КЛАССНЫЕ ЧАСЫ ПО ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ

РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ
UNFPA
БЕСПЛАТНО

Министерство образования и науки Кыргызской Республики
Министерство здравоохранения Кыргызской Республики
Кыргызская академия образования
Республиканский центр укрепления здоровья
и массовой коммуникации МЗ КР

Классные часы по здоровому образу жизни для учащихся школ

Методическое пособие для классных руководителей 6-11 классов

Бишкек-2021

УДК

ББКР

Классные часы по здоровому образу жизни для учащихся школ/Методическое пособие для классных руководителей 6-11 классов. - Б., 2021.- 129 с.

В данном методическом пособии раскрыты темы по репродуктивному здоровью, половому созреванию подростков, нравственному воспитанию и взаимоотношению полов, психическому здоровью, включая вопросы по использованию гаджетов, проявлению таких форм насилия как буллинг, рэкет в школе, включены вопросы правильного питания и нарушения пищевых привычек (анорексия, булимия), факторов риска неинфекционных заболеваний.

Рекомендуется для классных руководителей 6-11 классов, а также может быть дополнением к методическому руководству «Разработки классных часов по здоровому образу жизни для учащихся 6-11 классов», изданному при поддержке ЮНЕСКО в 2014 году.

ISBN

Утверждено Ученым советом Кыргызской академии образования, протокол № 6, от 15 ноября 2021 года, Экспертным советом Министерства здравоохранения Кыргызской Республики, протокол № 9, от 22 ноября 2021 года.

Данное методическое пособие подготовлено при технической поддержке ЮНФПА и Красного Полумесяца Кыргызстана.

Составители:

Шейшеева Н.А. – заместитель директора Республиканского центра укрепления здоровья и массовой коммуникации МЗ КР;

Айтмурзаева Г.Т. – к.м.н., эксперт по общественному здравоохранению, консультант Республиканского центра укрепления здоровья и массовой коммуникации МЗ КР;

Уезбаев С.С. – руководитель отдела Республиканского центра укрепления здоровья и массовой коммуникации МЗ КР;

Абдылдаева Г.К. – главный специалист управления дошкольного, школьного и внешкольного образования МОиН КР;

Жумабаева Д.Б. – заведующая лабораторией науки, аналитики и прогнозирования КАО;

Сакимбаев Э.Р. – к.м.н., доцент кафедры, ведущий научный сотрудник КАО.

Рецензенты:

Иманкулова М.Т. – ведущий специалист КАО;

Адылбаева В.А.– к.м.н., проректор по учебной и лечебной работе КГМИПиПК.

Все права защищены. При воспроизведении и переводе ссылка обязательна.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 6

6 класс 9

Тема 1. Правила личной гигиены. Понятие об общественной гигиене 10

Тема 2. Принципы и нормы здорового образа жизни 16

Тема 3. Профилактика употребления насвая и токсических веществ 23

7 класс 27

Тема 1. Психическое здоровье. Толерантность 28

Тема 2. Безопасное использование гаджетов 33

Тема 3. Репродуктивное здоровье мальчиков 38

Тема 4. Репродуктивное здоровье девочек 45

Тема 5. Правильное питание и физическая активность 52

8 класс 56

Тема 1. Психическое здоровье: анорексия, булимия 57

Тема 2. Психическое здоровье: Стресс и депрессия 61

Тема 3. Половое созревание мальчиков 66

Тема 4. Половое созревание девочек 69

Тема 5. Профилактика табакокурения 74

9 класс 79

Тема 1. Семейные ценности и взаимоотношение полов 80

Тема 2: Насилие: буллинг и рэкет в школе 86

10 класс 92

Тема 1: Профилактика употребления алкоголя 93

Тема 2. Профилактика употребления наркотиков 98

Тема 3: Профилактика ИППП, вирусных гепатитов и ВИЧ 103

11 класс 108

Тема 1: Личная гигиена. Вредные привычки 109

Тема 2: Профилактика неинфекционных заболеваний 115

ГЛОССАРИЙ 123

ЛИТЕРАТУРА 125

СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ

ВИЧ	вирус иммунодефицита человека
ВОЗ	Всемирная организация здравоохранения
ВПГ	Вирус простого герпеса
ВПЧ	вирус папилломы человека
ЗОЖ	здоровый образ жизни
ИМТ	индекс массы тела
ИППП	инфекции, передающиеся половым путем
НИЗ	неинфекционные заболевания
ПАВ	психоактивные вещества
СПИД	синдром приобретенного иммунодефицита человека
ЮНФПА	Фонд Организации Объединенных Наций в области народонаселения

ВВЕДЕНИЕ

Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства. Проблема поддержания здоровья детей является одним из приоритетов в политике большинства стран мира. Здоровье человека в современном общественном здравоохранении рассматривается с точки зрения всего жизненного цикла. Одним из таких очень важных циклов в жизни является подростковый (пубертатный) период. Стремительные биологические и психосоциальные изменения, которые происходят в течение второго десятилетия, отражаются на всех аспектах жизни подростков. Эти изменения превращают подростковый возраст в период жизненного цикла, который уникален сам по себе, и важный период создания основ прочного здоровья во взрослом состоянии.

Однако уровень здоровья детей постоянно снижается, что связывают с множеством факторов. В большей степени это зависит от образа жизни и здоровья родителей, а также от неблагоприятных факторов окружающей среды. Влияние социальных факторов на здоровье особенно ярко проявляется в школьные годы.

В настоящее время специалисты обеспокоены развитием компьютерных и мобильных технологий, без которых практически не представляется возможным существование современного человека. В подростковом возрасте компьютерные технологии часто используются с целью общения в социальных сетях, а также времяпровождения в виртуальных играх. Все это значительно влияет на социальное и психическое здоровье подростков. Известно, что для подростков в приоритете стоит общение с друзьями. Но в случае использования социальных сетей происходит замена живого общения со сверстниками на виртуальное общение, часто с незнакомыми людьми, вследствие чего формируются неправильные стереотипы поведения в обычной (не виртуальной) жизни.

Именно в этом возрасте закладываются базовые поведенческие навыки и состояния, которые лежат в основе неинфекционных заболеваний: табакокурение, употребление алкоголя, неправильное питание и низкая физическая активность, излишний вес и ожирение. Эти факторы оказывают серьезное влияние на здоровье и развитие подростков, они губительны для их здоровья в качестве взрослых людей в будущем.

Подростковый возраст - самый трудный период в жизни человека. Это время, когда ребенок взрослеет и берет на себя ответственность за свою жизнь. Неудивительно, что в это время происходит много проблемных ситуаций. Ранняя беременность, например, полностью меняет планы на будущее и зачастую заставляет девочку-подростка слишком рано окунуться в настоящую, взрослую жизнь. Ранний сексуальный опыт может закончиться развитием болезней, передающихся половым путем (ИППП, гепатит, ВИЧ-инфекция).

Детский и подростковый возраст – это тот период исследований и экспериментов, который может привести к формированию потенциально опасного поведения учащихся.

Среди школьников Кыргызстана чаще прочих встречаются те факторы риска для здоровья, которые связаны с поведением, в частности, такие как нездоровое питание, низкая физическая активность, употребление психоактивных веществ (алкоголь, табак, наркотики), а также небезопасное сексуальное поведение.

Анализ общей заболеваемости детей и подростков Кыргызской Республики показывает, что существенное место занимают болезни органов дыхания, инфекционные заболевания, анемия, проблемы психического здоровья, в структуре смертности - дорожно-транспортный травматизм.

В результате комплексного воздействия ряда негативных факторов, здоровье детей в школьном возрасте значительно снижается. Так, уже в среднем школьном возрасте у детей регистрируется наличие нескольких хронических заболеваний. Поэтому возникает необходимость формирования осознанного отношения к здоровью, начиная с подросткового возраста.

Разработка и внедрение инклюзивных стратегий и практик в школьном образовании, направленных на увеличение информированности детей в вопросах здоровья, нравственно-полового воспитания и формирование правильного безопасного поведения, остаются важными в политике Министерства образования и науки КР.

Важно, чтобы стратегии и программы учитывали нужды подростков. Подростки обладают потенциалом воздействия на свое собственное здоровье и здоровье своих близких и являются движущей силой социальных перемен, а не просто бенефициариями социальных программ.

В данном методическом пособии раскрыты темы по репродуктивному здоровью, половому созреванию подростков, нравственному воспитанию и взаимоотношению полов, психическому здоровью, включая вопросы по использованию гаджетов, проявлению таких форм насилия как буллинг, рэкет в школе, включены вопросы правильного питания и нарушения пищевых привычек (анорексия, булимия), факторов риска неинфекционных заболеваний.

Материал изложен в удобном формате с использованием интерактивных методов, таких как «Мозговой штурм», «Работа в группах», «Работа с карточками» и др., что позволит классным руководителям вовлечь учащихся в обсуждение и проведение самостоятельной работы. Для проведения мини-лекций включена подборка материалов со ссылками на источники, а также разработаны инструменты, которые можно использовать на занятиях во время классного часа.

Каждая тема включает введение, основную часть, подведение итогов, домашнее задание и рассчитана на 45 минут. Во введении дается краткая информация по теме, которая поможет классному руководителю привлечь внимание учащихся и настроиться на занятие. Основная часть темы расписана по шагам, что удобно для совместной работы классных руководителей с учащимися. По завершении основной части подводится итог и обобщается пройденный материал. Домашнее

задание ориентирует учащихся на совместные обсуждения темы с родными в семье. Это поможет учащимся установить более доверительные отношения с родителями, братьями и сестрами. Кроме того, выполняя домашнее задание, учащийся научится самостоятельно изучать материал.

Данное пособие расширит возможности классных руководителей по активному вовлечению в обучающие действия учащихся для получения знаний, развития отношений и навыков, формирования ценности здоровья и его составляющих, а также безопасного поведения и толерантного отношения к окружающим.

Темы уроков учитывают возрастные, индивидуальные и психологические особенности учащихся.

6 класс

ТЕМАТИЧЕСКИЕ КЛАССНЫЕ ЧАСЫ

ТЕМА 1. ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ. ПОНЯТИЕ ОБ ОБЩЕСТВЕННОЙ ГИГИЕНЕ

ЦЕЛЬ:

систематизировать представления учащихся о значении личной и общественной гигиены в жизни человека.

ЗАДАЧИ:

1. Формировать потребность в здоровом образе жизни.
2. Развивать познавательную активность детей, умение рассуждать, делать выводы.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

– Учащиеся будут знать о правилах личной и общественной гигиены.

– Учащиеся будут ответственно подходить к вопросам сохранения и укрепления своего здоровья.

ОБОРУДОВАНИЕ:

ватман\флипчарт\доска, проектор, расческа, зубная щетка, мочалка, полотенце, часы наручные, отвертка, ногтестрижка, пилочка для ногтей, ручка, шампунь, мыло, 20 карточек (правильное и неправильное гигиеническое поведение).

ХОД КЛАССНОГО ЧАСА

ВВЕДЕНИЕ

Классный руководитель /классная руководительница приветствует учащихся и задает вопрос: *«Кто регулярно чистит зубы 2 раза в день? Поднимите руки».*

После реакции класса он/она продолжает задавать вопрос только одному учащемуся: «Скажи, пожалуйста, а почему мы чистим зубы?». Выслушав ответ, он/она вновь обращается к классу: «Вы согласны? Есть дополнения?».

Выслушав ответы, классный руководитель/классная руководительница продолжает: *«Правильно, мы чистим зубы, потому что бактерии и микробы, находящиеся в ротовой полости, могут вызвать воспаление десен, языка, гланд и привести к кариесу зубов. Врачи рекомендуют чистить зубы утром, вечером и после приема пищи. Для того, чтобы узнать, какая требуется зубная щетка, можно ли использовать зубные нити, вам следует обратиться к стоматологу. Чистить зубы – это одно из правил личной гигиены. Тема сегодняшнего урока: «Правила личной гигиены. Понятие об общественной гигиене».*

ШАГ 1.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Классный руководитель/классная руководительница обращается к классу: *«Итак, что такое личная гигиена? Личная гигиена – это уход за своим телом, содержание его в чистоте», и предлагает провести викторину «Правила личной гигиены».*

РАБОТА В ГРУППАХ

Классный руководитель/классная руководительница делит учащихся на 2 команды и объясняет правила: *«У меня 10 вопросов, которые я буду задавать вам. Команда, набравшая больше баллов, выигрывает. Один вопрос = 1 баллу. Выберите капитана и дайте название своей команды. Капитаны считают баллы».*

Примечание: для этого задания используется проектор и на экране демонстрируются вопросы и правильные ответы. В случае отсутствия проектора можно использовать заготовленный ватман с вопросами и ответами.

ВИКТОРИНА «ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ»

1 ВОПРОС: ПОЧЕМУ НЕОБХОДИМО МЫТЬ РУКИ ПЕРЕД ЕДОЙ?

ОТВЕТ: На грязных руках содержится большое количество микробов, которые, попадая с пищей в рот, могут вызвать заболевание.

2 ВОПРОС: ПОЧЕМУ МЫТЬ ЛИЦО, ШЕЮ И РУКИ НУЖНО ЧАЩЕ, ЧЕМ ВСЕ ТЕЛО?

ОТВЕТ: Руки, лицо и шея у человека наиболее подвержены загрязнению, так как не скрыты одеждой. Кроме того, на лице имеется большое количество сальных желез, и кожный жир, который они вырабатывают, является хорошей питательной средой для микробов.

3 ВОПРОС: ЗАЧЕМ НАДО КОРОТКО СТРИЧЬ НОГТИ?

ОТВЕТ: Под ногтями собираются грязь и микробы, а это возбудители заразных болезней.

4 ВОПРОС: СКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ НЕОБХОДИМО УМЫВАТЬСЯ?

ОТВЕТ: Умываться необходимо два раза в день – утром после сна и вечером перед сном.

5 ВОПРОС: КАК ЧАСТО НУЖНО МЫТЬ ВСЕ ТЕЛО И ГОЛОВУ?

ОТВЕТ: Все тело необходимо тщательно мыть мылом и мочалкой, а голову шампунем не реже одного раза в неделю.

6 ВОПРОС: КАК ЧАСТО НУЖНО МЫТЬ РУКИ?

ОТВЕТ: Руки нужно мыть несколько раз в день – перед едой, после посещения туалета, после возвращения с улицы, после контакта с животными, то есть после любого загрязнения.

7 ВОПРОС: КАК ЧАСТО НУЖНО СТРИЧЬ НОГТИ НА РУКАХ И НОГАХ?

ОТВЕТ: Ногти на руках необходимо стричь один раз в неделю, на ногах – один раз в две недели.

8 ВОПРОС: КАК ЧАСТО НАДО МЫТЬ НОГИ?

ОТВЕТ: Ноги нужно мыть ежедневно перед сном.

9 ВОПРОС: КАК ЧАСТО НАДО МЕНЯТЬ НАТЕЛЬНОЕ БЕЛЬЕ, НОСКИ, КОЛГОТКИ?

ОТВЕТ: Нательное белье, носки или колготки нужно менять каждый день.

10 ВОПРОС: КАК ЧАСТО НАДО МЕНЯТЬ ПОСТЕЛЬНОЕ БЕЛЬЕ И В ЧЕМ НАДО ЛОЖИТЬСЯ В ПОСТЕЛЬ?

ОТВЕТ: Постельное белье нужно менять еженедельно. Ложиться надо в пижаме, не стоит ложиться в постель в уличной одежде.

Классный руководитель/классная руководительница поздравляет победившую команду, подбадривает проигравшую и делает заключение:
«Знание и соблюдение личной гигиены очень важно в нашей повседневной жизни. Правила личной гигиены должны соблюдать абсолютно все. Ведь такое поведение поможет предотвратить различные инфекционные заболевания: грипп, COVID-19, кишечные и паразитарные болезни.

ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

1. УМЫВАНИЕ, ЧИСТКА ЗУБОВ. Каждое утро и вечер нужно умываться и чистить зубы. По рекомендациям стоматологов зубы надо чистить не менее 2 минут. При недостаточной чистке зубов может развиться кариес.

2. МЫТЬЕ РУК. Обязательно нужно мыть руки с мылом перед каждым приемом пищи, после посещения туалета, контакта с животными, ведь на руках, и особенно под ногтями, могут скапливаться микробы, яйца глистов и других паразитов. Микробы с грязных рук могут попасть к нам в рот через пищу и вызвать различные кишечные инфекции. Еще нужно следить за ногтями и вовремя их стричь.

3. ПРИНЯТИЕ ДУША, ВАННЫ. С гигиенической точки зрения душ или ванну учащимся достаточно принимать 2-3 раза в неделю при условии регулярного умывания и подмывания.

4. ГИГИЕНА НОГ. Ноги также требуют тщательного ухода. Нужно мыть ноги с мылом и каждый день менять носки. Нельзя ходить без обуви в общественных местах, так как на полу может быть грибок, которым легко заразиться.

5. ГИГИЕНА ОДЕЖДЫ. Немаловажную роль в личной гигиене играет чистота белья и одежды. Нательное белье нужно менять каждый день после мытья, нужно менять также носки или колготки. Одежду нужно регулярно стирать.

6. ГИГИЕНА СПАЛЬНОГО МЕСТА. У каждого члена семьи должно быть свое спальное место, застеленное постельным бельем. Постельное белье нужно менять еженедельно. Не стоит ложиться в постель в уличной одежде. В постель категорически не рекомендуют пускать домашних животных.

ШАГ 2.

Классный руководитель/классная руководительница раскладывает на столе различные предметы и приглашает одного/у учащегося/уюся к столу. Затем просит остальных помочь ему собрать индивидуальную санитарную сумку с предметами личной гигиены. Дает учащемуся задание: брать со стола по одной вещи и показывать классу. Каждую вещь санитарной сумки учащиеся комментируют, а классный руководитель/классная руководительница им в этом помогает. Предметы личной гигиены должны быть помещены в сумку, а другие вещи – отложены в сторону.

Вещи на столе: расческа, зубная щетка, мочалка, полотенце, брелок, часы наручные, отвертка, ногтестрижка, пилочка для ногтей, ручка, шампунь, мыло.

Когда санитарная сумка собрана, классный руководитель/классная руководительница благодарит учащихся за активную работу и резюмирует проведенное занятие:

«Правила личной гигиены диктуют, чтобы у каждого человека в семье были предметы индивидуальной гигиены: расческа, зубная щетка, мочалка, полотенце, ногтестрижка, пилочка для ногтей. Шампуни и мыло могут быть общими для всей семьи и индивидуальными по предпочтению каждого члена семьи. Например, у кого-то жирные волосы, а у кого-то перхоть, кто-то предпочитает душистое мыло, а кто-то детское».

ШАГ 3.

Классный руководитель/классная руководительница предлагает провести упражнение с карточками и приглашает к доске 2 команды по 5 человек с учетом гендерного баланса. На столе раскладывает 20 карточек и просит одну команду отобрать карточки с правильным гигиеническим поведением в школе, общественных местах, другую – с неправильным гигиеническим поведением в школе, общественных местах. Выигрывает команда, которая первой закончила упражнение.

СОДЕРЖАНИЕ КАРТОЧЕК С НЕПРАВИЛЬНЫМ ГИГИЕНИЧЕСКИМ ПОВЕДЕНИЕМ:

учащиеся обмениваются жевательными резинками; учащиеся пьют из одного стакана в школьной столовой; мальчик в классе чихает, не прикрыв нос и рот; одна девочка дает другой расческу; мальчик грязными руками ест в кафе гамбургер; ребенок бросает мусор на пол в супермаркете; школьный туалет во дворе (грязь и бумаги вокруг, летают мухи, дверь искривлена); переполненные мусорные баки, вокруг собаки, мухи, грязь; на улице разбросаны бумага, целлофановые пакеты, лужи, грязь; рабочее место учащегося/йся дома (пыль на полках, беспорядок, книги валяются вперемежку с одеждой и обувью).

СОДЕРЖАНИЕ КАРТОЧЕК С ПРАВИЛЬНЫМ ГИГИЕНИЧЕСКИМ ПОВЕДЕНИЕМ:

ребенок на улице бросает кожуру от банана в урну; учащиеся в школе пьют каждый из своей баклажки, девочка просит у подруги заколку, но она дарит ей свою новую заколку; общественный туалет изнутри (чистый пол, унитазы чистые, кабинки закрываются, мусорные ведра в кабинках, раковины); в школе чистые места для мытья рук (умывальники, жидкое мыло, санитайзер, одноразовые полотенца); чистая школьная столовая; чистый двор, где играют дети; чистый парк, чистый класс (учащиеся убирают свой класс); чистый автобус (пассажиры сидят на сидениях, 2-3 человека стоят, сидения чистые, все внутри чисто, висит санитайзер, информация о соблюдении чистоты, окна открыты).

Классный руководитель/классная руководительница и остальные учащиеся оценивают работу команд, поздравляют победителей.

Классный руководитель/классная руководительница делает выводы:

«Важно нам всем соблюдать не только личную, но и общественную гигиену в школе и в общественных местах. Не следует делиться и брать у других детей использованные столовые приборы, пить из одной посуды, обмениваться с другими ребятами в школе головными уборами, резинками и заколками для волос, расческами, шарфами и другой одеждой. Научитесь прикрывать рот, когда кашляете или чихаете. Нужно твердо усвоить, что нельзя сорить не только в квартире, в общественных зданиях, но и на улицах, в скверах, во дворах, в транспорте».

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Мы все живем в социуме: ходим в детский сад, школу, на работу, в магазин, ездим в общественном транспорте, гуляем в скверах и т.д. Для подростков познание окружающего мира – самая главная задача. Если с детства ребенок усвоит правила личной и общественной гигиены - будет расти уверенным в себе, здоровым и легче находить общий язык с окружающими. Каждый ребенок должен привыкнуть и гордиться своей чистоплотностью и аккуратностью. Это позволит ему почувствовать

себя независимым и повысит самооценку.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Закончить фразы, вставляя недостающие слова.

- Постоянно следи за _____ лица, рук, шеи.
- _____ умывайся и чисти зубы.
- Всегда мой руки _____.
- Следи за своими волосами,_____волосы – признак неряшливости.
- Содержи в порядке _____, чтобы они не превратились в когти.
- Всегда пользуйся_____ носовым платком.
- _____ делай зарядку.
- _____ комнату в течение дня.

Слова для использования: личным, убирай, утром, непричесанные, чистотой, ногти, ежедневно, с мылом.

2. Написать свое мнение о школьном туалете, школьной столовой и положить в «Ящик вопросов».

3. Обсудить с родителями правила «Чистый дом» в вашей семье.

Ссылка для использования:

ТЕМА 2. ПРИНЦИПЫ И НОРМЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

ЦЕЛЬ:

мотивировать учащихся ведению здорового образа жизни.

ЗАДАЧИ:

1. Рассказать о факторах, влияющих на здоровье.
2. Объяснить важность правильного распорядка дня.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

– Учащиеся узнают о главных принципах здорового образа жизни и факторах, влияющих на здоровье.

– Учащиеся узнают о важности правильного планирования дня, способствующего ведению здорового образа жизни.

ОБОРУДОВАНИЕ:

школьная доска/флипчарт/ватман, мел/маркеры, плакат с диаграммой.

ХОД КЛАССНОГО ЧАСА:

ВВЕДЕНИЕ

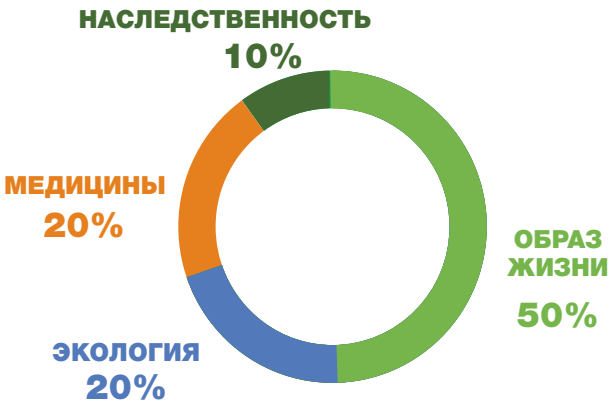
Классный руководитель / классная руководительница приветствует учащихся и задает вопрос: *«Что такое здоровье?»*. Выслушав все варианты ответов, благодарит учащихся и записывает определение здоровья на доске: *«По определению Всемирной организации здравоохранения «Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. То есть здоровье – это когда ты физически здоров и все органы хорошо работают, ты хорошо спишь, спокоен в душе, не нервничаешь и активно участвуешь в жизни семьи, коллектива, в жизни страны и т.п. Тема нашего урока: «Принципы и нормы здорового образа жизни»*.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ШАГ 1.

Классный руководитель/классная руководительница проводит мозговой штурм: *«Как вы думаете, от чего зависит наше с вами здоровье?»*. Желательно попросить кого-либо из учащихся записывать полученные ответы на доске или флипчарте. По правилам мозгового штурма принимаются все предлагаемые участниками варианты ответов, только идет контроль повторяющихся ответов.

По окончании мозгового штурма классный руководитель/классная руководительница благодарит учащихся и вывешивает на доску плакат с диаграммой: *«Как вы отметили, на наше здоровье влияет множество факторов, но ученые сгруппировали их и получили следующую диаграмму».*



ИНФОРМАЦИЯ ПО ДИАГРАММЕ

НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ – это все качества, наделенные человеку при рождении и их невозможно изменить. Человеку предстоит прожить с этими врожденными качествами всю жизнь. Поэтому влияние наследственности на наше здоровье составляет всего 10%.

МЕДИЦИНА включает в себя все услуги здравоохранения: наличие больниц, аптек, лекарств, работа врачей и медсестер. Но даже в развитых странах от медицины наше здоровье зависит лишь в 20%.

ЭКОЛОГИЯ охватывает среду обитания человека – это воздух, которым мы дышим; вода, которую пьем; земля, на которой растут продукты, и пасется скот и т.п. Медицину и экологию можно улучшить или поменять, но это требует очень больших усилий и средств. Однако влияние этих факторов на здоровье незначительно, и составляет всего 20%.

В то время как от **ОБРАЗА ЖИЗНИ,** включающего в себя: привычки питания, физическую активность, режим сна, полезные и вредные привычки и т.п., здоровье зависит на 50 %. Образ жизни каждый человек может контролировать и влиять на него. Например, каждый может начать делать утреннюю гимнастику или фитнес тренировку, утреннюю пробежку, правильно питаться и вовремя ложиться спать и т.д.

Классный руководитель/классная руководительница продолжает занятие и говорит: *«Итак, вы поняли, что на наше с вами здоровье больше всего влияет образ жизни, который мы ведем. Что же входит в понятие образа жизни? Это материальное благополучие, условия жизни, труда, отдыха, быта, учебы, жилищные условия, питание, сон, семейное положение, взаимоотношение с друзьями и многое другое. В последнее время мы часто слышим о здоровом образе жизни».*

Классный руководитель/классная руководительница пишет на доске основные составляющие здорового образа жизни и комментирует, используя информацию для учителя:

- полноценный сон;
- соблюдение режима дня;
- соблюдение личной гигиены;
- здоровое питание;
- физическая активность;
- закаливание;
- умение управлять своими эмоциями и бороться со стрессом;
- отсутствие вредных привычек.

НА ЗАМЕТКУ КЛАССНОМУ РУКОВОДИТЕЛЮ/КЛАССНОЙ РУКОВОДИТЕЛЬНИЦЕ:

ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – это то поведение, которое помогает человеку сохранить и укрепить здоровье на протяжении всей жизни. Соблюдая принципы здорового образа жизни можно прожить долгую, активную и насыщенную жизнь.

