Тема занятия: « Невредные привычки»

Цели:

1. Обеспечить учащихся необходимой информацией для формирования собственных стратегий и технологий, позволяющих сохранять и укреплять здоровье.
2. Помочь детям объективно оценить свои привычки
3. Рассмотреть влияние отдельных привычек на жизненный успех и здоровье человека.
4. Раскрыть механизмы воздействия вредных привычек на здоровье человека.

Задачи :

1. Воспитывать адекватное представление об истинной ценности здорового образа жизни.
2. Учиться контролировать свои действия и отвечать за их последствия.
3. Продолжить формирование навыка работы с дополнительной литературой (в том числе с материалами СМИ, словарями различных типов, художественной литературой.)
4. Совершенствовать навыки монологической речи и диалоговой культуры.
5. Развивать логическое мышление.
6. Воспитывать адекватное представление об истинной ценности здорового образа жизни.

***Вступительное слово учителя.****(Приложение № 1)*

Сегодня мы с вами собрались на научную конференцию посвящённую проблеме привычек.У человека есть потребности, закрепленные генетически: в пище, воде, комфортной температуре, в общении. Такие потребности можно назвать базовыми, потому что без их удовлетворения человек не может существовать физически. Наряду с базовыми формируются и вторичные потребности, например потребности личной гигиены, потребности учиться, т.е. приобретать знания о себе и окружающем мире, потребность работать, т.е. создавать полезные для себя и общества продукты деятельности, потребность передавать знания другим людям, потребность к творчеству и многие другие.

Наш организм постоянно находится во власти сменяющих друг друга потребностей. Но в каждый момент преобладающей оказывается только одна какая-нибудь потребность, привычка. Несколько слов о привычках. Привычка это то, из чего складывается образ жизни человека, способы достижения им своих целей, манера общения с другими людьми – словом, все то, что в конечном счете определяет его судьбу.

**Слово предоставляется независимому филологу, работавшему по теме «Привычки в жизни человека» с различными словарями, с материалами СМИ и художественной литературой.** *(Приложение № 2)*

Тема сегодняшнего занятия очень важна, так как любая привычка играет большую роль в жизни человека. Недаром мудрейшие люди мира обращаются к этой теме. Многие высказывания великих о привычках стали пословицами. Например, привычка – вторая натура и равна ей в могуществе.. англичанин Уильям Теккерей сделал прогноз, как оракул: «Посеешь привычку – пожнёшь характер, посеешь характер – пожнёшь судьбу». Русский народ тоже не остался в стороне:

«Привычка свыше нам дана

Замена счастию она»

Сказал А.С.Пушкин. народная пословица из словаря В.Даля в образной форме подтверждает: «Привычка – не рукавичка, её не повесишь на спичку (спичка в старину – деревянный штырь)». В языке любого народа живут веками только те пословицы, которые говорят о самом важном для человека. Количество крылатых выражений о привычках говорит само за себя. Таким образом филологическое исследование подтверждает: исследую тему «привычка» мы не теряем время зря.

***Слово учителя.*** *(Приложение № 3)*

Мы поведём разговор о привычках, которые до сегодняшнего дня мы не относили к разряду вредных, хотя они настоящий бич нашего общества и нашей школы в частности. Анализ ваших сочинений по теме «Какие привычки я считаю вредными», который показал, что у вас в основном сформировано правильное понятие о здоровом образе жизни. Вы понимаете основные причины ведущие к сокращению продолжительности жизни, к утрате социальной значимости вашей личности. Но в тоже время я увидела, что вы не осознаете опасности некоторых широко распространенных увлечений современного человека, которые тоже могут повредить вашему здоровью и жизненному успеху.

Итак: пристрастие к жевательной резинке, телевизору и компьютеру, сотовому телефону и сквернословию, рок-музыке вот те направления над которыми работали команды наших специалистов и их научные консультанты. Следует отметить, что в состав каждой команды входят аналитик, филолог, физиолог, корреспондент.

Наши аналитики (ребята встали) провели социологический опрос среди учащихся нашей школы, обработали результаты и увидели, что данная тема является очень актуальной для наших ребят (аналитики присаживаются).

Филологи (ребята встают) проиллюстрировали примерами из художественной литературы, материалов СМИ, о том как эти привычки могут повлиять на жизненный успех человека и его карьеру (филологи присаживаются).

