

Структурное подразделение «Детско-юношеская спортивная школа», государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы
«Центр образования» с. Шигоны
муниципального района Шигонский Самарской области

Комплексная программа «Здоровье»

Авторский коллектив:

***Методист Ташлинцев В.В.,
методист Щенетов А.Ю.***

2017 год

Оздоровление подрастающего поколения - одна из приоритетных задач современного образования. Заботе о физическом здоровье детей, пропаганде здорового образа жизни отводится в них ведущая роль. В своей работе мы попытались отразить основные аспекты работы школы по формированию у учащихся позитивного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к одним из главных жизненных ценностей. В первой части работы приводится анализ предпосылок необходимости разработанной программы, сама комплексная программа. Приложение содержит обширный практический материал: планирование, тематические планы проведения занятий с детьми и педагогами, примеры отдельных занятий, методические разработки «Дня здоровья», родительского собрания, совместные планы работы с медицинскими учреждениями.

Деятельность основана на чередовании различных типов занятий, как теоретической, так и практической направленности. Занятия разноуровневые. Первый уровень — подготовительный. Следующий - позволяет ребятам пройти подготовку, приобрести навыки здорового образа жизни. Третий уровень призван закрепить у учащихся организаторские навыки.

Содержание

1. Актуальность программы -----	3-5 стр.	
2. Цель программы -----	6-7 стр.	
3. Этапы реализации программы-----	8 стр.	
4. Формы работы с детьми в ходе реализации программы-----	9-10 стр.	
5. План мероприятий -----	11-15 стр.	
6. Изучение эффективности программы -----	16 стр.	
7. Предполагаемые результаты -----	17 стр.	
8. Приложение -----	18 стр.	а)
место программы в системе воспитательной работы -----	19 стр	
б) организация занятий лечебной гимнастикой для учащихся с нарушением осанки. Занятие «Понятие о правильной осанке. Профилактика осанки» -----	20-28 стр.	
в) организация факультатива для педагогов. Занятие «Проблема здоровья и профилактики глазами специалистов»--	29-38 стр.	
г) работа с родителями родительское собрание в 7 классе «Наркотические средства как способ воздействия на личность»-----	39-53 стр.	
д) классный час в 10 классе - «В здоровом теле — здоровый дух»-----	54-58 стр.	
е) реализация программы в рамках дополнительного образования -----	59 стр.	
ж) программа НУО «Здоровье» -----	60-68 стр.	
з) программа предпрофильного курса «Здоровье, красота, сила» -----	69-77 стр.	
и) коммуникативный тренинг-----	78-81 стр.	
к) тематическая дискотека «Мы за здоровый образ жизни» -----	82-85 стр.	
л) День здоровья «Город здоровья» -----	86-88 стр.	
9. Литература -----	89 стр.	

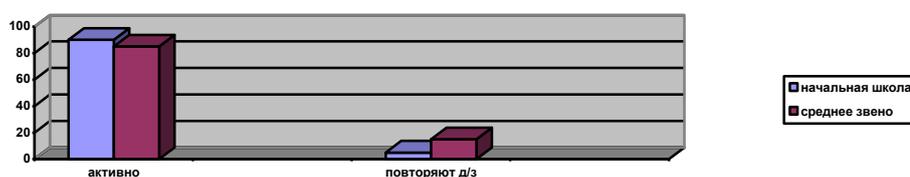
На сегодняшний день в ДЮСШ (в дальнейшем - школа) остро стоит проблема сохранения здоровья учащихся. И хотя образовательная функция школы по-прежнему является ведущим аспектом её деятельности, важным фактором в оценке степени и качества обученности становится состояние здоровья школьников. Разработка эффективных мер по укреплению здоровья детей и подростков имеет исключительное значение для современной школы. Установление гармонической связи между обучением и здоровьем обеспечивает качественный сдвиг в сторону повышения эффективности учебного процесса, то есть осуществления комплексного подхода к проблеме и имеет прямое отношение к обучению. Ни для кого не секрет, что из года в год снижается индекс здоровья, и увеличивается общая заболеваемость детей и подростков.

По всем показателям, согласно результатам статистики 2016 года 75-95% школьников имеют отклонения в состоянии здоровья, к 1 группе здоровья относится 13% школьников, у 87% выявлена какая-либо патология или функциональные расстройства, лишь 10% выпускников могут считаться абсолютно здоровыми.

Среди нозологических форм ведущее место занимают простудные заболевания (грипп, ОРЗ, болезни носоглотки и др.), вспышки которых чаще наблюдаются в весеннее - осенние периоды. С первого по одиннадцатый класс возрастает число болезней кожи, органов зрения. Остается довольно высоким процент хронической инфекции в носоглотке и в зубах (хронический тонзиллит, гайморит, кариес зубов). В старших классах наблюдается рост числа сердечно - сосудистых заболеваний (пороки сердца, гипертоническая болезнь, вегето-сосудистые дистонии и т. д.) В подростковом возрасте большой процент приходится на болезни нервной системы и органов чувств. Среди болезней этого класса первое место занимает близорукость, которая выявлена у 45% учащихся выпускных классов. Основной причиной ее развития является продолжительная нагрузка на органы зрения во время учебных занятий. Одним из основных элементов учебного процесса является урок. От его

гигиенической организации зависит работоспособность школьников и сроки развития утомления, а значит и качество знаний, полученных учащимися на уроке. Возрастает роль физкультминуток на уроках. Высокая работоспособность школьников на протяжении учебного года обеспечивается правильным чередованием труда, отдыха и учебно-тренировочного процесса. Для отдыха учащихся предназначены перемены. Уставом ОУ предусмотрены большие перемены по 20 минут (после 2-го, 3-го уроков), а остальные по 10 минут.

Использование времени перемены учащимися



Дети не должны во время перемен заниматься умственной работой: повторением уроков, чтением художественной литературы и т. д. Во время перемены детям должна быть предоставлена возможность проявления естественной для них двигательной активности. Наилучшей формой организации перемен являются подвижные игры, которые могут быть проведены за короткий промежуток времени. На самом деле дело обстоит таким образом. Такая статистика не могла оставить равнодушной педагогический коллектив нашей школы. Нами были проведены родительские и ученические собрания, педагогические советы по данному вопросу. Так как школа рассматривает сохранение здоровья учащихся как одно из приоритетных направлений работы, считая психофизиологическое здоровье всех участников образовательного процесса базовой социальной и личностной ценностью, на основе предложений и рекомендаций родителей, учеников и педагогов была разработана комплексная программа «Здоровье», направленная на формирование отношения всех участников образовательного процесса к здоровью и здоровому образу жизни как к одним из главных жизненных ценностей.

Актуальность программы её очевидна:

- Отсутствие системного подхода к здоровьесбережению в педагогическом коллективе
- Отсутствие координации учебной, воспитательной, медицинской и психологической работы по здоровьесбережению
- Рост заболеваемости учащихся школы.

Для этого и была разработана программа по здоровьесбережению учащихся.