1 ПРИНЦИП: ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН

Здоровый ночной сон – это прекрасное настроение и заряд бодрости на весь день. Взрослый человек должен спать около 7 часов в сутки, а ребенок – 9-10 часов. Всегда перед сном стоит проветривать комнату. Матрац должен быть не слишком твердым, но и не очень мягким. Нельзя есть перед сном, это очень плохо влияет на пищеварение, что в дальнейшем может привести к избыточному весу и ряду заболеваний. Чтобы избежать неприятных сновидений, не следует смотреть перед сном ужастики и драмы.

2 ПРИНЦИП: СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА ДНЯ

Режим дня – это определенный распорядок труда, отдыха, питания и сна. Режим – это самодисциплина и добровольное выполнение принятых на себя обязательств. Организация и четкое соблюдение режима дня, предусматривающего переход от бодрствования ко сну и наоборот, выполнение гигиенических процедур, различные виды деятельности, отдых, прием пищи в одно и то же время и др., в соответствии с возрастными особенностями, создают наилучшие условия для жизнедеятельности организма детей и подростков.

3 ПРИНЦИП: СОБЛЮДЕНИЕ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

Необходимо соблюдать правила личной гигиены, так как они взаимосвязаны со здоровьем. Выполнение элементарных правил гигиены защищает от ряда различных инфекционных и паразитарных заболеваний.

4 ПРИНЦИП: ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Питание детей должно быть разнообразным и сбалансированным, содержать жиры, белки, углеводы, витамины и минеральные вещества. Стоит ограничить сладости и газированные напитки, а также продукты, содержащие много соли и трансжиров. Отдать предпочтение натуральным продуктам, а также овощам и фруктам.

5 ПРИНЦИП: ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Движение - это жизнь и здоровье. Найдите подходящий вид спорта, который будет по душе именно вам, чтобы вы получали от него удовольствие. Можно начать с малого – например, бегать по утрам, кататься на велосипеде, вместо поездки на общественном транспорте можно пройти несколько остановок пешком.

6 ПРИНЦИП: ЗАКАЛИВАНИЕ

Закаливание – важный элемент здорового образа жизни ребенка. Дети быстрее, чем взрослые, перегреваются, переохлаждаются, более чувствительны к влажности (особенно повышенной влажности внешнего воздуха – сырости), ультрафиолетовым лучам. Дети, закаливание которых начато в раннем возрасте, болеют реже, легче переносят адаптацию при поступлении в детские учреждения. Самые популярные виды закаливания: солнце, воздух и вода.

7 ПРИНЦИП: УМЕНИЕ УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ И БОРОТЬСЯ СО СТРЕССОМ

Научитесь спокойней относиться к возникающим проблемам и неудачам. Отрицательные эмоции не только ухудшают уверенность в себе, но и ведут к болезням, постоянным стрессам. Справиться со стрессами помогут занятия любимым делом, спорт или новые увлечения.

8 ПРИНЦИП: ОТСУТСТВИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Здоровый образ жизни и вредные привычки несовместимы. Правильно организованный режим дня позволит предотвратить раздражительность, возбудимость и сохранит вашу трудоспособность в течение дня. Если вы заметили, что сильно устаете, к концу дня становитесь вялыми и нервными, а успеваемость страдает, то постарайтесь скорректировать свой режим дня. Помните, правильный режим дня школьника - залог крепкого здоровья и хорошей учебы!

Классный руководитель/классная руководительница благодарит учащихся за проделанную работу и делает выводы:

«Человек, ведущий здоровый образ жизни, чувствует себя полным сил, реже посещает врачей и имеет явно больше преимуществ, чем тот, кто не следит за своим здоровьем и имеет вредные привычки».

ШАГ 2.

РАБОТА В ГРУППАХ

Классный руководитель/классная руководительница продолжает занятие и предлагает провести работу в группах, делит учащихся на 3 группы с учетом гендерного баланса, раздает им ватман и фломастеры и дает задание каждой группе:

1 группа - разработать распорядок дня учащихся 6 класса;

2 группа - разработать рекомендации по здоровому питанию учащихся 6 класса;

3 группа - разработать рекомендации по физической активности для подростков.

После завершения работ группы делают презентации, обсуждают результаты.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Одним из важных составляющих здорового образа жизни является распорядок дня.

Каждому человеку, а особенно детям, нужно придерживаться правильного распорядка дня. Живя по распорядку, вы соблюдаете баланс между учебой и отдыхом.

Те, у кого стабильный режим в детстве, будучи взрослыми лучше справляются с планированием времени, обладают более высокой концентрацией внимания и проще переносят жизненные трудности.

Чтобы сохранить и укрепить здоровье, надо правильно питаться. Питание подростка должно быть разнообразным, с большим содержанием овощей и фруктов.

Подросткам рекомендуется ежедневно 60 минут заниматься физически активной деятельностью средней или высокой интенсивности (бег, езда на велосипеде, плавание, активные игры на свежем воздухе и др.).

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Составить распорядок дня совместно с другими членами семьи и стараться его выполнять.
2. Выписать принципы ЗОЖ и придерживаться их.
3. Изучить принципы здорового питания.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Примерный распорядок дня			
Время	**Режимные моменты**	**Время**	**Режимные моменты**
06:30	Подъем, уборка постели	14:00	Подготовка домашних заданий
06:35	Утренняя гимнастика	16:00	Полдник
06:50	Утренний туалет	16:30	Время игр на свежем воздухе, увлечений или работы по дому
07:10	Завтрак	18:00	Ужин
07:40	Путь в школу	19:00	Прогулка на свежем воздухе, чтение книг
08:30	Учебные занятия	20:00	Общение с членами семьи, совместное обсуждение планов
13:00	Обед	20:30	Вечерний туалет, подготовка ко сну
13:30	Прогулка на свежем воздухе	21:00	Сон

ССЫЛКИ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ:

В течение дня с пищей должно поступать столько калорий, чтобы покрыть энергозатраты подростка. Рацион школьника должен быть сбалансирован и содержать белки, жиры, углеводы.

В рацион необходимо включать хлеб, картофель, злаки. Мучные изделия стоит готовить из муки грубого помола.

Один-два раза в неделю необходимо есть рыбу. Также минимум один раз в неделю в меню должно быть красное мясо. Бобовые рекомендуется есть 1-2 раза в неделю.

В ежедневном рационе должны присутствовать пять порций овощей и фруктов. Одной порцией считают апельсин, яблоко, банан или другой средний фрукт, 10-15 ягод или виноградин, два небольших фрукта (абрикос, сливы), 50 г овощного салата, стакан сока (учитывается лишь натуральный сок), столовая ложка сухофруктов, 3 ст. ложки отварных овощей.

Ежедневно следует употреблять молочные продукты. Рекомендуется три порции, одной из которых может быть 30 г сыра, стакан молока, один йогурт. Ежедневно необходимо выпивать от 1 до 1,5 литров воды в день.

КАКИЕ ПРОДУКТЫ НУЖНО ОГРАНИЧИТЬ В РАЦИОНЕ?

- сахар и белый хлеб – при избыточном потреблении они вызывают набор веса;
- продукты, в которых есть пищевые добавки (красители, консерванты и другие);
- маргарин;
- не сезонные фрукты и овощи;
- сладкую газировку;
- продукты с кофеином;
- майонез, кетчуп и другие соусы промышленного производства;
- острые блюда;
- фастфуд;
- сырокопченые колбасы;
- грибы;
- блюда, которые готовятся во фритюре;
- соки в пакетах;
- жвачки и леденцы.

ТЕМА 3. ПРОФИЛАКТИКА УПОТРЕБЛЕНИЯ НАСВАЯ И ТОКСИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ

ЦЕЛЬ:

повысить ответственность за свое здоровье и формирование полезных привычек.

ЗАДАЧИ:

1. Познакомить с полезными и вредными привычками у детей.
2. Рассказать о вреде насвая и летучих химических веществ.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

– Учащиеся будут знать о вредном воздействии насвая и токсических веществ.

– Учащиеся будут ответственно подходить к вопросам формирования жизненных навыков и привычек.

ОБОРУДОВАНИЕ:

ватман\флипчарт\доска, мел\маркеры, карточки.

ХОД КЛАССНОГО ЧАСА:

ВВЕДЕНИЕ

Классный руководитель/классная руководительница приветствует учащихся и начинает занятие: *«У каждого человека есть свои привычки, т.е. поведение, ставшее для человека обыденным, постоянным в его жизни. Выделяют два вида привычек: полезные и вредные. Полезные привычки способствуют нашему развитию и здоровью, а вредные мешают нам и ухудшают здоровье. Итак, тема сегодняшнего урока: «Профилактика употребления насвая и токсических веществ».*

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ШАГ 1.

РАБОТА В ГРУППАХ

Классный руководитель/классная руководительница делит учащихся на 2 группы (учитывая гендерный баланс) и дает задание каждой группе:

1 группа – написать на ватмане или доске полезные привычки, которые улучшают наше здоровье;

2 группа – написать на ватмане или доске вредные привычки, которые ухудшают наше здоровье.

По завершении работ каждая группа делает презентацию, при этом дается возможность высказаться всем учащимся из каждой группы.

ШАГ 2.

Проводится мини-лекция.

МАТЕРИАЛ ДЛЯ МИНИ-ЛЕКЦИИ

Полезные привычки помогают в жизни, а вредные – создают проблемы. К сожалению, школьные годы характеризуются не только накоплением положительного опыта общения с миром.

Многие дети в этом возрасте впервые пробуют насвай, вещество, обладающее слабым наркотическим действием. Ситуация осложняется тем, что в настоящее время насвай может быть доступен даже детям. Он продается на рынках, в киосках, на уличных лотках недалеко от школы и отличается низкой ценой.

Основной компонент насвая – листья табака. Высушенные листья размельчают в порошок и добавляют гашеную известь, золу растений, куриный помет. Куриный помет используют для удобрения растений, перед поливом его предварительно смешивают с водой, чтобы растения не сгорели.

В насвай куриный помет добавляют в чистом виде, без каких-либо разбавлений. Внешне насвай похож на зеленые зернышки и готовится в домашних, чаще всего в антисанитарных условиях, так как фабричного насвая нет.

Употребление токсических веществ является еще одной вредной привычкой, к которой могут пристраститься подростки. При токсикомании подростки употребляют химические соединения с галлюциногенным и опьяняющим действием: вдыхают газ из зажигалок и баллонов или нюхают клей, краски. Данное занятие они считают невинным развлечением, которое позволяет им почувствовать себя взрослыми. Молодежь даже не представляет, какой вред оказывают летучие токсины на организм. При тяжелом отравлении может наступить кома или остановка сердца, удушье и смерть.

Каждый человек ответственен за свое здоровье сам. Вы только начинаете свой жизненный путь и очень важно уже формировать свои жизненные навыки и привычки. Чтобы прожить яркую, интересную жизнь, надо накапливать положительный опыт и полезные привычки, которые укрепят здоровье и помогут добиться успехов.

ШАГ 3.

Классный руководитель/классная руководительница раскладывает на столе карточки и приглашает учащихся зачитать информацию о вреде насвая и токсических летучих веществ.

КАРТОЧКА 1

Насвай закладывают за щеку или за губу. Никотин, содержащийся в табаке, быстро всасывается через ротовую полость в кровь, вызывая жжение в ротовой полости, головокружение, помутнение в глазах, покалывание в руках и ногах. При этом выделяется большое количество слюны, которая, попадая в желудок, может вызвать тошноту и понос.

КАРТОЧКА 2

Насвай при длительном употреблении вызывает рак ротовой полости, пищевода, гортани, язву желудка, разрушает зубы. В курином помете могут содержаться кишечные паразиты и вирусы, которые попадая в организм, вызывают различные паразитарные заболевания, вирусный гепатит.

КАРТОЧКА 3

Содержащиеся в насвае токсические вещества нарушают психическое здоровье подростков: снижается восприятие, ухудшается память, появляется неуравновешенность, они становятся нервными, растерянными, появляются перепады настроения. Такие подростки отстают в учебе, пропускают занятия.

КАРТОЧКА 4

Яды, содержащиеся в летучих химических веществах, губительно действуют на организм подростка. Они становятся менее сообразительными, хуже ориентируются в окружающей обстановке, ухудшается реакция. У них резко падает способность усваивать новый учебный материал, из-за чего подростки бросают учебу, категорически отказываются от занятий и даже сбегают из дома. Они становятся пассивными, вялыми, медлительными, держатся в стороне от сверстников. Некоторые, наоборот, становятся агрессивными, злобными, драчливыми.

ШАГ 4.

Классный руководитель/классная руководительница обращается к классу и говорит: «Какими полезными занятиями вы можете заниматься вне школы?». Выслушав учащихся, он/она делает заключение: «Сколько полезных для себя дел вы можете сделать в свое свободное время».

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Все перечисленные факты позволяют убедиться, что вред от употребления насвая и летучих химических веществ огромен. Использование этих веществ далеко не безобидное развлечение. Это постепенное самоуничтожение. Свое свободное время проводите с пользой для себя: занимайтесь спортом, своим любимым хобби, помогайте родителям по дому, будьте примером для своих младших братьев и сестер.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Выписать на листе бумаги отдельно привычки, которые тебе нравятся и не нравятся в человеке.
2. Посмотреть дополнительную информацию о насвае и летучих химических веществах. Обсудить с друзьями вред употребления насвая.

7 класс

ТЕМАТИЧЕСКИЕ КЛАССНЫЕ ЧАСЫ

ТЕМА 1. ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ. ТОЛЕРАНТНОСТЬ

ЦЕЛЬ:

повысить ответственность учащихся за сохранение и укрепление психического здоровья.

ЗАДАЧИ:

1. Выявить (с помощью анкетирования) психологический климат и межличностные проблемы в классе.
2. Содействовать сплочению классного коллектива.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

– Учащиеся будут знать о характеристиках психического здоровья человека.
– Учащиеся будут развивать в себе качества, характеризующие толерантность.

ОБОРУДОВАНИЕ:

ватман\флипчарт\доска, мел\маркеры, проектор, компьютер, конверты, белые салфетки.

ХОД КЛАССНОГО ЧАСА:

ВВЕДЕНИЕ

Классный руководитель/классная руководительница приветствует учащихся и предлагает провести упражнение «Снежинка». Он/она раздает всем белые бумажные салфетки, просит сложить их пополам и оторвать правый верхний уголок. Затем просит сложить еще раз пополам и вновь оторвать правый верхний угол. Так складывать и отрывать правый верхний уголок до тех пор, пока позволяет салфетка. Потом просит всех развернуть салфетки и показать друг другу то, что получилось.

Классный руководитель/классная руководительница комментирует: *«Как нет двух одинаковых людей, так и наши снежинки получились все разные. Все вы очень разные, непохожие друг на друга не только внешне, но и отличаетесь своими взглядами, поступками, мнением, эмоциями, темпераментом, характером. Мы все живем в социуме: дома, в школе, на работе, поэтому нам необходимо находить общий язык друг с другом.*

Способность общения напрямую зависит от нашего психического здоровья. Тема сегодняшнего урока: «Психическое здоровье. Толерантность».

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ШАГ 1.

Занятие начинается с мини-лекции.

МАТЕРИАЛ ДЛЯ МИНИ-ЛЕКЦИИ

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ – это важная составляющая нашего здоровья. По определению Всемирной организации здравоохранения «Психическое здоровье (духовное или душевное, иногда – ментальное здоровье) – это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными ситуациями, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества».
Существует тесная связь между психикой и физическим состоянием человека. Чувство тревоги, постоянные стрессы и переживания могут привести к ухудшению здоровья: нарушению сна, ослаблению иммунной системы, заболеваниям сердца. Психическое здоровье имеет важнейшее значение для нашей коллективной и индивидуальной способности в качестве разумных существ мыслить, проявлять эмоции, общаться друг с другом, зарабатывать себе на пропитание и получать удовольствие от жизни.

ЧЕМ ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ?

1. Умение выстраивать отношения с окружающими. Эти отношения в основном позитивные, доверительные.

2. Способность любить – принимать человека таким, какой он есть.

3. Желание и способность учиться и работать. Создавать то, что ценно для самой личности, его семьи, общества.

4. Способность контактировать с другими. Например, танцевать, петь, проявлять творческие способности вместе со всеми.

5. Самостоятельно делать выбор и нести за него ответственность.

6. Понимание и принятие этических норм в обществе.

7. Способность вынести накал эмоций – чувствовать их, не позволяя им управлять собой.

8. Способность к рефлексии. Вовремя обратиться к самому себе, проанализировать причины тех или иных событий в собственной жизни, понять, как поступить дальше.

9. Реалистичная самооценка, самовосприятие себя, реальное понимание слабых и сильных сторон характера.

ШАГ 2.

Классный руководитель/классная руководительница обращается к учащимся: *«Давайте определим, умеем ли мы выстраивать отношения друг с другом и проведем индивидуальный анкетный опрос».* Просит 2-3 учащихся/ассистентов раздать всем анкеты для индивидуального заполнения. После заполнения анкет просит учащихся/ассистентов собрать анкеты и благодарит всех за откровенные ответы.

АНКЕТА

1. КОМФОРТНО ЛИ ТЕБЕ В ШКОЛЕ?

а) да б) нет в) затрудняюсь ответить

2. ЛЕГКО ЛИ ТЫ НАХОДИШЬ ОБЩИЙ ЯЗЫК С РЕБЯТАМИ ИЗ ТВОЕЙ ШКОЛЫ?

а) да б) нет в) затрудняюсь ответить

3. ЛЕГКО ЛИ ТЫ НАХОДИШЬ ОБЩИЙ ЯЗЫК С РЕБЯТАМИ ВНЕ ШКОЛЫ?

а) да б) нет в) затрудняюсь ответить

4. ЕСТЬ ЛИ В ТВОЕМ КЛАССЕ РЕБЯТА, КОТОРЫЕ НАД ТОБОЙ ПОДШУЧИВАЮТ ИЛИ СМЕЮТСЯ?

а) есть б) нет в) затрудняюсь ответить

5. БЫВАЕТ ЛИ ТАК, ЧТО ТЫ САМ/А ПОДШУЧИВАЕШЬ НАД СВОИМИ ОДНОКЛАССНИКАМИ?

а) да б) нет

6. РАЗДРАЖАЕТ ЛИ ТЕБЯ, ЕСЛИ КТО-ТО ИЗ ТВОЕЙ ШКОЛЫ ОДЕВАЕТСЯ ИЛИ ВЫГЛЯДИТ НЕ ТАК, КАК ВСЕ?

а) да б) нет в) я не обращаю на это внимание

7. ЗЛИТ ЛИ ТЕБЯ, ЕСЛИ КТО-ТО ИЗ ТВОИХ ОДНОКЛАССНИКОВ НЕ СОГЛАШАЕТСЯ С ТВОИМ МНЕНИЕМ?

а) очень злит б) немного злит в) мне все равно г) затрудняюсь ответить

8. КАК ТЫ СЧИТАЕШЬ, НУЖНО ЛИ ПОМОГАТЬ СЛАБЫМ, БОЛЬНЫМ, ОБИЖЕННЫМ?

а) да б) нет в) затрудняюсь ответить

г) свой вариант ответа_____

9. СЧИТАЕШЬ ЛИ ТЫ СПРАВЕДЛИВОЙ ФРАЗУ: «ВЫЖИВАЕТ ТОЛЬКО СИЛЬНЕЙШИЙ»?

а) да б) нет в) затрудняюсь ответить

10. СЧИТАЕШЬ ЛИ ТЫ, ЧТО В ШКОЛЕ УЩЕМЛЯЮТ ТВОИ ПРАВА (СО СТОРОНЫ УЧИТЕЛЕЙ/УЧАЩИХСЯ)?

а) да, со стороны учителей б) да, со стороны учащихся

в) нет г) свой вариант ответа_____

11.ГОТОВ/А ЛИ ТЫ ЗАСТУПИТЬСЯ ЗА ЧЕЛОВЕКА, ПО ОТНОШЕНИЮ К КОТОРОМУ ПОСТУПИЛИ НЕСПРАВЕДЛИВО (ОБИДЕЛИ МОРАЛЬНО ИЛИ ФИЗИЧЕСКИ)?

а) да б) да, если мне человек симпатичен в) нет

г) затрудняюсь ответить д) свой вариант ответа_____

12.КАК ТЫ ОТНОСИШЬСЯ К ЛЮДЯМ ДРУГИХ НАЦИОНАЛЬНОСТЕЙ?

а) отношусь положительно б) отношусь отрицательно

в) для меня не имеет значения г) свой вариант ответа_____

13. КАК ТЫ ОТНОСИШЬСЯ К ЛЮДЯМ, КОТОРЫЕ ИСПОВЕДУЮТ ДРУГУЮ ВЕРУ?

а) отношусь положительно б) отношусь отрицательно

в) я не обращаю на это внимание г) свой вариант ответа_____

ШАГ 3.

Классный руководитель/классная руководительница проводит мозговой штурм: *«Что такое толерантность?»* Записывает ответы учащихся на доске.

По завершению упражнения делается заключение: *«Толерантность – это умение принять другого человека таким, какой он есть. Толерантность означает уважение, принятие и правильное понимание богатого многообразия культур нашего мира, форм самовыражения и проявления человеческой индивидуальности (статья 1. Декларации принципов толерантности ЮНЕСКО). Каждый человек – это отдельный мир, со своими эмоциями и чувствами, взлетами и падениями. Мне бы очень хотелось, чтобы вы относились друг к другу терпимее, не наносили боль и вред другим».*

РАБОТА В ГРУППАХ

Учащиеся делятся на 2 команды, каждой из которых выдается конверт с характеристиками качеств личности. Командам необходимо выбрать характеристики тех качеств, которые характеризуют толерантность.

КОНВЕРТ 1:

Снисходительность, злорадство, эгоизм, конфликт, доброта, уважение, понимание, миролюбие, бессердечность, сострадание, великодушие, бестактность, сердечность, хвастовство, равенство, грубость, милосердие, зазнайство, благосклонность, уважение.

КОНВЕРТ 2:

Миролюбие, бессердечность, прощение, равенство, уважение, вспыльчивость, диалог, раздражение, сердечность, конфликт, великодушие, поддержка, сотрудничество, равенство, сострадание, скупость, ложь, согласие, зависть, милосердие, доброта.

По завершении упражнения каждая команда зачитывает те качества, которые они выбрали.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Психическое здоровье каждого из нас влияет на взаимоотношения в коллективе. Быть терпимым друг к другу, т.е. проявлять толерантность, является очень хорошим показателем психического здоровья человека. Если ты готов принимать другого человека со всеми его достоинствами и недостатками, умеешь сострадать и быть терпимым к людям не похожим на тебя, значит с твоим психическим здоровьем все в порядке.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Подумать и написать, какие качества, характеризующие толерантность, есть в тебе, в твоем друге, родителях, брате, сестре.
2. Написать, какие качества ты хотел/а бы в себе воспитать.
3. Изучить правила психического здоровья.

ПРАВИЛА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Принимай себя таким, какой ты есть, уважай себя – ты уникален/а и неповторим/а.

Регулируй и контролируй свои эмоции и чувства.

Смело высказывай свою точку зрения, если в этом есть необходимость.

Не бойся делать ошибки – бойся их повторить.

Трудности должны будоражить, а не обескураживать.

Верь в себя. Осознание своих сил увеличивает их.

ТЕМА 2. БЕЗОПАСНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГАДЖЕТОВ

ЦЕЛЬ:

сформировать навыки безопасного использования гаджетов учащимися.

ЗАДАЧИ:

1. Проанализировать плюсы и минусы использования современных гаджетов.
2. Развить навыки эффективного использования гаджетов.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

– Учащиеся будут знать о положительных и отрицательных характеристиках влияния гаджетов на организм человека.

– Учащиеся будут ответственно относиться к личному времени.

ОБОРУДОВАНИЕ:

ватман\флипчарт\доска, мел\маркеры, карточки.

ХОД КЛАССНОГО ЧАСА:

ВВЕДЕНИЕ

Классный руководитель/классная руководительница приветствует учащихся и говорит: *«Поднимите руки те, кто не знает, что такое гаджеты?».* Получив ответ, он/она продолжает: *«Наверное, даже малыши прекрасно знают эти технические средства и умеют ими пользоваться.*

Скажите, а с какими видами гаджетов вы сталкиваетесь чаще всего?».

Предполагаемые ответы: компьютеры, телефоны, планшеты, смартфоны, электронные книги, ноутбуки и планшеты, музыкальные плееры, игровые приставки, телевизоры.

Классный руководитель/классная руководительница благодарит за ответы и резюмирует: *«Современные гаджеты стали частью нашей повседневной жизни. Мы так привыкли к тому, что можем связаться по телефону с любым человеком в любое время, имеем ежеминутный доступ к Интернету и можем почерпнуть любую информацию, у нас всегда под рукой часы, плеер, фотоаппарат, калькулятор, календарь. И эти возможности сильно облегчают нам жизнь, но порой приносят и вред. Тема сегодняшнего урока: «Гаджеты в жизни детей».*

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ШАГ 1.

РАБОТА В ГРУППАХ

Классный руководитель/классная руководительница предлагает провести упражнение и делит учащихся на 2 группы с учетом гендерного баланса, раздает ватман и дает задание каждой из них.

1 группа – определить положительные характеристики использования гаджетов;

2 группа – показать отрицательное влияние гаджетов на человека.

После завершения работы каждая группа делает презентацию и дается время на обсуждение.

Классный руководитель/классная руководительница делается заключение: *«Вы сейчас сами показали, что наряду с положительными свойствами использования гаджетов в повседневной жизни, важно помнить об их отрицательных свойствах. Таким образом, если знать о положительных и отрицательных свойствах гаджетов, вы станете более устойчивыми перед «соблазном» и тем самым сохраните свое психическое здоровье».*

ШАГ 2.

Классный руководитель/классная руководительница раскладывает на столе карточки и предлагает учащимся по желанию выйти к доске и сделать доклады, используя карточки.

1 ДОКЛАД: ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ

По данным социологического опроса 53% молодежи до 24 лет страдают интернет-зависимостью (Варламов С.Н. и др., 2015). Интернет-зависимость – это навязчивое желание человека получить доступ в сеть, которое часто отнимает у нас время, отведенное на учебу, чтение книг, общение с родителями и друзьями, прогулки на свежем воздухе. Молодые люди так привыкают к своим мобильным устройствам, что не расстаются с ними в течение дня и до самого отхода ко сну. Получается, на виртуальный мир мы тратим время, которое следовало бы уделить своим родным, друзьям и таким образом мы отдаляемся друг от друга.

2 ДОКЛАД: ДЕПРЕССИЯ ОТ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ

Эта депрессия возникает от наличия контактов в социальной сети. Ее часто называют «депрессия от контакта». Социальные сети помогают людям, находящимся на расстоянии, не терять связь друг с другом. Но зачастую молодые люди заводят аккаунты и странички для саморекламы. Они активно выкладывают свои самые интересные новости и эффектные фотографии. Со временем человек становится зависим от «лайков», комментариев и если не получает желаемого эффекта, то появляются перепады настроения и депрессии. На самом деле доступность виртуальной саморекламы не делает

человека более интересным и общительным, и часто, не смотря на огромное количество «друзей» в социальной сети, в реальной жизни он так и останется замкнутым и одиноким. Парадокс интернета в том, что он способен соединять людей на расстоянии, но часто разъединяет людей, которые находятся рядом.

3 ДОКЛАД: ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ОНЛАЙН-ИГР

Зависимость от компьютерных игр – новый вид психологической зависимости, при которой компьютерная игра становится ведущей потребностью человека. Психологи считают, что среди лиц, играющих в компьютерные игры, около 40% страдают зависимостью. Но чем старше и образованнее человек, тем он меньше времени тратит на компьютерные игры, потому что у него появляются совершенно другие цели, и становится жалко тратить время впустую. Однако надо знать, что зависимость от виртуального мира разрушает психику человека и приводит к нервному и физическому истощению. Так, из-за недостаточной двигательной активности и нерегулярного питания, ухудшается зрение, появляется избыточный вес, нарушается работа желудочно-кишечного тракта, появляются проблемы с позвоночником.