Наши корреспонденты (ребята встают) побеседовали с ведущими специалистами нашего края по данным проблемам и познакомят нас с их мнением (ребята присаживаются).

Научный консультант этих специалистов учитель русского языка и литературы школы № 17 - Потехина В.А. она помогла собрать и обработать полученную информацию .

Так же не остались в стороне и физиологи (ребята встали), которые расскажут нам о том, как та или иная привычка влияет на человека и его здоровье (физиологи присаживаются).

На конференции работают ученый секретарь (встаёт) и секретарь-оформитель (встаёт), которые отвечают за итоговый документ конференции (оформление).научный консультант координатор, учитель биологии – Немова Т.Е.

Теперь, когда представлены все специалисты, мы можем начинать свою работу

***Слово учителя.***

В первую очередь мы послушаем отчёт группы, занимавшейся привычкой, которую многие не считают вредной, это привычка постоянно жевать жевательную резинку.

**Аналитики. Жевательная резинка***(Приложение № 4)*

В течение марта 2007 года было проведено анонимное анкетирование среди учащихся школы № 17 в возрасте от 13 до 16 лет.

**Цель:**

*Выяснить уровень информированности учащихся о вредных последствиях неправильного употребления жевательной резинки.*

**Результаты:**

**71%** - считает, что постоянное жевание резинки опасно для здоровья и учёбы и жевать её следует только пять минут после еды.

**19%** - придерживается противоположного мнения.

Но при этом:

**45%** - жуют жвачку постоянно во время урока,

**39%** - во время беседы с кем-либо.

**34%** - жуют во время урока, перемены, подготовки домашнего задания, прогулки, беседы и даже во время спортивных упражнений, то есть практически весь день.

***Вывод:***

*Даже осознавая опасность чрезмерного увлечения резинкой, учащиеся не могут от этого отказаться. Нужно дополнительно объяснять им более подробно о неприятностях, которые может принести это увлечение.*

С мнением специалистов познакомит корреспондент

Запрудова Таисия Васильевна – врач-пародонтолог высшей категории Дудко Александр Федорович - хирург­стоматолог, кандидат медицинских наук. Врачи Алтайской краевой поликлиники. Их мнения в отношении жевательной резинки совпадают: «жевательной резинкой следует пользоваться, как можно реже. Иначе у вас будут испорчены зубы и появляться инфекционные болезни мягких тканей полости рта».

***Физиолог***

Очевидно, что жевательная резинка не может добавлять здоровья. Некоторые из нас не всегда правильно используют жевательную резинку, что может привести к возникновению инфекционных заболеваний. Сахар и другие химические вещества, входящие в их состав, «обманывают» мозг, доставляя ему удовольствие, лишенное пользы. Лишний сахар сжигает дополнительное количество витаминов группы В и приводит к ожирению и диабету. Сладкие жевательные резинки содержат лимонную, яблочную или ортофосфорную кислоту, которая повреждает слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта, а также постепенно растворяет эмаль зубов, вымывая из него кальций, такие же процессы происходят и в костях. Недостаток кальция проявляется повышенной возбудимостью, бессонницей, раздражительность, болезненностью десен, замедление роста. Помимо аллергических реакций они могут приводить к так называемому «синдрому гиперактивности и пониженного внимания». Детям с таким синдромом труднее учиться, они не могут сосредотачиваться на учебе.

**Учитель**

Филолог написала публицистическую статью по данной теме и хочет нас с ней познакомить, возможно, Надежда опубликует эту статью в газете.

**Филолог**

Любая привычка-это зависимость от чего–либо. В данном случае от жевательной резинки. В то же время, каждый из нас уверяет, что он не хочет зависеть ни от кого. В принятии какого-то решения мы не прислушиваемся к родителям, учителям, чтобы не зависеть от их мнения. Более того, мы делаем все наперекор взрослым, утверждая при этом «Я самостоятельный, я независимый». Но вы забываете, что зависимость от маленькой жевательной резинки – это тоже зависимость – это уже не свобода. Но почему же вы готовы терпеть это подчинение, считая это признаком самостоятельности?

**Невыдуманная история**

Вредные привычки – штука опасная. Мало того, что они приносят неудобства вам и вашим окружающим, иногда они могут испортить всю жизнь.

Вот, например, пристрастие к обычной жевательной резинке может испортить карьеру успешной фотомодели.

Это реальная история.

