|  |  |
| --- | --- |
| F:\Моя папка\ПЛ-100\Фото Видео\ДИЗАЙН  рекламный\Логотип техникума_эскизы\лого-new-2 - копия.jpg | **ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ**  **«ЛУХОВИЦКИЙ АГРАРНО-ПРОМЫШЛЕННЫЙ ТЕХНИКУМ»** |

**Беседа со студентами «Здоровый образ жизни – это просто»**

Воспитатель: Нефедова Т.Ю.

Март 2025

**Цель:**научиться быть здоровым душой и телом.

**Задачи:**

 -Изучение и освоение ЗОЖ, обеспечивающее безопасное существование.

 - Ознакомление с опасностями, угрожающими человеку в повседневной жизни, изучение методов и приёмов защиты.

 - Сформировать навыки бережного отношения к своему здоровью.

Ход:

*Воспитатель:* Человек живёт в этом прекрасном мире, наполненном гармонией и красотой. И судьба в ЕГО руках.  Каждому человеку присуще желание быть сильным и здоровым. Именно в раннем детстве, дошкольном и школьном возрасте формируется здоровье человека. Иметь хорошее здоровье полезно для того, чтобы не болеть и радоваться жизни. Выгодно, потому что хорошее здоровье дает большие возможности для достижения жизненной цели. Интересно, потому что создаются ресурсы для совершенствования и саморазвития, облегчаются общение, контакты с людьми. В наше время существует проблема низкой двигательной активности, роста заболеваемости, наличие вредных привычек. Все это губительно действует на человеческий организм, особенно на организм подрастающего человека. Недостаток движения, физической работы, физических упражнений – характерная черта нашего времени, болезнь века.

Наше занятие посвящено проблемам ЗОЖ.

   Что такое здоровье? Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков. Духовное здоровье – это здоровье нашего разума, а физическое – здоровье нашего тела. Все это должно гармонично развиваться. Здоровье человека – дар природы. Чтобы быть здоровым, необходимо вести здоровый образ жизни, а именно: больше находиться в движении, правильно питаться, соблюдать режим дня, чередовать труд с отдыхом, соблюдать правила личной гигиены, не дружить с вредными привычками.

*Предлагаю вам попробовать ответить на вопрос:* «Что относим к вредным привычкам и ваше отношение к ним».

- пробовали курить, спиртное; причины курения, употребления алкоголя; какие были ощущения после этого; почему бросили курить, употреблять спиртное; знаете ли вы, что такое наркотики.

*К сожалению,* вредных привычек существует достаточно много и нам необходимо знать о их влиянии на здоровье человека.

*Студент:* Курение – одна из самых распространенных вредных привычек современного общества. Сигареты содержат смертельный яд - никотин, а также много других опасных веществ, которые приводят к развитию неизлечимых заболеваний: воспалительного процесса в легких и в последующем к бронхиту, раку легких, губы, гортани, пищевода, желудка, почек.  Вредные вещества разрушают зубы, вызывают множество сердечно-сосудистых заболеваний, снижают остроту зрения и быстроту реакции, ухудшают слух. Сигаретный дым вызывает кожные заболевания.

*Студент:* Алкоголь – это яд для организма. Привыкание к алкоголю детского организма происходит быстро. Как только яд попадает в организм, тут же разносится по крови ко всем органам и отрицательно действует на них вплоть до разрушения. При систематическом употреблении алкоголя развивается опасная болезнь – алкоголизм. При такой болезни организму алкоголь уже просто необходим. Страдать начинает весь организм. Особенно страдает печень, а клетки детской печени особенно чувствительны. Появляется сердцебиение, слабость, одышка. Нередко возникают алкогольные психозы. А при употреблении пива происходит поражение сердечной мышцы, сердце становится дряблым и истощенным и такому сердцу не хватает сил для нормальной работы.  Человек, получивший с раннего возраста алкогольные дозы, не может вырасти здоровым.

*Студент:* Смертельно опасной вредной привычкой является наркомания. Мы слышали от друзей, что попадая в незнакомую компанию, дают новичку попробовать вещество, просто так, мотивируя тем, чтобы повысить настроение. Название этому «чудо - веществу» - наркотик. И самое страшное в том, что достаточно одного раза употребления и стойкая тяга к наркотику будет обеспечена. К сожалению, не всегда родители вовремя замечают странное поведение своего ребенка. Прием наркотиков позволяет человеку не думать ни о чем, у него в голове туман, а потом уже не получается думать ни о чем, кроме наркотиков, так как поражается мозг и поэтому часто болит голова, быстро наступает усталость. И, вообще, эта пагубная привычка разрушает весь организм. В дальнейшем победить, достойно выйти из такого состояния без посторонней помощи человеку бывает невозможно. Требуется долгий путь выхода из такой ловушки и, конечно, длительное восстановление утраченного здоровья.