4 ДОКЛАД: СИНДРОМ ФАНТОМНОГО ЗВОНКА

У человека, который практически не расстается с телефоном, появляются слуховые и моторные галлюцинации, ему часто кажется, что в его кармане звонит телефон, хотя на самом деле этого не происходит. Помимо нашего мозга, очень сильно страдает и наше зрение. Люди, находясь дома, на работе, в транспорте, непрерывно смотрят в телефоны, планшеты и т.д. В телефоне все символы написаны мелко, приходится постоянно щуриться и напрягать глаза, что и приводит к ухудшению зрения. Чтобы сохранить зрение, необходимо дозировать нагрузки, т.е. не смотреть в экраны и мониторы бесконечно, а также очень полезна гимнастика для глаз.

5 ДОКЛАД: НАРУШЕНИЕ СНА

Смартфоны и планшеты – враги спокойного сна! Исследователи из Нью-Йоркского университета считают, что проблема заключается в постоянной подсветке экрана, которая нарушает синтез гормона мелатонина, необходимого для нормального сна. Из-за непрерывного использования телефона мелатонин или выделяется недостаточно или не выделяется совсем. Рекомендация ученых однозначна: для нормального отдыха, за два часа до сна, необходимо прекратить пользоваться любыми мобильными устройствами.

6 ДОКЛАД: НАРУШЕНИЕ ВНИМАНИЯ

Исследования отмечают, что продолжительность концентрации внимания у детей, по сравнению с той, что была

10-15 лет назад, уменьшилась во много раз. Если раньше ребенок мог удержать внимание на уроке до 40 минут, это считалось нормой. Как отмечается сейчас, на это способны не все (http://synergy-journal.ru/archive/article1011).

Классный руководитель/классная руководительница делает резюме: *«Как видите, кроме положительных моментов в использовании гаджетов есть и отрицательные, и самое неприятное, что они плохо отражаются на нашем психическом и физическом здоровье».*

ШАГ 3.

Классный руководитель/классная руководительница предлагает провести упражнение «Правила безопасности при использовании гаджетов» и просит учащихся написать по 3 правила безопасного их использования. 2-3-х учащихся, закончивших первыми, классный руководитель просит зачитать правила. Остальные дополняют их.

Классный руководитель/классная руководительница благодарит учащихся за активную работу и делает заключение: *«Всегда можно найти альтернативы для замены постоянного использования гаджетов. Эти правила помогут вам правильно использовать современную технологию в реальной жизни».*

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Мы живем в удивительном мире и видим стремительное развитие технологий, к примеру, каждый день на рынок поступают новые телефоны, смартфоны, компьютеры. Вся эта продукция намного облегчает нашу жизнь, делает ее комфортной, динамичной, но мы должны знать меру в использовании этой техники и правильно ею пользоваться, чтобы не навредить своему здоровью.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Провести индивидуальное тестирование по анкете: «Как определить зависимость от гаджетов у детей?».
2. Обсудить результаты тестирования с семьей.
3. Выработать семейные правила, как ограничить времяпровождение за гаджетом (например: сделать что-нибудь по дому, сходить в магазин, выкинуть мусор и др.) и придерживаться его.

АНКЕТА «КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ГАДЖЕТОВ У ДЕТЕЙ?»

Честно и откровенно ответьте утвердительно («да») или отрицательно («нет») на такие заявления:

1. Не могу провести день без компьютера, смартфона, других технических средств.
2. Когда я не использую гаджет, я начинаю нервничать.
3. Не могу ограничивать время занятий, всегда сижу со смартфоном больше, чем

планирую.

4. Вру родителям, сколько времени провожу с гаджетами.
5. Мечтаю остаться наедине со своим смартфоном, постоянно хочу его использовать.
6. Откладываю важные дела, уроки, чтобы заняться чем-нибудь на гаджете.
7. Когда я уделяю время компьютеру, смартфону, у меня хорошее настроение, испытываю чувство эйфории.
8. Требую от родителей покупки (установки) новых версий игр, других современных устройств.
9. Иногда после проведенного времени за гаджетами у меня болит голова, режут и слезятся глаза, расстраивается сон (отвечать утвердительно, если есть хотя бы один признак).
10. Предпочитаю игру на компьютере, смартфоне встрече с друзьями, прогулке.

ПОСЧИТАЙТЕ ОТВЕТЫ «ДА»:

– 1-4 – нет поводов для беспокойства;
– 5-6 – тенденция к зависимости;
– 7-10 – наблюдается зависимость от гаджетов.

ТЕМА 3. РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ МАЛЬЧИКОВ

ЦЕЛЬ:

повысить уровень знания мальчиков о репродуктивном здоровье в подростковый период.

ЗАДАЧИ:

1. Дать знания о репродуктивном здоровье подростков-мальчиков.
2. Способствовать формированию навыков гигиены в этот период.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

– Мальчики будут знать о происходящих изменениях в организме в подростковом возрасте.

– Мальчики будут ответственно подходить к вопросам личной гигиены в этот период.

ОБОРУДОВАНИЕ:

ватман\флипчарт\доска, плакат или манекен, карточки, ящик для вопросов.

ХОД КЛАССНОГО ЧАСА:

ВВЕДЕНИЕ

На доске записана тема занятия: *«Репродуктивное здоровье мальчиков».* Классный руководитель/классная руководительница начинает занятие с мозгового штурма: *«Как вы понимаете слово – репродукция?».*

Все ответы записываются на доске: воспроизводство, дубликация, копирование и т.д.

Классный руководитель/классная руководительница благодарит учащихся и обобщает: *«Репродукция происходит от латинского слова «produco» и означает «воспроизводство», т.е. создание себе подобного».*

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

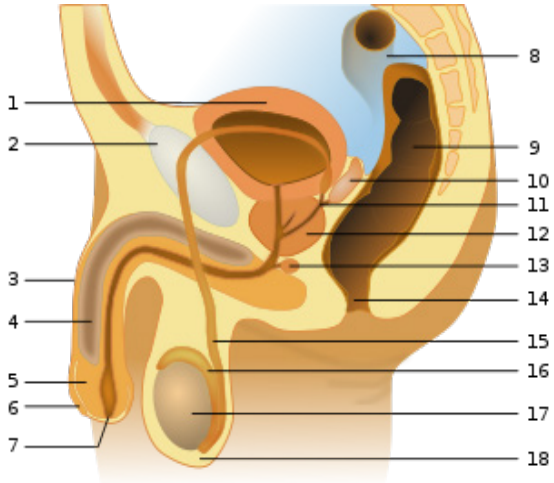
ШАГ 1.

Классный руководитель обращается к учащимся и проводит мини-лекцию, используя плакат:

1 – мочевой пузырь
2 – лобковая кость
3 – половой член
4 – пещеристое тело
5 – головка члена

МУЖСКИЕ ТАЗОВЫЕ ОРГАНЫ:

6 – крайняя плоть
7 – наружное отверстие уретры
8 – ободочная кишка
9 – прямая кишка
10 – семенной пузырек
11 – семявыбрасывающий проток
12 – предстательная железа
13 – куперова железа
14 – задний проход
15 – семенной канал
16 – придаток яичка
17 – яичко
18 – мошонка



МАТЕРИАЛ ДЛЯ МИНИ-ЛЕКЦИИ

Все живые организмы обладают репродуктивными функциями и имеют органы репродукции. К репродуктивной системе мужчин относятся внутренние половые органы: яички, семявыносящие протоки, предстательная железа, семенные пузырьки, мочеиспускательный канал, бульбоуретральные железы; и наружные: половой член, мошонка.

Основной задачей репродуктивной системы мужчин является выработка мужских половых клеток (сперматозоидов). Сперматозоиды в женском организме, соединяясь с яйцеклеткой, запускают процесс зачатия, развития плода и рождения ребенка, т.е. воспроизведение себе подобного.

Для подростка важно знать, как сохранить свое репродуктивное здоровье, чтобы в будущем у него родился здоровый ребенок.

Возраст с 10 до 19 лет называется подростковым периодом. В этот период в организме подростка происходят большие изменения и он из мальчика превращается в мужчину.

Все изменения в организме подростка происходят под действием полового гормона – тестостерона, который вырабатывается яичками.

РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ МУЖЧИН – это способность к продлению рода, т.е. к зачатию здорового, полноценного ребенка.

ШАГ 2.

РАБОТА В ГРУППАХ

Классный руководитель делит учащихся на 2 группы и дает задание:

1 группа – какие изменения происходят в организме мальчика в 10-12 лет;

2 группа – как следует себя вести в этот период: питание, физическая активность, общение.

Группы оформляют свои работы на ватмане.

После завершения задания классный руководитель предлагает группам презентовать свои работы.

Классный руководитель приглашает других учащихся внести дополнения после каждой презентации.

После окончания данной работы классный руководитель обобщает информацию: *«Все изменения в организме подростков: быстрый рост, увеличение плечевого пояса, осиплость голоса, появление угрей, увеличение половых органов и рост волос в подмышечной области и на лобке – это естественный процесс. Важно в этот период правильно питаться, быть физически активным и стараться не портить отношения с окружающими».*

МАТЕРИАЛ ДЛЯ МИНИ-ЛЕКЦИИ

Возраст с 10 до 19 лет называется подростковым периодом. В этот период в твоем организме происходят большие изменения и ты из мальчика превращаешься в мужчину.

Все изменения в твоем организме происходят под действием полового гормона – тестостерона, который вырабатывается яичками.

ЧТО ПРОИСХОДИТ В ТВОЕМ РАСТУЩЕМ ОРГАНИЗМЕ?

В первую очередь происходит резкий рост скелета и мышц. Ты начинаешь расти, одновременно раздаваясь в плечах и грудной клетке. Происходит развитие половых органов, в области подмышек, на ногах и на лобке начинают расти волосы. Голос становится более низким, «ломается». Это происходит потому, что гортань, где расположены голосовые связки, также растет и изменяется.

Активно начинают работать сальные железы, вырабатывая «кожное сало». Из-за этого кожа на лице становится жирной и появляются угри. В этот период надо утром и вечером умываться, используя специальные средства по уходу за жирной кожей лица (тоники, лосьоны, пенки и гели для умывания). Нельзя выдавливать угри. Если угри тебя сильно беспокоят, обратись за помощью к врачу-дерматологу.

У тебя начинают активно работать потовые железы и выделять специфический запах. Чтобы не было неприятного запаха от тела и ног, тебе необходимо ежедневно принимать гигиенический душ с мылом. В это время можно начинать пользоваться дезодорантами.

ЧТО ВАЖНО В ПЕРИОД РОСТА ДЛЯ ТВОЕГО ОРГАНИЗМА?

В период быстрого роста твой организм нуждается в большом количестве белка. Белок – это строительный материал для твоего растущего организма. Употребляй в пищу достаточное количество рыбы, мяса, яиц, молочных продуктов, творога, каши из разных сортов злаков, ешь больше свежих овощей и фруктов, пей не менее 1,5 литра воды в сутки. Увеличь физическую нагрузку и выбери вид спорта, который будешь регулярно посещать. Это может быть бег, плавание, езда на велосипеде, футбол, большой теннис, тренажерный зал или что-то другое. Активные регулярные физические тренировки в этот период помогут сформировать твою фигуру.

ЧТО ЕЩЕ ПРОИСХОДИТ В ТВОЕМ ОРГАНИЗМЕ?

Рост у юношей прекращается к 19-21 году. Важно знать, что все вредные привычки (курение, в том числе электронных сигарет и кальяна, употребление алкоголя, наркотиков) замедляют процесс роста и формирование твоего организма. Если хочешь быть высоким, сильным и здоровым – твердо откажись от вредных привычек и веди здоровый образ жизни.

В период полового созревания ты утром можешь обнаружить на белье мокрые пятна – это семяизвержение во время сна (поллюция). Волноваться не стоит. Это случается со всеми мальчиками в период взросления и в дальнейшем проходит.

В период взросления у тебя может часто меняться настроение, от состояния глубокого одиночества и несчастья, до непонятной эйфории, и это нормально. Это из-за выработки тестостерона. Когда гормональный фон стабилизируется, все придет в норму.

В этот период очень важно соблюдать личную гигиену и сформировать полезные привычки, которые помогут превратить мальчика в здорового и сильного юношу.

ШАГ 3.

РАБОТА С КАРТОЧКАМИ

На рабочем столе классный руководитель раскладывает карточки по порядковому номеру.

Классный руководитель приглашает 2-х желающих к доске и просит их поднимать карточки по порядку и зачитать 10 правил личной гигиены мальчиков-подростков.

10 ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ МАЛЬЧИКОВ-ПОДРОСТКОВ

Всем мальчикам нужно знать правила ухода за собой и выполнять их.

ОБЩАЯ ГИГИЕНА:

Правило 1. Используй индивидуальную расческу, зубную щетку, бритвенный станок, мочалку, полотенце и другие предметы личной гигиены.

Правило 2. Мой руки после улицы, посещения туалета, перед едой. Подстригай ногти 1 раз в неделю. Чисти зубы 2 раза в день, в течение 2-х минут, полощи рот после еды. Мой волосы 1-2 раза в неделю. Ежедневно мой ноги прохладной водой и меняй носки.

Правило 3. Умывайся не менее 2 раз в день обязательно с мылом, слегка массируя лицо. Не выдавливай угри, особенно немытыми руками.

Правило 4. Ежедневно принимай душ или обмывай открытые участки тела, подмышечные впадины теплой водой с мылом.

Правило 5. Освой технику правильного бритья, чтобы не повредить лицо. После бритья лицо нужно смазать кремом после бритья или лосьоном.

ИНТИМНАЯ ГИГИЕНА:

Правило 6. Ежедневно обмывай теплой водой головку полового члена, отодвинув крайнюю плоть, смывая накапливающееся белое вещество – смегму.

Правило 7. Подмывайся чистыми руками и теплой водой, без использования мыла и мочалки.

Правило 8. Аккуратно промокни промежность и половые органы индивидуальным полотенцем для интимной зоны.

Правило 9. После непроизвольного семяизвержения (поллюции) подмойся и поменяй нижнее белье.

Правило 10. Нижнее белье меняй ежедневно. Выбирай белье из хлопка/льна. Предпочтение лучше отдавать свободным «семейным» трусам, нежели обтягивающим «боксерам» и плавкам.

ПАМЯТКА

ПОДРОСТКОВАЯ ЭПИЛЯЦИЯ

Кожа в области подмышек очень чувствительна, поэтому при выборе метода эпиляции руководствуйтесь степенью собственного комфорта. Бритье — самый популярный метод удаления волос, так как весь процесс занимает всего пару минут. Кроме того, пользуется популярностью безболезненная депиляция воском, которую можно провести в домашних условиях. Крем для удаления волос — один из немногих методов безболезненной эпиляции без особенных противопоказаний. Более радикальный метод удаления волос — электролиз. Если вы хотите избавиться от нежелательных волос в области подмышек, то, прочитав эту статью, вы узнаете, как это сделать.

ССЫЛКА ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:

Если вы решили использовать другие методы для удаления волос на участках тела (на груди, интимная эпиляция), вам следует обратиться к косметологу, посоветовавшись с родителями.

Ни в коем случае не пытайтесь самостоятельно освоить восковую эпиляцию или шугаринг. Несмотря на то, что внешне вы вполне взрослый человек, ваш организм вовсю еще развивается. И неправильное удаление может только спровоцировать дальнейший рост волос.

Обязательно ухаживайте за кожей. Если вы решитесь на васкинг, прочитайте, как подготовить кожу к удалению волос и как уменьшить боль при эпиляции.

Для того, чтобы сделать салонную эпиляцию, вам потребуются не только деньги, но и разрешение родителей. Ни один уважающий себя центр косметологии не нарушит правила. Так что если вы найдете такой салон, где вас согласятся принять без взрослых до 18 лет — не соглашайтесь, скорее всего, там работают непрофессионалы.

Классный руководитель обобщает занятие: «Соблюдать правила гигиены очень важно не только в этот период, но и надо закрепить это, как привычку на всю оставшуюся жизнь. Если у тебя остались вопросы, не стесняйся обратиться к старшему брату, родителям. Можно также обратиться к врачу урологу-андрологу в поликлинику по месту жительства».

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Подросткам очень важно понять, какие изменения происходят в их организме, чтобы принимать правильные решения и привить правильные жизненные навыки. Вы превращаетесь в мужчину, в будущем создадите семью и станете отцом. Чтобы ваши дети родились здоровыми, вы должны заботиться о своем репродуктивном здоровье и строго соблюдать правила личной и интимной гигиены.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Рассказать о репродуктивном здоровье родителям.
2. Попросить их организовать в ванной комнате свой уголок гигиены и разместить там свои гигиенические принадлежности.
3. Подготовить вопросы к специалисту и опустить в «Ящик вопросов» (вопросы анонимные).
4. Посмотреть видеоматериал по ссылке:
«10 правил личной гигиены мальчиков-подростков» | РЦУЗ - YouTube

По итогам заданных вопросов будет организована встреча с медицинскими работниками.

ТЕМА 4. РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ ДЕВОЧЕК

ЦЕЛЬ:

повысить уровень знания девочек о репродуктивном здоровье в подростковый период.

ЗАДАЧИ:

1. Дать знания о репродуктивном здоровье подростков-девочек.
2. Способствовать формированию навыков гигиены в этот период.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

– Девочки будут знать о происходящих изменениях в организме в подростковом возрасте.

– Девочки будут ответственно подходить к вопросам личной гигиены в этот период.

ОБОРУДОВАНИЕ:

ватман\флипчарт\доска, мел\маркеры, плакат или манекен, карточки, ящик вопросов.

ХОД КЛАССНОГО ЧАСА:

ВВЕДЕНИЕ

На доске записана тема классного часа: *«Репродуктивное здоровье девочек».*

Классная руководительница начинает занятие с проведения мозгового штурма: *«Как вы понимаете слово – репродукция?».*

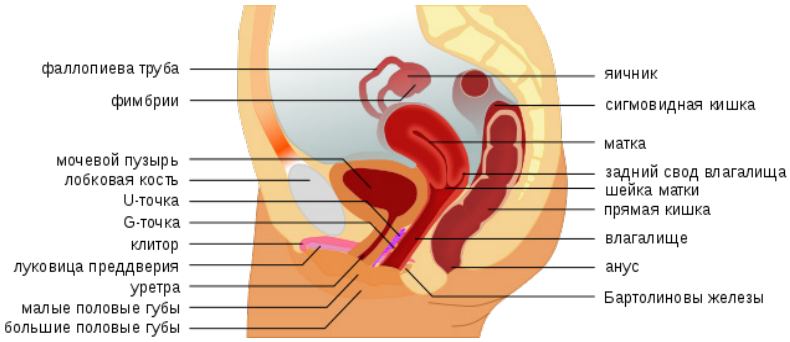
Все ответы записываются на доске: воспроизводство, дубликация, копирование и т.д.

Классная руководительница благодарит учащихся и обобщает: *«Репродукция происходит от латинского слова «produco» и означает воспроизводство, т.е. создание себе подобного».*

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ШАГ 1.

Классная руководительница обращается к учащимся и проводит мини-лекцию, используя плакат:



МАТЕРИАЛ ДЛЯ МИНИ-ЛЕКЦИИ

Все живые организмы обладают репродуктивными функциями и имеют органы репродукции.

Репродуктивная система женщины состоит из внутренних и наружных половых органов. Внутренние женские половые органы находятся в полости малого таза. Они включают яичники (женские половые железы), фаллопиевы трубы, матку и влагалище. Наружные половые органы – малые и большие половые губы, вульва, клитор, девственная плева.

Яичники – это женские половые железы, которые продуцируют женские половые клетки – яйцеклетки. Когда в организме женщины яйцеклетка соединяется с мужскими половыми клетками – сперматозоидом, происходит оплодотворение и запускается процесс зачатия, развития плода и рождения ребенка, т.е. воспроизведение себе подобного.

Фаллопиевы трубы иначе называются яйцеводы. По ним созревшая яйцеклетка двигается в матку.

Матка – мышечный грушевидный орган. Она располагается сзади мочевого пузыря. Полость матки соединяется с влагалищем. В норме оплодотворенная яйцеклетка поступает из фаллопиевых труб в матку и прикрепляется к мышечной стенке матки, развиваясь в плод.

Для каждого подростка важно знать, как сохранить свое репродуктивное здоровье, чтобы в будущем у него родился здоровый ребенок.

Возраст с 10 до 19 лет называется подростковым периодом. В этот период в организме происходят большие изменения и девочка превращается в девушку.

Репродуктивное здоровье женщин – это способность к продлению рода, т.е. к зачатию, вынашиванию и рождению здорового, полноценного ребенка.

ШАГ 2.

РАБОТА В ГРУППАХ

Классная руководительница делит учащихся на 2 группы и дает задание:

1 группа – какие изменения происходят в организме девочек в 10-12 лет;

2 группа – как следует себя вести в этот период: питание, физическая активность, общение.

Группы оформляют свои работы на ватмане.

После завершения задания классная руководительница предлагает группам презентовать свои работы.

Классная руководительница приглашает других учащихся внести дополнения после каждой презентации.

После презентации она обобщает информацию: *«Все изменения в организме девушки-подростка: быстрый рост, увеличение тазового пояса, изменения в молочной железе, появление угрей, рост волос в подмышечной области и на лобке – это естественный процесс. Важно в этот период правильно питаться, быть физически активным и стараться не портить отношения с окружающими».*

МАТЕРИАЛ ДЛЯ МИНИ-ЛЕКЦИИ

РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ ДЕВОЧЕК

Возраст с 10 до 19 лет называется подростковым периодом. В этот период в твоем организме происходят большие изменения и ты из девочки превращаешься в девушку, чтобы затем постепенно стать взрослой женщиной. Все изменения в твоем организме связаны с усиленной выработкой половых гормонов – эстрогена, прогестерона, которые образуются в яичниках.

ЧТО ПРОИСХОДИТ В ТВОЕМ РАСТУЩЕМ ОРГАНИЗМЕ?

В первую очередь происходит резкий рост скелета и мышц. Девочка начинает расти, одновременно раздаваясь в бедрах, таз становится широким, а плечи узкими. Начинают развиваться молочные железы. Происходит развитие половых органов, в области подмышек и на лобке начинают расти волосы.

Активно начинают работать сальные железы, вырабатывая «кожное сало». Из-за этого кожа на лице становится жирной и появляются угри. В этот период надо утром и вечером умываться, используя специальные средства по уходу за жирной кожей лица (тоники, лосьоны, пенки и гели для умывания). Нельзя выдавливать угри. Если угри тебя сильно беспокоят, обратись за помощью к врачу-дерматологу.

ЧТО ВАЖНО В ПЕРИОД РОСТА ДЛЯ ТВОЕГО ОРГАНИЗМА?

В период быстрого роста твой организм нуждается в большом количестве белка. Белок – это строительный материал для твоего растущего организма. Употребляй в пищу достаточное количество рыбы, мяса, яиц, молочных продуктов, творога, каши из разных сортов злаков, ешь больше свежих овощей и фруктов, пей не менее 1,5 литра воды в сутки. Увеличь физическую нагрузку и выбери вид спорта, который будешь регулярно посещать. Это может быть бег, плавание, езда на велосипеде, йога, танцы, калланетика, пилатес или что-то другое. Активные регулярные физические тренировки в этот период помогут сформировать красивую женственную фигуру.

ЧТО ЕЩЕ ПРОИСХОДИТ В ТВОЕМ ОРГАНИЗМЕ?

Рост у девушек прекращается к 17-19 годам. Важно знать, что все вредные привычки (курение, в том числе электронных сигарет и кальяна, употребление алкоголя, наркотиков) замедляют процесс роста и формирование твоего организма. Если хочешь быть красивой и здоровой – твердо откажись от вредных привычек и веди здоровый образ жизни. Каждая девочка должна заботиться о своем репродуктивном здоровье для того, чтобы прожить качественную жизнь. Организм – это система, и все взаимосвязано. Забота о репродуктивном здоровье и здоровье в целом, позволит вам стать родителями, если вы этого захотите в будущем.

Изменения в твоем организме продолжаются: вместе с ростом равномерно увеличивается подкожно-жировой слой, а с созреванием яйцеклетки начинается менструация. Это кровянистые выделения из половых путей, обусловленные

отторжением внутреннего слоя матки. Нормальная менструация длится 3-7 дней, с перерывом 21-28 дней. Это называется менструальный цикл. Первая менструация может прийти в возрасте между 9 и 15 годами. Не надо волноваться, это естественное явление и происходит с каждой девочкой.

Если у тебя появились нарушения менструального цикла, то обратись к врачу-гинекологу.

ТЕБЕ ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Девочкам, желающим похудеть, надо помнить, что сильное снижение веса может привести к анорексии и нарушению менструальной функции, а она очень трудно восстанавливается.

Нельзя допускать переохлаждения органов малого таза. В холодное время тепло одевайся. Носи теплую обувь. Верхнюю одежду выбирай длинную, чтобы прикрывала ягодицы. Остерегайся сидеть на холодных поверхностях.

Всем девочкам важно соблюдать личную гигиену и сформировать полезные привычки, которые помогут укрепить здоровье.

ШАГ 3.

РАБОТА С КАРТОЧКАМИ

На рабочем столе классная руководительница раскладывает карточки по порядковому номеру. Она приглашает 2-х желающих к доске и просит их поднимать карточки по порядку и зачитать 10 правил личной гигиены девочек-подростков.

10 ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ ДЕВОЧКИ-ПОДРОСТКА

Всем девочкам нужно знать правила ухода за собой и выполнять их.

ОБЩАЯ ГИГИЕНА:

Правило 1. Используй индивидуальную расческу, зубную щетку, мочалку, полотенце и другие предметы личной гигиены.

Правило 2. Мой руки после улицы, посещения туалета, перед едой. Подстригай ногти 1 раз в неделю. Чисти зубы 2 раза в день, в течение 2-х минут, полощи рот после еды. Мой волосы 1-2 раза в неделю. Ежедневно мой ноги.

Правило 3. Умывайся не менее 2-х раз в день обязательно с мылом, слегка массируя лицо. Не выдавливай угри, особенно немытыми руками.

Правило 4. Ежедневно принимай душ или обмывай открытые участки тела, подмышечные впадины, кожу под молочными железами теплой водой с мылом.

Правило 5. Подмывайся чистыми руками и теплой водой, без использования мыла и мочалки. Движения должны быть направлены от промежности к копчику.

Правило 6. Аккуратно промокни промежность индивидуальным полотенцем для интимной зоны.

ИНТИМНАЯ ГИГИЕНА ВО ВРЕМЯ МЕНСТРУАЦИИ:

Правило 7. Во время менструации: пользуйся гигиеническими прокладками. Меняй прокладки не реже 4-5 раз в день.

Правило 8. Подмывайся не реже 2-3 раз в день теплой водой с детским мылом (гелем для интимной гигиены), предварительно тщательно вымыв руки.

Правило 9. Смену интимных принадлежностей производи только вымытыми с мылом руками.

Правило 10. Нижнее белье меняй ежедневно. Выбирай белье из хлопка/льна. Нежелательно носить «стринги».

Соблюдение личной гигиены во время менструации очень важно для каждой девочки. Если ты сталкиваешься с какой-то проблемой во время менструации, не стесняйся обратиться за помощью к маме, старшей сестре, тете, подруге, учительнице.

