто не соблюдает режим питания, чрезмерно потребляет пищу).

2. Для чего необходимо соблюдать калорийность пищи? (Для

организма вредна и недостаточная и избыточная калорийность пищи).

III. Составьте себе однодневное меню.

(Завтрак – каша овсяная, омлет, масло, какао, хлеб.

Обед – суп куриный, плов (рис с курицей), шиповник, хлеб, яблоко.

Полдник – слойка, сок.

Ужин – колбаса, винегрет, каша – рис с сухофруктами, хлеб, чай с лимоном, конфеты).

IV. С каждым ребенком разбор и обсуждение анкеты «Токсикомания и подросток» (индивидуально).

V. **Литература:**

1. Новая энциклопедия для юношей и девушек. С. Кривушкина.
2. Питание и всякие диеты. И.С. Зальц.
3. Журнал «Лиза» ст. «Нужна ли диета».

## Занятие № 5

### Тема:

## **Физкультура и спорт в жизни подростка.**

### Цель:

- Донести до воспитанников, что ежедневная зарядка – поможет выглядеть здоровыми и красивыми.

I. Организационный момент.

II. Повторение пройденного.

1. Ребята, какой теме мы посвятили наше предыдущее занятие? (говорили о питании, о правильном выборе продуктов, об энергетической ценности питания, о калориях, необходимых для организма в сутки).
2. Для чего необходимо потребление белков? (для построения и постоянного обновления различных тканей и клеток).
3. Какие органы нарушает белковая недостаточность? (ЦНС, железы внутренней секреции, печени, снижает защитные силы организма, замедляет рост и развитие).

III. Ребята, а сегодня мы посвятим нашу беседу теме «Физкультура и спорт в жизни подростка».

Если вы мечтаете о красивой фигуре, то утреннюю зарядку делать обязаны. Главное, чтобы упражнения выполнялись регулярно и в одно и то же время: организм привыкает к нагрузкам и будет реагировать на нее положительно.

Одежда для гимнастики должна быть произвольной; мальчики – трусы и майка, девочки – шортики и трикотажный топик. Главное, чтобы одежда не была тесной.

Обувь – если вы на улице – кроссовки, если в помещении – можно обойтись без нее (носки). Зарядку необходимо делать на свежем воздухе, подальше от оживленной магистрали. И еще одно важное напоминание – спортивную одежду необходимо стирать каждый день. После гимнастики непременно принять душ – прохладный или чуть теплый. В крайнем случае, разотритесь сначала влажным, а затем сухим полотенцем.

**Комплекс упражнений для девушек:**

1. Исходное положение – стоя, ноги вместе, руки согнуты в локтях, кисти лежат на плечах, одновременно с поднятием рук вверх отставить назад на носок одну ногу, после чего ногу приставить обратно, а руки опустить вдоль туловища. Выполнять упражнение 4-6 раз.
2. Исходное положение – стоя, ноги вместе, руки согнуты в локтях, выполнить выпад вперед, перенеся на согнутую в колене ногу тяжесть своего тела, кончиками пальцев коснуться пола, наклонить корпус вперед. Другая нога при этом должна быть вытянута назад.
3. Исходное положение – стоя, ноги вместе, носки врозь, руки в стороны. Поднять одну ногу и сделать над ней хлопок, после чего вернуться в исходное положение и выполнить упражнение в средней темпе 5-7 раз.
4. Исходное положение – сидя на полу, руки опираются на пол сзади. Не отрывая ступней от пола поднять таз и прогнуться. Вернуться в исходное положение, затем выполнить упражнение в среднем темпе 5-7 раз.
5. Исходное положение – стоя, ноги вместе, носки врозь, руки опущены вдоль тела. Энергичная ходьба, во время которой нужно сохранять глубокое дыхание и не сбавлять темпа.

**Комплекс упражнения для мальчиков:**

1. Исходное положение – стоя, руки с гантелями находятся за спиной. Выполнить 8-10 приседаний.
2. Исходное положение – стоя, ноги расставлены на ширине плеч, руки с гантелями опущены вдоль тела. Согнуть руки в локтевых суставах – 6-8 раз в среднем темпе.
3. Положение тоже, руки с гантелями поочередно поднимать вверх.
4. Исходное положение – стоя, ноги расставлены на ширине плеч, руки с гантелями опущены вдоль тела. Прямые руки развести в стороны, а затем поднять, после чего вернуться в исходное положение. Выполнять 6-8 раз.
5. Исходное положение – стоя, ноги расставлены на ширине плеч, руки с гантелями подняты к плечам. Выполнить в среднем темпе 6-8 наклонов вперед, 8-10 вращений туловищем и вернуться назад. Упражнения показывает физорг отряда.

#### IV. Закрепление.

1. Ребята, упражнения вам понравились? (Да!)
2. Возможно ли их выполнять ежедневно? (Да.)
3. Какие качества необходимо воспитать в себе, чтобы делать ежедневную зарядку? (Трудолюбие, сила воли, целеустреленность, выносливость).

#### Выводы:

Чтобы быть здоровым, сильным, выносливым – надо каждое утро делать зарядку! «В здоровом теле – здоровый дух!».

#### V. Литература:

1. Новая энциклопедия для подростков. С. Кривушина.



## Занятие № 6

### Тема:

### **Тест: «Какое у тебя здоровье?»**

1. Регулярно ли ты ешь фрукты и овощи?  
Да – 3 балла  
Нет – 0 баллов.
2. Ограничиваешь ли ты себя в употреблении животных жиров?  
Да – 5 баллов  
Нет – 0 баллов.
3. Регулярно ли ты ешь волокнистую пищу, хлеб грубого помола или из отрубей?  
Да – 2 балла  
Нет – 0 баллов.
4. Ограничиваешь ли ты себя в потреблении сахара?  
Да – 3 балла  
Нет – 0 баллов.
5. Умеешь ли ты отдыхать и расслабляться?  
Да – 5 баллов  
Нет – 0 баллов.
6. Есть ли у тебя развлечения помимо учебы?  
Да – 4 балла  
Нет – 0 баллов.
7. Нравится ли тебе учиться?  
Да – 4 балла  
Нет – 0 баллов.
8. Есть ли у тебя друг, которому ты доверяешь?  
Да – 3 балла  
Нет – 0 баллов.
9. Есть ли у тебя любимый человек?  
Да – 4 балла  
Нет – 0 баллов.
10. Считаешь ли ты, что более ответственно должен относиться к учебе?  
Да – 0 баллов  
Нет – 2 балла.
11. Считаешь ли ты, что должен брать на себя меньше обязанностей?  
Да – 0 баллов  
Нет – 2 балла.
12. Часто ли ты испытываешь скуку?