Цель программы:
***Создание условий для сохранения и развития
психофизиологического здоровья участников
образовательного процесса.***

Задачи:

- ✓ Создать благоприятные условия для ведения учебно-воспитательного процесса.
- ✓ Формировать у школьников и их родителей адекватность понимания проблемы здоровьесбережения.
- ✓ Содействовать воспитанию ценностного отношения к собственному здоровью.
- ✓ Мобилизовать духовные стремления учащихся, развить их творческий потенциал.
- ✓ Изменить отношение учащихся к своему здоровью через пропаганду здорового образа жизни и развить их способности.
- ✓ Отказаться от одностороннего дидактического подхода к решению проблемы.

Деятельность в рамках программы строится на следующих принципах и методах:

- приверженность духовным принципам;
- ответственность за выбранное развитие;
- учёт индивидуальных особенностей каждого и общих интересов;
- методы самовоспитания;
- объединение по малым группам, способствующее развитию и выработке ответственности, самоконтроля, характера, приобретению знаний, умений и навыков;
- использование прогрессивных и стимулирующих программ, разнообразных спортивно-массовых мероприятий, основанных на интересах участников включая массовые спортивные соревнования, подвижные игры, спортивно-развлекательные эстафеты, полезные навыки и т.д., проводимые преимущественно на открытом воздухе

Направления работы по реализации программы:

- ✓ Создание реальных санитарно-гигиенических и социально-психологических условий в ДЮСШ, способствующих укреплению здоровья.
- ✓ Увеличение объёма двигательной активности учащихся на учебно-тренировочных занятиях.
- ✓ Активная и широкая пропаганда и организация здорового образа жизни.
- ✓ Представление информации о способах оздоровления организма, обучение конкретным приёмам и методам оздоровления организма.
- ✓ Установление тесной взаимосвязи с медицинскими учреждениями по вопросам медицинского обследования, профилактики заболеваний.
- ✓ Внедрение в образовательный процесс здоровьесберегающих педагогических технологий.
- ✓ Формирование у участников образовательного процесса позиции личной ответственности за своё здоровье.
- ✓ Мониторинг состояния здоровья учащихся и педагогов.

Работу по реализации программы предполагается проводить в течение трёх лет (в три этапа).

I этап (2016г. — 2017г.)

1. Теоретическое и практическое изучение проблемы.
2. Изучение физиологических, психологических, педагогических особенностей детей, обучающихся в школе.
3. Разработка и апробация диагностических методик физического развития детей.
4. Подготовка программы и планов работы с разными категориями участников учебно-тренировочного процесса.
5. Изучение и моделирование педагогических условий, формирующих позитивное отношение к здоровому образу жизни и имеющих наиболее эффективное оздоравливающее и развивающее воздействие.
6. Подготовка нормативно-правового и методического обеспечения работы.

II этап (2017г. — 2018г.)

1. Изучение динамики заболеваний с учётом проводимых мероприятий.
2. Апробация и коррекция методик контроля и самоконтроля за состоянием своего организма
3. Дальнейшее включение детей разных категорий в воспитательный процесс, направленный на формирование позитивного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к одним из главных жизненных ценностей.

III этап (2018г. — 2019г.)

1. Предварительная оценка итогов проделанной работы.
2. Обработка и обобщение итогов работы, составление рекомендаций по работе с разными категориями участников образовательного процесса.

Формы работы
в рамках реализации программы «Здоровье»

На учебно-тренировочных занятиях используются следующие формы работы:

- Физкультурные минутки.
- Физкультурные паузы.
- Работа по формированию правильной осанки.
- Использование тренажеров, соответствующих физическому развитию учащегося.
- Соблюдение гигиенических норм и правил среди учащихся.

Во внеурочной деятельности:



1. Создание оптимальных санитарно- гигиенических и социально- психологических условий

№ п/п	Формы деятельности	Сроки	Ответственные
1	Контроль за: - соблюдением теплового режима - поддержанием в помещениях школы чистоты; - соблюдением нормативов освещённости в помещениях ДЮСШ; - соблюдением гигиенических норм и правил учащихся; - организацией горячего питания на соревнованиях (особенно в зимнее время); - осуществлением мер, предупреждающих распространение инфекционных заболеваний среди учащихся.	В течение года	Администрация ДЮСШ, тренеры-преподаватели
2	Экспертиза качества социально-гигиенических условий на занятиях: - формирование правильной осанки; - физкультминутки до 6 класса включительно; - использование тренажеров, соответствующих физическому развитию учащихся.	В течение года	Тренеры-преподаватели
3	Контроль за созданием морально-психологических условий на занятиях: - установка на деятельность и конкретную цель; - деятельная атмосфера; - уверенность в успехе; - благожелательность; - раскованность (отсутствие всяческих психологических «зажимов»).	В течение года	Администрация ДЮСШ, тренеры-преподаватели
4	Формирование социально — психологического климата в школьном коллективе, отвечающим следующим требованиям: - перспективность, оптимистичность; - жизнерадостность; - уверенность в успехе; - защищённость учащихся; - здоровая состязательность; - дух сотрудничества; - построение оптимальных целесообразных отношений «тренер - ученик».	В течение года	Тренеры-преподаватели
5	— Коммуникативные тренинги для подростков. (см. Приложение)		Методисты

2. Увеличение объёма двигательной активности учащихся

№ п/п	Формы деятельности	Сроки	Ответственные
1	Организация ежедневной утренней зарядки с упражнениями по профилактике близорукости и нарушения осанки.	ежедневно	Воспитанники
2	Увеличение объёма двигательной нагрузки учащихся на учебно-тренировочных занятиях за счёт повышения плотности, моторности, динамичности.	В течение года	Тренеры-преподаватели
3	Организация работы детских спортивно-оздоровительных групп в ДЮСШ. (см. Приложение)	Сентябрь	Администрация
4	Организация отдельных занятий для учащихся с нарушением осанки коррекционной гимнастикой.	В течение года	Тренеры-преподаватели
5	Дни здоровья (см. Приложение)	1 раз в четверть	Кл. руководители
6	Спортивные состязания	ежемесячно	Учитель физкультуры
7	Контроль за результатами развития выносливости, скоростных, силовых, физических качеств развития каждого школьника.	В течение года	Учитель физкультуры
8	Организация танцевальных вечеров отдыха (в том числе тематических)	1 раз в месяц	Кл. руководители

3. Пропаганда здорового образа жизни, формирование понимания физиологии здоровья, обучение способам оздоровления организма

№ п/п	Формы деятельности	Сроки	Ответственные
1	Организация работы лектория учащихся «Здоровье»	1 раз в неделю	Руководитель д/о
2	Сменная настенная информация для учащихся о способах укрепления здоровья (в классных уголках и на тематическом стенде)	ежемесячно	классные руководители
3	Организация системы классных часов — уроков здоровья	ежемесячно	Классные руководители
4	Сотрудничество со специалистами Центра «Семья» села Шигоны по формированию понимания физиологии здоровья: - работа с малыми группами учащихся; - выступления с лекциями перед родителями на общешкольных_родительских_собраниях	В течение года	Классные руководители
5	Семейные спортивные праздники «Здоровая семья»	1 раз в четверть	Учитель физкультуры
6	Культивирование здорового образа жизни через организацию здорового досуга учащихся: - увеличение спектра услуг по дополнительному образованию; - система массовых эмоционально окрашенных дел	В течение года	Классные руководители
7	Просвещение родителей по воспитанию здорового ребёнка с методами закаливания всей семьи на классных родительских собраниях	1 раз в четверть	Классные руководители
8	Лекция для родителей «Наркотики психическая зависимость»	ноябрь	Руководитель лектория «Здоровье»
9	Родительский всеобуч по направлению «Здоровый ребёнок- здоровое общество»	В течение года	Классные руководители
10	Организация работы предпрофильных курсов, ориентированных на здоровьесбережение	Октябрь	Директор школы

4. Представление информации о способах оздоровления организма. Обучение конкретным приёмам и методам оздоровления организма

Немаловажным дополнительным средством является и образец коллектива

учителей, ведущих здоровый образ жизни, опираясь на следующие принципы:

- творческая активность;
- поддержание благоприятного морально-психического климата;
- организация здорового досуга;
- занятия физической культурой и спортом;
- отказ от вредных привычек;
- организация питания учителей в школе;
- апробирование приёмов и средств оздоровления организма.