Классная руководительница обобщает занятие: *«Соблюдать правила гигиены очень важно не только в этот период, но и надо закрепить это, как привычку на всю оставшуюся жизнь. Если у тебя остались вопросы, не стесняйся обратиться к старшей сестре, маме, тете. Можно также обратиться к врачу-гинекологу в поликлинику по месту жительства».*

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Девочкам-подросткам очень важно понять, какие изменения происходят в их организме, чтобы принимать правильные решения и привить правильные жизненные навыки. Вы превращаетесь в женщину, в будущем создадите семью и станете матерью. Чтобы ваши дети родились здоровыми, вы должны заботиться о своем репродуктивном здоровье и строго соблюдать правила личной и интимной гигиены.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Рассказать о репродуктивном здоровье родителям.
2. Попросить их организовать в ванной комнате свой уголок гигиены и разместить там свои гигиенические принадлежности.
3. Подготовить вопросы к специалисту и опустить в «Ящик вопросов» (вопросы анонимны).
4. Просмотреть видеоматериал по ссылке: 10 правил личной гигиены девочки подростка - YouTube

   Өспүрүм кыздын жеке гигиенасынын 10 эрежеси - YouTube

По итогам заданных вопросов будет организована встреча с медицинскими работниками.

ПАМЯТКА

ПОДРОСТКОВАЯ ЭПИЛЯЦИЯ

Подростковая эпиляция имеет свои нюансы. Подросток — это еще неокрепший организм, в котором бурно происходят процессы развития. И главное здесь не нарушить эти процессы, чтобы не усилить рост волос. Поэтому девочке в 11-13 лет подойдут только: безопасная бритва, креп-депилятор.

С 14 лет можно удалять волосы путем восковой или сахарной эпиляции. Однако делать это нужно только в профессиональном косметологическом салоне или студии, желательно у мастера, который специализируется на детской эпиляции.

ЕСЛИ ВЫ ПОДРОСТОК, ТО:

– Смиритесь с тем, что волосы растут и будут расти. Помните, что это — естественный процесс, лишние волосы есть у всех. Они не делают вас хуже или некрасивее, просто придется с ними бороться.

– Поговорите с родителями и попросите вам помочь. Если они против удаления волос, не пытайтесь экспериментировать. Купите хорошую безопасную бритву, а лучше крем-депилятор.

– Ни в коем случае не пытайтесь самостоятельно освоить восковую эпиляцию или шугаринг. Несмотря на то, что внешне вы вполне взрослый человек, ваш организм вовсю еще развивается. И неправильное удаление может только спровоцировать дальнейший рост волос.

– Обязательно ухаживайте за кожей. Если вы решитесь на васкинг, прочитайте, как подготовить кожу к удалению волос и как уменьшить боль при эпиляции.

– Для того, чтобы сделать салонную эпиляцию, вам потребуются не только деньги, но и разрешение родителей. Ни один уважающий себя центр косметологии не нарушит правила. Так что если вы найдете такой салон, где вас согласятся принять без взрослых до 18 лет — не соглашайтесь, скорее всего там работают непрофессионалы.

Ссылка для использования:

ТЕМА 5. ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

ЦЕЛЬ:

мотивировать учащихся ведению здорового образа жизни.

ЗАДАЧИ:

1. Рассказать о главных принципах здорового питания.
2. Объяснить о важности физической активности, способствующей ведению здорового образа жизни.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

– Учащиеся узнают о главных принципах здорового питания.

– Учащиеся узнают о важности физической активности, способствующей ведению здорового образа жизни.

ОБОРУДОВАНИЕ:

доска\флипчарт, мел\маркеры, плакат.

ХОД КЛАССНОГО ЧАСА:

ВВЕДЕНИЕ

Классный руководитель/классная руководительница начинает занятие и говорит: *«На одном из занятий мы говорили о том, что такое здоровье, от чего оно зависит и что в первую очередь необходимо делать школьнику для ведения здорового образа жизни. И мы составили для себя полезный распорядок дня. Сегодня мы поговорим о правильном питании и физической активности».*

Классный руководитель/классная руководительница проводит мозговой штурм: *«Для чего человеку необходимо питаться?».* Ответы учащихся записываются на доске или флипчарте.

По завершении упражнения делаются выводы: «Вы все правильно сказали. Человеку нужно питаться, чтобы обеспечить организм энергией, необходимой для движения, сохранения тепла, нормальной жизнедеятельности».

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ШАГ 1.

Классный руководитель/классная руководительница проводит мини-лекцию, используя дополнительный материал по данной теме.
На доске вывешен плакат

«Тарелка правильного питания»

МАТЕРИАЛ ДЛЯ МИНИ-ЛЕКЦИИ

Питание – один из важнейших факторов, оказывающих большое влияние на самочувствие и здоровье человека.

Правильное питание – это залог нашего здоровья и самочувствия. То, что мы едим, сильно влияет на наш организм. Если питаться нездоровой пищей, то это отразится на внешнем виде человека: ухудшится состояние кожных покровов, ногтей, зубов и волос, возникнут проблемы с желудком и другими органами. Нехватка каких-то веществ может привести к плохому настроению, к раздражительности, вспыльчивости и даже депрессии.

Если наш рацион представить в виде тарелки, то он должен выглядеть примерно вот так:

По рекомендации специалистов примерно 1/3 нашей пищи должна состоять из продуктов, богатых белком – это продукты животного происхождения (мясо животных, птиц, рыба и т.д.), молочные продукты (молоко, творог, сыр), а также растительного происхождения (бобы, орехи).

Другую 1/3 нашего рациона должны составлять продукты, богатые «медленными» углеводами, которые усваиваются не спеша и обеспечивают нас энергией на долгое время – это хлеб и другие мучные изделия (лапша, спагетти, макароны), крупы (рис, гречка, перловка), а также картофель, который богат крахмалом и считается «вторым» хлебом.

Остальная 1/3 часть тарелки должна дополняться углеводами, поступающими вместе с фруктами и овощами. И только малая часть рациона должна содержать жиры, масло и сладости.

Такое разнообразие пищи особенно необходимо для растущего организма подростка, чтобы обеспечивать организм всеми питательными веществами, витаминами и микроэлементами.

И конечно, нельзя забывать о воде. Чтобы пища хорошо переваривалась, необходимо пить жидкости из расчета 30 мл на кг массы тела. Например, если человек весит 40 кг, то ему нужно выпить в течение суток 40 кг Х 30 мл, т.е. не менее 1200 мл воды, включая чай, компот или другие полезные жидкости.

ШАГ 2.

Классный руководитель/классная руководительница задает вопрос: *«Сколько раз в день вы принимаете пищу?».* Выслушав ответы, просит учащихся вспомнить и записать свой вчерашний рацион питания, что ели на завтрак, обед, полдник и ужин.

Затем вывешивает плакаты «Правильный рацион питания школьника» и «4-х разовое питание школьника» и просит самостоятельно поработать и сравнить свой рацион.

ПЛАКАТ «ПРАВИЛЬНЫЙ РАЦИОН ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКА»

1. **Молоко и молочные продукты.** Белки представляют собой незаменимые вещества при строении детского организма. Молоко, масло и сметану дети школьного возраста должны есть ежедневно.
2. **Мясо. Баранину, говядину, птицу** следует есть не реже 1 раза в неделю.
3. **Жиры.** Жирные кислоты и витамины являются незаменимым источником энергии и калорий. Подросток должен получать около 100 г жиров в день. Жиры отличаются высокой калорийностью и они используются организмом для получения энергии, а входящие в состав пищевых жиров кислоты важны для построения клеток. Полноценные жиры можно получить из мяса, рыбы, сливочного масла, сметаны, растительного масла.
4. **Рыба.** Кальций и фосфор, присутствующие в рыбе, принимают участие в развитии костей ребенка. Рыба должна быть в меню ребенка 1-2 раза в неделю.
5. **Яйца.** Рекомендовано есть 1 раз в день как питательный продукт.
6. **Фрукты и овощи,** богатые витаминами и клетчаткой, способствуют выработке энергии и улучшению пищеварительного процесса. Необходимо употреблять не менее 400 гр в день.
7. **Каши, картофель и макароны** своими сложными углеводами способствуют правильному развитию растущего организма. Это базовые продукты питания и являются источниками витаминов и микроэлементов.

ПЛАКАТ «4-Х РАЗОВОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА»

1. Учащиеся должны питаться не менее 4-х раз в день.
2. Учащиеся в первую смену в 7:30 – 8:30 должны получать завтрак (дома, перед уходом в школу), в 11:00 –12:00 – горячий завтрак в школе, в 14:30 –15:30 – после окончания занятий – обед в школе (обязательно для учащихся групп продленного дня) или дома, а в 19:00 –19:30 – ужин (дома).
3. Учащиеся во вторую смену в 8:00 – 8:30 должны получать завтрак (дома), в 12:30 –13:00 – обед (дома, перед уходом в школу), в 16:00 –16:30 – горячее питание в школе (полдник), в 19:30- 20:00-ужин (дома).
4. Следует употреблять йодированную соль.
5. В межсезонье (осень – зима, зима – весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста.

Рекомендуется употреблять пищу, состоящую на 15-20% из белков, на 20-30% из жиров, на 50-55% из углеводов, содержащихся в овощах, фруктах, злаках, орехах и не забываем пить воду.

По завершении самостоятельной работы классный руководитель/классная руководительница делает заключение: *«Ребенок должен питаться 4 раза в день и есть разнообразные пищевые продукты. Каждый день в рационе питания ребенка должны присутствовать молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты. Такие продукты как рыба, мясо, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты, сыр должны входить в рацион питания в течение недели».*

ШАГ 3.

Классный руководитель/классная руководительница проводит мозговой штурм: *«Какие виды физической активности вы знаете?».* Записывает ответы учащихся на доске или флипчарте.

После завершения упражнения делает заключение: «К популярным видам физической активности относятся ходьба, езда на велосипеде, катание на роликовых коньках, занятия спортом, активный отдых и игры, работа по дому, во дворе, танцы и др. Регулярная физическая активность предотвращает инсульт, диабет и некоторые виды рака, помогает поддерживать нормальный вес тела, улучшает психическое здоровье, повышает качество жизни. Минимальное время полезной физической активности для детей и подростков до 18 лет составляет 60 минут в день, а для взрослых старше 18 лет – 30 минут в день».

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

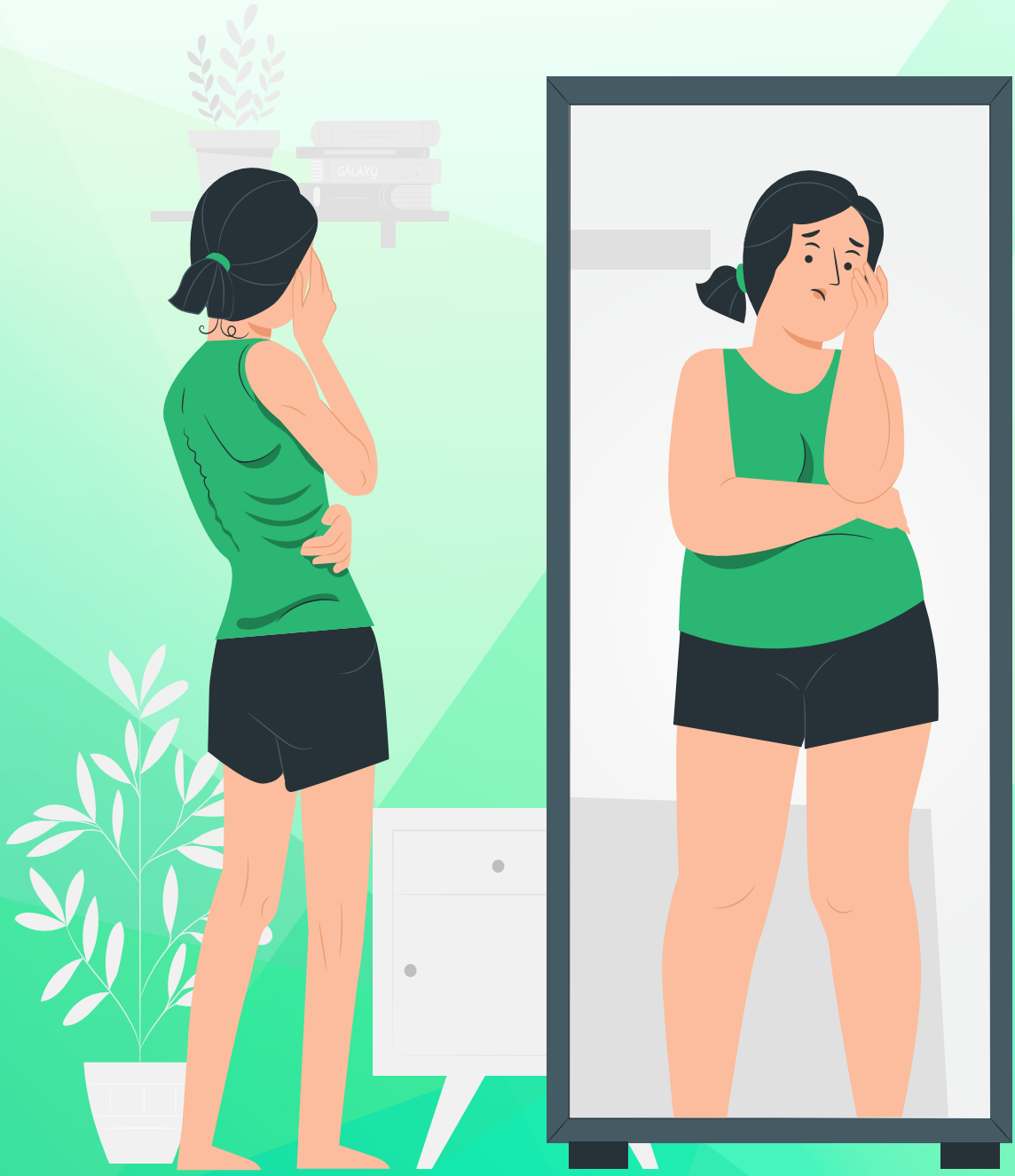
Правильное питание для детей школьного возраста – это залог его крепкого иммунитета, хорошей успеваемости и здоровья. Рацион ребенка должен быть разнообразным и содержать белки, жиры, углеводы и минеральные вещества. Правильное питание для детей школьного возраста предусматривает 4-х разовое питание.

Рекомендуемая норма физической активности для детей и подростков до 18 лет – 60 минут в день. Физическая активность не только улучшает внешний вид человека, но также улучшает его здоровье и позволяет ему прожить долгую и качественную жизнь.

ДОМАШНЯЯ РАБОТА

1. Обсудить с родителями тему о правильном питании и физической активности. Спросить, знают ли родители о принципах здорового питания школьников.
2. Ознакомиться подробнее с информацией на сайте: https://www.youtube.com/watch?v=k5Lb5E4yvDc&t=1s
3. Составить с родителями свой дневной рацион питания.

8 класс



ТЕМАТИЧЕСКИЕ КЛАССНЫЕ ЧАСЫ

ТЕМА 1. ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ: АНОРЕКСИЯ, БУЛИМИЯ

ЦЕЛЬ:

повысить уровень знаний подростков о здоровом питании и опасности анорексии и булимии.

ЗАДАЧИ:

1. Дать знания о причинах и последствиях анорексии и булимии.
2. Способствовать формированию навыков правильного питания.

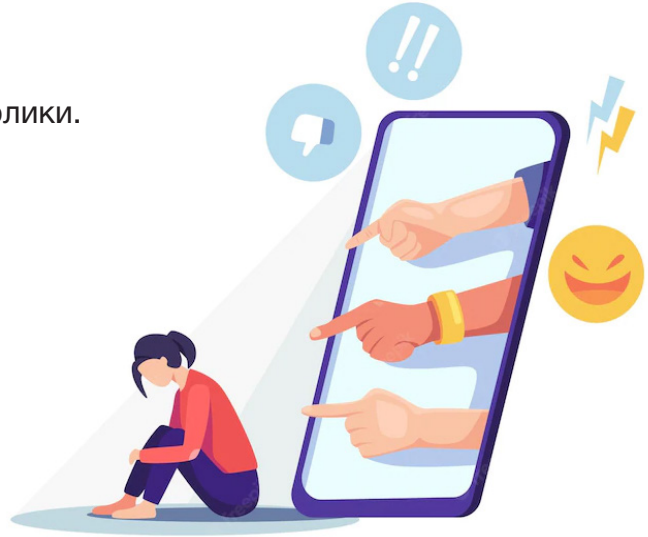
ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

– Учащиеся будут знать о происходящих изменениях в организме при анорексии и булимии.

– Учащиеся будут ответственно подходить к вопросам здорового питания.

ОБОРУДОВАНИЕ:

проектор, компьютер, слайды, видео ролики.



ХОД КЛАССНОГО ЧАСА:

ВВЕДЕНИЕ

Классный руководитель / классная руководительница приветствует учащихся, начинает демонстрацию слайдов и задает следующие вопросы:

СЛАЙД 1: «ЧТО ОПРЕДЕЛЯЕТ НАШЕ ЗДОРОВЬЕ?».

Примерные варианты ответов: наследственность, здоровая психика, экология, образ жизни, спорт, питание.

СЛАЙД 2: «ЗДОРОВЬЕ – ЭТО ВАЖНЕЙШАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА, ОПРЕДЕЛЯЮЩАЯ СПОСОБНОСТЬ ЕГО К ТРУДУ И ОБЕСПЕЧИВАЮЩАЯ ГАРМОНИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ. ОНО ЯВЛЯЕТСЯ ВАЖНЕЙШЕЙ ПРЕДПОСЫЛКОЙ К СЧАСТЬЮ ЧЕЛОВЕКА».

Примерные варианты ответов: наследственность, здоровая психика, экология, образ жизни, спорт, питание.

СЛАЙД 3: «ЧТО НАМ ПОМОГАЕТ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ?».

Примерные варианты ответов: полезная еда, занятия спортом, сон, позитивный настрой.

Классный руководитель/классная руководительница делает заключение: «Верно,

одной из основных составляющих здоровья является полезная еда. Сегодня попытаемся раскрыть понятие «здоровое питание», рассмотреть две проблемы в современной молодежной среде, которыми являются анорексия и булимия».

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ШАГ 1.

Классный руководитель/классная руководительница делит учащихся на 2 группы с учетом гендерного баланса, раздает ватман, фломастеры и дает задание каждой из них:

1 группа - симптомы анорексии, ее причины и исход;

2 группа - симптомы булимии, ее причины и исход.

После завершения работ группы проводят презентации и обсуждение.

ШАГ 2.

Классный руководитель/классная руководительница проводит мини-лекцию.

МАТЕРИАЛ ДЛЯ МИНИ-ЛЕКЦИИ

В настоящее время большинство людей, начиная с 14 лет и старше, придерживаются мнения: чтобы быть красивым, надо быть худым. Но порой люди так «увлекаются», что различные диеты приводят их к очень опасным заболеваниям.

Нередко слышишь от молодых людей такое выражение: «Мне надо худеть. Можете подсказать какую-нибудь диету?». Но любая диета должна проходить под наблюдением врача. Самостоятельные действия могут только навредить.

Анорексия - полный или частичный отказ от приема пищи.

Нервная анорексия - расстройство приема пищи, характеризующееся преднамеренным снижением веса, вызываемым и/или поддерживаемым самим человеком.

Самая вероятная группа риска - это девушки в возрасте от 11 до 16 лет. Если в этом возрасте подруга, родственник или школьный тренер бросят неосторожное замечание о внешности или избыточном весе девушки, они могут спровоцировать анорексию.

Страдающие нервной анорексией, стараясь снизить вес, усиленно занимаются физическими упражнениями, стремятся постоянно быть на ногах, полагая, что это увеличит расход энергии. Одновременно они начинают упорно ограничивать себя в приеме пищи, несмотря на испытываемое чувство голода. Чтобы избежать конфликтов в семье из-за недостаточного приема пищи, девушки создают видимость нормального питания, например, незаметно прячут, а потом выбрасывают «съедаемую» пищу. Некоторые используют для похудения слабительные и мочегонные средства, вызывают рвоту, применяют

различные пищевые добавки для снижения веса.

Стойкое и активное ограничение в еде приводит к существенному падению веса тела, дистрофическим изменениям наиболее важных жизненных органов, соматоэндокринным расстройствам, кахексии (крайнее истощение организма). Наиболее тяжелые случаи нервной анорексии могут привести к летальному исходу. При потере веса развивается олигоменорея (укороченные, редкие менструации) и аменорея (отсутствие менструации более полугода). Физическая активность постепенно снижается, больные меньше двигаются, больше лежат. Развиваются дистрофические изменения кожи, мышц, внутренних органов (в том числе миокарда – сердечной мышцы). Больные выглядят бледными и истощенными, снижается артериальное давление и температура, появляются признаки анемии, регистрируется значительное снижение сахара в крови, нарушается деятельность желудочно-кишечного тракта.

Девушки с **нервной булимией** имеют, как правило, нормальный вес, изнуряюще занимаются физическими упражнениями, регулярно соблюдают диету, но в то же время у них случаются приступы переедания. За короткое время они могут съесть огромное количество высококалорийной пищи, при этом часто буквально заглатывают еду, не прожевывая ее и не чувствуя вкуса. Это заканчивается, когда от переедания начинает болеть живот, и тогда жертва болезни пытается вызвать рвоту или использует большое количество слабительных или мочегонных средств. Такой цикл может повторяться несколько раз в неделю, а в тяжелых случаях несколько раз в день.

У тех больных, которые прибегают к вызыванию у себя рвоты, слизистая горла, зубы, пищевод постоянно подвергаются воздействию кислого желудочного содержимого. У больных нарушается деятельность поджелудочной железы, которая приводит к гипогликемии. У тех, кто злоупотребляет слабительными и мочегонными средствами, возникают проблемы с кишечником или почками.

Поскольку организм не получает необходимых для нормальной жизнедеятельности веществ, нарушается электролитный баланс, а в далеко зашедших случаях развивается обезвоживание, истощение и все те изменения внутренних органов, о которых мы говорили при нервной анорексии.

Такие больные нуждаются в медицинской помощи. Чем раньше начать лечение, тем меньше опасность развития необратимых осложнений. Таких больных часто приходится госпитализировать из-за резкого истощения.

ШАГ 3.

Классный руководитель/классная руководительница предлагает рассчитать индекс массы тела

Слайд 4: «Индекс массы тела (ИМТ) - это величина, применяемая для оценки степени соответствия роста и массы тела человека. Индекс массы тела рассчитывается по формуле: масса (кг)/ рост2 (м2). При нормальном весе ИМТ >= 18.5 и < 25».

Для того чтобы сохранить вес в норме, надо питаться в одно и то же время.

Слайд 5: «Пища – самый лучший источник питательных веществ, необходимых для жизни. Она не только определяет состав нашей крови, качество «строительного материала» для образования новых клеток, но и формирует наш характер и мировоззрение».

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Мы сегодня поговорили об очень серьезной проблеме, связанной с нарушением пищевых привычек: анорексии и булимии, приводящих к серьезным нарушениям физического и психического здоровья. В вашем возрасте надо развивать и накапливать полезные привычки. Одной из таких привычек является правильное питание. Один древний философ сказал: «Мы есть то, что мы едим».

Диетологи говорят, чтобы не переедать и быть стройными, выносливыми, энергичными и самое главное – здоровыми, надо отказаться от фастфуда, соленых и жирных продуктов, больше есть овощей и фруктов, пить 1,5-2 литра воды в день, есть медленнее, регулярно тренировать свое тело физическими упражнениями, добавить эмоции в свою жизнь.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Посмотреть ролики по ссылкам:

2. Написать эссе «Я нравлюсь себе – я нравлюсь всем».

ТЕМА 2. ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ: СТРЕСС И ДЕПРЕССИЯ

ЦЕЛЬ:

сформировать навыки преодоления стрессовых ситуаций и депрессии с помощью различных методов и приемов.

ЗАДАЧИ:

1. Раскрыть понятие стресса и депрессии.
2. Познакомить с влиянием стресса и депрессии на физиологическое и душевное здоровье человека.
3. Обучить навыкам преодоления стрессовых ситуаций.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

– Учащиеся узнают об основных понятиях стресса и депрессии.

– Учащиеся узнают о способах преодоления стрессовых ситуаций.

ОБОРУДОВАНИЕ:

проектор, компьютер, презентация, видео ролики.

ХОД КЛАССНОГО ЧАСА:

ВВЕДЕНИЕ

Классный руководитель/классная руководительница приветствует учащихся и говорит: *«В последнее время мы все чаще слышим о негативном влиянии стресса на человека, на его здоровье, поступки и поведение. Стресс зачастую сопровождает депрессия. Как преодолевать и бороться со стрессом и депрессией, не позволять им себя победить? Тема сегодняшнего урока: «Стресс и депрессия».*

Классный руководитель/классная руководительница просит учащихся изобразить стресс и депрессию в виде рисунков и показать рисунки друг другу.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ШАГ 1.

Классный руководитель/классная руководительница проводит мозговой штурм: *«Какие стрессовые ситуации вы знаете?».* Записывает ответы учащихся на доске или флипчарте.

После упражнения он/она делает заключение: *«Как вы отметили, причин стресса очень много. Это может быть конфликт с родными, друзьями; недовольство успехами в школе; длительные болезни, а также болезни родственников; избыточный вес; смерть родственника или просто близкого или знакомого человека; переезд на другое место жительства, смена школы».*

ШАГ 2.

Классный руководитель/классная руководительница проводит мини-лекцию.

МАТЕРИАЛ ДЛЯ МИНИ-ЛЕКЦИИ

Что такое стресс? Это ответная реакция организма при воздействии на него резких, экстремальных факторов извне. Со стрессами мы сталкиваемся практически постоянно, решая те или иные проблемы. Это может быть плохая отметка на уроке, пробки на дорогах, проблемы в семье, отсутствие взаимной любви, болезнь близких и многие другие причины, перечень которых можно продолжать.

Психологи отмечают, что стресс – это не то, что с вами случилось, а то, как вы это воспринимаете. Поэтому стрессом надо научиться управлять.

Из-за постоянных стрессов у людей развивается синдром хронической усталости, симптомы которой - быстрая утомляемость, бессонница, частые головные боли, слабость по утрам, тяга к одиночеству.

Хронический стресс может стать причиной неврозов, ожирения и других гормональных нарушений, иммунодефицита и склонности к частым простудным заболеваниям, нарушения аппетита и др.

После стресса, как правило, наступает ответная (защитная) реакция организма – состояние депрессии. И чем больше стресс, тем сильнее и продолжительнее состояние депрессии. По времени депрессия может продолжаться от двух недель до нескольких месяцев. При сильных стрессах, например, смерть близких людей, она может продолжаться несколько лет.

Механизм стресса и депрессии можно представить следующим образом. Во время стресса организм максимально расходует свою энергию, направляя ее на свою защиту, и после стресса организм находится в состоянии “разряженного аккумулятора”, он истощен и наступает депрессия. И в этом состоянии он начинает постепенно накапливать энергию – “подзаряжаться” до момента полного восстановления сил. Продолжительность депрессии по времени приблизительно в три раза длиннее, чем время воздействия стрессовой ситуации. Поэтому очень важно научиться контролировать не только стресс, но и состояние депрессии.

ШАГ 3.

РАБОТА В ГРУППАХ

Классный руководитель/классная руководительница делит учащихся на 2 группы с учетом гендерного баланса, раздает им ватман и фломастеры и дает задание каждой группе:

1 группа – написать 10 правил преодоления стресса;

2 группа – написать основные симптомы депрессии.

По окончании работ группы делают презентации и обсуждают выполненное задание.

Выслушав презентации и обсуждения учащихся, классный руководитель/классная руководительница делает заключение: *«Ни один человек не застрахован от стрессовых ситуаций и многим известно состояние депрессии. В жизни важно научиться контролировать стресс, чтобы избежать депрессии».*

10 СПОСОБОВ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА

1. Попытайтесь успокоиться и взглянуть на ситуацию со стороны. И вы сразу же заметите, что все не так уж плохо и безвыходных ситуаций не бывает.

2. Релаксация. Очень действенный метод. Одна из техник релаксации – это дыхательные упражнения, глубокие вдохи и выдохи в правильном ритме. Как правило, дыхательная гимнастика “очищает” организм от всех негативных мыслей.