- Да – 0 баллов  
Нет – 2 балла.
13. Ты куришь?  
Да – 0 баллов  
Нет – 6 балла.
14. Употребляешь ли ты алкоголь?  
Нет – 3 балла  
иногда – 2 балла.  
Каждый день – 0 баллов.
15. Сколько ты вешишь?  
Столько, сколько должна – 5 баллов.  
До 6 кг. выше нормы – 4 балла  
На 6-12 кг выше нормы – 2 балла  
На 12 кг и более выше нормы – 9 баллов.
16. Регулярно ты делаешь зарядку?  
Да – 2 балла  
Нет – 0 баллов.
17. Ты занимаешься зарядкой, пока не заболят мышцы?  
Да – 0 баллов  
Нет – 1 балл.
18. Нужно ли тебе снотворное, чтобы уснуть?  
Да – 0 баллов  
Нет – 1 балл.
19. Всегда ли ты застегиваешь ремень безопасности в машине?  
Да – 1 балл  
Нет – 0 баллов.
20. Часто ли ты покупаешь лекарство?  
Да – 0 баллов  
Нет – 1 балл.
21. Проверяешь ли ты, хоть изредка, своё артериальное давление?  
Да – 1 балл  
Нет – 0 баллов.
22. Бывают ли у тебя болезненные симптомы, и ты при этом не идешь к врачу?  
Да – 0 баллов  
Нет – 5 балла.
23. Занимаешься ли ты опасными видами спорта?  
Да – 0 баллов  
Нет – 3 балла.
24. Часто ли ты волнуешься понапрасну?  
Да – 0 баллов, Нет – 5 баллов.

## Подсчет результатов.

50-75 баллов	Ты ведешь здоровый образ жизни. Твоё здоровье в безопасности. Тебе не страшны бури.
25-45 баллов	Тебе необходимо изменить свой образ жизни. Чем быстрее, тем лучше.
0-24 баллов	Тебе следует всерьез подумать о своём здоровом образе жизни. Постарайся изменить его немедленно. Твоё здоровье в опасности.

## Занятие № 7

Тема:

### **Что происходит с твоей кожей? Общие рекомендации по уходу за кожей.**

Цель:

- Познавательная;
- Умелое применение в жизни полученных знаний.

Повтор пройденного:

1. О чем говорили на предыдущем занятии? (о физическом развитии подростков).
2. Какие изменения происходят в физическом развитии подростка? (в переходный период происходит нарушение пропорций тела; рост туловища отстает от роста конечностей из-за чего движения выглядят угловатыми, неуклюжими).

Действительно, в подростковом возрасте организм претерпевает множество разнообразных изменений. Затрагивают они и кожу лица.

Наружный слой кожи называется эпидермисом (записать в тетрадь) – верхний слой, которого состоит из отмерших клеток и при взаимодействии с окружающей средой легко и безболезненно слущивается. Таким образом, верхний слой «защищается» клетками следующего, нижнего слоя эпидермиса, и процесс этот непрерывный. В дерме расположены сальные железы, которые вырабатывают кожное сало. Это маслянистое вещество покрывает кожу и делает её водонепроницаемой. Кроме сальных желез, в дерме находятся потовые железы, которые при любой температуре воздуха выделяют пот, поднимающийся к верхнему слою кожи и выходящий наружу через поры. За счёт этого в организме поддерживается постоянная температура.

По мере увеличения длины и объёма тела кожные покровы постепенно растягиваются. Чтобы сохранить их эластичность и не допустить разрыва, сальные железы начинают активно функционировать, выделяя жировые вещества. Именно поэтому твои волосы становятся сальными, а кожа приобретает неприятный блеск. К сожалению, побочные явления не поддаются лечению. По мере взросления они постепенно исчезают.

При незначительных отклонениях в росте на коже в области бедер, груди, живота и спины могут появиться красноватые полоски-растяжки. Это не опасно. Дело в том, что внутренние слои кожного покрова не всегда обладают нужной степенью растяжения и могут растягиваться, разрываться.

Со временем растяжки побледнеют и станут незаметными.

Что же делать с внезапно «подурневшей» кожей и сальными волосами?

Постарайтесь подобрать подходящий для тебя шампунь (желательно на травах) и почаще мой им голову. Если на коже лица и тела образуются угри, осторожно протирайте их салициловым спиртом или специальным лосьоном для подростков. Ни в коем случае нельзя выдавливать содержимое прыщиков, попадет инфекция, лечение будет долгим и болезненным. И на этом месте останется шрам.

Помните, важнейшее условие избавления от угрей и жирного блеска кожи – это соблюдение правил гигиены. Принимайте душ ежедневно. Ежедневно пользуйтесь детским мылом. Особое внимание уделяйте плечам, шее, именно здесь появляются прыщики.

В сухое время года наносите на кожу специальный гель и лосьон. Легкий витаминный крем поможет оздоровить кожу.

Чего же не следует делать?

Прежде всего, не маскировать свои недостатки тональным кремом или пудрой.

Только салициловый или борный лосьон помогут от прыщей.

Хорошо действуют лосьон, тоник и гели с экстрактом чайного дерева.

Не увлекайтесь жирной пищей, острыми пряностями, жареными продуктами. Постарайтесь меньше есть сладостей. Углеводы усиливают секрецию сальных желез. Очень полезно раз в день употреблять кефир, ряженку, простоквашу, творог.

Общие рекомендации по уходу за кожей:

1. Все увлажняющие и питательные средства необходимо наносить на чистую кожу.
2. После вечерних гигиенических процедур – протри лицо – лосьоном или тоником.
3. Нанеси на лицо лёгкий питательный крем для подростков.
4. Ни в коем случае не втирай крем в кожу! Нанеси его специальной лопаткой и кончиками пальцев лёгкими движениями и убери всё это через 20 минут мягкой одноразовой салфеткой.
5. Принимая душ, старайся совместить эту процедуру с закаливанием. Контрастная температура воды помогает надолго сохранить упругость кожи. Постепенно сокращай время пребывания под горячей водой, чтобы твой организм привыкал к холодной воде.

Итак, если вы будете придерживаться этих правил вы сможете себе успешно преодолеть все трудности переходного периода в вашей жизни.

### **Выводы:**

1. Что же делать с внезапно «подурневшей» кожей и сальными волосами? (Подобрать подходящий шампунь и почаще мыть голову).
2. Как избавиться от угрей? (Важнейшее условие избавления от угрей – соблюдение правил гигиены, принимай душ, пользуйся детским мылом)
3. Можно ли использовать косметику, чтобы замаскировать недостатки на лице? (косметикой желательно не пользоваться, самое лучшее средство – салициловый или борный лосьон)
4. Нужна ли диета для сохранения здорового тела и лица? (Да, не увлекаться жирной пищей, острыми пряностями и сладкими продуктами).

### **Литература:**

1. Новая энциклопедия для подростков. С. Кривушина.