№ п/п	Формы деятельности	Сроки	Ответственные
1	Организация факультатива здоровья для педагогов: - лекции по способам саморегуляции и укрепления здоровья; - тренинги по приёмам саморегуляции; - знакомство с новыми методами и научной литературой по вопросам здоровья; - встреча со специалистами: инструктором ЛФК, косметологом и т.п.	октябрь	Администрация школы
2	Организация работы группы ОФП для педагогов	октябрь	Учитель физкультуры
3	Мониторинг состояния здоровья педагогов	апрель	Зав. ФАПом

5. Взаимодействие с медицинскими учреждениями

1. Проведение медицинских осмотров
2. Профессиональный контроль за соблюдением санитарно-гигиенических требований в школе
3. Организация медицинского ликбеза через классные часы, уроки ОБЖ, встречи с медицинскими работниками
4. Обучение учащихся оказанию первой медицинской помощи
5. Выступление педиатра на общешкольном родительском собрании

6. Внедрение в образовательный процесс

здоровьесберегающих технологий

1. Семинар для педагогов «Валеологические технологии в учебном процессе»
2. Семинар «Проектная деятельность учащихся в контексте здоровьесберегающих педагогических технологий»
3. Переход к личностно-ориентированному обучению учащихся II ступени
4. Снижение информационной нагрузки на учащегося за счёт увеличения объёма компетентностного метода обучения

Изучение эффективности программы «Здоровье»

1. Мониторинг за состоянием здоровья учащихся (*количество простудных заболеваний*)
2. Методика «Саморегулирование»
3. Диагностика личностной тревожности

Предполагаемые результаты:

- ✓ **снижение уровня заболеваний школьников миопией, сколиозом, частыми простудными заболеваниями, болезнями желудочно-кишечного тракта**
- ✓ **уменьшение числа заболеваний у педагогов**
- ✓ **увеличение объёма двигательной активности каждого учащегося в среднем на 1 час в неделю**
- ✓ **увеличение числа учащихся, родителей, принимающих активное участие в спортивно-оздоровительной деятельности школы**

Приложение

Работа с родителями

Работа с родителями

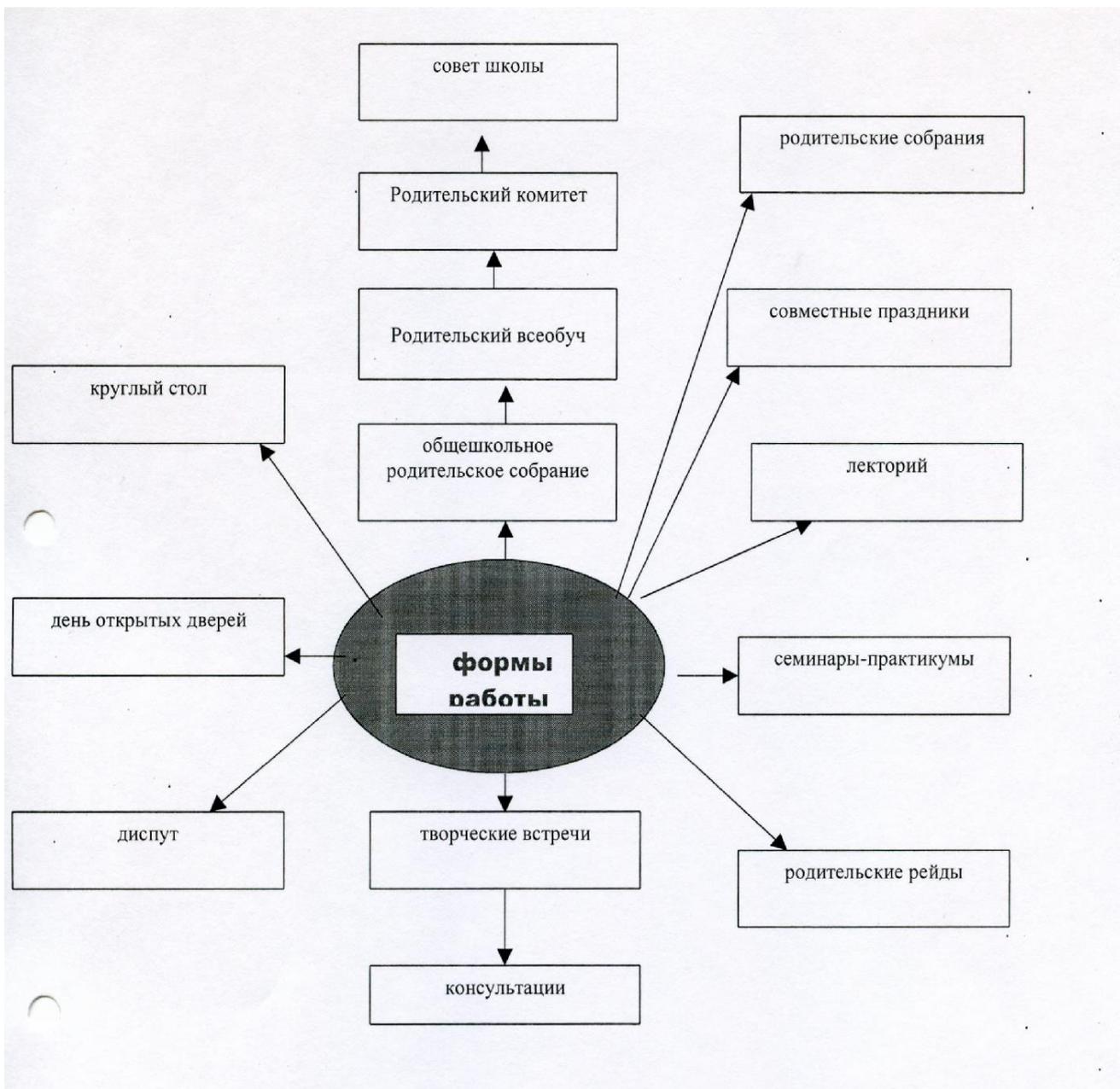
Необходимость и важность сотрудничества семьи и школы никогда не ставилось под сомнение. Родители являются первыми и основными учителями ребёнка до его поступления в школу и выполняют эту роль в дальнейшем.