3. Уделите время себе. Делайте то, что вам нравится, то, что поможет вам отвлечься от навязчивых мыслей. Например, посмотрите позитивный фильм, поиграйте в игру и др.

4. Слушайте музыку. Музыка - это мощный инструмент в борьбе со стрессом. Она повышает настроение и самооценку.

5. Здоровый образ жизни. Занимайтесь спортом и правильно питайтесь.

6. Записывайте свои проблемы. Записывая проблемы, вы перестанете снова и снова прокручивать их в голове и выявите истинные источники стресса.

7. Найдите себе увлечение, которое принесет вам заряд позитивных эмоций. Например: рисование, кулинария, кроссворды, настольные игры и др.

8. Переделать все запланированное удается редко. Перенесите часть работы на завтра. Иначе вас ждет переутомление и стресс.

9. Остановитесь и прислушайтесь к себе – не позволяйте проблемам захлестнуть вас с головой, всегда найдите время для размышлений над своим внутренним миром.

10.Чаще встречайтесь с друзьями. Стройте с ними хорошие отношения. Постарайтесь понять их, и они ответят вам тем же.

ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ ДЕПРЕССИИ

Подавленное настроение. К подавленному настроению относятся уныние, печаль, вялость и раздражительность. Будущее кажется мрачным и ничего не значащим. Может значительно увеличиться плаксивость.

Потеря удовольствия. Дела, которые раньше приносили хорошее настроение, более не удовлетворяют или не интересуют. Из жизни исчезла радость.

Усталость. Депрессия вызывает потерю инициативности, инерцию и чувство усталости, кажется, что энергии не хватает даже на маленькие дела.

Потеря уверенности в себе. Характерны мысли о собственной слабости и никчемности, вера в собственный успех очень слаба.

Нарушения сна. Нарушения сна могут проявляться в трудности засыпания, в прерывистом сне и раннем пробуждении, а также в повышенной сонливости.

Изменение аппетита и веса. Аппетит может исчезнуть, а вес снизиться; иногда, наоборот, аппетит и вес могут увеличиваться.

ШАГ 4.

Классный руководитель/классная руководительница предлагает всем учащимся провести дыхательное упражнение на расслабление.

УПРАЖНЕНИЕ «РАССЛАБЛЯЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ»

Сделайте медленный вдох умеренной глубины, после чего закройте правую ноздрю с помощью большого пальца. Медленно выдохните через левую ноздрю. Вдохните через эту же ноздрю и закройте ее средним и безымянным пальцами. Выдохните через правую ноздрю, вдохните через правую ноздрю, затем опять закройте правый носовой ход и делайте вдох-выдох через левую ноздрю. Продолжайте такие поочередные вдохи-выдохи от пяти до десяти минут. Уже после нескольких циклов вы заметите, что ваш мозг успокоится.

После выполнения упражнения классный руководитель/классная руководительница спрашивает о состоянии учащихся, их ощущениях и заключает: *«Есть еще много упражнений, а также другие способы, развивающие навыки преодоления стрессовых ситуаций, вам нужно изучить их и использовать в жизни. Но если вы считаете, что у вас или ваших близких депрессия и это состояние затянулось, то следует обратиться к медицинскому работнику для получения консультации».*

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Подростки так же, как и взрослые, могут сталкиваться со стрессами и депрессивными состояниями. Поэтому вам важно знать, как научиться управлять стрессами, чтобы не заболеть и не впасть в депрессию. Ведите физически активный образ жизни и занимайтесь любимым делом. Если вы чувствуете, что у вас признаки депрессии, будьте откровенны с родителями, попросите их о помощи.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Поговорить с родителями о стрессе и депрессии. Посмотреть совместно ролик.
2. Написать ситуацию, в которой вы испытывали стресс.
3. Изучить 10 способов преодоления стрессов. Развивать навыки преодоления стресса у себя.

ССЫЛКА НА ВИДЕОРОЛИК:

ТЕМА 3. ПОЛОВОЕ СОЗРЕВАНИЕ МАЛЬЧИКОВ

ЦЕЛЬ:

повысить уровень знания мальчиков о половом созревании в подростковый период.

ЗАДАЧИ:

1. Дать знания о половом созревании подростков.
2. Помочь понять о его значении и влиянии на физическое и психическое состояние.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

– Учащиеся будут знать о происходящих изменениях в организме с точки зрения полового созревания.

– Учащиеся будут ответственно подходить к вопросам репродуктивного и сексуального здоровья.

ОБОРУДОВАНИЕ:

ватман\флипчарт\доска, проектор, плакаты, ящик с вопросами.

ХОД КЛАССНОГО ЧАСА:

ВВЕДЕНИЕ

Классный руководитель приветствует учащихся и говорит: *«Мы продолжаем цикл тем по репродуктивному здоровью. Тема сегодняшнего урока: «Половое созревание мальчиков».*

Затем он задает вопрос учащимся: *«Кто скажет, что такое репродуктивное здоровье мужчин?».*

Выслушав ответы учащихся, классный руководитель подводит итог: *«Давайте вспомним из классного часа в 7 классе, что репродуктивное здоровье мужчин – это способность к продлению рода, т. е. к зачатию здорового, полноценного ребенка. И каждый мальчик должен заботиться о своем репродуктивном здоровье».*

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ШАГ 1.

Классный руководитель говорит: *«Сегодня мы познакомимся с новым словом – пубертат, это английское слово «puberty» – и означает «половое созревание».* Пишет на доске «puberty».

Затем проводит мозговой штурм: *«Какие существенные изменения вы заметили в своем организме в течение последнего года?».*

Классный руководитель приглашает учащегося/ассистента и просит его записывать ответы одноклассников на доске.

Классный руководитель проводит мини-лекцию.

МАТЕРИАЛ ДЛЯ МИНИ-ЛЕКЦИИ

У мальчиков период пубертата начинается с 11-13 лет и заканчивается к 16-19 годам. В этот период начинается активная продукция мужского полового гормона – тестостерона, который отвечает за все процессы формирования мужчины и быстрый рост костей в длину. Мальчики растут быстрее девочек и к концу пубертатного периода юноши становятся в среднем на 13 см выше девушек.

Изменения в мужском организме затрагивают половые органы, волосяной покров, голос, наконец, телосложение и мускулатуру.

ПОЛОВЫЕ ОРГАНЫ МУЖЧИН

Первым признаком полового созревания у мальчиков является увеличение яичек (адренархе). К началу пубертата яички почти не меняются в размерах: длина составляет 2-3 см, а ширина 1,5-2 см. С началом пубертата яички начинают расти и через 6 лет достигают объема 17 см. Яички производят гормон тестостерон и вырабатывают сперматозоиды. По мере увеличения яичек увеличивается и размер полового члена (пенис), возникают эрекции, а затем поллюции.

РОСТ ВОЛОСЯНОГО ПОКРОВА

Распределение волосяного покрова на теле мужчины определяют вторичные половые признаки. С ростом половых органов на лобке появляются волосы. Появившись в небольшом количестве волосы, постепенно становятся гуще и занимают весь лобковый треугольник и могут распространиться к пупку. Параллельно начинается рост волос в подмышечных областях, над верхней губой, подбородке, щеках, шее. В последующем волосы продолжают расти на руках, ногах, груди, животе и спине. Но не у всех мужчин имеется полный рост волос на лице, и не все имеют волосы на груди.

ИЗМЕНЕНИЕ (ЛОМКА) ГОЛОСА

Под влиянием мужских гормонов происходит рост гортани, удлинение и утолщение голосовых связок и формирование кадыка, что делает голос более низким. При этом может наблюдаться нестабильность голоса. Мужской голос устанавливается в среднем к 14-15 годам и обычно предшествует росту волос на лице.

МУЖСКОЕ ТЕЛОСЛОЖЕНИЕ И МУСКУЛАТУРА

У мальчиков начинает расти плечевой пояс и подбородок. К концу пубертата у юношей наблюдается вдвое больше мышечной массы, чем у девушек, также у них более тяжелые кости. Увеличение мышц может продолжаться по окончании пубертата, но более медленно. Формирование органов и роста у юношей заканчивается к 20 годам или позже. Сперматогенез достигает своего полного развития, организм юноши готов к оплодотворению.

ШАГ 2.

Классный руководитель продолжает занятие и говорит: «В подростковом возрасте наблюдается формирование не только скелета и мышечной массы, но и нервной системы. Меняется эмоциональное состояние подростков. Они становятся более впечатлительными, эмоциональными, импульсивными, наблюдается резкая смена настроения, отстаивание своих позиций. В этот период для подростка очень важно понять, как вести себя с окружающими людьми».

РАБОТА В ГРУППАХ

Классный руководитель делит учащихся на 4 группы и дает каждой задание. Задание можно выполнить по ролям, изобразить на бумаге и т.д.

1 группа – как вести себя с девочками;

2 группа – как вести себя с друзьями;

3 группа – как вести себя с взрослыми;

4 группа – как вести себя с родителями.

По завершении задания группы презентуют свои работы.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Пубертат – это не только переходный период в жизни молодых людей, но и время познать себя, узнать происходящие изменения в организме, выстроить взаимоотношения с окружающими, период становления личности, и самое главное – это период, когда молодые люди понимают всю полноту ответственности за свое здоровье.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Посмотреть ролики по ссылке:

   https://yandex.ru/video/preview/7848569104628945715

2. Подготовить вопросы к специалисту и опустить в «Ящик вопросов» (вопросы анонимные).

По итогам заданных вопросов будет организована встреча с медицинскими работниками.

ТЕМА 4. ПОЛОВОЕ СОЗРЕВАНИЕ ДЕВОЧЕК

ЦЕЛЬ:

повысить уровень знания девочек о половом созревании в подростковый период.

ЗАДАЧИ:

1. Дать знания о половом созревании подростков-девочек.
2. Помочь понять о его значении и влиянии на физическое и психическое состояние девочки.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

– Учащиеся будут знать о происходящих изменениях в организме с точки зрения полового созревания.

– Учащиеся будут ответственно подходить к вопросам репродуктивного и сексуального здоровья.

ОБОРУДОВАНИЕ:

ватман\флипчарт\доска, проектор, плакаты, ящик для вопросов.

ХОД КЛАССНОГО ЧАСА:

ВВЕДЕНИЕ

Классная руководительница приветствует учащихся и говорит: «*Мы продолжаем цикл тем по репродуктивному здоровью, тема сегодняшнего урока: «Половое созревание девочек».*

Вопрос к учащимся: *«Кто скажет, что такое репродуктивное здоровье женщин?».*

Выслушав ответы учащихся, классная руководительница подводит итог: *«Давайте вспомним из классного часа в 7 классе, что репродуктивное здоровье девочек – это возможность зачать, выносить и родить здорового ребенка. Каждая девочка должна заботиться о своем репродуктивном здоровье для того, чтобы прожить качественную жизнь. Организм - это система, и все взаимосвязано. Забота о репродуктивном здоровье и о здоровье в целом, позволит вам стать родителями, если вы этого захотите в будущем».*

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ШАГ 1.

Классная руководительница говорит: *«Сегодня мы познакомимся с новым словом – пубертат, это английское слово «puberty» – и означает «половое созревание».* Пишет на доске «puberty».

Затем проводится мозговой штурм: *«Какие существенные изменения вы заметили*

в своем организме в течение последнего года?».

Классная руководительница приглашает ученицу/ассистента и просит ее записывать ответы одноклассниц на доске/флипчарте.

Классная руководительница проводит мини-лекцию.

МАТЕРИАЛ ДЛЯ МИНИ-ЛЕКЦИИ

Пубертат у девочек – это процесс изменений в организме, затрагивающий их физическое, психологическое и эмоциональное состояние. Через этот период проходят все девочки.

Этапы полового созревания у женщины

Этапы полового созревания у девочек: резкий рост и изменение фигуры, изменение кожи, развитие молочных желез, появление и рост волос, начало менструации.

РЕЗКИЙ РОСТ И ИЗМЕНЕНИЕ ФИГУРЫ

В период полового созревания у девочек наблюдается ускорение роста. При этом рост мышц отстает от роста костей, из-за чего девочка кажется нескладной и угловатой. В свою очередь, развитие нервных окончаний и кровеносных сосудов не успевает за ростом мышц, и именно это вызывает плохую координацию движений, неловкость, неуклюжесть девочки-подростка. Бедра становятся шире, жир откладывается в области груди, ягодиц и лобка, придавая телу юной девочки женственные очертания. Не стоит бояться увеличения своего веса. В пубертатный период увеличение жира в организме - нормальный и необходимый процесс для подготовки к менструальному циклу и родам. Стремительный рост у девочек обычно заканчивается через 2 года после начала менструации.

ИЗМЕНЕНИЯ КОЖИ

Из-за быстрого роста скелета кожа девочки не успевает расти и начинает растягиваться. При этом могут возникнуть трещины и другие повреждения кожи, и для того, чтобы их избежать, начинают активно работать сальные железы, выделяющие смазку. Это делает и кожу, и волосы более жирными, на коже появляются прыщи и угри на лице, шее и спине девочки, которые доставляют неприятности.

РАЗВИТИЕ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ

Одновременно со всеми изменениями, связанными с ускоренным ростом, обычно с 10 лет, у девочки начинается созревание и рост молочных желез.

Грудь у девушки растет долгое время. Сначала под ареолой с одной или обеих сторон появляется небольшое, болезненное уплотнение, которое в течение 6-12 месяцев увеличивается в размерах, становится более мягким и выходит за пределы ареолы. За 2 года молочные железы достигают зрелого размера и формы, соски становятся четко выраженными. Размеры и форма молочных желез у девушек имеют выраженные индивидуальные различия.

РОСТ ВОЛОС НА ТЕЛЕ

Одновременно с ростом груди начинает развиваться оволосение лобка. Сначала волоски редкие и почти не заметны, но со временем они становятся темнее, толще и начинают занимать весь лобковый треугольник. Следом начинается рост волос в подмышечной области, на ногах, руках и т.д. В период полового созревания появляется запах пота, поэтому очень важно соблюдать личную гигиену. Если у девочки заметен рост темных волос на груди или подбородке, то в этом случае стоит обратиться к врачу за консультацией.

МЕНСТРУАЦИЯ

Под влиянием женских гормонов – эстрогенов, появляются белые или бесцветные выделения из влагалища. Это нормальный процесс для поддержания влагалища влажным и чистым. Если выделения зеленого, темно-желтого цвета и имеют сильный запах, надо обратиться за помощью к гинекологу.

Примерно через 6-18 месяцев после появления выделений наступает первая менструация – кровянистые выделения из половых путей, обусловленные отторжением внутреннего слоя матки. Нормальная менструация длится 3-7 дней, с перерывом 21-28 дней. Это называется менструальный цикл. Первая менструация может прийти в возрасте между 9 и 15 годами. Не надо волноваться, это естественное явление и происходит с каждой девочкой. Регулярный цикл устанавливается не сразу, а примерно в течение года. К 18 годам период полового созревания, как правило, заканчивается.

Соблюдение личной гигиены во время менструации очень важно для каждой девочки. Если девочка сталкивается с какой-то проблемой во время менструации, то не нужно стесняться обратиться за помощью к маме, старшей сестре, тете, подруге, учительнице.

10 ФАКТОВ О МЕНСТРУАЦИИ

1. Менструация – это не болезнь, а естественный процесс, ежемесячно происходящий в женском организме. Приход первых месячных говорит о том, что девочка становится девушкой и в будущем сможет иметь детей.

2. Рост волос на лобке и в подмышечных впадинах, жирный блеск у корней волос, появление угревой сыпи – говорит о том, что в организме начались гормональные изменения и скоро наступит первая менструация.

3. Первые месячные в норме приходят в возрасте между 9 и 15 годами. В первое время они могут быть нерегулярными, но со временем цикл устанавливается.

4. Менструальный цикл (период от первого дня начала менструации до первого дня следующей менструации) у каждой женщины индивидуален и может составлять от 21 до 35 дней.

5. Сама менструация может продолжаться от 3 до 7 дней. За это время организм в норме теряет не более 30-50 мл крови.

6. Менструальные выделения могут содержать в себе сгустки – это нормально.

7. Не сильная тянущая боль внизу живота – нормальное явление во время месячных.

8. Сильные боли, обильные выделения, слабость во время менструации, задержка устоявшегося менструального цикла более чем на 10 дней должны стать причиной для обращения к врачу-гинекологу.

9. Во время месячных необходимо соблюдать усиленные правила личной гигиены: использовать одноразовые прокладки; менять их не реже, чем каждые четыре часа; подмываться теплой водой; не принимать ванну, а пользоваться только душем; избегать купания в бассейне или в открытых водоемах.

10. В первые дни менструации лучше избегать занятий спортом. Возобновить их можно ближе к концу цикла, когда выделения сократятся.

В случае возникших проблем надо обращаться к врачу-гинекологу, который всегда окажет поддержку и помощь девушке.

ШАГ 2.

Классная руководительница продолжает занятие и говорит: *«В подростковом возрасте наблюдается формирование не только скелета и мышечной системы, но и нервной системы. Меняется эмоциональное состояние подростков. Они становятся более впечатлительными, эмоциональными, импульсивными, наблюдается резкая смена настроения, отстаивание своих позиций. В этот период очень важно понять, как вести* себя с окружающими».

РАБОТА В ГРУППАХ

Классная руководительница делит учащихся на 4 группы и каждой из них дает задание:

1 группа – как вести себя с мальчиками;

2 группа – как вести себя с друзьями;

3 группа – как вести себя с взрослыми;

4 группа – как вести себя с родителями.

По завершении задания группы презентуют свои работы.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Пубертат – это не только переходный период в жизни молодых людей, но и время познать себя, узнать происходящие изменения в организме, выстроить взаимоотношения с окружающими, период становления личности, и самое главное – это период, когда молодые люди понимают всю полноту ответственности за свое здоровье.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Рассказать маме или старшей сестре о теме сегодняшнего занятия. Прочитать и обсудить вместе с ними 10 фактов о менструации.

2. Подготовить вопросы к специалисту и опустить их в «Ящик вопросов» (вопросы анонимные).

По итогам заданных вопросов будет организована встреча с медицинскими работниками.

ТЕМА 5. ПРОФИЛАКТИКА ТАБАКОКУРЕНИЯ

ЦЕЛЬ:

повысить ответственность за свое здоровье и сформировать полезные привычки.

ЗАДАЧИ:

1. Дать знания о вредном воздействии табака на здоровье.
2. Дать понятия о жизненных навыках и полезных привычках.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

– Учащиеся будут знать о вредном воздействии табака на организм человека.

– Учащиеся будут ответственно подходить к вопросам формирования жизненных навыков и привычек.

ОБОРУДОВАНИЕ:

ватман\флипчарт\доска, плакаты.

ХОД КЛАССНОГО ЧАСА:

ВВЕДЕНИЕ

«Подростковый возраст - самый сложный период в жизни человека. Его называют переходным возрастом, потому что в течение этого периода происходит переход от детства к взрослой жизни. В этот период действия подростков весьма противоречивы. С одной стороны, стремление во что бы то ни стало быть таким, как все, с другой – желание выделиться, отличиться любой ценой. Подражая взрослым, подросток может приобрести не только полезные, но и вредные привычки. Табакокурение является самой распространенной и достаточно опасной вредной привычкой в подростковом возрасте. Тема сегодняшнего урока: «Профилактика табакокурения».

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

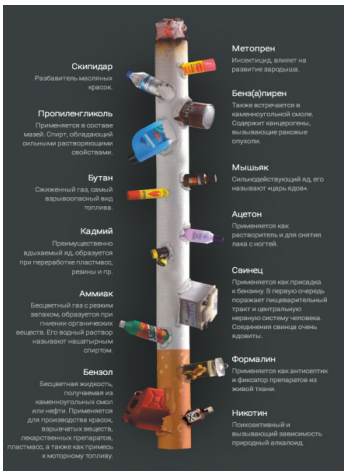
ШАГ 1.

Классный руководитель/классная руководительница проводит мозговой штурм: *«Как вы думаете, почему подростки начинают курить?».* Ответы учащихся записываются на доске, не комментируются. Все желающие могут высказаться.

По окончании данного упражнения делается заключение: *«Подражая взрослым или другим ребятам постарше, подросток не понимает всю опасность своего поступка. Но многие молодые люди отказываются от пагубных привычек, влияющих отрицательно на здоровье, и хотят вести здоровый образ жизни, выбирают такие ценности как учеба, престижная работа, крепкая семья в будущем».*

ШАГ 2.

Классный руководитель/классная руководительница вывешивает на доску первый плакат и говорит:



«В табачном дыме при курении выделяется более 4000 химических веществ и соединений. Больше всего вредят здоровью никотин, угарный газ, смолы, соли тяжелых металлов и остаточные вещества, возникшие при сгорании. Табак не является продуктом, годным для употребления человеком. В организме человека отсутствуют природные механизмы защиты от никотина и прочих ядов, содержащихся в сигарете, вызывающие рак. При табакокурении опасные вещества выделяются и в окружающую среду, вредя здоровью всех находящихся поблизости людей».

Ссылка для использования: «Профилактика неинфекционных заболеваний: вредное употребление табака», руководство для классных руководителей.

ШАГ 3.

РАБОТА В ГРУППАХ

Классный руководитель/классная руководительница делит учащихся на 2 группы с учетом гендерного баланса и дает задание каждой из них:

1 группа - какое влияние на организм человека оказывает табачный дым;

2 группа - что нужно делать государству, обществу, чтобы ограничить распространение табакокурения.

По завершении работы группы проводят презентации.

ШАГ 4.

Классный руководитель / классная руководительница вывешивает на доску второй плакат и продолжает:

«Табакокурение может поразить каждую часть вашего организма. Эта пагубная привычка вызывает рак легких, крови (лейкемия), желудка, почек, поджелудочной железы, прямой кишки, мочевого пузыря, репродуктивных органов. Кроме этого, возникают хронические заболевания сердца, легких, которые могут привести к инсульту, инфаркту, разрыву аорты (крупному сосуду)».

Классный руководитель/классная руководительница читает мини-лекцию.

МАТЕРИАЛ ДЛЯ МИНИ-ЛЕКЦИИ

Табакокурение, ослабляя защитные реакции организма, приводит к развитию многих заболеваний со смертельным исходом.

МОЗГ

Под влиянием никотина быстрее изнашиваются сосуды мозга, просвет их сужается, уменьшается эластичность. Кровь поступает в меньшем количестве, что приводит к нарушению мозгового кровообращения и к кровоизлияниям в мозг. Микроинсульты – это разрывы маленьких сосудов головного мозга. Курильщики имеют их в два раза чаще, чем некурящие. Как следствие, нарушения мозгового кровообращения. При длительном табакокурении может ухудшиться зрение, развиться глухота (медицинское исследование показало: курящие в 1,7 раза чаще становятся тугоухими).

ЛЕГКИЕ

Табакокурение отрицательно сказывается на органах дыхания. Сигаретный дым вступает в непосредственный контакт с легкими, сильно увеличивая риск заболевания раком, пневмонией, эмфиземой, хроническим бронхитом и другими легочными заболеваниями, в том числе туберкулезом. Состояние легких курильщика с 25-летним стажем не лучше, чем у ликвидаторов аварии на Чернобыльской АЭС, вдыхавших радиоактивную пыль. Табакокурение увеличивает риск развития рака легкого. Курильщики составляют 96-100% всех больных этим заболеванием.

СОСУДЫ

Никотин вызывает спазм сосудов и повышение артериального давления. Известно, что после выкуривания сигареты спазм сосудов длится около 30 минут, то есть, если человек курит каждые полчаса, то кровеносные сосуды у него почти непрерывно сужены. Результатом такого спазма может быть инфаркт миокарда – омертвение участка сердечной мышцы и нарушение ее питания. Омертвение большого участка сердечной мышцы приводит к смерти. У курящих в крови – недостаток витамина С, что способствует отложению в стенках сосудов холестерина, в результате чего просветы сосудов сужаются, развивается атеросклероз, ухудшается кровоснабжение внутренних органов, что ведет к нарушению обменных процессов. Грозным проявлением атеросклероза сосудов являются ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь.

КОНЕЧНОСТИ

Под влиянием никотина поражаются и другие сосуды. Так, например, возникают спазмы кровеносных сосудов ног. Вследствие недостаточного

кровоснабжения сосудов нижних конечностей больной не может ходить, вынужден останавливаться. У каждого седьмого курильщика развивается перемежающаяся хромота. Длительное сужение сосудов конечностей может привести к омертвению тканей и гангрене нижних конечностей, что нередко требует их ампутации.

ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ

Кстати, от курения страдает здоровье постоянных пассивных курильщиков. Вдыхание табачного дыма в накуренном помещении некурящими людьми в течение часа соответствует выкуриванию 4-х сигарет. А ведь одна сигарета укорачивает жизнь на 5-15 минут. Лица, систематически находящиеся в накуренных, плохо проветриваемых помещениях, также могут заболеть туберкулезом, воспалением глотки, гортани, трахеи, бронхов, раком легких.

НИКОТИН УГНЕТАЕТ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ

Табакокурение тормозит обмен микроэлементов растительной пищи, защищающих орган зрения. Риск превращения в «крота» возрастает в три раза.

Если у человека диабет и он курит, то подвергается большому риску осложнений, включая проблемы с глазными сосудами и сосудами конечностей.

При хроническом отравлении никотином повышается кислотность желудочного сока, что содействует развитию гастрита (воспаления слизистой оболочки желудка). Иногда у курящих людей развивается хронический гепатит (воспаление печени).

ДРУГИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ

Курение отрицательно влияет на внешний вид. Оно вызывает пожелтение зубов и ногтей, а также увеличивает число морщин и приводит к синдрому “лицо курильщика”.

У курящих людей в 20 раз чаще возникают раковые опухоли нижней губы, языка, гортани, пищевода, желудка, почек и шейки матки.

Смертность среди курящих на 30-80 % выше, чем у некурящих, возрастает с увеличением количества выкуриваемых сигарет, выше среди людей, начавших курить в малолетнем возрасте. 25% регулярных курильщиков умрут преждевременно по причине курения. Умершие вследствие курения в среднем потеряют 10-15 лет своей жизни.

КАЛЬЯН, СПАЙС

Многие молодые люди считают, что курение кальяна или употребление спайса не опасное занятие. Табак из кальяна имеет в своем составе такой же никотин,

который вызывает привыкание, как и сигареты. Исследования показали, что кальянный табак содержит в себе много никотина и различных смол, нежели табак. Доказано, что употребление кальяна вызывает рак легких, как и простые сигареты.

Спайс - курительная смесь из растений, пропитанных синтетическими веществами наркотического и психотропного действия. Спайс оказывает на организм губительное воздействие. В результате употребления спайсов повышается артериальное давление, ухудшается память, внимание и умственные способности в целом. Эффект от этой курительной смеси во многом схож с эффектом от тяжелых наркотиков. А самое страшное, что спайс может вызвать привыкание, сопровождаемое так называемой «ломкой». Курение спайса оказывает большой вред на организм человека, особенно молодого.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Проблема табакокурения в настоящее время приобрела глобальный характер. По мнению ВОЗ табак рассматривается как «оружие массового поражения».

В последнее время растет число курильщиков среди детей и подростков. Эта катастрофическая тенденция приведет к росту смертности от рака, сердечно-сосудистых заболеваний. Особенный вред табакокурения для детей и подростков обусловлен физиологией еще незрелого организма. Человек растет и развивается довольно долго, иногда до 23 лет. Подростки, начавшие курить до 15 лет, в 5 раз чаще умирают от рака легких. Чтобы организм нормально сформировался, все эти годы к его клеткам должно поступать нужное количество кислорода и питательных веществ, но ни в коем случае токсинов, которые содержатся в табачном дыме.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Поговорить с членами семьи о вреде курения и рассказать, как влияет табачный дым на некурящих людей.