## Занятие № 8

### Тема:

- 1. Уход за волосами.**
- 2. Как сохранить зубы здоровыми.**
- 3. Как ухаживать за ногтями.**

### Цель:

- Привитие навыков самообслуживания, пути преодоления и предотвращения различных заболеваний.

### Организационный момент.

1. Ребята, о чем мы говорили на прошлом занятии?  
(мы говорили о том, что происходит с нашей кожей в переходном возрасте).
2. Что же делать с внезапно «подурневшей» кожей и сальными волосами?  
(Если на коже лица и тела образуются угри, их необходимо протирать спиртом – салициловым, или специальным лосьоном для подростков).
3. Можно ли избавиться от прыщей, выдавливая содержимое? (Нельзя, в ранку может попасть инфекция, лечение будет долгим и болезненным).

- I. Ребята, сегодня мы узнаем, как правильно ухаживать за волосами, как сохранить зубы здоровыми, как ухаживать за ногтями?

Для правильного ухода за волосами – необходимо определить свой тип волос. У подростков они чаще всего становятся жирными из-за временного дисбаланса в организме.

Внешне волосы кажутся слипшимися, тусклыми и появляется перхоть. Мыть голову не чаще двух-трех раз в неделю. Постарайтесь пореже пользоваться феном. Горячий воздух стимулирует появление и выработку сального секрета, а он и так имеется в избытке. После мытья, осторожно промокните волосы махровым полотенцем и оставьте сохнуть на свежем воздухе. Не злоупотребляйте лаками и химическими красками, а вот химическую завивку можно делать, «химия» подсушивает волосы и может вам помочь.

Зимой волосы необходимо прятать под шапку, поскольку на морозе они становятся ломкими и слабыми. Не мучайте волосы тугими резинками, лучше

пользуйтесь зажимами, заколками. Если на лбу появились прыщики челку носить нежелательно, необходимо дать им высохнуть.

При сухих и ломких волосах шампунь мягкого действия. Раз или два в месяц наносите на волосы специальную питательную маску. Полезно раз в две недели мыть голову сырым яичным желтком или кашицей из черного мякиша хлеба. Купить мягкую массажную щетку.

Не стоит расстраиваться, если у вас редкие волосы, сделайте оригинальную стрижку, выберите подходящую натуральную краску, приобретите необычную заколку. Правильно подобранное сочетание повысит твою привлекательность.

II. В подростковом возрасте появляются почти все зубы, кроме зубов мудрости. Чистить зубы необходимо дважды в день щеткой средней мягкости. После еды полощи рот водой. Ни в коем случае не грызи семечки, орехи.

Вредные привычки, например, курение, также могут неблагоприятно воздействовать на зубную эмаль и вызывать ее повреждение. Через микроскопическую трещинку на эмали в ткани зуба проникают микроорганизмы. Развивается всем известный кариес. Внешне он выглядит, как маленькая черная точка на белой поверхности зуба. Точка превращается в дырочку. Дальнейшее развитие процесса приведет к воспалению мягких тканей зуба и образованию гнойника – флюса.

Кариес опасен не только возможностью потери зуба. Хронический воспалительный процесс оказывает влияние на весь организм. У человека беспричинно повышается температура, развиваются заболевания внутренних органов, поскольку с током крови бактерии их больного зуба разносятся по всему организму. Важно вовремя лечить зуб.

III. Как ухаживать за ногтями. Умеешь ли ты правильно стричь ногти?

Срезать их нужно не слишком коротко, чтобы не травмировать нежную кожу под ними, при этом длина краев не должна быть чрезмерной. Заусеницы аккуратно удаляются специальными щипчиками, но ни в коем случае не откусываются зубами. Края ногтей способны к расслаиванию, поэтому необходимо обзавестись пластиковой пилочкой.

Рекомендации для девушек.

- Жидкость для снятия лака должна быть без ацетона.
- Также, купите закрепитель для лака, он сделает декоративное покрытие устойчивым и позволить тебе красить ногти реже.



- Помни и о правильном выборе цветовой гаммы. Коль ты красишь ногти, выбери нейтральный или близкий к натуральному оттенок. Следи за внешним видом ногтей, если уж ты их красишь.
- Пару раз в месяц делай следующую процедуру: раздели лимон на две половинки, погрузи ногти в мякоть и поддержи их там несколько минут. Затем сполосни руки теплой водой. В лимоне содержится много витаминов и других полезных веществ, укрепляющих ногти.
- Не стоит пользоваться модными синтетическими (гелевыми) ногтями. Основа под гелевые ногти разрушает ногтевую ткань, а предварительная шлифовка истончает и портит ее. Так что, покупать накладные ногти не рекомендуется.

#### Закрепление:

1. Что делать, если волосы тусклые, жирные, слипшиеся? (выбрать подходящий шампунь, мыть голову 2-3 раза в неделю, не пользоваться феном).
2. Как сохранить зубы здоровыми? (Зубы чистить дважды, после еды рот после еды рот полоскать водой, ни в коем случае не грызть орехи, семечки. Ни в коем случае не курить).

#### IV. Литература:

1. Новая энциклопедия для юношей и девушек. С. Кривушина.

## Занятие № 9

### Тема:

## **Как правильно пользоваться косметикой.**

### Цель:

- научить правильно ухаживать за лицом, волосами,
- правильно пользоваться кремами, косметикой.

«Внешность имеет большое значение в жизни человека, и трудно представить себе человека, грязного, неряшливого, чтобы он мог следить за своими поступками»

А.С.Макаренко

### **I. Повторение пройденного.**

1. Как правильно ухаживать за волосами?
2. Какие лечебные маски можно делать для укрепления волос?

### **II. Самый простой способ очищения лица – это умывание водой.**

Вода очищает кожу от пыли продуктов потовых и сальных желез, удаляет отмершие роговые клетки, грязь, микробы.

Можно умываться горячей водой она, вызывает прилив крови к ней. Ее рекомендуется применять 2-3 раза в неделю, поскольку она расширяет кровеносные сосуды, усиливает деятельность сальных и потовых желез, снижает тонус кожи. После умывания горячей водой обязательно ополоснуть лицо холодной водой.

Теплая вода полезна для нормальной кожи.

Прохладная и холодная вода тонизирует деятельность сальных желез, усиливает питание кожи, сужает поры и уменьшает кожную жирность.

Очень полезно контрастное умывание вначале горячей, потом холодной водой 3-4 раза.

Если кожа лица сухая – один два раза в неделю делать маску из льняного семени. Семечки льна вымачивать в горячей воде, затем

кисточкой нанести на лицо. Через 30 минут. Смыть и нанести крем специальный для подростков.

Морковно-яблочная маска увлажняет кожу. Особенно ценна эта маска зимой.

На обветренные губы вечером намазывать мед, затем, через минут 20 его можно слизать или смыть.

Прекрасное средство, делающее губы мягкими – огуречный сок. Его можно наносить несколько раз в день до полного высыхания.