Эффективность работы школы во многом зависит от того, насколько она взаимодействует с семьёй в этом процессе дети, родители, педагоги — члены одного школьного коллектива. Их объединяют общие заботы, проблемы, результат решения которых зависит от характера их взаимодействия.

Для того чтобы обеспечить успешность воспитания детей, необходимо организовать сотрудничество педагогов, детей, родителей.

В этой связи важно предусмотреть решение следующих частных *организационно- управленческих задач*:

- Обеспечить проведение всех воспитательных мероприятий в школе и классе с участием родителей;
- Разработать и обеспечить систему психолого-медико-педагогического просвещения родителей;
- Организовать методическую работу с педагогами по проблеме взаимодействия с семьёй;
- Разработать и обеспечить систему стимулирования:
 - а) участия родителей в воспитании детей;
 - б) участия родителей в организации учебно-воспитательного процесса в школе и классе;
 - в) взаимодействия родителей и детей в учебном и воспитательном процессе;
 - г) роста профессионализма педагогов в решении этой проблемы;
- Организовать работу родительского комитета, поднять его престиж и роль в решении вопросов жизнедеятельности коллектива школы



Родительский всеобуч

Направление «Здоровый ребёнок-здоровое общество»

- Понятие физического, психического и духовного здоровья: их взаимосвязь.
- Атмосфера жизни семьи как фактор физического и психического здоровья ребёнка.
- Влияние на здоровье ребёнка негативной теле- и видеоинформации.
- Основы формирования у ребёнка навыков здорового образа жизни.
- Профилактика вредных привычек и социально обусловленных заболеваний у детей.
- Основы деятельности психолого-медико-педагогической службы.

Родительское собрание в 7 классе

«Наркотические средства как способ воздействия на личность»

Цель: познакомить родителей с психологическими приёмами воздействия на подростка; дать практические советы как вести себя родителям с подростками, которые употребляют наркотики.

Участники: родители, классный руководитель, нарколог, психолог, инспектор детской комнаты милиции.

Ход собрания:

Учитель:

Задумываясь о том, как обеспечить ребёнку безопасность, мы чаще всего вспоминаем, что бедой может грозить болезнь или несчастный случай, дурная компания или чужой злой умысел. Но многие из нас часто забывают об ещё одной, не менее грозной опасности, от которой, к несчастью, сегодня не застрахован никто. В любой самой счастливой и благополучной семье существует реальная возможность того, ребёнок не устоит перед соблазном попробовать наркотики.

Как ни тяжело признаться, Россия сегодня оказалась в состоянии эпидемии наркомании. Наркомании подростковой и даже детской.

Данные социологических исследований, проведённый в различных городах России, говорят о том что по крайней мере каждый пятый молодой человек в возрасте от 14 до 20 лет пробовал наркотики.

По данным опроса школьников самарских школ, наркозависимость подростков, понимая как хотя бы редкое эпизодическое употребление, находится в пределах 1% для школьников 6—7-х классов, составляет около 5% для школьников 8-х классов, достигает 10—12% у школьников 9—10-х классов и 15—20% — у 11-классников.

Каждый 2-ой ребёнок уже в 5 классе разговаривает о наркотиках в среде сверстников, каждый 3-ий ребёнок в 6—7-м классе видел, как употребляют наркотики другие.

Каждый 6—7-ой ребёнок хотя бы раз пробовал психоактивные вещества

Существует три фактора возникновения наркозависимости - это такие характеристики, черты, условия, которые могут способствовать вовлечению ребёнка в употребление наркотиков.

- Социальные факторы:

- широкое распространение употребления наркотиков;
- асоциальные либо психически больные родители;
- злоупотребление родителями алкоголем, наркотиками;
- высокий уровень конфликтности в семье;
- гипо- или гиперопека;
- проблемы общения родителей с детьми;
- отсутствие родителей из-за развода, раздельного проживания или смерти;
- реклама, провоцирующая интерес к ПАВ;
- частая смена места жительства.

- Биологические факторы:

- проблемы, связанные с физическим или психологическим здоровьем;
- наследственная отягощенность психическими и/или наркологическими заболеваниями;
- физические дефекты.

- Психологические факторы:

- низкая устойчивость к психическим перегрузкам, стрессам; непереносимость конфликтов, ожидания, боли; сниженная приспособленность к сложным ситуациям;
- выраженная напряжённость, тревожность, неуверенность в себе;
- низкая или завышенная самооценка;
- трудности в общении: агрессивность, повышенная конфликтность, обидчивость;
- низкий самоконтроль, импульсивность со стремлением к получением удовольствия, новых ощущений как можно быстрее и любым путём;
- недостаточное усвоения общественных норм поведения, деформированная система ценностей;
- постоянная, избыточная зависимость от других;
- плохая успеваемость; низкая мотивация к обучению в школе;
- равнодушие к матери и другим членам семьи;

- депрессии;
- проблемы сексуального развития;
- особенности подросткового возраста;
- повышенный эгоцентризм;
- тяга к сопротивлению, упрямству, протесту, борьбе против воспитательных авторитетов;
- стремление к неизвестному, рискованному;
- стремление к независимости и отрыву от семьи;
- незрелость нравственных убеждений;
- склонность преувеличивать степень сложности проблем.

Фактор риска являются индикаторами социальных проблем, которые могут возникнуть, могут и не возникнуть. Они могут пригодиться для выявления наиболее уязвимых в отношении развития зависимости от психоактивных веществ.

Практические советы классного руководителя

Что делать родителю подростка, если он подозревает, что его ребёнок употребляет наркотики?

1. Не впадайте в панику. Возможно, ваши подозрения неоправданны.
2. Понаблюдайте внимательно за ребёнком несколько дней, не проявляя излишней подозрительности.
3. Обсудите свои наблюдения с людьми, которые знают вашего ребёнка и которым вы доверяете. Возможно, после этого ваши подозрения развеются.
4. Поговорите со своим ребёнком, учитывая следующие рекомендации:
выберете подходящее место и время для разговора;
определите конкретный предмет разговора (что именно не нравится вам в поведении ребёнка, что вызывает беспокойство);
не позволяйте ребёнку отмалчиваться или отшучиваться;
сохраняйте спокойствие, дайте ему возможность высказаться.
5. Если вы не знаете, как себя вести в сложившейся ситуации, — обратитесь за помощью к специалисту-психологу.
6. Поддержите ребёнка, проявив понимание и терпение.

- 7. Высказывая своё беспокойство, объясните ребёнку всю опасность пути, на который он встал.
- 8. Попробуйте убедить его обратиться к специалистам (психолог, психотерапевт, нарколог и т.д.).

Как узнать, употребляет ли наркотики ваш ребёнок

Есть ряд распространённых симптомов. Однако известный случай, когда отец, обеспокоенный состоянием своей пятнадцатилетней дочери, сделав на основании некоторых симптомов вывод о том, что она может употреблять наркотики, отвёз её в одну солидную клинику для обследования. Через пару часов профессора сообщили папе, что его дочь влюблена... диагноз может поставить только специалист.