2. Если в семье есть курящие, то выработайте вместе семейные правила под лозунгом «Наш дом, свободный от курения», «Наша семья за здоровый образ жизни».

3. Ссылка для использования: Закон Кыргызской Республики от 15 сентября 2021 года № 121 «О защите здоровья граждан Кыргызской Республики от последствий потребления табака, никотина и воздействия окружающего табачного дыма и аэрозоля»

9 класс

ТЕМАТИЧЕСКИЕ КЛАССНЫЕ ЧАСЫ

ТЕМА 1. СЕМЕЙНЫЕ ЦЕННОСТИ И ВЗАИМООТНОШЕНИЕ ПОЛОВ

ЦЕЛЬ:

повысить ответственность подростков за взаимоотношения полов.

ЗАДАЧИ:

1. Дать знания о нравственном воспитании, развитии навыков коммуникации.
2. Сформировать навыки ответственного поведения во взаимоотношении полов.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

– Учащиеся будут знать о правах и обязанностях мальчиков и девочек в вопросах взаимоотношения друг с другом.

– Учащиеся будут ответственно подходить к вопросам взаимоотношения полов.

ОБОРУДОВАНИЕ:

ватман\флипчарт \ доска, проектор, плакаты, ящик для вопросов.

Классный руководитель / классная руководительница может обратиться к медицинскому работнику для оказания помощи в проведении урока.

ХОД КЛАССНОГО ЧАСА:

ВВЕДЕНИЕ

БЛИЦ ОПРОС

Классный руководитель/классная руководительница обращается к учащимся с вопросами и просит быстро на них ответить: *«Что такое личная гигиена?».*

Дождавшись ответов, спрашивает: *«Что такое интимная гигиена?».*

Выслушав ответы, заключает: *«Важно не только знать, но и соблюдать правила гигиены».*

Классный руководитель/классная руководительница раздает анкеты учащимся и просит их заполнить анонимно.

АНКЕТА (ЮНОШИ)

Ответь на вопросы нашей анкеты, нужное будет отметить или дописать.

Все ответы анкеты останутся анонимными.

1. Твой возраст _____

2. Вступал ли ты в интимные отношения? А) да Б) нет

3. В каком возрасте происходит половое созревание у юношей? (появление волосистости в интимных местах, ломка голоса, поллюции (преждевременное семяизвержение), формирование мышц и т.д.) _____

4. Главные источники знаний о сексуальности и интимной близости (расставь приоритеты по степени получения своих знаний, например, о сексе я узнал первый раз из ТВ=1, потом из разговоров с друзьями=2 и т.д.)

Источники информации об интимной близости. Приоритетность получения информации.

Книги, журналы, газеты
Разговоры с друзьями
Кино, телевидение
Интернет
Родители и другие родственники
Учителя
Братья, сестры
Медицинские работники
Собственный опыт

5. Как ты думаешь, каков должен быть мотив вступления в интимную связь?

А) взаимная любовь; Б) вступление в брак; В) самоутверждение, чувство зрелости; Г) стремление к получению удовольствия; Д) модно, престижно; Е) любопытство; Ж) другое _____

6. Знаешь ли ты о современных способах и средствах предохранения от нежелательной беременности, вступая в интимные отношения, и используешь ли ты эти средства?

А) знаю, использую; Б) знаю, но не использую; В) не знаю, не использую.

7. Как ты думаешь, можно ли забеременеть при первом интимном контакте, если не предохраняться? _____

_____

8. Когда ты впервые закурил (табак, психотропные вещества, в том числе наркотики) _____

_____

9. Что тебе известно об инфекциях, передающихся половым путем?

_____

10. Как ты думаешь, познавательные занятия об интимной жизни и опросы нужны подросткам? (объясни почему) _____

_____

АНКЕТА (ДЕВУШКИ)

Ответь на вопросы нашей анкеты, нужное будет отметить или дописать.

Все ответы анкеты останутся анонимными.

1. Твой возраст _____

2. Вступала ли ты в интимные отношения? А) да; Б) нет.

3. В каком возрасте происходит половое созревание у девочек? (формирование молочных желез, развитие костей таза по женскому типу, появление волосистости в интимных местах, появление первых месячных и др.) _____

4. Главные источники знаний о сексуальности и интимной близости (расставь приоритеты по степени получения своих знаний, например, о сексе я узнал/а первый раз из ТВ=1, потом из разговоров с друзьями=2 и т.д.)

Источники информации об интимной близости. Приоритетность получения информации.

Книги, журналы, газеты
Разговоры с друзьями
Кино, телевидение
Интернет
Родители и другие родственники
Учителя
Братья, сестры
Медицинские работники
Собственный опыт

5. Как ты думаешь, каков должен быть мотив вступления в интимную связь?

А) взаимная любовь; Б) вступление в брак; В) самоутверждение, чувство зрелости; Г) стремление к получению удовольствия; Д) модно, престижно; Е) любопытство; Ж) другое _____

6. Знаешь ли ты о современных способах и средствах предохранения от нежелательной беременности, вступая в интимные отношения, и используешь ли ты эти средства?

А) знаю, использую; Б) знаю, но не использую; В) не знаю, не использую.

7. Как ты думаешь, можно ли забеременеть при первом интимном контакте, если не предохраняться? _____

_____

8. Когда ты впервые закурила (табак, психотропные вещества, в том числе наркотики) _____

_____

9. Что тебе известно об инфекциях, передающихся половым путем? _____

_____

10. Как ты думаешь, познавательные занятия об интимной жизни и опросы нужны подросткам? (объясни почему) _____

_____

Время на заполнение анкет 3-5 минут. По завершении классный руководитель/классная руководительница собирает анкеты.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ШАГ 1.

Классный руководитель/классная руководительница продолжает урок и говорит: *«Тема сегодняшнего урока «Семейные ценности и взаимоотношение полов». Скажите, пожалуйста, что такое семья в вашем понимании? Какими должны быть ценности семьи».*

Выслушав ответы, классный руководитель/классная руководительница проводит мини-лекцию.

МАТЕРИАЛ ДЛЯ МИНИ-ЛЕКЦИИ

Семья – это ячейка общества, связывающая двух людей совместным бытом и отношениями, оформленными по закону.

Каждая семья обладает характерными признаками: наличие брака, детей, ведение общего хозяйства.

Значение семьи в жизни человека огромно, именно в ней формируется человек, его взгляды, навыки, духовные и нравственные ценности и стереотипы поведения, влияющие на здоровье.

В семье у ребенка закладываются основные жизненные навыки: умение любить; понимание своих традиций; отношение к людям, в том числе и к противоположному полу; умение ценить помощь и оказывать ее самому; умение жить гармонично в обществе.

Только среди близких и родных людей человек чувствует себя защищенным. Он/она чувствует себя нужным и это дает человеку уверенность в себе. Помогает ему/ей преодолевать трудности, справляться с неудачами.

Для каждого человека, как и для общества в целом, важно здоровое функционирование семьи.

Юноши и девушки, как потенциальные родители, должны понимать значение семьи в личной жизни и роль семьи в обществе.

Приоритетом каждого современного государства является охрана и защита семьи, семейных ценностей и традиций, сохранение и приумножение здоровья детей, обеспечение их гармоничного развития. Одним из главных факторов процветания нации является здоровая семья.

Здоровая семья – это семья, которая ведет здоровый образ жизни, в которой присутствует здоровый психологический климат, духовная культура,

материальный достаток. Выработанные с годами в семье привычки, традиции, образ жизни, отношение к своему здоровью и здоровью окружающих переносятся ребенком во взрослую жизнь и во вновь созданную семью.

ШАГ 2.

РАБОТА СО СТИКЕРАМИ

Классный руководитель /классная руководительница делит доску на 2 части и пишет на одной из них «Положительные стороны ранних браков», на другой – «Отрицательные стороны ранних браков».

Просит учащихся на зеленом стикере написать отрицательные, на красном – положительные стороны ранних браков и прикрепить стикеры к соответствующим сторонам доски. По завершении работы видно, на какой стороне больше стикеров.

Классный руководитель делает заключение: *«Брак, заключенный молодыми людьми до достижения определенного, установленного законом возраста, считается ранним. Браки среди юных людей, к сожалению, менее прочны, чем среди более взрослых. Ранний брак часто может помешать продолжить образование, получить хорошую профессию. Частые жалобы молодых людей - нехватка денег, отсутствие своего жилья, нет возможности модно одеваться и самое главное – ранний брак не дает ощутить полноту радостей свойственных молодости».*

ШАГ 3.

РАБОТА В ГРУППАХ

Класс делится на 2 группы с учетом гендерного баланса и каждой из них дается задание:

1 группа – половая неприкосновенность несовершеннолетних (права и обязанности);

2 группа – ответственность мальчиков и девочек во взаимоотношении полов (права и обязанности).

После завершения работы, группы делают свои презентации.

Классный руководитель/классная руководительница делает заключение: *«Очень важно, чтобы подростки осознали свою ответственность за взаимоотношение полов; свои права и обязанности в этом вопросе. В Уголовном кодексе Кыргызской Республики от 28 октября 2021 года № 127 предусмотрено наказание в главе 26. Статья 172. Похищение лица с целью вступления в брак; Статья 173. Принуждение к вступлению в фактические брачные отношения; Статья 174. Принуждение лица к вступлению в брак; Статья 177. Семейное насилие.*

Если вы или кто-то из близких нуждается в помощи, можно обратиться по телефонам: 102 - милиция, 111 - телефон доверия для детей, 112 - служба МЧС, 115- Омбудсмен КР, 0509 911 000 - телефон доверия Ассоциации кризисных центров.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Нравственные правила закладываются в семье, зная их, молодые люди будут знать о нормах поведения в обществе и своде законов, регулирующих поведение людей в обществе. Каждый молодой человек, вступающий в самостоятельную жизнь, должен иметь представление о взаимоотношении полов, о здоровом образе жизни, правах несовершеннолетних. Важно выстроить между друзьями и знакомыми доверительные отношения, знать правила коммуникации и научиться защищать свои права и обязанности.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Ознакомиться внимательно с 26 главой Уголовного кодекса Кыргызской Республики.
2. Найти в законодательстве Кыргызской Республики возраст, считающийся совершеннолетним, и возраст вступления в брак.
3. Написать свои жизненные приоритеты.
4. Подготовить интересующиеся вопросы для «Ящика вопросов».

По итогам заданных вопросов будет организована встреча со специалистами.

ТЕМА 2: НАСИЛИЕ: БУЛЛИНГ И РЭКЕТ В ШКОЛЕ

ЦЕЛЬ:

сформировать понятие о буллинге, рэкете среди учащихся, возможностях предотвращения такого вида насилия.

ЗАДАЧИ:

1. Дать информацию о формах насилия в школе и за ее пределами.
2. Сформировать негативное отношение к проявлению насилия.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

– Учащиеся знают основные виды и причины таких видов насилия как буллинг, рэкет.

– Учащиеся готовы оказывать помощь и сочувствие жертвам насилия.

ОБОРУДОВАНИЕ:

доска/ватман/флипчарт, мел, фломастеры, экран, проектор.

ХОД КЛАССНОГО ЧАСА:

ВВЕДЕНИЕ

Классный руководитель/классная руководительница приветствует учащихся и начинает занятие: *«Человек – существо социальное, он создан для общества и с самого раннего детства находится в нем (детский сад, школа, университет, работа). Именно общество развивает, формирует человека, во многом зависящим от среды и окружения. Если в силу различных причин (сознательный выбор, случайность, изгнание и изоляция, применяемые в качестве наказания) человек оказывается вне общества, он чувствует себя потерянным, испытывает одиночество, нередко деградирует. Вы сейчас находитесь в зависимости от школьной среды, от школьного сообщества, а если конкретнее, то от сообщества вашего класса. Именно здесь вы проводите часть своего времени, общаетесь друг с другом, учитесь дружить, уважать, ценить и сопереживать друг другу. Но нередко в школьной среде встречаются случаи насилия, которые могут проявиться в таких формах как буллинг, рэкет. Тема сегодняшнего занятия: «Насилие: буллинг, рэкет в школе».*

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ШАГ 1.

Классный руководитель/классная руководительница проводит мозговой штурм: *«Как вы думаете, что такое насилие?».* Все высказывания учащихся записываются на доске или флипчарте.

Учащиеся приводят примеры проявления насилия: оскорбление, побои, избиение,

ругань, ущемление личных прав, постоянная травля, вымогание денег, издевательства, не сидят за одной партой, не приглашают на вечеринки, обзывают и т.д.

Классный руководитель/классная руководительница просит учащихся выделить из этого многообразия форм насилия то, что относится к буллингу и рэкету. Подчеркивает ответы.

По завершении работы он/она делает заключение: *«По данным ЮНИСЕФ ежедневно учащиеся сталкиваются с драками, а так же давлением присоединиться к группировкам, запугиванием – как лицом к лицу, так и в Интернете, насильственной дисциплиной, сексуальными домогательствами и вооруженным насилием в школе и вне ее пределов. В краткосрочной перспективе это влияет на их обучение, а в долгосрочной – может привести к депрессии, стрессу и даже суициду. Ни один ребенок не должен испытывать насилие».*

ШАГ 2.

Классный руководитель/классная руководительница проводит мини-лекцию.

МАТЕРИАЛ ДЛЯ МИНИ-ЛЕКЦИИ

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ НАСИЛИЯ

НАСИЛИЕ – это преднамеренное применение физической силы или власти, действительное или в виде угрозы, направленное против себя, против иного лица, группы лиц или общины, результатом которого являются телесные повреждения, смерть, психологическая травма, отклонения в развитии или различного рода ущерб.

НАСИЛИЕ В ШКОЛЕ – это спланированные или спонтанные проявления агрессивных действий, имеющих своей целью проявление доминирования и/или унижения, происходящие в школе во время занятий, перемен, а также по пути в школу и обратно домой, на мероприятия и с мероприятий, проводимых школой (например, экскурсий).

ФОРМЫ НАСИЛИЯ:

ФИЗИЧЕСКОЕ НАСИЛИЕ – это умышленное нанесение вреда здоровью, причинение физической боли.

ПСИХИЧЕСКОЕ НАСИЛИЕ – это умышленное унижение чести и достоинства человека, оказание давления, унижение, угроза, порча принадлежащих ему вещей.

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ – грубые окрики, оскорбления, постоянная критика, унижение чувства достоинства.

СЕКСУАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ – изнасилование, пошлые домогательства, вульгарные

выражения, склонение к сексуальным отношениям. Это вовлечение одним человеком другого без его согласия в сексуальные действия. Согласие несовершеннолетнего ребенка на сексуальный контакт не дает основания считать его ненасильственным, поскольку ребенок в силу возраста не может предвидеть все негативные последствия данного действия.

БУЛЛИНГ – английский аналог слова «травля». Буллинг – это постоянные намеренные негативные действия, направленные на одного и того же ребенка со стороны другого ребенка или группы детей. В это понятие входит намеренная, постоянная травля, при которой явно прослеживается неравенство сил обидчика и агрессора; террор любого вида: психологический, физический, открытый и незаметный. Проблема в том, что в подавляющем большинстве случаев дети не признаются, что у них в школе есть конфликт.

ЦЕЛЬ ИЗДЕВАТЕЛЬСТВ – подавление персональных черт, индивидуальности ребенка. Обычно над «пострадавшим» издевается один ученик, и делает он это в присутствии целой группы «наблюдающих» детей, чтобы произвести на них впечатление. Среди детей есть сторонники, просто наблюдатели и есть защитники. Однако так же часто встречается коллективная форма травли, в которой участвует несколько преследователей.

Нередко травля, начавшаяся в школе, продолжается в интернет-пространстве. Травля в интернет-пространстве называется кибербуллингом. Ребенок, вернувшийся из школы домой и зашедший на свою страницу в социальной сети, вновь сталкивается с травлей, оскорблениями, унижениями. Его/ее одноклассники-агрессоры могут распространять в интернете фотографии с ним/ней, сделанные в школе, придумывать лживую информацию, делать мемы из фотографий. Это еще больше усугубляет состояние ребенка. Неоднократно были зафиксированы случаи, когда подростки заканчивали жизнь самоубийством из-за травли в интернете.

РЭКЕТ – преступное вымогательство чужих доходов путем угроз и насилия. Школьный рэкет несет серьезную угрозу не только физическому здоровью детей, но и отражается на их психологическом состоянии. За помощью дети обращаются редко, поскольку это воспринимается как «стукачество».

Для многих детей во всем мире насилие, с которым они сталкиваются, не позволяет им полноценно учиться и реализовывать свой потенциал.

Насилие может принимать самые разные формы – запугивание, телесные наказания, сексуальные домогательства, киберзапугивание отдельных учащихся, а также нападения на учащихся в школе, и все они имеют разрушительные последствия для детей, их семей и сообществ.

ШАГ 2.

РАБОТА В ГРУППАХ

Классный руководитель/классная руководительница предлагает учащимся разделиться на 2 группы с учетом гендерного баланса, раздает ватман, фломастеры и говорит: *«Там, где есть насилие, всегда есть насильник и жертва. Сейчас я предлагаю вам разделиться на 2 группы. Мы будем составлять фотороботы насильника и жертвы. Первой группе нужно нарисовать портрет насильника, второй – портрет жертвы. Завершив работы, объясните, почему одни люди выступают в роли насильника, а другие – в роли жертвы?».*

По завершении работы каждая группа рассказывает о своем рисунке.

> ***Предполагаемые ответы учащихся:*** Насильниками становятся те, кто не удовлетворен своей жизнью, агрессивен, имеет ряд комплексов, хочет «порисоваться» перед другими. Жертвами насилия часто становятся самые незащищенные, слабые, инвалиды.

Классный руководитель/классная руководительница продолжает упражнение и говорит: *«Обычно над «жертвой» издевается один ученик/ученица – «насильник». Делает он/она это в присутствии целой группы «наблюдающих» детей, среди которых есть сторонники, просто наблюдатели и есть защитники. К какому типу вы бы отнесли себя и почему?».* По желанию, учащиеся могут высказаться открыто, если нет, то дайте им самим решить.

Выслушав ответы, он/она делает заключение: *«Среди подростков насилию чаще всего подвергаются те, кто имеет физические отличия от других (низкий рост, рыжие волосы, оттопыренные уши), тот, кто не может постоять за себя или дети из малообеспеченных семей. Насилие часто совершают дети, которые самоутверждаются за счет других, те, кто не умеет контролировать свои отрицательные эмоции (гнев, агрессию, страх), те, кто копит обиду на кого-либо, а потом вымещает ее на слабых. Тот, кто совершает насилие, скорее всего, сам/сама подвергался агрессии или был/а свидетелем подобного отношения к другому человеку. Так и появляется порочный круг насилия».*

ШАГ 3.

Классный руководитель/классная руководительница делит свободное пространство класса на 3 части и выставляет надписи «Согласен», «Не согласен», «Не уверен» и объясняет, что будет зачитывать высказывания о насилии в школе. Каждый учащийся должен решить, относятся ли эти высказывания к насилию: согласен, не согласен или не уверен. Участникам следует встать возле знака, отражающего их мнение.

> У подростка врожденный дефект лица и рук. У него хорошая успеваемость. Одноклассники постоянно обзывают его «уродом» и никто с ним не дружит. «Нам даже противно к нему прикасаться», – говорят они.

Сын богатых родителей постоянно подвергает травле свою одноклассницу, поскольку ее мама работает уборщицей в школе.

Пришел новый учащийся в класс. «Лидер» класса его толкнул на перемене и сказал, что у него носки «девочковые» и все засмеялись. Но на следующий день этот же «лидер» при всех извинился перед новеньким.

Ученик 10 класса часто запугивает и пристает с неприличными предложениями к девочке 7 класса.

Двое старшеклассников по дороге в школу насильно забирают карманные деньги у учащегося 6 класса. Если он не дает, то избивают его.

Наблюдатели насилия, как правило, открыто не заступаются за обиженного.

По завершении упражнения классный руководитель/классная руководительница благодарит учащихся за их активную работу и делает заключение: «Каждый человек индивидуален, а школа - среда, где дети должны набираться знаний и раскрывать свой потенциал, свою индивидуальность. В школе нет места насилию. Насильника надо открыто останавливать».

ШАГ 4.

Классный руководитель/классная руководительница предлагает провести упражнение «Мои чувства» и говорит: *«Перед вами список чувств. Я предлагаю выбрать все чувства, которые, на ваш взгляд, может испытать человек, подверженный насилию».*

Список чувств на экране\ватмане\доске: *грубость, вежливость, доброта, жестокость, зависимость, человечность, обидчивость, забота, злоба, стыдливость, тепло, незащищенность, ненависть, отзывчивость, помощь, страх, защита, внимание, мстительность, чуткость, холодность, боязливость, доверие, понимание.*

Классный руководитель/классная руководительница приглашает одного учащегося к доске и просит при помощи остальных подчеркнуть те чувства, которые может испытать человек, против которого совершают насилие.

Он/она просит учащихся дать предложения, что делать тому, кого обижают, оскорбляют, унижают.

Предполагаемые ответы учащихся: обратиться к старшим братьям, сестрам, родителям, к учителям, в милицию.

По завершении упражнения классный руководитель/классная руководительница делает заключение: *«Никто не имеет права совершать насилие над другим человеком. Любые насильственные действия запрещены законом и наказываются*

административным и уголовным наказанием. Поэтому каждый человек имеет право на защиту от насилия. Подросток в случае насильственных действий может обратиться к родителям, учителям, психологу, социальному педагогу, а также в милицию.

На мой взгляд, вам очень полезно формировать такие качества, которые относятся к толерантности как:

Признание – это способность видеть в другом именно другого, как носителя других ценностей, другой логики мышления, других форм поведения.

Принятие – это положительное отношение к таким отличиям.

Понимание – это умение видеть другого изнутри, способность взглянуть на его мир одновременно с двух точек зрения: своей собственной и его».

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Все дети должны чувствовать себя в безопасности в школе, за ее пределами, а также в интернете. Но именно в этих местах происходит больше всего насилия в отношении детей – часто со стороны людей, с которыми они общаются каждый день.

Во всем мире ЮНИСЕФ проводит глобальную кампанию #Остановить Насилие! по искоренению насилия в отношении детей в школах и за ее пределами. ЮНИСЕФ призывает молодых людей во всем мире выступать против насилия, за то, чтобы рассказывать о своем опыте работы в этом направлении.
Подробнее см. на странице https://uni.cf/end-violence

Если вы или кто-то из ваших близких нуждаетесь в помощи, существует Центр «Телефон доверия для детей», куда можно обратиться по телефону 111 и получить консультацию по соблюдению прав детей и подростков и психологическую помощь».

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Написать эссе «Как решить проблему школьного рэкета?».
2. Дать свои предложения, как искоренить насилие в школе, и опустить в «Ящик предложений».
3. Решить совместно с классом, можно ли присоединиться к глобальной кампании **#Остановить Насилие!**

10 класс

ТЕМАТИЧЕСКИЕ КЛАССНЫЕ ЧАСЫ

ТЕМА 1: ПРОФИЛАКТИКА УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ

ЦЕЛЬ:

повысить уровень информированности подростков по вопросам, связанным с алкоголем.

ЗАДАЧИ:

1. Дать информацию о воздействии алкоголя на организм человека.
2. Сформировать негативное отношение подростков к употреблению алкоголя.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

– Учащиеся будут знать о вредном воздействии алкоголя на организм человека.

– Учащиеся будут ответственно подходить к вопросам формирования жизненных навыков и привычек.

ОБОРУДОВАНИЕ:

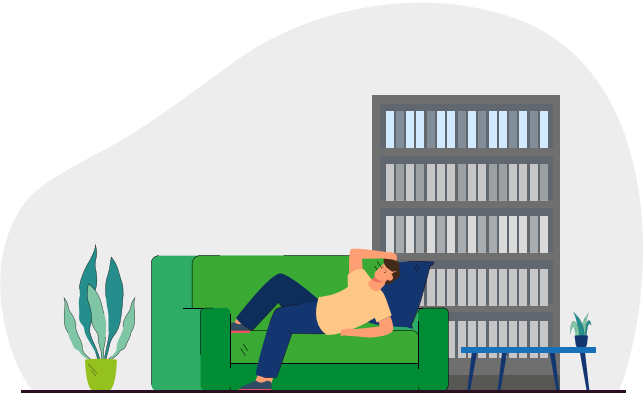
ватман\флипчарт\доска, карточки, компьютер и проектор.

ХОД КЛАССНОГО ЧАСА:

ВВЕДЕНИЕ

Классный руководитель / классная руководительница приветствует учащихся и начинает занятие: *«Арабский мыслитель XIII века Абу-ль-Фарадж говорил, что человек, употребляющий спиртное, в зависимости от степени опьянения, выглядит как животное: «сначала – как павлин, потом – как обезьяна, затем – как лев и, наконец, как ...». О каком животном идет речь? (варианты ответов: свинья, осел, лошадь, верблюд).*

Верно, свинья, т.е. человек в состоянии алкогольного опьянения перестает контролировать себя и может упасть в «грязь лицом» и вести себя как настоящая свинья. Тема нашего урока: «Профилактика употребления алкоголя». Мы должны понять, в чем заключается вред алкоголя, как он действует на организм человека, и как научиться отказываться от него».



ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ШАГ 1.

Классный руководитель/классная руководительница обращается к учащимся и говорит: *«Алкоголизм – (alcoholism) – биопсихосоциальное заболевание, в*

основе которого лежит зависимость человека от алкоголя («алкоголь» по-арабски «одурманивающий»), является одной из форм отклоняющегося (девиантного) поведения. Частое употребление алкоголя приводит к появлению больших проблем со здоровьем, нарушениям взаимоотношений в семье, проблемам в учебе и работе, появлению психологических проблем во всех сферах жизни. Давайте выясним ваши представления, знания о влиянии алкоголя на организм человека и проведем следующее упражнение».

УПРАЖНЕНИЕ «ПРАВДА ИЛИ ЛОЖЬ»

На экране демонстрируются слайды с утверждениями, и учащимся предлагается дать ответ по тексту: «правда это или ложь».

На каждое утверждение необходимо поднять руки тем, кто согласен с данным утверждением. А затем показывается скрытая часть презентации (т.е. 1.1.-8.1.)

1. Алкоголь придает силы

1.1. Нет. В зависимости от концентрации алкоголя в крови, человек теряет контроль над собой, так же утрачивает способность разумно рассуждать. Пьяный человек может учинить драку, совершить преступление, попасть в автомобильную аварию.

2. Алкоголь является наркотическим веществом

2.1. Да. В алкоголе содержится этиловый спирт – ядовитое наркотическое вещество. В алкоголе также содержатся и другие ядовитые примеси: эфиры, альдегиды, сивушные масла, свободные кислоты.

3. Употребление алкоголя приводит к алкоголизму

3.1. Да. В результате приема алкоголя развивается болезненное пристрастие, безудержное влечение к алкоголю – т.е. развивается алкоголизм.

4. Алкоголь оказывает отрицательное воздействие на организм человека

4.1. Да. Организм человека, употребляющего спиртные напитки, изнашивается в несколько раз быстрее, чем организм здорового, не пьющего. Спиртные напитки влияют абсолютно на все системы и органы без исключения, ослабляют иммунитет, приводят к частым заболеваниям.

5. Употребление алкоголя отрицательно сказывается на работе органов человека

5.1. Да. Алкоголь изменяет физиологию всего организма: поражает поджелудочную железу, влияет на печень, желудок, пищевод, склеивает

эритроциты в крови и приводит к тромбообразованию, а затем к инфарктам и инсультам.

6. Алкоголь является причиной заболеваний органов репродуктивной системы

6.1. Да. Алкоголь поражает репродуктивную систему человека и приводит к бесплодию.

7. Алкоголь является причиной онкологических заболеваний

7.1. Да. Употребление алкоголя ведет к изменению ДНК клеток и приводит к образованию атипичных клеток – опухолевых клеток.