#### Упражнение для глаз:

1. Тщательно массируйте мизинцы рук. Точки, расположенные на них связаны с офтальмологической системой.
2. 2-3 раза наступайте на точки, расположенные на переносице, близко к внутренним уголкам глаз.
3. Большими пальцами массируйте точки расположенные около уголка наружных глаз. Повторно 2-3 раза.

Отвар березовых почек избавляет лицо от угрей.

Использование календулы.

В косметических целях делают протирания и примочки водным настоем и спиртовой настойкой. Этим протирают лицо (ватным тампоном).

#### Техника накладывания макияжа:

Накладывание макияжа зависит, прежде всего, от цвета лица, глаз, одежды.

Легкими движениями пальцев накладывается и размазывается крем для лица.

Под бровями и на верхней части век накладываются светлые тени, темные наносятся на верхнюю и нижнюю часть век. Туш наносится на ресницы не сильно много – слегка их закручивая.

С помощью специального карандаша обводят контуры губ. Цвет помады для подростков – блеск, близкий по цвету губ. Или светло-коричневые, можно и бледное – бесцветное, но ни в коем случае ярко красное или бордо.

Макияж должен быть не броским, едва заметным.

Если на вас светлое платье, то и макияж должен быть легким, незаметным.

Если на Вас вечернее платье, то в макияже должны преобладать темные тона.

### **III. Закрепление.**

1. Как правильно ухаживать за лицом?
2. Как помочь сухой коже?
3. Как правильно нанести вечерний макияж?

## Занятие № 10

### Тема:

## **Алкоголизм и его последствия для подростков.**

### Цель:

- Формирование негативного отношения к алкоголю.

### Оборудование и методический материал:

1. Таблица «Мотивы употребления алкоголя подростками».
2. Плакат «Пословицы и поговорки о пьянстве».
3. СРИ.
4. Выступление Евгения Баранова.
5. Закрепление темы.

- I. Мировая статистика показывает, что рост пьянства и алкоголизма среди взрослых приводит к злоупотреблению алкогольными напитками среди детей и подростков.

Особенно увеличились так называемая группа риска, включающая подростков, злоупотребляющих алкоголем, без выраженных признаков алкоголизма, но более других склонных к его формированию.

Первое приобщение к алкоголю лиц, страдающих алкоголизмом – 31% происходит в возрасте до 10 лет, 64% - до 15 лет. Как правило, это происходит в семьях, где один из родителей, а чаще оба, страдают алкоголизмом.

Установлено, что у детей, родившихся в семье алкоголиков, быстрее развивается привычка к алкоголю и переход от привычного пьянства к хроническому алкоголизму. Результатом раннего приобщения к алкоголю является систематическое, самостоятельное употребление в подростковом периоде.

Многие подростки рассматривают спиртное, как обязательный атрибут развлечений, а сам ритуал пьянства как проявление мужества и независимости. Количество пьющих подростков в последнее время увеличилось втрое. У подростков пьянство характеризуется различными, нетипичными формами опьянения. В некоторых случаях опьянение порождает желание двигаться, бродяжничать.

Вначале пьянство сопровождается рвотой, учащением пульса,

сердцебиением, головокружением. При этом дети утрачивают интерес к жизни, учебе. Все это сопровождается уходами из дому, пропусками занятий, правонарушениями, конфликтами с родителями и учителями.

При продолжительном пьянстве у подростков изменяется память, повышается раздражительность, расстройство сна, нарушаются функции внутренних органов, особенно сердца.

Алкоголизм у подростков формируется в короткие сроки; наркотическая зависимость возникает быстрее, чем у взрослых. Психическая зависимость – 3-6 месяцев, физическая зависимость – 1-1,5 месяцев.

Психические нарушения – тревога, страх, нарушение сна, попытки самоубийства. Это вторая стадия алкоголизма. Однако многие подростки пьют по утрам не для того, чтобы облегчить свое физическое состояние, а в силу ложной престижности, подражая взрослым. Коллективный самоконтроль выражен слабо. Подростки подражая старшим пьют много, большими дозами и нередко отравляются.

Характерно, что подростки в начальной стадии избегают появляться дома в нетрезвом виде, в школе, но на дискотеке в кругу друзей – считают это престижным. Происходит деградация личности. Затем подростки переходят от эпизодического пьянства к систематическому, но в отличие от взрослых редко пьют в одиночку. Запоев у них не бывает, однако используют любой удобный момент (пустая квартира, наличные деньги). Алкоголизм подростков часто сопровождается правонарушениями, нарушениями норм поведения, сексуальной распущенностью, лживостью, бродяжничеством. Пьющие дети плохо адаптируются к окружающей среде. По российским законам продажа спиртных напитков разрешена лицам старше 21 года.

Лучшим выходом является отказ от спиртного до 21 года. В дальнейшем человек сам способен решить, как быть? Заболеть алкоголизмом легко, вылечить же практически невозможно.

II. Обсуждение таблицы «Мотивы употребления алкоголя» (Опрос проводится предварительно. Высказываются все).

III. СРИ. Сценарий игры.

«Двое подростков, подвыпившие спиртное, возвращались домой с дискотеки. Повстречали незнакомого подростка с их одноклассницей. Ребята подошли и попросили закурить, получив отказ (парень не курил), стали его избивать.

Обсуждение.

1. Какова причина конфликта?
2. Можно ли было избежать конфликта?
3. Можно ли подростков привлечь к ответственности? (да или нет – объяснить).
4. Правомерны ли поступки мальчиков? (нет – от начала до конца).

IV. Предлагается ребятам таблица пословиц и поговорок о пьянстве.

- Пьяному и поклон не в честь
- Пьянство до добра не доведет.
- Пьяное дело шатовато, а похмельное тошновато.
- Пьяница так сведет домок, что не нужен и замок!
- Налыются глаза – так прошибет слеза.
- Пьяный скачет, а проспался плачет.
- Пьяному – море по колено, а лужа по уши.

Как вы думаете, чему учат эти пословицы и поговорки? (в пьяном состоянии человек может поступать необдуманно. Пьянство приводит к беде. Пьяный мешает семье жить спокойно).

V. Рассказывает Евгения Баранов – Новосибирск.

Я жил в семье, где все употребляли спиртное. Сначала по праздникам понемногу, потом всё больше и больше стали пить.

Пил дедушка, бабушка, отец Мама не пила. Иногда в доме не находилось кусочка хлеба не говоря о нормальной еде.

От водки сначала умерла бабушка, через пол года умер дедушка. Отец стал пить всё больше и больше. Бросил работу и стал из дому всё таскать и продавать за бутылку водки.

Продав швейную машинку, мясорубку, посуду.

Как-то раз мы с мамой уехали в гости к её брату.

Когда приехали то увидели, что вместо дома были одни руины. Соседи объяснили, что отец был пьяный, уснул и дом сгорел вместе с ним.