*Воспитатель:* Надо всем хорошо понимать, что, приобретая одну из вредных привычек, необходимо постараться как можно быстрее избавиться от нее и найти замену вредным привычкам в своей жизни. А именно, правильно мыслить, заниматься спортом, сменить круг общения, больше читать. При здоровом образе жизни улучшится состояние здоровья, общее самочувствие, восстановится здоровье внутренних органов. Главное, захотеть что-то менять в своей жизни в лучшую сторону. Надо помнить, прежде чем употреблять спиртное, наркотики или сигареты, нужно сделать выбор и взять за него ответственность перед самим собой: остаться в полной возможностей жизни или же начать уничтожать себя. Выбор всегда стоит за человеком, поэтому не стоит терять время, нужно взять себя в руки и начать заниматься собой.

*Студент:* Каждый из нас должен быть заинтересован в саморазвитии, уметь учиться и отдыхать и, просто, радоваться жизни без сигарет, вина или наркотиков. Если придерживаться здорового образа жизни, то это совсем не трудно. Все правила работают для укрепления иммунитета, поддержания хорошего здоровья. И, действительно, здоровый образ жизни – это проявление любви к себе. Человек, который с уважением относится к своему телу, не станет губить его алкоголем, курением и другими вредностями. Ведь каждый человек должен стремиться быть здоровым, физически крепким, а чтобы этого достичь, для этого необходимо выполнять повседневные действия. И тогда будет приятно и интересно жить.

**Опыт№1.***Обнаружение никотина.*

   - Рассмотрите содержимое окурка и сигареты. Для этого сожгите сигарету, тем самым приготовите окурок.

 - Возьмите сигарету, высыпьте содержимое и посмотрите, что сигарета содержит белую полоску тонкой сжатой бумаги.

- Рассмотрите состав окурка. Что увидели вместо белой полоски? (темно-бурую.)

**Вывод:** при курении табачный дым проходит через белую полоску и вещества, содержащиеся в нем, проходя, окрашивают в бурую, клейкую смесь – табачный деготь. У курильщиков при курении он осаждается в дыхательных путях и легких, отравляя организм и вызывая различные процессы. Вот почему у тех, кто курит, ногти на пальцах -  закопченные. И еще изо рта пахнет неприятно.

**Опыт №2.** *Доказательство о содержании в табаке никотина.*

  Взяли пластиковую бутылку, закрыли пробкой, в которой есть несколько дырочек, а дно отрезано. Внутрь бутылки поместили вату. Выпустили воздух. Вставили зажженную сигарету. Что наблюдаете? (вата стала темной. )

**Вывод:** Темный цвет ваты указывает на следы никотина, попадающий в легкие.

**Опыт №3.** *Действие алкоголя на простейшие организмы.*

 Из приготовленного настоя сена каплю культуры нанесите на предметное стекло. Осторожно накройте покровным стеклом. Положите полученный препарат на предметный столик микроскопа. Рассмотрите под микроскопом. Что увидели? (простейшие организмы.) Наблюдайте за их движением. Затем на предметное стекло, рассматриваемого препарата, добавьте каплю растворимого в воде этилового спирта. Рассмотрите под микроскопом. Что увидели? (простейшие организмы перестали перемещаться.)

**Вывод:** Капля алкоголя губительно подействовала на живые организмы. Следовательно, алкоголь токсичное вещество, действует как яд на все живое.

**Результаты:**

  Проводя исследование, наблюдая за жизнью простейших организмов в своей среде, за развитием растений, что мы узнали?

- здоровье человека – дар природы;

- чтобы быть здоровым, необходимо вести здоровый образ жизни и забыть о вредных привычках;

- здоровый образ жизни – это здоровое питание, двигательная активность, благоприятный психологический климат и, конечно, отсутствие вредных привычек.

*Теперь мы знаем, что для сохранения жизни****нельзя:***

-  курить, употреблять алкоголь, пробовать наркотики;

-  находиться в плохой компании;

- бесцельно проводить время.

**Вывод:**

  Чтобы беречь и защитить свое здоровье нужно только прислушаться к голосу своего сердца. Будущее благополучие и процветание вашей жизни в ваших руках. Для этого много не надо. Просто проявлять особую осторожность к своему здоровью. С самого детства работать над собой, вырабатывать в себе полезные привычки, которые помогут добиться успеха, быть счастливыми. Заниматься спортом, чтобы быть здоровыми.

 И, конечно, всегда знать злых врагов здоровья.

Вам, молодым, дано судьбой жить, да и не только жить, а еще и творить, вершить полезные, добрые, вечные дела. Если человек не будет думать о последствиях разрушения своего здоровья, то придется подумать о занесении себя в список уничтожения. Следовательно, мы должны выбрать здоровый образ жизни.

В итоге - здоровый образ жизни – это просто. Главное начать жить, а не просто существовать и можно стать великим человеком. Человек сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены. А человека, который предлагает попробовать сигарету, вино, наркотики, нужно рассматривать как своего самого злейшего врага, даже если до сих пор он был лучшим другом, потому что он предлагает то, что разрушит жизнь.

Список литературы:

1. Электронная книга С.В. Баранова «Стань свободным от вредных привычек».

2. Лоранский Д.Н., Лукьянов В.С. «Азбука здоровья: Книга для молодежи» - М.: Профиздат, 1990;

3. Альтшулер В.Б., Надеждин А.В. «Наркомания: дорога в бездну» - М.: Просвещение, 2000;

4. Энтин Г.М. «Когда человек себе враг» - М.: 199