8. Алкоголь снижает интеллект человека

8.1. Да. Употребление спиртных напитков приводит к нарушению процессов головного мозга, появляются провалы в памяти, снижение интеллекта, уменьшение объема мозга. Человек деградирует.

ШАГ 2.

Классный руководитель/классная руководительница проводит мозговой штурм: *«Почему подростки начинают употреблять алкоголь?».*

Он/она записывает на доске или флипчарте все ответы учащихся, не комментируя и не перебивая.

Самые распространенные ответы: в компаниях, нравится, общение, стресс, любопытство и т.д.

После завершения работы классный руководитель/классная руководительница делает заключение: *«Подростки наиболее уязвимы и более всего страдают от воздействия алкоголя. Спиртное вредно воздействует на неокрепший, формирующийся организм подростка. От употребления алкоголя страдают органы и системы организма подростка: сердце и сосуды; желудок и кишечник; мочевыделительная система; половая система; нервная система. Разрушение органов и систем у подростка происходит гораздо быстрее, чем у взрослого и может оказаться непоправимым, что в будущем сильно повлияет на дальнейшую жизнь».*

ШАГ 3.

РАБОТА В ГРУППАХ

Класс делится на 3 группы с учетом гендерного баланса и каждой из них предлагается рассмотреть жизненную ситуацию:

1 группа - одноклассник (сосед, лидер двора) просит разрешения выпить у тебя дома;

2 группа - одноклассница (соседка) предлагает выпить в честь дня её рождения;

3 группа - одноклассники предлагают выпить на дискотеке.

Затем дается задание каждой группе: в течение 7 минут придумать аргументы для отказа от принятия алкоголя в 3-х стилях: уверенный, неуверенный, агрессивный.

После завершения работы каждая группа «проигрывает» свою ситуацию перед остальными участниками. Один/одна играет роль «уговаривающего», другой/другая – «отказывающегося». Демонстрируя стили, участники меняются.

Классный руководитель/классная руководительница делает заключение: *«Всегда можно найти аргументы в пользу отказа от принятия алкоголя. Они должны быть уверенными, а при необходимости агрессивными. Каждый человек ответственен за свое поведение. И лучше с детства прививать навыки ответственного поведения и умения сказать: «Нет».*

ШАГ 4.

Классный руководитель/классная руководительница предлагает провести упражнение «Ситуационные задачи» и делит учащихся на 4 команды с учетом гендерного баланса.

Командам предлагаются 4 зашифрованных слова на карточках ***(визамостьси, ядесипрес, фликотнконсьт, туппресниеле).*** Задача команд – восстановить эти слова и прокомментировать их, связав с последствиями алкоголизма.

1. Зависимость (визамостьси) – тяжелое прогрессирующее состояние, при котором страдающий алкоголизмом испытывает непреодолимую тягу к спиртному и употребляет его в больших количествах, несмотря на отрицательные последствия.

2. Депрессия (ядесипрес) – состояние угнетенности или тоскливого настроения: человек, употребляющий алкоголь, не может найти себе место, может испытывать чувство вины и самоуничтожения, у него может возникнуть мысль о самоубийстве.

3. Конфликтность (фликотнконсьт) – человек, употребляющий алкоголь, вынужден постоянно скрывать свое пристрастие от родителей и других людей, все более и более отдаляясь от них и находя всевозможные оправдания своему поведению. Атмосфера подозрения и недоверия неизбежно приводит к конфликтам.

4. Преступление (туппресниеле) – это правонарушение, отклонение от нормы поведения, наказуемое законом. Под действием алкоголя человек склонен к совершению преступлений.

После завершения упражнения классный руководитель/классная руководительница раздает командам карточки с правильными комментариями.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Классный руководитель/классная руководительница проводит блиц-опрос и выслушивает по одному ответу на каждый вопрос:

О чем вы узнали на уроке?

Какой вывод вы сделали для себя?

Что вам понравилось?

Что не понравилось?

Алкоголизм – это страшное зло, результаты которого сравниваются с эпидемией или войной. Слишком большое количество людей погибает от алкоголя, слишком много погубленных и искалеченных судеб. А самое страшное то, что эта проблема начинает затрагивать молодое поколение. Вам продолжать жить, работать, растить детей, укреплять и развивать свою страну. Но если общество будет поражено этой болезнью, то какое у него будущее? Вам решать.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Дописать незаконченные предложения:

“Я понял/а…”

“Меня удивило…”

“Я почувствовал/а…”

“Меня раздражало…

“Мне понравилось…”

2. Подобрать вместе с родителями правильное слово к каждому предложению и дописать его:

…….контролировать выпуск алкогольной продукции.

…….детям младше 18 лет алкогольную продукцию.

…… алкоголь в специальных магазинах, не в супермаркетах.

……..рекламу, в том числе скрытую.

…….в школах уроки по профилактике алкоголизма.

…….здоровый образ жизни и прививать в сообществах здоровые привычки.

Слова для использования: продавать, проводить, не продавать, продвигать, запретить, государству.

Ссылка для использования:

ТЕМА 2. ПРОФИЛАКТИКА УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ

ЦЕЛЬ:

повысить уровень информированности подростков по вопросам, связанным с употреблением наркотических веществ.

ЗАДАЧИ:

1. Дать информацию о воздействии наркотиков на организм человека.
2. Сформировать негативное отношение подростков к употреблению наркотиков, умение сказать «Нет».

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

– Учащиеся будут знать о вредном воздействии наркотиков на организм человека.

– Учащиеся будут ответственно подходить к вопросам формирования жизненных навыков и привычек.

ОБОРУДОВАНИЕ:

ватман\флипчарт\доска, карточки, компьютер и проектор.

ХОД КЛАССНОГО ЧАСА:

ВВЕДЕНИЕ

Классный час начинается с выполнения упражнения «Имена-качества».

К данному упражнению классный руководитель/классная руководительница дает пояснения: *«Учащиеся называет какое-либо качество личности или свойство характера, начинающееся на первую букву собственного имени (например: Назира – нежность, Самат - скромность)».*

По завершении упражнения классный руководитель/классная руководительница говорит: *«Каждый человек – это личность. Личностные качества формируются с детства, подростковый период – особый период, когда ребенок находится на пороге вступления во взрослую жизнь.*

Я очень хочу, чтобы вы окончили школу и начали взрослую жизнь с багажом знаний и приобретенными жизненными навыками, которые сделают вашу жизнь полноценной и счастливой.

Но, к сожалению, в жизни подросток сталкивается с ситуациями, которые могут испортить его жизнь и судьбу. Тема сегодняшнего урока: «Профилактика употребления наркотиков».

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ШАГ 1.

Классный руководитель /классная руководительница проводит мини-лекцию.

МАТЕРИАЛ ДЛЯ МИНИ-ЛЕКЦИИ

Наркотики – это вещества, способные вызывать состояние радостного опьянения, привыкание и зависимость.

Какое воздействие на человека оказывает наркотик?

Человек в состоянии наркотического опьянения перестает испытывать душевную и физическую боль, появляется ощущение легкости, комфорта. Ощущение легкости приводит к потере чувства реальности. Состояние наркотического опьянения продолжается только в то время, когда наркотическое вещество содержится в крови.

Как развивается наркомания у людей, употребляющих наркотики?

У того, кто постоянно употребляет наркотики, постепенно снижается чувствительность к ним. Через некоторое время для достижения радости обычных доз уже не хватает. Жертва наркомании вынуждена увеличивать дозу. Впоследствии не хватает и этого, тогда происходит переход к более сильному наркотическому веществу. Так, постепенно, человек приобщается к сильным наркотикам, избавления от которых почти нет.

Какой вред приносят наркотики?

Абсолютно все наркотики по своей природе являются ядами, поражающими все системы органов и тканей, особенно центральную нервную систему, мозг, половую систему, печень и почки. Как правило, люди с самым крепким здоровьем, при регулярном употреблении наркотиков, живут не долго. Большинство умирает в молодом возрасте. Весьма распространены случаи, когда люди умирают в течение первого года с момента начала употребления наркотического вещества. Поскольку лица, употребляющие наркотики, пользуются не стерильными шприцами, среди них распространены многие болезни, передающиеся через кровь – ВИЧ, гепатит и другие. От этих болезней они часто умирают раньше, чем произошло отравление организма наркотиком.

Как наркомания влияет на душевный облик человека?

Нарастает эмоциональное опустошение, возникает раздражительность, апатия, расслабление воли, а при употреблении отдельных наркотиков появляется слабоумие. Внешне все это проявляется вялостью, черствостью, грубостью, эгоизмом, лживостью. Человек, употребляющий наркотики, утрачивает контроль над своей жизнью, глубоко перерождается, становится совсем другим.

Постепенно снижается интеллект.

От чего умирают люди, страдающие наркоманией?

В большинстве случаев от передозировки. Человека, употребляющего наркотики, через несколько лет ждет полное разрушение печени и всего организма. Но многие не доживают до этого момента и умирают от аллергии, инфекционных и сопутствующих заболеваний, например, СПИДа или цирроза.

Многие заканчивают жизнь самоубийством или погибают насильственной смертью, так как лица, употребляющие наркотики, зачастую связаны с организованной преступностью. Человек, употребляющий наркотики, теряет инстинкт самосохранения и легко может замерзнуть, стать жертвой преступления, попасть в аварию, погибнуть от несчастного случая и многих других причин. Такие люди редко переживают 30-летний возраст.

Наркотик убивает самых сильных, умных и волевых людей. С ним справиться не может почти никто.

Дети и подростки очень часто умирают из-за передозировки наркотиками. Распространенность наркомании среди детей и подростков – горе большого количества родителей.

ШАГ 2.

Классный руководитель /классная руководительница обращается к классу и говорит: *«Давайте вспомним, что такое зависимость от психоактивных веществ».*

Наркотики – это очень сильные психоактивные вещества (ПАВ) растительного или синтетического происхождения, систематическое применение которых приводит к психологической и физической зависимости.

Скорость формирования зависимости и ее тяжесть могут быть разными: влияет возраст, частота употребления, особенности организма.

Психологическая зависимость образуется по принципу порочного замкнутого круга: психологические проблемы и сложности в их решении --> употребление ПАВ для их решения --> временное облегчение --> разрушение способностей решать психологические проблемы и накопление этих проблем *(можно нарисовать на доске).* Зависимому человеку ПАВ нужны потому, что он становится неспособным управлять своим

психологическим состоянием: регулировать эмоции, стабилизировать самооценку, принимать решения и предпринимать действия, чувствовать «осмысленность» и интерес к жизни, обдумывать и анализировать проблемы и др.

После психологической зависимости быстро наступает и физическая зависимость.

Наркотик встраивается в обменные процессы и становится жизненно необходимым организму. При отсутствии возможности употребления появляются симптомы абстиненции («ломки»). По мере развития зависимости человек употребляет наркотики для того, чтобы облегчить свое состояние, а не для того, чтобы получить удовольствие.

Наркомания – тотальное поражение личности, всегда сопровождается осложнениями со стороны физического здоровья.

ШАГ 3.

РАБОТА В ГРУППАХ

Классный руководитель /классная руководительница делит учащихся на 2 группы с учетом гендерного баланса и дает задание каждой из них.

1 группа - Каковы психологические предпосылки начала употребления психоактивных веществ? Назовите психологические проявления зависимости от психоактивных веществ.

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ ОТВЕТЫ:

Психологические предпосылки начала употребления психоактивных веществ: низкая самооценка, трудности в общении со сверстниками и взрослыми, закрепощенность, отсутствие навыков решения личностных проблем, неумение противостоять давлению окружающих и т. д.

Психологические проявления зависимости от психоактивных веществ: усиление негативных чувств, отрицание наличия проблемы, изоляция и т.д.

2 группа - Каковы социальные предпосылки употребления психоактивных веществ? Назовите проявление зависимости от психоактивных веществ на социальном уровне.

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ ОТВЕТЫ:

Социальные предпосылки употребления психоактивных веществ: высокий уровень социальной проблематичности общества, экономическая выгода от продажи наркотиков, трудности в общении, культурная приемлемость употребления некоторых веществ, неумение противостоять давлению общества и т.д.

Проявление зависимости от психоактивных веществ на социальном уровне: криминальный путь, изоляция, вращение в социальной среде, где принято употребление, зависимость, как семейное заболевание и т.д.

Каждая группа оформляет свои наработки на листе ватмана и презентует всему классу. Классный руководитель /классная руководительница проводит обсуждение тем.

Завершив обсуждение, классный руководитель подводит итог:

«По мнению медиков, распространение наркомании в современном мире представляет для настоящих и будущих поколений не менее страшную опасность, чем эпидемии чумы или холеры в прошлом. В Кыргызстане запрещено хранить наркотики, даже небольшие дозы. Это преследуется по закону. Никогда не прикасайтесь к наркотикам, не берите их, не кладите к себе в карман, нигде не прячьте. Человек, употребляющий наркотики, может дать вам наркотик на хранение и сам же донести, чтобы отвести от себя подозрение. Ни под каким предлогом не пробуйте наркотик».

ШАГ 4.

Классный руководитель/классная руководительница предлагает мозговой штурм: *«В каких жизненных ситуациях следует сказать: «Нет» - уверенно, а при необходимости – агрессивно?».* Записывает все ответы учащихся на доске или флипчарте, не поправляя и не обсуждая.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Наивно думать, что наркотики могут решить все проблемы. Со временем именно наркотики становятся гораздо более серьезной проблемой. Поверьте, что последствия употребления наркотиков намного хуже, чем проблемы, которые человек хотел решить с их помощью. Как бы ни было трудно нам решать свои проблемы (отношение с родителями, неполадки в учебе, испортились отношения со сверстниками, расстались с любимой девушкой или парнем), ни в коем случае не решайте их с помощью наркотиков.

Ваше здоровье во многом зависит от вас. Каждый из вас является хозяином своей жизни и своего здоровья. За вас вашу жизнь никто не проживет: ни родители, ни преподаватели, окружающие и заботящиеся о вас, ни кто-нибудь другой.

Всегда помните о том, что наркотики лишают надежды, радости, свободы, а главное – они лишают человека жизни!

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Обсудить вместе со старшими членами семьи способы противостояния давлению сверстников и распространителей наркотиков.

2. Ознакомиться с законом КР **«О наркотических средствах, психотропных веществах и прекурсорах» от 22 мая 1998 года № 66.**

ТЕМА 3: ПРОФИЛАКТИКА ИППП, ВИРУСНЫХ ГЕПАТИТОВ И ВИЧ

ЦЕЛЬ:

познакомить учащихся с признаками основных инфекций, передающихся половым путем (ИППП), вирусного гепатита, ВИЧ-инфекции и причинами их распространения.

ЗАДАЧИ:

1. Обсудить основные меры профилактики ИППП, вирусного гепатита, ВИЧ-инфекции.
2. Сформировать ценностное отношение к своему здоровью.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

– Учащиеся будут знать о последствиях ранней половой связи.
– Учащиеся будут знать о наиболее распространенных ИППП, мерах профилактики.

ОБОРУДОВАНИЕ:

ватман\флипчарт\доска, фломастеры, карточки, плакат.

ХОД КЛАССНОГО ЧАСА:

ВВЕДЕНИЕ

Классный руководитель/классная руководительница начинает занятие с выполнения упражнения «Приветствие без слов» и говорит: *«Каждый из участников должен поздороваться с группой, продемонстрировав какое-то невербальное бесконтактное приветствие (помахать рукой, кивнуть головой, сделать реверанс).*

Остальные участники/участницы группы отвечают на приветствие так же, как с ними поздоровались». Классный руководитель начинает приветствие первым.

После приветственного упражнения классный руководитель/классная руководительница знакомит с темой урока: *«Подростковый период характеризуется не только ростом и развитием скелета и мышц, но и бурным развитием эндокринной системы. А активная продукция тестостерона у мальчиков и эстрогенов у девочек не только четко определяет половую принадлежность, но и влечение полов друг к другу. Это естественный физиологический процесс. Но, прежде чем вступать в ранние половые контакты, вы должны знать последствия своих необдуманных действий.*

Тема сегодняшнего урока: «Профилактика ИППП, вирусных гепатитов и ВИЧ».

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ШАГ 1.

РАБОТА В ГРУППАХ

Классный руководитель /классная руководительница делит учащихся на 2 группы с учетом гендерного баланса, каждой из которых дается задание:

1 группа - какие факторы в жизни подростка могут привести к раннему вступлению в половую связь;

2 группа - каковы последствия ранней половой связи.

После завершения задания группы презентуют свои работы с дальнейшим обсуждением.

Классный руководитель /классная руководительница делает заключение: *«Посмотрите, сколько проблем может возникнуть из-за того, что вы вовремя не смогли сказать: «Нет». Разве так вы хотите начать свою взрослую жизнь?».*

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ КЛАССНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ

Вступление в половые отношения в подростковом возрасте, как правило, происходит по следующим обстоятельствам: скука, алкогольное опьянение, насилие, материальная выгода, желание привлечь к себе внимание и удержать партнера для самоутверждения, как средство доказать свою взрослость.

Чаще всего такие половые связи приводят к:

– ранней беременности, которая чаще всего заканчивается абортом со всеми его негативными последствиями, в том числе бесплодием;

– воспалительным заболеваниям половых путей и опасности заражения инфекциями, передающимися половым путем;

– гинекологическим заболеваниям, как следствие аборта, беременности и родов в подростковом возрасте;

– трудноразрешимым социальным и морально-этическим проблемам, связанным с ранним материнством;

– нарушению гормональной регуляции репродуктивной системы, которая в этом возрасте только налаживается.

ШАГ 2.

Классный руководитель /классная руководительница проводит мини-лекцию.

МАТЕРИАЛ К МИНИ-ЛЕКЦИИ

Отмечено, что в последние 30 лет во всем мире значительно изменились
Отмечено, что в последние 30 лет во всем мире значительно изменились стереотипы сексуального поведения. Отношение молодых людей к сексу становится все более легким, а различные социальные запреты в этой области легко игнорируются. Разные формы сексуального поведения все чаще встречаются в раннем юношеском и даже подростковом возрасте. Упрощенное отношение к ранним сексуальным связям, неразборчивые, случайные связи с разными партнерами, многократно повышают риск заражения ИППП.

Инфекции, передающиеся половым путем (ИППП), относятся к самым распространенным заболеваниям.

Известно, что половым путем могут передаваться более 30 различных бактерий, вирусов и паразитов. Наибольшие показатели заболеваемости ИППП ассоциируются с восемью из этих патогенов. Четыре из этих восьми инфекций – сифилис, гонорея, хламидиоз и трихомониаз – в настоящее время излечимы. Другие четыре инфекции являются вирусными и не лечатся – это гепатит В, вирус простого герпеса (ВПГ, или герпес), ВИЧ и вирус папилломы человека (ВПЧ). Тяжесть симптомов или заболевания, вызванных не поддающимися лечению вирусными инфекциями, можно смягчить или изменить с помощью терапии.

ИППП передаются преимущественно при половом контакте, включая вагинальный, анальный и оральный секс. Кроме того, ряд ИППП передается неполовым путем, например, через кровь или препараты крови. Многие ИППП, включая хламидиоз, гонорею и, главным образом, гепатит В, ВИЧ и сифилис, могут также передаваться от матери ребенку во время беременности и родов.

ИППП может протекать без явных симптомов болезни. К числу распространенных симптомов ИППП относятся: вагинальные выделения, выделения из мочеиспускательного канала или чувство жжения при мочеиспускании у мужчин, генитальные язвы и боли в области живота.

В мире около 1 миллиарда людей страдают тем или иным заболеванием, передающимся половым путем. Иными словами, заболеваниями, передающимися половым путем, страдает почти каждый седьмой житель Земли. Самый высокий уровень заболеваемости ИППП отмечается в группе 20-21-летних, затем 15-19-летних. В середине 90-х гг. заболеваемость сифилисом в ряде городов приняла эпидемические масштабы. Количество зарегистрированных случаев заражения среди взрослых выросло за 5 лет в 33 раза, а среди подростков – в 51 раз. Растет заболеваемость гонореей и другими ИППП. Все ИППП, включая сифилис, помолодели, ими все чаще заражаются дети и подростки 12-14 лет.

ИППП имеют общие признаки:

Приводят к большому количеству осложнений: бесплодие, импотенция, параличи, рак, поражение кожи и суставов, потеря зрения и прочее. Некоторые из этих заболеваний передаются через кровь (нестерильные иглы, шприцы, инструменты для татуировок, прокалывание ушей), через слюну при поцелуе, при переливании крови, а также они передаются плоду внутриутробно, ребенку через материнское молоко. Часто встречается сочетание нескольких ИППП у одного человека. Возбудители ИППП легко передаются от человека человеку.

ШАГ 3.

Классный руководитель/классная руководительница вывешивает на доске плакат «Профилактика ИППП, вирусного гепатита, ВИЧ» и просит каждого учащегося отметить наиболее приемлемый пункт для себя и обсудить свой выбор с одноклассниками по желанию.

ПРОФИЛАКТИКА ИППП, ВИРУСНОГО ГЕПАТИТА, ВИЧ:

- отказ от внебрачных половых связей;
- верность одному партнеру;
- использование презерватива при половых контактах с незнакомыми или малознакомыми людьми;
- использование одноразовых инструментов при медицинских манипуляциях (стоматология, хирургия, уколы и т.д.);
- использование стерильных или одноразовых инструментов в салонах красоты;
- использование одноразовых инструментов при пирсинге, иглотерапии, прокалывании ушей;
- строгое выполнение правил личной гигиены;
- не пользоваться чужими предметами личной гигиены (полотенца, мочалки, нижнее белье, тапочки, расчески и т. д.);
- изучать материалы по профилактике ИППП, вирусного гепатита и ВИЧ.

ШАГ 4.

Классный руководитель /классная руководительница предлагает учащимся провести самостоятельную работу и ответить на вопросы:

1. Какие основные причины способствуют заражению инфекциями, передающимися половым путем (ИППП)?
2. Какие существуют наиболее распространенные инфекции, передающиеся

половым путем?

3. Какие меры профилактики следует соблюдать, чтобы избежать заражения ИППП?

4. Какое наказание предусматривается в Уголовном кодексе Кыргызской Республики за умышленное заражение венерической болезнью?

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Как вы сами поняли, последствия ранних половых контактов отражаются на психологическом, физическом и материальном состоянии подростка и семьи.

Самый верный выбор – отказ от внебрачных половых связей и верность одному партнеру. Это будет правильным с точки зрения нравственных ценностей и сохранения здоровья.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Написать вопросы по теме занятия и опустить в «Ящик вопросов».
2. Сформулировать семь ваших главных правил общения со сверстниками.
3. Изучить дополнительный материал по ссылкам:

www.zppp/
www.venerologia.policlinica/ve2.html
www.uronet/infection/index.html
www.logon-as/zppp/
www.evenerolog/zppp_zabolevaniya_peredayuschiesya_polovym_putem.html
www.med-life/zppp.shtml
www.onclinic/woman/sex_diseases/
www.sexclinic/zppp/
www.urolocus/php/content.php?id=219
www.clinic4you/zppp/

11 класс

ТЕМАТИЧЕСКИЕ КЛАССНЫЕ ЧАСЫ

ТЕМА 1: ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА. ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

ЦЕЛЬ:

повторить с учащимися правила личной гигиены.

ЗАДАЧИ:

1. Обсудить основные правила личной гигиены и вредных привычек.
2. Сформировать ценностное отношение к своему здоровью.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

– Учащиеся будут знать о правилах ухода за собой: своим телом, одеждой, постельным бельем.

– Учащиеся будут знать о правилах покупки, хранения и приготовлении пищи с целью сохранения здоровья.

ОБОРУДОВАНИЕ:

ватман\флипчарт\доска, фломастеры, плакат.

ХОД КЛАССНОГО ЧАСА:

ВВЕДЕНИЕ

Классный руководитель /классная руководительница задает учащимся вопрос: *«Назовите основные правила личной гигиены, предупреждающие COVID-19».*

> ***Примерные ответы:*** *мытье рук с мылом, ношение масок, перчаток, использование антисептика, социальное дистанцирование, не прикасаться к лицу грязными руками, влажная уборка помещений, вакцинация.*

Получив ответы, он/она задает следующий вопрос: *«Назовите основные правила общественной гигиены для предотвращения COVID-19».*

> ***Примерные ответы:*** *наличие санитайзеров, тепловизоров, одноразовых масок у входа в общественные места (школы, медучреждения, магазины, кафе, аптеки, банки, транспорт и т.д.), соблюдение дистанции, проведение частой влажной уборки помещений, проветривание помещений, дезинфекция твердых поверхностей, соблюдение всех правил гигиены персоналом и клиентами, по возможности не посещать места скопления людей: похороны, тои).*

После завершения упражнения классный руководитель /классная руководительница благодарит учащихся за хорошие знания соблюдения личной и общественной гигиены при COVID-19 и говорит: *«Тема нашего урока: «Личная гигиена. Вредные привычки».*

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ШАГ 1.

«Гигиена – это наука, которая изучает влияние внешней среды на здоровье отдельного человека и всего населения, а также разрабатывает гигиенические нормы, требования и правила для сохранения здоровья и продления жизни. Гигиена включает в себя ряд самостоятельных разделов: коммунальная гигиена, гигиена труда, гигиена детей и подростков, гигиена питания, радиационная гигиена и др.

Сегодня мы остановимся на личной гигиене, т.е. совокупности гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья отдельного человека».

Классный руководитель /классная руководительница проводит мозговой штурм: *«Что относится к правилам личной гигиены?».*

Записывает ответы учащихся на доске или флипчарте, дает высказаться всем, не обсуждая и не дополняя.

ШАГ 2.

РАБОТА В ГРУППАХ

Классный руководитель/классная руководительница делит учащихся на 4 группы с учетом гендерного баланса и дает задание каждой из них.

1 группа – опишите правила ухода за зубами, волосами, кожей, интимной гигиены;

2 группа – опишите правила ухода за нательным бельем, одеждой, постельным бельем и обувью. Какому виду белья и качеству обуви надо отдавать предпочтение?;

3 группа – опишите правила ухода за рабочим местом, жилым помещением;

4 группа – опишите правила рационального и здорового питания (покупка, хранение продуктов, приготовление).

После выполнения задания каждая группа делает презентацию и проводит обсуждение.

Классный руководитель/классная руководительница делает заключение: *«Соблюдение правил личной гигиены, а также содержание рабочих мест, жилых помещений в чистоте, правильное питание сохраняет и укрепляет наше здоровье. Это полезные привычки, которые человек формирует с детства».*

МАТЕРИАЛ ДЛЯ МИНИ-ЛЕКЦИИ

Личная гигиена включает в себя: рациональный суточный режим, уход за телом и полостью рта, гигиену одежды и обуви, правильное питание, отказ от вредных привычек (табакокурение, употребление алкоголя, наркотиков).

В основе рационального режима дня лежит правильное чередование труда, отдыха и других видов деятельности. Рациональный режим в течение дня создает оптимальные условия для деятельности человека и восстановления сил организма. Соблюдение режима дня приучает к сознательной дисциплине и помогает организовывать ежедневную деятельность. Конечно, невозможно рекомендовать единый суточный режим для всех. Однако основные положения его должны соблюдаться при любых обстоятельствах.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ОРГАНИЗАЦИИ СУТОЧНОГО РЕЖИМА:

- подъем в одно и то же время;
- выполнение утренней гигиенической гимнастики и закаливающих процедур;
- прием пищи в одно и то же время, не менее трех раз в день (лучше 4-5 раз в день);
- прием пищи за 2 часа до тренировки и сна;
- самостоятельные занятия по учебным дисциплинам в одно и то же время;
- не реже 3-5 раз в неделю по 1,5-2 часа занятия физическими упражнениями или спортом с оптимальной физической нагрузкой;
- выполнение в паузах учебной деятельности (3-5 мин) физических упражнений;
- ежедневное пребывание на свежем воздухе с выполнением ходьбы и других физических упражнений (1,5-2 часа);
- полноценный сон (не менее 8 часов) с засыпанием и пробуждением в одно и то же время.