Тем не менее, существуют некоторые признаки, по которым можно заподозрить неладное. Ваш ребёнок вдруг начал отделяться от вас, стал скрытным, не говорит, куда идёт, перестал интересоваться тем, что раньше его интересовало; он потерял интерес к учёбе, ему теперь трудно даётся то, что раньше легко получалось; у него бывают необъяснимые перепады настроения — то буйная весёлость, то усталость и подавленность; у него постоянный насморк, затяжные простуды, периодически просыпается «звериный» аппетит, а иногда отсутствует вовсе. Все эти симптомы являются очень тревожными. Особое внимание стоит обратить на появление так называемых «новых друзей». По ряду характерных признаков этих «новых» довольно просто можно выделить в отдельную группу.

Вот эти признаки:

- «новые друзья» никогда не приходят к вам в дом;
- у них, как правило, нет имён;
- нет определённых занятий — вы ничего не знаете об этом, — ребёнок отмалчивается или отмахивается от вопросов;
- через вас ничего и никогда не передают по телефону;
- несмотря на такую «призрачность», вы ощущаете, что эти люди оказывают влияние на вашего ребёнка, он зависим от них, а возможно, даже в какой-то степени подчинён их желаниям;
- с появлением «новых» старые друзья значат для ребёнка всё меньше и меньше.

Немаловажно также не упускать из виду музыкальные и литературные пристрастия ваших детей. Об интересах к наркотикам может свидетельствовать чтение книг К.Кастанеды; О .Хаксли «двери восприятия»; Ш. Бодлера «Опиоман», «Гашишт», а также увлечение так называемой «кислотной» музыкой — стиль «рейв».

Вы наверняка можете обнаружить половину этих симптомов у своих детей, даже если они никогда не пробовали наркотики и вообще не проявляют к ним интереса. Некоторые родители знают, что после курения марихуаны краснеют глаза, но ведь они краснеют и от того, что человек долго сидел перед компьютером, или плавал в бассейне, или спал ночью... Чем лучше вы знаете своих детей, тем легче нам судить о том, что с ними происходит что-то «не то».

По чему подростки увлекаются наркотиками?

Результаты обследования школьников, употребляющих наркотики, позволяют составить своеобразный рейтинг причин, которые, по мнению самих подростков, сыграли решающую роль в их приобщении к наркотикам.

1. «Чтобы быть спокойнее»

Успокаивающая модель один из наиболее распространённых вариантов применения ПАВ. Употребляя наркотики, подросток стремится снять нервное напряжение, расслабиться, уйти от «нерешаемых» жизненных проблем.

2. «Чтобы было легче общаться с другими людьми»

Коммуникативная модель возникает в связи с неудовлетворёнными потребностями в общении, любви, доброжелательности. Приём наркотиков позволяет преодолевать стеснительность, повышает уверенность в своих возможностях, облегчает общение.

3. «Чтобы было больше сил»

Активизирующая модель характерна для подростков, принимающих ПАВ с целью подъёма жизненных сил, бодрости, усиления активности. Наркотик создаёт иллюзию прекрасной приспособленности и вполне удовлетворительной самореализации.

4. «Делаю, потому что мне это нравится»

Гедонистическая модель используется для достижения приятных ощущений

психического и физического комфорта. Стремление получить удовольствие с помощью химических средств возникает из-за невозможности и неумения развлечь себя иным способом (с помощью спортивной, творческой или иной активности).

Школьники российских городов на вопрос: «Как вы думаете, зачем люди употребляют алкоголь, наркотики?» — отвечают:

- для кайфа;
- от горя;
- так легче общаться;
- чтобы было хорошо;
- чтобы было весело;
- забыться;
- чтобы быть взрослее и «круче»;
- просто, чтобы испытать, что это такое;
- уйти от боли;
- за компанию;
- чтобы расслабиться;
- для смелости;
- для энергии;
- уйти в другие миры.

А на вопрос: «Почему люди не употребляют наркотические вещества?» отвечают значительно «скромнее»:

- они боятся за свою жизнь, здоровье;
- они боятся проблем, родителей и милиции;
- них есть принципы и убеждения;
- просто они не дураки же убивать себя;

- иногда этого не делают, потому что нет денег но это временно.

Как вести себя с подростком, если он употребляет наркотики?

Если вы убеждены на все 100%, что ваш ребёнок употребляет наркотики, и он также признаётся в этом, вам придётся начать изменение этой ситуации со своего поведения. Чтобы совершить меньше ошибок, воспользуйтесь этими правилами при попытках помочь ребёнку отказаться от наркотиков.

- Четко и ясно **объясняйте, как вы к этому относитесь**: «Мне не нравится общаться с людьми, который употребляют наркотики». Не стоит пускаться в долгие рассуждения, тем более спорить с ним об этом.

2. Скажите, что готовы помогать ему лечиться, но не намерены выслушивать, как, когда и при каких условиях он намерен это делать. **Не позволяйте ему манипулировать бесконечными обещаниями.** Если он решит лечиться, вы это сразу поймете.

3. **Вы должны сами обратиться к специалистам.** Это обезопасит от многих ошибок, которые допускают близкие люди, думая, что помогают наркозависимому, но только усложняют проблему.

4. **Соберите максимум информации о** службах и формах помощи: адреса наркологических кабинетов, психологов, реабилитационных центров, общества анонимных алкоголиков, наркоманов могут быть не только в вашем городе, но и по области. Предложите варианты вашему ребенку.

5. С самого начала **не обещайте « быть рядом, что бы ни случилось».** Те, кто общаются с наркозависимым, часто становятся в душе кем-то вроде спасателей. Это очень опасная позиция: вы вините себя за то, что он употребляет наркотики, и считаете своей победой, если он пообещал «последний раз». Вы забываете о себе и только спасаете. Это затягивает не хуже наркотика. Тогда помощь нужна уже вам. Можно обратиться к психологу, можно попробовать посоветоваться с теми, кто через это прошел в обществах «Матери против наркотиков». В нашей области они есть почти в каждом районном центре.

6. Не переставайте говорить, что любите ребенка и беспокоитесь за него, но оставьте за собой право действовать так, как считаете нужным. Не бойтесь потерять его доверие, вы ему нужны больше, чем он вам.

7. Позвольте ребенку самому нести ответственность за свои поступки. **Не создавайте иллюзию Нормальной жизни:**

- не выгораживайте его перед педагогами, друзьями, родственниками, милицией;
- не давайте денег, не чувствуйте за это вины

8. Не создавайте ситуацию, когда избавление от наркотиков нужно вам больше, чем самому.

9. **Не забывайте о себе и других членах семьи**, особенно если есть другие дети. Ваша и их жизнь важна не меньше, чем проблемы наркозависимого.

Помните, что каждый ребенок – особенный.

У каждого человека есть сильные и слабые стороны. У каждого ребенка есть способности, даже если кажется, что это не так. Помогите ему поверить в себя, найти то, что у него получается. Если он поверит, что может чего-то добиться в жизни, то направит усилия на что-то более полезное и конструктивное, чем наркотики.

(В завершение собрания классный руководитель проводит психологический тренинг с родителями, посвященный профилактике «наркозависимости»

Тест профилактики наркозависимости для родителей

Этот тест может помочь вам получить приблизительный ответ на вопрос о том, какому риску подвержен ваш ребенок в связи с проблемой алкоголя и наркотиков. Для того чтобы ответить на нижеследующие вопросы, напишите слово «да» или «нет».