Недолго мы жили с мамой, вскоре и она запила. Её лишили родительских прав. Так я оказался в детском доме, где живу уже 5 лет.

Я ненавижу тех, кто пьёт водку, они отравляют жизнь всем людям, особенно близким».

VI. Закрепление.

1. Какой вред для организма подростка наносит пьянство? (пьянство сопровождается рвотой, учащенным сердцебиением, головокружением).

2. Какие психические нарушения наблюдаются у подростков, употребляющих алкоголь? (Психическое нарушение – тревога, страх, нарушение сна, попытки самоубийства).
3. Передается ли алкоголизм по наследству? (Нет, но быстро развивается привыкание к алкоголю и переход от привычного пьянства к алкоголизму).

**Выводы:**

Лучшим выходом из данной ситуации – отказаться от спиртного до 21 года.



## Занятие № 11

### Тема:

## **Наркомания – большая беда.**

### Цель:

- Показать всю пагубность наркотиков на психическое и физическое здоровье человека.

### Оборудование и методический материал:

Выступление Александра Наянова.

### Ключевые слова:

Наркотики, пристрастие, зависимость.

- I. Повторение пройденного:
  1. Какой вред организму подростка наносит алкоголь?
  2. Передается ли алкоголизм по наследству?
- II. Воспитатель. Прежде чем поговорить о вреде наркотических веществ, определимся с терминологией.

В медицине понятие «наркотик» обозначает ряд веществ используемых при операции. Большинство из них оказывает снотворное влияние. Чтобы исключить путаницу в России был введен термин «наркотик» и составлен список наркотических веществ. Все химические соединения, вошедшие в него, официально запрещены к открытой безрецептурной продаже.

Все наркотические вещества при употреблении вызывают состояние эйфории (очень хорошее настроение) или приятные ощущения.

После одного или нескольких применений у человека формируется привыкание к данному препарату. При длительном употреблении возникают серьезные проблемы со здоровьем, обостряются хронические заболевания, снижается иммунитет. Начинаются проблемы с психикой.

Есть препараты седативные, стимулирующие, и психоделические препараты.

Зачем же люди принимают наркотики?

Дело в том, что сильнодействующие вещества позволяют быстро достичь состояния отрешенности от внешних раздражителей.

Под влиянием химических раздражителей, человек на время забывает о своих проблемах, переносится в воображаемый мир, переживает новые приятные ощущения. Это состояние не более 12 часов. Неприятности и проблемы отодвинуты на второй план, но через некоторое время вновь встают перед человеком. Через некоторое время к ним присоединяется еще одна беда: где достать денег на приобретение «дозы».

Зависимость от наркотических веществ у разных людей формируется неодинаково.

Кто-то «попадает на крючок» после первого раза, кому-то удается продержаться некоторое время.

Характер возникновения привычки обусловлен различными факторами, как биологическими, так и психическими. Быстрее всего вырабатывается привыкание к опасным и седативным препаратам. Постепенно нарушается обмен веществ, все внутренние органы начинают работать со сбоями. Если человек не примет вовремя определенное количество наркотического вещества, его физическое состояние резко ухудшается. Наступает ломка или абстинентный синдром. В зависимости от «стажа» наркомана и его биологических особенностей абстиненция проявляется по-разному. Чаще всего она начинается с сильнейшего озноба, человек чувствует холод, идущий изнутри. На коже лица появляется липкий пот, могут возникнуть судороги. Затем ощущаются боли в желудке и кишечнике, начинаются рвота и понос. Эти симптомы напоминают отравление. Иногда возникают и другие функциональные расстройства: насморк, слезотечение, мышечные боли. Часто появляется беспричинная тревога, страх, бессонница. Если наркоман, хотя бы однажды пережил подобное состояние, он постарается любыми средствами добыть наркотик до истечения определенного времени. Именно поэтому «любители кайфа» часто идут на преступление: легальным путем заработать сумму, необходимую на приобретение очередной «дозы», для них нереально.

Большинство подростков пребывают в уверенности, что наркомания не имеет к ним никакого отношения. Попробовав один или несколько раз, они убеждены, что бросить дурную привычку – пара пустяков и сделать это можно в любое время. Прозрение наступает поздно, но сделать что-либо невозможно.

Жизненный путь наркомана недолог: со времени первого приема галлюциногена или иного препарата он составляет не более 10 лет. Поэтому, среди наркоманов нет пожилых людей, они не доживают до преклонного возраста.

Наркотики поражают: печень, сердце, кровеносную и иммунную системы, легкие и в итоге головной мозг. Нередко человек становится инвалидом. Наркоманы часто умирают нелепой смертью; они могут не сознавать, где находятся, что делают; могут броситься на железнодорожные рельсы, прыгнуть с окна.

Что же происходит с психикой наркомана со «стажем»? В первую очередь изменяются его отношения с людьми, а самым важным делом является добыча денег.

Помни! Если среди твоих друзей есть любители «кайфа», то тебе с ними не по пути.

Довольно часто наркоманы уговаривают друзей попробовать один раз, что с первого раза не подсядешь. Скорее всего, они осознают собственную несвободу и пытаются утащить с собой, как можно больше людей.

III. Высказываются ребята.

IV. Рассказывает Наянов Александр, п. Палана, Камчатский край.

«Брат моей матери был наркоманом. Мы сначала об этом не знали. Дядя бросил работу и всё время где-то пропадал, приходил лишь к вечеру.

Потом из дома стали пропадать вещи. Сначала мамина шуба, соковыжималка и всякая мелочь.

Но дальше, всё хуже и хуже. Продал телевизор, ковры, одежду. Состояние его тоже было странным – он всё время врал, занимал деньги у чужих людей. Затем он заболел, у него часто были ломки (ему срочно нужно было получить дозу укола). Вскоре нам сообщили, что он в больнице – умер от передозировки.

После этого умерла, заболев моя мама. Отец мой запил. Меня и сестру забрали в детский дом. Я жду, что когда буду совершеннолетним вернусь домой к отцу».

V. Ребятам предлагается заполнить таблицу и обсудить со всеми.

<b>Психическая зависимость</b>	<b>Физиологическая зависимость</b>
1. Изменение отношения к людям.	1. Нарушение обмена веществ.
2. Основная ценность – добыча денег.	2. Органы все работают со сбоем.
	3. Начинается ломка.

VI. **Выводы:** Не нужно вообще пробовать наркотики, т.к. отвыкнуть практически невозможно.

## Занятие № 12

Тема:

### СПИД.

Цель:

- Дать понятие о Вич и СПИД, историю их возникновения и пути передачи.

Ход занятия:

1. Вопросы, ответы на которые должны знать подростки:
  - СПИД.
  - Что такое СПИД?
  - Чем вызывается СПИД?
  - Каково воздействие вируса СПИДа и как он передается?
  - Медицина против СПИДа.
  - Как предотвратить распространение СПИДа?
2. Ролевая игра – разминка «Рукопожатие».
3. Ролевая игра «Чернильное пятно».