Уход за телом. Гигиена тела содействует правильной жизнедеятельности организма человека. От состояния кожного покрова зависит здоровье человека, его работоспособность, сопротивляемость различным заболеваниям.

Кожа представляет собой сложный и важный орган человеческого тела, выполняющий многие функции: защиту внутренней среды организма, выделение из организма продуктов обмена веществ, теплорегуляцию и др.

Рекомендуется мытье тела горячей водой с мылом и мочалкой не реже одного раза в 4-5 дней в душе, ванне или бане. Менять нательное белье после этого обязательно. Уход за кожей рук требует особого внимания, т.к.

на нее могут попасть патогенные микробы и яйца гельминтов, которые затем будут перенесены на продукты питания и посуду. После туалета, выполнения различных работ, контакта с животными и перед едой необходимо мыть руки с мылом.

Систематического ухода требуют и ноги. Занятия босиком, потливость способствуют появлению потертостей, местных воспалительных процессов и мозолей. Поэтому нужно ежедневно мыть ноги с мылом, чаще менять носки. Сухие мозоли следует своевременно удалять с помощью пемзы, мозольного пластыря или мозольной жидкости. При ушибах и ссадинах раны на руках и ногах следует лечить.

Уход за полостью рта. Уход за полостью рта и зубами – одно из обязательных гигиенических требований. Больные зубы со следами кариеса способствуют проникновению болезнетворных микроорганизмов в организм. Зубы у курильщика приобретают желтый цвет из-за налета и от него неприятный запах изо рта. Утром, перед сном и после каждого приема пищи, необходимо в течение 2-3 минут тщательно чистить зубы пастой, как с наружной, так и с внутренней стороны. Зубную щетку нужно направлять от десен к зубам, а не наоборот, и только вертикально. Менять зубную щетку рекомендуется раз в три месяца. Во время еды желательно избегать быстрого чередования горячих и холодных блюд. При появлении зубной боли необходимо немедленно обращаться к специалисту. Два раза в год следует посещать стоматолога для профилактического осмотра.

Уход за волосами предусматривает своевременную стрижку и мытье. Недопустимо использовать для мытья волос хозяйственное мыло либо синтетические моющие средства, предназначенные для стирки белья. Рекомендуется пользоваться туалетным мылом или шампунем. При появлении перхоти жирные волосы 1-2 раза в месяц можно мыть лечебными шампунями.

Гигиена одежды и обуви. Одежда предохраняет организм от неблагоприятных воздействий внешней среды, механических повреждений и загрязнений. С гигиенической точки зрения она должна помогать приспосабливаться к различным условиям внешней среды, способствовать созданию необходимого микроклимата, быть легкой и удобной. Большое значение имеют теплозащитные свойства одежды, а также ее воздухопроницаемость, гигроскопичность и другие качества.

Спортивная одежда должна отвечать требованиям, предъявляемым спецификой занятий и правилами соревнований различных видов спорта. Она должна быть по возможности легкой и не стеснять в движении. Как правило, спортивная одежда изготавливается из эластичных тканей с высокой воздухопроницаемостью, хорошо впитывающих пот и способствующих его

быстрому испарению. Негигиенично пользоваться спортивной одеждой в повседневной жизни.

Обувь должна быть легкой, эластичной и хорошо вентилируемой. Необходимо, чтобы ее теплозащитные и водоупорные свойства соответствовали погодным условиям. Лучше всего этим требованиям отвечает обувь из натуральной кожи, имеющая малую теплопроводность, хорошую эластичность и прочность, а также обладающая способностью сохранять форму после намокания. Применяемые в настоящее время различные кожзаменители по своим гигиеническим качествам приближаются к ней, но неравнозначны. Резиновая обувь и обувь на резиновой подошве обладает одним существенным недостатком: не пропуская воздуха, она вызывает потливость. Важна так называемая «внутренняя обувь» – носки, гольфы. Необходимо, чтобы они хорошо пропускали воздух, впитывали влагу. Носки всегда должны быть чистыми, эластичными и мягкими. В теплое время года следует носить обувь, обеспечивающую хороший воздухообмен: туфли, имеющие прорези и отверстия или верх из матерчатой ткани. Во время туристических походов следует пользоваться только хорошо разношенной и прочной обувью. Необходимо, чтобы спортивная обувь и носки были чистыми и сухими, в противном случае могут возникнуть потертости, а при низкой температуре воздуха – и обморожения. Для занятий зимой рекомендуется непромокаемая обувь, обладающая высокими теплозащитными свойствами. Ее размер должен быт чуть больше обычного, что дает возможность использовать теплую стельку, а при необходимости две пары носков.

Правильное питание помогает человеку сохранять работоспособность, избегать различных заболеваний, поддерживать нормальный вес, увеличить продолжительность жизни.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:

Питание должно быть разнообразным и богатым продуктами. Недельный рацион обязательно должен включать мясо, рыбу, фрукты, овощи и крупы.

50-60% дневной нормы энергии нужно получать за счет углеводов – они необходимы для работы мозга.

Сократить, а лучше отказаться от усилителей вкуса, консервантов, химии.

Отказаться или минимизировать жирные майонезные соусы, жареную, соленую пищу.

Последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2 часа до сна.

ШАГ 3.

Классный руководитель/классная руководительница вывешивает на доске плакат и говорит: *«Однако есть категория вредных привычек, о которых нам надо тоже знать, чтобы избежать их или минимизировать».*

Он/она приглашает одного из учащихся к доске и просит зачитать вредные привычки. На плакате изображены:

- употребление ПАВ;
- неряшливый, неопрятный человек;
- грязная комната, разбросанные вещи в шкафу, по комнате, неубранный рабочий стол;
- употребление вредной еды: гамбургеры, снеки, чипсы, газированные напитки;
- спящий до обеда человек;
- человек сидит за компьютером допоздна;
- одет не по сезону;
- опаздывает на уроки.

Классный руководитель/классная руководительница просит дополнить список.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Соблюдение личной гигиены – неотъемлемая часть нашей жизни и она помогает поддерживать хорошее состояние здоровья. И важно не только содержать в чистоте свое тело, но и одежду, жилище, а также правильно питаться. В продвижении правильного питания очень важно проследить за продуктами, начиная от покупки, хранения и их готовки. Важно также знать, в какой посуде лучше готовить и хранить продукты.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Провести дома ревизию состояния комнат, кладовых, в том числе там, где хранятся продукты, содержание холодильника.
2. Обсудить с родителями правила личной и домашней гигиены. Составить семейные правила повседневной и генеральной уборки.
3. Изучить дополнительный материал о личной гигиене и правилах ухода за собой, одеждой, обувью, нательным и постельным бельем, а также о правильном питании в подростковый период. Изучить, в какой посуде лучше и безопаснее готовить и хранить продукты.
4. Определить для себя несколько полезных привычек и строго следовать им, включая физическую активность.

ТЕМА 2: ПРОФИЛАКТИКА НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

ЦЕЛЬ:

информировать учащихся об основных неинфекционных заболеваниях и их факторах риска. Сформировать навыки здорового образа жизни у учащихся.

ЗАДАЧИ:

1. Дать информацию об основных неинфекционных заболеваниях и их факторах риска.
2. Дать информацию об основных показателях здоровья.
3. Побудить к ведению здорового образа жизни.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

– Учащиеся знают об основных факторах неинфекционных заболеваний.
– Учащиеся знают меры профилактики НИЗ и основы ЗОЖ.

ОБОРУДОВАНИЕ:

доска/ватман/флипчарт, мел, фломастеры, экран, проектор, карточки.

ХОД КЛАССНОГО ЧАСА:

ВВЕДЕНИЕ

Вступительное слово классного руководителя/классной руководительницы: *«Все заболевания делятся на две большие группы: инфекционные и неинфекционные. Инфекционные болезни в большинстве передаются от человека человеку. Они бывают и в детском возрасте: ветряная оспа, корь, краснуха, которые очень заразны и могут вызвать эпидемию. Последние события пандемии связаны с COVID-19. Можно назвать много инфекционных болезней – ВИЧ, гепатиты, грипп и др.*

Другая группа болезней – это неинфекционные заболевания. Эта группа болезней не передается от человека человеку, но они тоже опасны и почти в 2 раза больше распространены среди населения. Это болезни сердца, онкологические болезни, сахарный диабет и болезни легких. Их всех вызывают общие факторы риска – табакокурение, употребление алкоголя, низкая физическая активность и неправильное питание. Тема сегодняшнего урока «Профилактика неинфекционных заболеваний (НИЗ)».

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ШАГ 1.

Классный руководитель /классная руководительница говорит, что у каждого человека есть определенные показатели здоровья, по которым врач судит о состоянии его

здоровья.

Предлагает провести мозговой штурм: *«Какие показатели здоровья вы знаете?»*. Ответы записываются на доске\ватмане\флипчарте.

Предполагаемые ответы: *вес, рост, артериальное давление, гемоглобин, гормоны, кровь, моча, сахар в крови и др.*

Классный руководитель/классная руководительница резюмирует: *«Показатели здоровья очень важны. Существует определенная норма основных биологических показателей: артериальное давление, пульс, частота дыхания, содержание сахара и холестерина в крови, показатель индекса массы тела. Все эти показатели мы должны знать».*

ШАГ 2.

РАБОТА С КАРТОЧКАМИ

Классный руководитель/классная руководительница приглашает учащихся к доске по желанию и просит продемонстрировать и прокомментировать приборы на столе, используя карточки. При необходимости помогает учащимся.

Автоматический тонометр. Это аппарат для измерения артериального давления, и он должен быть в каждом доме и каждой организации. Он очень легок в применении, каждый человек может сам без помощи другого человека измерить свое артериальное давление. В норме у взрослого человека артериальное давление не выше 140\90 мм рт ст. У детей может быть от 110\70 до 120\80 мм рт ст. Повышение артериального давления у взрослых – признак гипертонической болезни.

Термометр (градусник). Он должен быть в аптечке в каждом доме. Он может быть ртутным (стеклянным) и электронным. Ртутные градусники держат подмышкой в течение 5 минут. Электронные градусники покажут результат в течение 30-60 секунд. Ими можно измерить температуру различными методами: подмышкой, орально, ректально, в локтевом сгибе или паху. Последнее поколение термометров - инфракрасные и они бесконтактные, что удобно при эпидемии.

3. Диаграмма для определения Индекса Кетле. Индекс Кетле, иначе его называют индексом массы тела (ИМТ), предназначается для определения массы тела у мужчин и женщин в возрасте от 20 до 65 лет. Индекс Кетле представляет собой простой показатель отношения веса к росту и рассчитывается индивидуально по формуле: индекс Кетле = вес (кг): рост2 (м2). В норме ИМТ>=18.5 и < 25.

Например, рост 157 см, вес 54 кг. ИМТ = 54 (кг):1,57х1,57 (м2)= 21,9. Это нормальный вес.

ИМТ < 18.5:	*Ниже нормального веса*
ИМТ >=18.5 и <25:	*Нормальный вес*
ИМТ >= 25 и < 30:	*Избыточный вес*
ИМТ >= 30 и < 35:	*Ожирение I степени*
ИМТ >= 35 и < 40:	*Ожирение II степени*
ИМТ >= 40:	*Ожирение III степени*

4. Секундомер. Для подсчета пульса и частоты дыхания. Для подсчета пульса надо поместить три пальца на запястье, на одной линии с очень небольшим промежутком между собой, слегка надавить и ощутить точки пульса. Каждый палец должен отчетливо чувствовать пульсовую волну. У взрослых людей в возрасте от 18 лет частота пульса составляет в норме 60-80 ударов в минуту. У новорожденных пульс 140 ударов в минуту – норма, к 6-летнему возрасту норма составляет 100 ударов в минуту. При физических нагрузках – частота пульса возрастает.

5. Подсчет числа дыхательных движений осуществляется по числу движений грудной клетки . В норме у взрослого человека число дыханий составляет в среднем от 16 до 20 в минуту, у новорожденного – от 40 до 45. Во сне дыхание становится реже до 12-14 в минуту, а при физической нагрузке, эмоциональном возбуждении или после обильного приема пищи – учащается.

6. Показатели сахара и холестерина в крови определяются биохимическими анализами. Сахар в крови у детей с 4 до 14 лет в норме составляет 3,3-5,6 ммоль/л, старше 14 лет (как у взрослых) – до 5,9 ммоль/л, холестерин – не более 5,5 ммоль\л.

Классный руководитель/классная руководительница благодарит учащихся за активное участие и предлагает всем на перемене измерить свои основные показатели: пульс, частоту дыхания, определить ИМТ.

ШАГ 3.

Классный руководитель/классная руководительница поводит мини-лекцию.

МАТЕРИАЛ ДЛЯ МИНИ-ЛЕКЦИИ

Неинфекционные заболевания (НИЗ) известны как хронические болезни, которые не передаются от человека человеку. Они имеют длительную продолжительность и, как правило, медленно прогрессируют.

Каждый год от неинфекционных заболеваний (НИЗ) умирает 41 миллион человек, что составляет 70% всех случаев смерти в мире.

К основным неинфекционным заболеваниям относятся сердечно-сосудистые болезни (такие как инфаркт и инсульт), онкологические заболевания, хронические болезни легких, сахарный диабет.

В структуре смертности от НИЗ наибольшая доля приходится на сердечно-сосудистые заболевания, от которых каждый год умирает 17,9 миллионов человек. За ними следуют раковые заболевания (9 млн случаев), респираторные заболевания (3,9 млн случаев) и диабет (1,6 млн случаев).

На эти четыре группы заболеваний приходится 80% всех случаев смерти от НИЗ.

НИЗ распространены во всех возрастных группах, всех регионах и всех странах. Данные свидетельствуют о том, что среди всех случаев смерти, связанных с НИЗ, 17 млн регистрируется в возрастной группе от 30 до 69 лет.

Это происходит потому, что дети, взрослые и пожилые люди уязвимы перед факторами риска, которые вызывают НИЗ.

К этим факторам относятся: нездоровое питание, недостаточная физическая активность, табакокурение, злоупотребление алкоголем.

Их называют поведенческими факторами, так как они зависят целиком от поведения людей и, следовательно, при желании каждый может контролировать их.

ВОЗДЕЙСТВИЕ ФАКТОРОВ РИСКА ПО ДАННЫМ ВОЗ:

Курение табака является ведущей причиной плохого здоровья и преждевременной смертности. С курением связаны до 90% всех случаев рака легких, 75% случаев хронического бронхита, 25% случаев ишемической болезни сердца.

В большинстве европейских стран около 50% взрослого населения – как мужчин, так и женщин – имеют индекс массы тела больше желаемой величины (ИМТ> 25), что говорит о том, что много людей с повышенным весом.

Высокий уровень холестерина - причина атеросклероза (сужения) сосудов, что повышает риск развития повышенного артериального давления, инфарктов, инсультов. Снижение среднего уровня холестерина на 10% в связи с

правильным питанием, снижает риск развития ишемической болезни сердца среди населения на 30%.

Хроническая алкоголизация существенно повышает смертность из-за развития заболеваний сердечно-сосудистой системы, печени, желудочно-кишечного тракта, бытового и производственного травматизма.

У физически нетренированных людей риск развития болезней сердца в 2 раза выше, чем у физически активных.

ОСНОВНЫЕ МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ НИЗ

Здоровое питание: разнообразный рацион питания (цельные злаки, мясные продукты), потребление овощей и фруктов до 400 граммов в день, потребление соли для подростков ограничить до 7 граммов, для взрослых – до 5 граммов в день (неполная чайная ложка), потребление сахара – до 50 граммов в день (12 чайных ложек без верха).

Ограничить употребление продуктов, содержащих трансжиры (майонез, кетчуп, мороженое, картофель фри, наггетсы, чебуреки и другие изделия фастфуда, печенье, пончики, вафли, пирожные, торты, шоколадные батончики и т.д.).

Не начинать курить. Не употреблять алкоголь.

Уделять физической активности средней или высокой интенсивности, в основном с аэробной нагрузкой не менее 60 минут в день.

Не менее 150-300 минут в неделю заниматься физически активной деятельностью средней интенсивности с аэробной нагрузкой; или не менее 75-150 минут в неделю физически активной деятельностью высокой интенсивности с аэробной нагрузкой.

Контролировать артериальное давление, сахар, холестерин в крови и массу тела.

Регулярно обследоваться на наличие факторов риска.

Семейные правила по продвижению здорового питания:

- Убрать соль и сахар со стола.
- Не солить свежие салаты (заправлять лимонным соком).
- Использовать зелень, лавровый лист, черный перец, кардамон, лимон и др. специи и приправы для улучшения вкуса еды.
- Заменить сладкие газированные и негазированные напитки на домашние компоты без сахара, кипяченую воду.

- Заменить сладости (печенье, конфеты, пирожные, вафли) сухофруктами и орехами (изюм, курага, чернослив, несоленый арахис, грецкий орех, финики и др.).
- Заменить кириешки, чипсы на домашние сухари и орешки.
- Заготавливать сухофрукты.
- Вместо солений/консерваций использовать сушку и заморозку овощей и фруктов.
- Не досаливать пищу перед приемом.
- Носить в гости вместо сладостей фрукты.

ШАГ 4.

РАБОТА В ГРУППАХ

Классный руководитель/классная руководительница делит учащихся на 2 группы с учетом гендерного баланса, каждой из них дается задание.

1 группа – какие факторы риска НИЗ могут быть у подростка? Распишите меры профилактики дома и в школе.

2 группа – какие неинфекционные заболевания могут быть у подростка? Распишите меры профилактики дома и в школе.

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ КЛАССНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ/КЛАССНОЙ РУКОВОДИТЕЛЬНИЦЫ

file:///C:/Users/sabaz/Downloads/Education%20Russian.pdf

Детям часто приходится ухаживать за членами семьи, страдающими сердечно-сосудистыми, хроническими респираторными, онкологическими заболеваниями или осложнениями при диабете. Из-за этого они вынуждены пропускать уроки.

Кроме того, высокая стоимость медицинского обслуживания часто повергает семьи в нищету, что мешает некоторым детям посещать школу. Это особенно относится к девочкам. Дети, ухаживающие за больными, нередко страдают от стресса, что делает их еще более уязвимыми.

Употребление табака и алкоголя, нездоровый режим питания и отсутствие физической активности мешают детям и подросткам учиться. Дети, которые имеют полноценное питание и физически активны, учатся лучше.

Табак (никотин) и алкоголь вызывают привыкание, а зависимость ухудшает обучение. Употребление детьми спиртных напитков оказывает воздействие на структуру и функцию мозга, что мешает учебе.

Алкоголь также приводит к агрессивному поведению, дорожно-транспортному травматизму и нежелательным беременностям, и все эти причины заставляют

прервать обучение.

Распространенность НИЗ у детей растет. Растущее бремя ожирения, диабета и других НИЗ представляет сегодня, пожалуй, самую большую угрозу миллиардам молодых людей во всем мире.

Ранее диабет 2-го типа наблюдался практически только среди взрослых, но теперь он встречается и у детей.

Дети с избыточным весом и ожирением чаще страдают от депрессий, низкой самооценки и других поведенческих и эмоциональных трудностей, а также от стигматизации и социальной изоляции.

Возникновение НИЗ у детей влияет на успеваемость, так как во время болезни дети чаще пропускают занятия.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НИЗ СРЕДИ ШКОЛЬНИКОВ:

file:///C:/Users/sabaz/Downloads/Education%20Russian.pdf

Обеспечивать 100% отсутствие табака и алкоголя в школах.

Способствовать здоровому питанию и физической активности на всех уровнях образования, в том числе в рамках инициативы по укреплению здоровья в школах.

Создать стандарты для школьного питания и продаваемых в школах продуктов и напитков, отвечающие рекомендациям по здоровому питанию.

Предоставлять в школах бесплатно безопасную питьевую воду.

Запретить маркетинг и рекламу табачных изделий и алкоголя в школах, обеспечивать соблюдение правил, касающихся маркетинга, рекламы и продажи табака, алкоголя, вредных пищевых продуктов и напитков вблизи школ.

Запретить табачным и алкогольным компаниям, а также поставщикам переработанных пищевых продуктов и напитков с высоким содержанием жиров, сахара и/или соли предоставлять стипендии на обучение или спонсировать школьный спорт.

Включать в распорядок дня и учебный план для мальчиков и девочек физическую активность, в том числе во время обеденного и других перерывов.

Способствовать физической активности вне занятий (например, рекомендовать учащимся добираться до школы пешком или на велосипеде).

Обеспечивать включение в обязательный учебный план (например, по домоводству или ОБЖ) изучение рисков, связанных с употреблением табака и спиртных напитков, нездоровым питанием и недостаточной физической активностью.

Улучшать знания и навыки родителей, лиц, осуществляющих уход за детьми и местного сообщества в вопросах НИЗ и их факторов риска.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Неинфекционные заболевания (НИЗ) сейчас являются главной причиной смертности в мире; они являются причиной 70% смертей в мире, т.е. 40 миллионов человек умирают от них ежегодно. А это значит, что в ближайшие годы миллионы людей умрут преждевременно или будут жить неполноценной жизнью.

К сожалению, факторы риска НИЗ наблюдаются и у детей. Так, сейчас количество детей и подростков с ожирением в мире увеличилось почти в десять раз по сравнению с 2000 годом. В последнее время очень много детей болеет сахарным диабетом.

Поэтому вам надо следить за своим здоровьем уже сейчас. И это не сложно, потому что факторы риска НИЗ можно контролировать. Для этого нам нужно правильно питаться, быть физически активными, отказаться от вредных привычек, знать и следить за показателями своего здоровья.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Обсудить тему занятия дома с членами семьи.
2. Измерить давление членов семьи.
3. Предложить семейные правила продвижения здорового питания.
4. Изучить дополнительный материал в интернете по ссылкам:

https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337001/9789240014909-rus.pdf

ГЛОССАРИЙ

Анорексия – психическое расстройство, характеризующееся преднамеренным отказом от приема пищи, созданием препятствий к ее усвоению с целью снижения веса, вызванное патологической уверенностью в своей полноте.

Булимия – психопатологическое состояние, когда человек чувствует сильнейший голод, который он не в силах утолить даже огромным количеством продуктов.

Буллинг – постоянные намеренные негативные действия, направленные на одного и того же ребенка со стороны другого ребенка или группы детей.

Влагалище – мышечная трубка, соединяющая шейку матки с областью вульвы, через которую происходит выделение менструальной жидкости и рождение ребенка.

Здоровье – состояние полного физического, умственного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Депрессия – угнетенное, подавленное психическое состояние, характеризующееся отрицательным эмоциональным фоном, изменение мотивации и общей пассивностью поведения.

Контрацепция – это перечень способов и средств, предупреждающих беременность.

Матка – мышечный орган, выстланный изнутри мягкой питательной тканью (эндометрием), в котором до своего рождения развивается плод.

Менструальный цикл – циклические изменения, происходящие в организме женщины с начала периода полового созревания до наступления климактерического периода.

Мошонка – кожаный мешочек, который расположен непостредственно под мужским половым членом и в котором находятся яички.

Насвай – вещество, обладающее слабым наркотическим действием.

Ночная поллюция – также называется ночным семяизвержением. Эякуляция происходит во время сна.

Подростковый возраст – период физического и психического развития с момента начала полового созревания

Пубертат – период полового созревания.

Половое созревание – период жизни, в течение которого у девушек и юношей наступает половая зрелость.

Пенис – мужской половой орган, который служит для выведения из организма спермы, а также мочеиспускания.

Рискованное поведение – поведение с “факторами риска”, такими как табакокурение, употребление алкоголя, наркотиков и другое.

Репродуктивное здоровье – состояние полного физического, умственного и социального благополучия у партнеров по репродуктивному воспроизводству, а также здоровья их потомства.

Санитайзер – дезинфицирующее средство на спиртовой основе, применяемое в основном для рук, а также для дезинфекции предметов или поверхностей.

Спайс – курительная смесь из растений, пропитанных синтетическими веществами наркотического и психотропного действия.

Сперма – молочно-белая жидкость, в составе которой во время эякуляции сперматозоиды выделяются через пенис.

Укрепление здоровья – процесс предоставления отдельным людям и сообществам возможностей повысить их контроль над определяющими здоровье факторами и улучшить тем самым состояние здоровья.

Яичники – женские половые железы, расположенные по обеим сторонам матки и содержащие яйцеклетки, вырабатывают гормоны – эстроген и прогестерон.

Яйцеклетка – женская половая клетка.

Яички – мужские половые железы, два овальных органа, находящиеся в мошонке, в которых вырабатываются сперматозоиды и мужской половой гормон – тестостерон.

Эякуляция – выброс спермы из пениса.

ЛИТЕРАТУРА

1. Здоровье подростков мира: второй шанс во втором десятилетии, 14с., 2014, Department of Maternal, Newborn, Child and Adolescent Health (MCA) World Health Organization 20 Avenue Appia 1211 Geneva 27 Switzerland, эл. почта: bookorders@who.int).

2. Effects of child and adolescent health on educational progress / F. L, Diez Roux A., H. Morgenstern // Soc Sci Med. – 2012. – №2. 9.

3. Global adolescent health: is there a role for general practice? / J. Roberts, L. Sanci, D. Haller // Br J. Gen. Pract. – 2012. – №2 (604). – P. 608–610.

4. WHO library cataloguing in publication data world health statistics 2011 // World Health Organization, 2011. – 170 p. [Электронныйресурс]. – Режимдоступа: http://www.who.int/whosis/whostat/EN_WHS2011_Full.pdf

5. Продвижение здорового образа жизни в школе. Методическое руководство для советов по вопросам здоровья, Таллин, 2007, 44 с., Эстонская Больничная Касса. ISBN: 978-9985-9820-0-6

6. Здоровье, благополучие и образование: создание устойчивого будущего. 5-я Европейская конференция школ, содействующих укреплению здоровья, Москва, Российская Федерация, 20–22 ноября 2019, Отчет о проведении конференции.

7. https://www.schoolsforhealth.org/sites/default/files/editor/conference%20statements/moscow-conference-who-report-russian.pdf

8. Здоровье подростков в Кыргызстане. Отчет миссии, ЮНИСЕФ, Кыргызстан, Сюзанна Лехтимяки, Специалист по здравоохранению, NYHQ Отдел здравоохранения 5-9 сентября 2016год.

9. https://www.unicef.org/kyrgyzstan/media/1936/file/ADOLESCENT%20HEALTH%20IN%20KYRGYZSTAN%20rus.pdf%20.pdf

10. Ураимова А.А., Касымов О.Т. Состояние здоровья учащихся общеобразовательных учреждений с разной формой организации школьного питания// Современные проблемы науки и образования. – 2020. – № 2. ; URL: https://science-education.ru/ru/article/view?id=29735 (дата обращения: 29.09.2021).

11. Состояние здоровья детей и подростков в Кыргызской Республике. Р.М. Атамбаева, Г.С. Китарова, Ф.А. Кочкорова, Т.А. Цивинская, Т.Р. Максутов, А.Т. Эрбаев - Вестник КРСУ. 2017. Том 17. № 10 – с.12-15

12. Единое окно доступа к информационным ресурсам [Электронный ресурс]. М. 2005 – 2018. URL: http://window.edu.ru/ (дата обращения: 01.06.2018)

13. Варламова С.Н., Гончарова Е.Р., Соколова И.В. Интернет-зависимость молодежи мегаполисов: критерии и типология // Мониторинг общественного мнения. Экономические и социальные перемены. 2015. № 2. С. 165-181.

14. Скурихина Ю.А. Информационно-образовательная среда образовательной организации: инновационная педагогическая система//Синергия наук. 2017. № 15. -С. 78 -0. -URL: http://synergy-journal.ru/archive/article1011