1. Может ли ваш ребёнок купить себе алкогольные напитки (пиво, водку, вино)?
2. Замечали ли вы, что в магазинах вашего района алкоголь продают несовершеннолетним?
3. Считают ли взрослые, близкие вашему ребёнку, что пить, курить, принимать лекарство в больших количествах нормально?
4. Есть ли недалеко от дома, школы винные магазины (по дороге, в районе), до которых легко добраться.
5. Живёте ли вы в крайне тяжёлых материальных условиях (долги, недоедание), или в очень благоприятных, далеко отстоящих от

возможностей окружающих?

б. Напиваются ли ваши соседи, нарушают ли закон или хулиганят в пьяном виде?

7. Есть ли в семье ещё родственники со стороны матери или отца, зависимые от алкоголя ли наркотиков (дед, дядя, отец, старший брат)?

8. Пьёт ли кто-либо в семье (употребляет ли наркотики) даже время от времени?

9. даёте ли вы детям полную свободу в поведении по отношению к алкоголю и наркотикам?

10. Находится ли ваш брак в состоянии затяжного и серьёзного конфликта (постоянные ссоры, дни молчания, отсутствие согласия в решении важных вопросов)? Может быть, существует конфликт между другими взрослыми людьми, воспитывающими ребёнка?

11. Ваш ребёнок общается с вами неохотно, избегает контактов, замыкается в себе?

12. Часто ли ваш ребёнок вёл себя агрессивно в раннем детстве (до 10 лет)?

13. У вашего ребёнка постоянные неудачи в школе?

14. Вы замечаете у своего ребёнка пренебрежение по отношению к своему будущему, обучению, профессии?

15. В раннем детстве вашего ребёнка не принимали ровесники?

16. Друзья и подруги вашего ребёнка курят, выпивают, пробуют наркотики?

17. Ваш ребёнок испытывает чувство одиночества, изолирован, у него нет друзей?

18. Случалось ли вам замечать, что ваш ребёнок положительно отзывается о курении или алкоголе, что ждёт удовольствия от алкоголя или употребления наркотиков?

19. Было ли у вашего ребёнка ранний (до 14-15 лет) контакт с алкоголем, курением, наркотиками?

20. Испытывали ли вы трудности при ответах на эти вопросы?

Каждое «да» считается за одно очко. Чем больше ответов «да», тем выше степень риска вашего ребёнка. Каждый вопрос соответствует научно исследованным факторам риска. Конечно, эти факторы не равноценны

(некоторые из них несут большую угрозу, некоторые — угрозу), однако приблизительную степень риска установить можно.

От 1 до 6. Средняя степень риска, охватывающая практически большинство (90%) молодых людей и зависящая от ситуации во всём обществе (например, цены и количество винных магазинов). В настоящее время это состояние более угрожающим, чем это было в 80-х годах! Вы можете влиять на многие элементы данной ситуации, например на явление продажи алкоголя несовершеннолетним. Мало людей реагирует на нарушения в этой области. Вы можете так же поддерживать профилактическую деятельность в школе, помогать ребёнку, приобретать навыки воспитания и укреплять связь с ребёнком.

От 7 до 13. Повышенная степень риска охватывает значительную часть молодёжи, зависит от местного круга общения и типа школы (от 1/3 до 2/3 учеников). Может быть, необходимо изменить поведение взрослых, отношения в семье, усилить воспитательное воздействие. Необходимо участие детей в профилактической деятельности.

От 13 до 17. Степень риска очень высока, охватывает 10-15% учеников средних школ, которые уже пьют и наносят вред своему здоровью. Эта степень требует от вас большего участия и сотрудничества с другими людьми, например, с учителем, другими родителями.

Больше 17. Крайне высокая степень риска, может означать необходимость обращения к специалистам и терапии. Некоторые специалисты считают, что в период впадения в зависимость у подростков может быть очень коротким — меньше полугода.

Даже если количество «да» очень большое, не впадайте в панику. Будучи родителями, вы можете сделать очень многое для своего ребёнка. даже если уже необходима помощь специалистов, профессионалы немного смогут сделать без вашего участия.

В этих ситуациях вы самый важный незаменимый участник.

Это, к счастью, не всё. Кроме факторов риска специалисты выделяют так называемые факторы защиты. Ребёнок, попадающий в зону действия этих факторов, лучше защищён от проблем, связанных с психоактивными

препаратами.

Ниже перечислены эти факторы (по данным американской литературы и современных исследований польских специалистов).

1. Крепкая связь с родителями (семьёй).
2. Интерес к учёбе, духовному росту, хобби.
3. Интерес к религии.
4. Уважение к общественным нормам, законам, ценностям, авторитетам.

Из четырёх названных факторов самым главным считается первый. Ведь совершенствуя контакты и связи в семье, добиваясь их соответствия уровню развития ребёнка и уровню, вы осуществляете важную деятельность, направленную на защиту ребёнка. Родители **вы** важны **для** своих детей!

О способах сохранения контактов

(из программы «Teenstar» dr. H. Klaus)

Подростки испытывают необходимость выйти в жизнь без родительских указаний: помощь родителей часто рассматривается ими как попытка вмешаться, родительская забота – как обидное отношение «как к маленькому», советы родителей воспринимаются как команды.

1. Согласитесь с беспокойством и неудовольствием. Это возраст, полный противоречий и беспокойства. Ничего ненормального нет в том, что поведение подростка изменчиво и непредсказуемо, что он бросается из крайности в крайность, любит родителей и одновременно их ненавидит и т.д.
2. Избегайте попыток казаться слишком понимающим. Избегайте таких высказываний, как «Я отлично знаю, что ты чувствуешь». Подростки уверены, что они неповторимы, уникальны в своём роде. Их чувства это даже для них самих что-то новое, личное. Они видят себя сложными и таинственными существами, и они искренне огорчены, когда в глазах других их переживания выглядят очевидными, наивными и простыми. Очень тонкое дело – принимать в расчёт их потребности в этот период.
3. Различайте согласие и разрешение, терпимость и санкционирование. Родители могут терпимо относиться к нежелательным поступкам детей (например, новая причёска) - т.е. поступкам, которые не были санкционированы, не поощрялись родителями.
4. Разговаривайте и действуйте как взрослый. Не соперничайте с подростком, ведя себя так, как он, или используя молодёжный жаргон. Подростки нарочно принимают

стиль жизни, отличный от стиля жизни родителей, и это тоже составляет часть процесса формирования их личности. Таким образом начинается постепенный отход от родителей. Родительское подражание молодёжному стилю и жаргону толкает их в ещё более глубокую оппозицию.

5. Одобряйте подростка и поддерживайте его сильные стороны. Ограничьте комментарии, относящиеся к дурным сторонам характера подростка. Напоминание о недостатках может сильно затормозить общение подростка с родителем. Многоэтапной задачей родителей является создание таких отношений и предоставление подростку такого жизненного опыта, которые будут укреплять характер и создавать личность.