I. Повторение пройденного.

II. «Чума XX века» (уже и XXI века) – так называют неизлечимое смертельное заболевание – СПИД.

Новый вирус был обнаружен в 1980 году в одном из американских госпиталей при обследовании больных с редким онкологическим заболеванием – саркомой Капоши. Через полгода в США было уже более 100 больных. Откуда взялся этот вирус, не знает никто. Распространению зловещего недуга по Америке и Европе способствовала начавшаяся в то время сексуальная революция.

Что такое СПИД?

СПИД – синдром приобретенного иммунодефицита. Это тяжелое заболевание, нередко длящееся годами и приводящее к смерти заразившегося человека. Вирус, вызывающий СПИД, медики назвали ВИЧ (вирус иммунодефицита человека).

Обосновавшись в организме, он поражает иммунную систему, защищающую нас от различных чужеродных микроорганизмов. Заболевший, может погибнуть от самого обыкновенного бронхита или ангины, поскольку его организм перестает сопротивляться инфекции. Часто с другими заболеваниями

развиваются раковые опухоли: клетки – онкоциты больше не распознаются во всех органах и тканях.

Может нарушиться свертываемость крови.

Чем вызывается СПИД?

Возбудитель СПИДа – вирус, относящийся к группе ретровирусов. Отличает ВИЧ – продолжительный инкубационный период, а также способность к мутациям.

Последнее качество не позволяет в настоящее время создать эффективную вакцину против страшной болезни.

Каково воздействие вируса СПИДа и как он передается?

ВИЧ поражает клетки, отвечающие за иммунодефицит. Постепенно он проникает в лимфатические узлы. Иммунная система при этом утрачивает чуткую организацию и не реагирует на заражение человека болезнетворными бактериями и вирусами. Получается, человек умирает не от СПИДа, а от многочисленных сопутствующих заболеваний. Скрытый период после заражения продолжается до 30 дней. Человек чувствует себя здоровым и не подозревает о своем недуге. Через год-полтора увеличиваются лимфоузлы, достигая в диаметре 1 см. и более. Через полгода начинается вторая стадия, где происходит появление вторичных заболеваний. Опасность заболевания состоит в том, что оно не всегда проявляется.

Некоторые люди из-за врожденных особенностей или других, не изученных факторов, организма от СПИДа не умирают. И до конца жизни не испытывают проблем со здоровьем. Основной путь заражения – это половой путь, не защищенный презервативом. Особую опасность представляют случайные связи.

В больнице донорская кровь часто является инфицированной, но якобы сейчас предварительно сдают кровь – анализ на СПИД.

Опасно лечение у стоматолога, если инструменты плохо стерилизованы. Можно заразиться при поцелуе, если во рту есть свежие кровоточащие раны.

Чтобы определить, болен человек или нет, берут из вены кровь на анализ. Проводят целую серию с применением различных реактивов.

Окончательный результат узнают не менее чем через три месяца после заражения. Следует срочно провериться на наличие ВИЧ в крови, если появилась повышенная температура в течение месяца при отсутствии простуды, резкие похудения на 5 кг. И более, увеличение лимфоузлов, бронхит или пневмония, не поддающиеся лечению сильными антибиотиками. Анализ можно сделать анонимно.

Как предотвратить распространение СПИДа?

1. Соблюдать осторожность.
2. Избегать случайных связей.
3. Быть внимательным при посещении стоматолога.
4. Сдавая кровь, помни, при тебе должны распаковать одноразовый шприц.

III. Ролевая игра – разминка «Рукопожатие».

Цель: активировать внимание участников, повысить сплоченность группы.

Ход игры.

1. Участники становятся в круг. Им предлагается обменяться рукопожатием. Следует стараться силой рукопожатия выразить свои чувства.
2. Обсуждение. Что вы почувствовали? (тепло, дружеское пожатие, готовность общаться и т.д.).

IV. Ролевая игра «Чернильное пятно»

Цель: закрепить в игровой форме знания о путях распространения ВИЧ-инфекции. Каждый участник получает карточку со специальными пометками (ВИЧ-инфицированный) и карандаш. Им предлагается за 3 минуты завязать, как можно больше знакомств с другими участниками и списать в карточку их имена.

V. Выводы: Чтобы не заразиться ВИЧ-инфекцией необходимо:

1. Соблюдать осторожность.
2. Избегать случайных связей.
3. Внимательность, при посещении стоматолога.
4. Использование одноразовых шприцов.

VI. Литература:

1. С. Кривушкина. Энциклопедия для подростков «СПИД».

## Занятие № 13

Тема:

### **Бродяжничество и беспризорность – вред для здоровья подростка.**

Цель:

- Познавательная, поучительная (показать и рассказать всю пагубность бродяжничества).

Оборудование: бумага, карандаш, ручка.

Методический материал:

1. Анкета «Самовольный уход из детского дома».
2. Ролевая игра «Скажи – НЕТ!».

I. **Воспитатель:** Повторение пройденной темы:

- а) каковы последствия алкоголизма для подростка?
- б) передается ли алкоголизм по наследству? (отвечают ребята).

II. Часто дети бегут из-под родного крова, интерната, детского дома.

Причины на лицо, конфликты между старшими и младшими поколениями, неурядицы в школе, с одноклассниками, одноклассниками. Главное, свобода.

Они находят временное пристанище где-нибудь на вокзале, в недостроенном или заброшенном под снос доме, в чужом грязном подъезде, где каждый вечер собирается компания бывалых сверстников.

Там обязательно чем-нибудь угостят: пивом, куском хлеба, жвачкой и т.д.

Или чем-нибудь поинтереснее. Например, окурком с травкой, потянув которой всего пару раз можно быстро погрузиться в настоящий кайф.

Правда, потом за это придется хорошо поработать.

Может быть и другое, где подросток превращается в беспризорника.

**Беспризорность** – особое социальное положение несовершеннолетнего характеризуется:

- отсутствием постоянного места жительства (бездомностью);
- разрывом отношений с близкими, с родителями (с лицами их заменяющими) отчуждение от института социализации личности; незанятость учебной, работой.

**Бродяжничество** – скитание лиц из одного пункта в другой или в пределах одного населенного пункта, без постоянного места жительства и работы и без источников к существованию.

Особенно увеличилось число детской беспризорности в начале 90-х годов. Детская беспризорность дала России новые виды преступности (наркоторговля, проституция, безработица, ослабление семейных устоев).

Обобщенный портрет беспризорного можно описать так: это юноша или девушка 13-17 лет, курящий и не упускающий случая выпить, если предстоит такая возможность.

Покидая детский дом подросток не испытывает страха, что за пределами детского дома будет также безопасно. У детей-сирот наблюдается нарушение способности делать логические выводы. Как следствие – неумение вести себя в конфликтной ситуации.