б. Избегайте акцентировать слабые стороны. При обнаружении другими слабых сторон характера подросток чувствует боль. А если причина этой боли родители, то она больше не проходит.

7. Помогите подростку самостоятельно мыслить. Не усиливайте зависимость от вас. Говорите языком, который поможет развить независимость: «Это твой выбор», «Сам реши этот вопрос», «Ты можешь отвечать на это», «Это твоё решение». Родители должны подводить детей к самостоятельному принятию решений и учить сомневаться в правильности мнений ровесников.

8. Правда и сочувствие рожают любовь. Не торопитесь вносить ясность в те факты, которые, по вашему мнению, были извращены. Родители, скорые на расправу, не научат уважать правду. Некоторые родители излишне торопятся точно сообщить, где, когда и почему они были правы. Часто подростки встречают такие заявления упрямством и злобой. Таким образом, иногда и правда превращается в смертельное для семейных отношений оружие, если единственная цель — это «докопаться» до истины.

9. Уважайте потребность в уединении, в личной жизни. Этот принцип требует некоторой дистанции, что может показаться для многих родителей невозможным.

10. Избегайте громких фраз и проповедей. Попробуйте разговаривать, а не читать лекции. Избегайте заявлений, типа: «Когда я был в твоём возрасте...», «Это меня ранит больше, чем тебя...».

11. Не навешивайте ярлыков. (Аня глупая и ленивая. Она никогда ничего не добьётся.) Это ведёт к тому, что предсказание исполняется само собой. Ведь

дети склонны соответствовать тому, что о них думают родители.

12. Избегайте неоднозначных высказываний. Обращение родителя к подростку должно содержать одну информацию: понятный запрет, полное доброжелательности разрешение или открытую возможность сделать выбор. 13. Избегайте крайностей неправильно давать полную свободу, так же как неверно и «закручивать гайки».

14. Сохраняйте чувство юмора.

Работа с классным коллективом

Классный час в 9 классе

«В здоровом теле — здоровый дух»

Цель:

Формирование позиции противостояния опасным для здоровья и жизни зависимостям — от наркотиков, алкоголя, курения и другим.

Задачи:

- Пропаганда здорового образа жизни;
- Развитие коммуникативных навыков;
- Поддержка и развитие у молодёжи интереса к знаниям.

План мероприятия:

1 часть — Творческое задание. Конкурс плакатов, посвящённых пропаганде здорового образа жизни (5-1 минут)

2 часть — Интеллектуальная игра «В здоровом теле — здоровый дух» (25-30 минут)

Оборудование:

а) для первой части необходимы:

4 листа формата А 2

кисточки, краски, фломастеры, маркеры, карандаши (4 комплекта);

б) для второй части необходимы:

4 разноцветных кубика (размером 25X25X25), для каждой команды кубик определённого цвета.

Ход классного часа:

В начале урока участники делятся на четыре команды. Принцип деления может быть любой, например, по цвету глаз, по зодиакальному созвездию т.д. Образовавшиеся команды придумывают себе название.

Учитель объясняет, что сегодняшний классный час посвящён актуальнейшей проблеме современности — здоровому образу жизни, основными составляющими которой являются: 1) отказ от курения; 2) отказ от алкогольных напитков; 3) отказ от наркотиков; 4) отсутствие всевозможных заболеваний; 5) занятия физкультурой и спортом; б) отказ от сквернословия.

Затем классный руководитель знакомит класс со структурой классного часа.

1 часть — Командам даётся задание: за 5-10 минут нарисовать плакат, пропагандирующий здоровый образ жизни. Основные требования к плакату: яркость, образность, запоминаемость, информативность и оригинальность. Именно по этим критериям определяется лучший плакат, за который победившая команда получает 10 игровых монет, остальные команды по 5 игровых монет. Этими плакатами украшается сцена. Пока команды рисуют, звучит песня «Бросай курить, вставай на

лыжи» (гр. «Отпетые мошенники»), как только она закончится, команды должны сдать свои рисунки ведущему.

2. часть — Интеллектуальная игра «В здоровом теле — здоровый дух». Очки, набранные в этой игре, прибавляются к очкам, заработанным командами в первой части. Музыкальное сопровождение: тихая, спокойная музыка, не отвлекающая участников во время обсуждения.

Правила игры:

Игра проводится в 4 тура. В каждом туре меняются правила и тематика вопросов.

Задача участников: набрать наибольшее количество очков.

1 тур — Проводится индивидуально с каждой командой. Ведущий предлагает команде бросить кубик, который поможет определить количество баллов за правильный ответ на предложенный вопрос. Каждой команде даётся возможность один раз выбросить кубик.

Вопросы к первому туру *«Бросай курить!»*:

1. Американские врачи в начале прошлого века, разумеется, знали, что беременным женщинам вредно набирать большой вес, но вот рекомендованное им средство для похудения сейчас кажется диким. Женщинам советовали меньше двигаться, не есть сладкого и не делать того, что действительно может вначале снизить вес. Что это? *(Курение)*.

2. Халдфан Маер, бывший директор Всемирной организации здравоохранения считает, что это — самая распространённая из предотвратимых причин болезней. Что это? *(Курение)*

3. Рассказывают, что домашний врач Бисмарка нередко упрекал его в том, что он почти никогда не выпускал изо рта сигареты, несмотря на то, что курение очень вредно для него. На это Бисмарк отвечал, что всё его искусство дипломатии заключается именно в этом умении. В каком *(Пускать дым в глаза людям)*

4. После второй мировой войны в США это вошло в моду. Заниматься этим в квартире или офисе считалось обычным делом. Но в 1957 году медики доказали, что оно губительно воздействует на организм. Что же сегодня является объектом всеобщего осуждения американцев и причиной того, что злоупотребляющих этим не принимают на некоторые работы? *(Курение)*

5. Одно из правил противопожарной безопасности по-болгарски звучит: «Не пушете в

леглото!» Переведите на русский язык (*«Не курите в постеле!»*)

6. А. П. Чехов говорил: «Целовать курящую женщину всё равно, что...» Продолжите высказывание. (*...целовать пепельницу*)

7. Врачи считают, что это самое доступное из всех веществ, к которым у человека вырабатывается наркотическая привязанность. Что это? (*Никотин*)

2 тур — Проводится одновременно со всеми командами. Ведущий предлагает по команде всем выбросить кубики. Команда, выбросившая наибольшее количество очков, отвечает на вопрос, причём цена вопроса соответствует выброшенному числу. Остальные команды могут участвовать в этом туре за 1 очко. Предлагается 5 вопросов.

Вопросы к туру «Наркотики, алкоголь — никогда!»:

1. 1 .Как древние греки называли бы человека, страдающего влечением к оцепенению? (*наркоманом, греч. narke — оцепенение, mania — влечение*).