Дети становятся более агрессивными, не признают свою вину.

В 2014 году – летом, в ходе рейда по профилактике безнадзорности несовершеннолетних в Москве полицейские задержали за различные правонарушения почти 1000 тысяч подростков.

Проблема бродяжничества велика, является проблемой США, Западной Европы.

Согласно экспертным оценкам в стране 1 млн. беспризорных и безнадзорных детей.

Беспризорности сопутствуют тяжелые социальные последствия:

- рост правонарушений;
- проституция несовершеннолетних;
- алкоголизм;
- наркомания;
- а также различные венерические заболевания;
- опасность возникновения эпидемий (чесотки, лишай, педикулез, дизентерия, кожные заболевания различного характера).

Возникает вопрос к детям: нужно ли всё это вам? (ответы ребят).

### III. Анкета:

1. Сколько Вам лет?
2. Пол – мужской, женский?
3. Чем занимаетесь в свободное от учебы время?
4. Как часто вы пропускаете уроки без уважительной причины?
5. А другие ребята пропускают занятия без причин?
6. В школе вам нравится? А что конкретно нравится?
7. Уходили ли вы из дома без спросу?
8. Почему подростки уходят из дома?
9. Если у вас возникнут проблемы к кому вы обратитесь?



10. Знаете ли вы о существовании учреждений, которые оказывают помощь в решении проблем?

(обсуждение анкет на следующем занятии).

**IV. СРИ «Скажи – НЕТ!»**

«Все твердят: жизнь прекрасна и удивительна, ничего подобного, нет желания учиться, видеть учителей старых друзей. Одолевает тоска, не хочется ничего делать. Часто слышу «Ты должен вести себя хорошо, хорошо учиться». А я не хочу... Я часто видел по телевизору фильмы о наркотиках, слышал, что после нескольких затяжек всё вокруг становится розовым. И я решил... (продолжите рассказ. Высказываются дети).

**V. Задание (коллективная творческая работа).**

**Мой выбор:**

(один из ребят озвучивает работу отряда).

**VI. Литература:**

1. Новая энциклопедия для юношей и девушек. С. Кривушкина.
2. Куда уходит детство? В. Андреев.
3. Бродяжничество и беспризорность. Интернет.

## Занятие № 14

Тема:

### «Как сказать наркотикам – Нет!»

Цель:

- Дать участникам понятие о различных формах принуждения, под давлением которых подростки начинают пробовать, а затем и употреблять наркотики;
- Научить способам отказа.

Задачи:

- Познакомить учащихся с различными источниками и видами принуждения (давления).

Оборудование:

Таблица «Как сказать наркомании – Нет!»

№ п/п	8 способов сказать – НЕТ!
1.	Нет, спасибо.
2.	Объясни причину отказа.
3.	Повтори несколько раз свой ответ.
4.	Уходи.
5.	Смени тему разговора.
6.	Избегай критических ситуаций.
7.	Используй «холодный душ» (игнорирование).
8.	Сила в коллективе и в друзьях.

#### I. Воспитатель:

Ребята, Вы получили на занятиях по ЗОЖ ту информацию, которая поможет вам в вашей дальнейшей жизни. Не всегда человек сам привыкает к наркотикам и сигаретам и многим другим вредным привычкам, а часто попадает в другую среду сверстников, под их давлением или принуждением начинают употреблять...

Помогают ли полученные знания на наших занятиях сделать правильный выбор, мы сегодня увидим на нашем последнем занятии.

Вопрос: Как Вы думаете, растет ли количество учащихся, употребляющих наркотики? (выслушать ответы). Почему?

Анализ ответов – выводы «влияние подростков сверстников» (Основная причина употребления наркотиков).

Давление со стороны сверстников – это принуждение, которому вы должны сопротивляться.

Принуждение, подражание способствует потере индивидуальности, оказывает влияние на принятие собственных решений и умение действовать самостоятельно.

Давление друзей. Предложение делается в дружеской форме: «Не хочешь попробовать кое-что?».

Давление которое оказывают «дразнилки» и клички.

Достаточно сильное давление, которое подталкивает подростка попробовать наркотики. «Давай, не будь курицей, идиотом, маменьким сынком, боишься, ты трус!».

Косвенное, искушающее давление. Приглашение человека попробовать наркотики без прямого давления: «Саша, приглашаем тебя на вечеринку, большинство ребят там будут пить и курить».

Сделайте вывод.

- Существуют определенные формы давления, которые принуждают нас делать то, что мы не хотим». Нужно уметь их распознать.

Нужно уметь принять правильное решение. Возникает вопрос, как это правильно сделать?

Написать слово «уверенный» в тетради. Объяснение ребят «что это означает?»

Ролевая игра.

Приглашаются двое, предлагается ситуация, когда нужно отказаться от предложенной сигареты с марихуаной. Выслушивается несколько отказов. Ребята выбирают наиболее уверенный.

Варианты ответов.

1. Уверенный.
2. Неуверенный.
3. Агрессивный.

Обсуждение этих вариантов ответов.

**Уверенный ответ.**

1. Говорит твердо, спокойно.
2. Стоит прямо.
3. Смотрит в глаза.
4. Уважает свои права и права других.
5. Не позволяет никому влиять на себя, не позволяет делать то, чего не хочет.
6. Совершенно уверен в себе.

**Неуверенный ответ.**

1. Нервничает.
2. Не смотрит в глаза.
3. Поникшая осанка.
4. Пожимает плечами.
5. Речь с паузами «Да-а я знаю», «Ну ладно».

**Агрессивный ответ.**

1. Говорит громко, резко.
2. Употребляет нецензурную брань.
3. Взгляд наглый.
4. Жестикулирует.
5. Ставит других в неловкое положение.
6. Нарушает права других.

Демонстрируется таблица «8 способов отказа».

Ролевая игра – ребята должны суметь дать достойный уверенный отказ. Ребята в малых группах. Всем группам раздаются карточки с ситуациями. Ребята обсуждают и дают три варианта ответа.

Убедить ребят, что они должны быть готовы использовать эти ответы в своей жизни.

**II. Итоги.**

Давление со стороны подростков всегда будет оказываться на вас, где бы вы ни были, поэтому надо быть готовыми дать достойный ответ, ибо от вашего правильного решения зависит вся ваша дальнейшая жизнь, судьба.

Счастливого вам пути! (В зависимости от умения ребят).

#### IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ:

Раздел программы	Тема программы	Формы занятий	Приёмы, методы обучения	Дидактический материал	Формы подведения итогов
Вредные привычки	1. Курение и здоровье.	Практические занятия	Словесные Наглядные Объяснительно-иллюстративные	Наглядные пособия, таблицы раздаточный материал, медийная презентация	Наблюдение собеседование
Вредные привычки	Советы тем, кто хочет бросить курить	Практические занятия	Рассказ, беседа	Наглядное пособие, Компьютер	Собеседование Проект - защита
Вредные привычки	Токсикомания – опасность для подростка	Теоретическое обучение	Работа с интернетом	Наглядное пособие, Ноутбук	анкетирование
ЗОЖ	Правильное питание – залог здоровья. Составление своего меню.	Практические занятия – составление личного меню	Проблемно-поисковый метод	Наглядное пособие	Составление меню – фронтальная беседа
ЗОЖ	Физкультура и спорт в жизни подростка	Теоретическое занятие – объяснение нового материала	Иллюстрированное объяснение	Таблицы, раздаточный материал	Устный диалог
ЗОЖ	Тест: Какое у тебя здоровье?	тестирование	Словесные, наглядные	Наглядное пособие	Тест Защита проекта
ЗОЖ	Что происходит с твоей кожей? Общие рекомендации по уходу за кожей.	Теоретическое занятие Практическое заполнение таблицы	Методы мотивации и стимулирования	Наглядное пособие	Собеседование фронтальная беседа.
ЗОЖ	Уход за волосами. Как сохранить зубы здоровыми. Как ухаживать за ногтями.	Практическое занятие познавательно-го характера	Методы мотивации и стимулирования	Наглядное пособие, раздаточный материал	Наблюдение, собеседование Фронтальная беседа
ЗОЖ	Как правильно пользоваться косметикой.	Теоретическое изложение темы	Познавательная игра	Наглядное пособие	Наблюдение, фронтальная беседа
Вредные привычки	Алкоголизм и его последствия	Теоретическое изложение темы	Иллюстрированное объяснение	Раздаточный материал	Устный диалог

	для подростка.				
Вредные привычки	Наркомания – большая беда.	Теоретическое изложение темы	Иллюстрированное объяснение	таблица	Устный диалог
Вредные привычки	СПИД	Теоретическое изложение темы	Иллюстрированное объяснение	Раздаточный материал	Устный диалог
Вредные привычки	Бродяжничество и беспризорность – вред для здоровья подростка.	Объяснение новой темы	Иллюстрированное объяснение	Картины, Раздаточный материал	собеседование
ЗОЖ	Как сказать наркотикам – НЕТ!	Практическое занятие	Заполнение таблицы	Раздаточный материал	Наблюдение собеседование
ЗОЖ	Тест: Ты и твое отношение к здоровью	Практическое занятие	Опрос	Тестирование	Подведение итогов
ЗОЖ	Анкета: Токсикомания и подросток»	Практическое занятие	Анкетирование	Анкета	Контроль Знаний и умений

## Test «Ты и твоё отношение к здоровью»

1. Представь, что врач рекомендовал тебе больше не носить обувь на высоком каблуке. Как ты отнесешься к его совету?
  - а) если у тебя красивые ноги, то будешь носить;
  - б) неукоснительно последуешь ему – здоровье для тебя на первом месте;
  - в) последуешь его совету, но иногда станешь надевать эту обувь только в особенно торжественных случаях.
  
2. В один прекрасный день, посмотрев в зеркало, ты видишь, что теряешь свою привлекательность, ты:
  - а) смиряешься с этим – все мы стареем;
  - б) немедленно ищешь причины и стараешься их устранить;
  - в) молча страдаешь из-за этого.
  
3. Для того, чтобы себя держать в форме, ты:
  - а) занимаешься физическими упражнениями эпизодически, каждый раз переступая свою лень;
  - б) занимаешься по специальной оздоровительной программе;
  - в) нагружаешь себя, пока это доставляет тебе удовольствие.
  
4. Можешь ли представить себе, что целый год будешь минимум раз в неделю ходить в бассейн или тренажерный зал?
  - а) разве, что летом, при хорошей погоде и благоприятном расположении духа;
  - б) конечно, ты же волевой человек;
  - в) ты не способна на такие подвиги.
  
5. Ты склонна к праздности?
  - а) воскресенье – святой день для отдыха;
  - б) тебе нравится поваляться на диване, но не всегда это получается!
  - в) нет.
  
6. Как ты питаешься?
  - а) тем, на что хватает времени и денег.
  - б) выбираешь еду, исходя из её энергетической ценности и питательных свойств;
  - в) тем, что вкусно.

7. По твоему мнению, забота о своём здоровье?
- а) удел избранных;
  - б) долг каждого;
  - в) дело, достойное уважения, но трудновыполнимое.
8. Способна ли ты сесть на диету для поддержки фигуры:
- а) да, ради здоровья, на всё что угодно;
  - б) тебе, скорее нужен рецепт для набора веса;
  - в) ты, что похожа на аскета (аскет – человек который отказывается от жизненных благ и удовольствий).

### **Ответы на тест:**

Если вы выбрали ответ **б)** – это свидетельствует о том, что здоровье – среда твоих важнейших приоритетов. Рационально распределяя время, ты найдешь возможность для посещения бассейна или тренажерного зала.

Ответы **а)** говорят о том, что ты уважаешь людей, занимающихся своим здоровьем систематически и регулярно, но сама на это не способна.

Ответы **в)** доказывают, что твоё отношение к здоровому образу жизни абстрактного, индифферентно и не подлежит исправлению (безразличный, безучастный, равнодушный).



## АНКЕТА «Токсикомания и подросток»

1. Ваш пол.
2. Возраст.
3. Много ли у вас свободного времени?
4. Какие успехи в школе?
5. Чем вы занимаетесь в свободное время?
  - а) читаю (являюсь членом читальной группы в библиотеке);
  - б) занимаюсь в спортивной секции;
  - в) часто смотрю телевизор;
  - г) слушаю музыку;
  - д) собираемся со сверстниками во дворе, подъезде;
  - е) что-то другое.
6. Знаете ли вы, что такое токсикомания?
7. Предлагали ли вам когда-нибудь «нюхать»?
8. Если предлагали, то кто?
  - друг;
  - одноклассник;
  - незнакомый человек;
  - старший по возрасту.
9. Пробовали ли вы....
10. Где вы впервые попробовали «нюхать»?
  - на дискотеке;
  - дома;
  - у друга;
  - в школе;
  - на улице;
  - в подъезде;
  - в подвале.
11. Нюхает ли кто из ваших друзей?
12. Знаете ли вы о пагубном воздействии на здоровье?
13. Из каких источников вы получили сведения по токсикомании?
14. Каковы причины токсикомании?
15. Ведёт ли это к моральному и физическому самоуничтожению?
16. Кому вы доверяете, к чьим словам надо прислушиваться?
17. Как на вас действует информация о токсикомании?
18. Что бы вы предприняли если бы узнали, что ваш друг или одноклассник токсикоман?
  - сообщил бы родителям;

- посоветовал бы обратиться к врачу;
- сообщил бы классному руководителю;
- предложил бы свою помощь;
- другое.