По мнению А. П. Чехова, водка, хотя и белая, но красит нос. А что она чернит? (*Репутацию*)

3. Назовите болезнь, которой во Франции страдает около четверти всей молодёжи, а каждый год умирает больше людей, чем от белокровия, туберкулёза и полиомиелита вместе взятых? (*Алкоголизм*)

4. Что, по одной народной китайской мудрости, приносит сто горестей и одну радость? (*Алкогольные напитки*)

5. «Его покидает дух веры и благочестия, остаётся же в нём дух мерзости и порочности. Его будут проклинать Бог, ангелы и правоверные. Сорок дней его молитва не будет принята. В день Страшного суда лицо его будет чёрным, язык будет свисать изо рта, слюна стекать на его грудь, от жажды подниматься вопль в груди». В каком случае мусульманина ждёт такое наказание? (*Если принимает алкоголь*)

3 тур — Ведущий предлагает каждой команде перед сбросом кубика сделать прогноз на следующий сброс. В случае правильного прогноза цена вопроса увеличивается до 10 баллов. Каждая команда играет только один раз.

Вопросы к туру «Нам не страшны никакие болезни!»:

1. Врачи считают, что самая распространённая заразная инфекционная болезнь в мире это насморк. А что считается самой распространённой в мире незаразной инфекционной болезнью? (*Кариес*)

2. Какая болезнь, по мнению греков, раскалывает ум и душу? (*Шизофрения. Греч. Shizo —раскалываю, phren — душа, ум*)

3). По данным Всемирной организации здравоохранения, одной из профессиональных болезней школьных учителей является полиоз. Болезнь эта не смертельна, но рано или поздно поражает каждого человека, за исключением некоторых счастливицев, которые сами тому не рады. Школьных учителей, однако, полиоз поражает раньше среднестатистического срока. Назовите основной симптом этой болезни. (*Седые волосы, полиоз — это поседение, седеют все, кроме лысых*)

4. По мнению американских медиков, эти существа являются главными переносчиками гриппа в США. Именно они ответственны за то, что каждый год осенью вспыхивают эпидемии. Кто они? (*Школьники*)

4 тур — Ведущий предлагает по команде выбросить кубики. Причём, каждая команда своим броском определяет, в скольких вопросах из б она примет участие. Каждый правильный ответ в этом туре оценивается в 3 балла.

Вопросы к туру «Если хочешь быть здоров — занимайся!»:

1. Изобретатель этого предрекал своему детищу две области применения — доставка почты и средство для похудения. Назовите современный прообраз этого предмета. (*Велосипед*)

2. П. Брегг говорит, что есть 9 докторов. Начиная с четвёртого, это: естественное питание, голодание, спорт, отдых, хорошая осанка и разум. Назовите первых трёх докторов. (*Солнце, воздух и вода*)

3. О каком виде спорта говорится в остроумном английском изречении: «Это обмен знаниями при помощи жестов»? (**О боксе**)

4. Очень долгое время на Олимпийских играх в древней Греции был единственный вид лёгкой атлетики. Какой? (*Бег*)

5. Появлению этой спортивной игры помогло обыкновенное незрелое яблоко. С Востока эта игра попала в Европу. В позапрошлом веке её привёз английский герцог, поместье которого находилось недалеко от города, откуда и берёт начало своё название эта игра. О какой игре идёт речь? (*Бадминтон*)

б. В русский язык это слово пришло в конце XVIII века из французского языка. Так первоначально называли срочную почту, доставлявшую письма, донесение специальными посыльными, которые сменяли друг друга в пути в

определённых пунктах. Назовите это слово, которое в наше время получило иное значение. (*Эстафета*)

В конце подсчитываются очки, подводятся итоги, проводится награждение.

Реализация программы в рамках

дополнительного образования

Сеть дополнительного образования

Одной из основных сфер жизнедеятельности ребёнка является сфера физического развития, направленная на реализацию физических возможностей. Широкая сеть развивающих кружков, секций — важная составная часть программы. Особенно важно при этом обратить внимание на необходимость реализации двигательной активности ребёнка. Не столь важно обогатить ученика дополнительными знаниями,

сколько сформировать потребность в них.

Важно и развитие коммуникативных способностей, умение работать коллективно, воспитание культуры и этики общения. В условиях групповой творческой работы в кружках это происходит непринуждённо.



Занятие № 1

«Здоровье и красота»

План проведения 1. Оформление зала.

- Экран.

- Справа на сцене маленькая трибуна, стол, 2 стула, микрофон. Слева эмблема: «Если хочешь быть здоров».

- На авансцене — 2 корзины цветов.

Около сцены внизу — выставка литературы «Здоровье, сила, красота»

В зале звучит музыка — тихое музыкальное оформление — магнитофон.

II. Ход занятия:

1. Вступление: - представление участников:

а) Ведущий — руководитель НУО «Здоровье»

б) психолог санатория «Волжский Утёс»

в) библиотекарь школы

2) Озвучивание темы: «Красота есть выражение полного здоровья человека» (Эпикур).

2. Основная часть:

1) «В здоровом теле здоровый дух» (Психолог)

2) Все болезни от первых стрессов. (Психолог)

3) Живи в соответствии с законами природы и телу будет легко:

(Ведущий)

1-й з. - Закон Солнца (доктор Солнечный Свет)

- трансформирование солнечной энергии в человеческую энергию при потреблении свежих овощей и фруктов;

- солнечные ванны.

2-й з. - Закон Воды (доктор Чистая Вода)

- Наше тело состоит из воды на 70%, кости на 50%; организм содержит

5л. крови;

- клетки высыхают без воды; вода способствует превращению белков, крахмалов, жиров в пищу; выводит шлаки, поддерживает температуру тела - лечение водой .- водолечебницы; контрастные души; холодная вода, для закаливания организма.

3-й з. - Закон воздуха; (доктор Свежий Воздух)

- воздух невидимая пища для организма;

- кислород забирает углекислоту с растворенными ядовитыми токсинами;

- прогулки; глубокое дыхание.

4-й з. - Закон Деятельности:

- Закон движения — спорт; плавание; физическая зарядка, ходьба - для самомассажа всего тела;

5-й з. - Закон Отдыха:

- подъем и отбой по Солнышку - в 5 утра и в 10 вечера;

- невозможность отдыха в кафе, возле телевизора, компьютера, так - как происходит дополнительное перевозбуждения нервной системы.

- отдых это прогулки на природе, релакс днем 30 мин., и полный сон без таблеток ночью.

6-й з.- Закон Осанки:

- ходить, сидеть, стоять нужно прямо (плечи отведены назад, живот втянут)

- прямой позвоночник — основа правильной осанки как будто

Солнышко тянет Вас за макушку вверх.

7-й з.- Закон Естественного питания:

- человек может съесть все — но полезно ли это для него?

- организму человека необходимы:

* овощи, фрукты (свежие вареные);

* орехи, семечки, бобовые, зерна крупного помола;

* мед, патока; масла растительные неочищенные.

* хлеб — черный ржаной, (белая мука не рекомендуется)

* мясо постное - телятина, говядина, баранина,

* рыба - свежая, тушеная и вареная.

8-й з. - Закон Голодания и разгрузочных дней;

- для выведения шлака из организма необходимо дать ему отдохнуть от пищи и провести самоочищение организма;

- саморемонт организма.

9-й з. - Закон Разума; - голова должна управлять телом, а не желудок.

III. Заключение.

1. Закон гармонии;

- у человека все должно быть прекрасно

- и душа, и тело, и одежда и мысли.

2. Выступление библиотекаря о пользе чтения книг о здоровье.

3. Песня «На маленьком плоту»