Два года назад хозяин престижного парижского модельного агентства приехал в Россию. Он хотел заключить многолетний контракт с «натуральной» девушкой. На языке фотохудожника это означало, что модель должна иметь красоту природную, а не созданную пластическим хирургом или косметологом.

И вот такая девушка нашлась. Её лицо на фото очаровало парижского богача. Модель пригласили на собеседование.

После личной встречи владелец агентства отказался заключить контракт. Его сотрудники недоумевали. В чём дело? Модель отвечает всем требованиям!

Разборчивый француз объяснил. Детально разглядывая красивое личико, которому предстояло стать визитной карточкой крема от морщин, он заметил, как девушка непроизвольно совершает почти незаметные жевательные движения и догадался, что она уже много лет постоянно жуёт жевательную резинку – это уже стало привычкой, от которой отказаться очень трудно. А между тем девушке 28 лет и уже сейчас от постоянного движения челюстей у неё появились едва заметные морщинки, а года через 2 они превратятся в складки, и сниматься девушка не сможет. «Нельзя, - сделал вывод практичный бизнесмен, - вкладывать деньги в то, что через два года вместо прибыли принесёт убытки», – и внёс в перечень требований к своим моделям ещё один пункт: «Не использовать жевательную резинку чаще, чем дважды в день и не дольше пяти минут».

**Аналитик**

Наша группа считает (вывешивают выводы на доску):

1. Жевательная резинка – это не средство развлечения и не средство для снятия стресса.
2. Это средство гигиены полости рта, которое следует использовать не чаще и не дольше, чем зубную щетку
3. неправильное использование жевательной резинки может привести к заражению инфекционными заболеваниями.

***Слово учителя.***

Вы ознакомились с выводами, которые сделали специалисты по данной теме, перейдём к другой, это пристрастие к телевизору, сотовому телефону и компьютеру.

**Аналитики. Телевизор, компьютер, сотовый телефон***(Приложение № 5)*

В марте 2007 года проведено анонимное анкетирование в школе № 17.

***Аудитория*** – школьники 6 – 9 классов.

***Возраст*** – 13-15 лет.

**Цель:**

*Определить, понимают ли подростки опасность длительного просмотра телевизора.*

**Результат:**

В ходе анкетирования выявлено – все семьи опрошенных имеют телевизор.

**61%** - имеют два или больше телевизора.

**77%** - имеют видеоаппаратуру.

**58%** - смотрят больше двух сериалов в день.

**23%** - смотрят один сериал.

**35%** – постоянно смотрят телепередачи после десяти часов вечера.

**52%** - смотрят телевизор после десяти часов вечера 1 раз в неделю. При этом свободное время хотели бы потратить на:

прогулку – **39%,**

спорт – **32%,**

чтение – **10%,**

предпочитают заполнить досуг телесериалом – **6%,** хотя смотрят их – **81 %** .

Получается, что оторваться от телеэкрана не хочется.

**58%** - считает, что телевизор, не может влиять ни на здоровье, ни на карьеру человека.

**Вывод:**

*Подростки слишком много проводят времени у телевизора и не понимают вредного влияния этой привычки на человека.*

**Примерно такие же данные дал опрос по теме «Компьютер», «Сотовый телефон».**

С мнением специалистов познакомит корреспондент

Тибекина Людмила Михайловна врач - психиатр, профессор медицинских наук, преподаватель алтайского медицинского университета, заведующая отделением неврапоталогии краевой больницы.

Ее мнение таково: «Пристрастие к телевизору и компьютеру ведет к возникновению маниакально-депресивного психоза и снижению интеллекта».

С публицистической статьёй выступает филолог.

**Публицистическая статья**

**Телевизор**

В наше время телевизор стал центром семьи, но не соединяющим, а разобщающим её членов. Каждый зачарован голубым экраном, каждый видит в нём своё. Телевизор как бы превратил наш дом в театральный зал, в котором люди часами сидят у сцены. Представления идут без антрактов, без выбора пьес, информация льётся с экрана беспрерывным, неконтролируемым потоком. И члены семьи, сами того не замечая, становятся рабами телевизора. На его поломку часто реагируют скорее, чем на болезнь близкого человека. Телевизор можно назвать электронным убийцей семьи, так как он заставляет своего зрителя проживать чужую жизнь, забывая о своей. Не зря же в некоторых странах Западной Европы (Швейцария, Бельгия) разрешено вступать в официальный брак с телевизором. И такие браки действительно заключаются.

Телевизор опасен и тем, что расслабляет ум человека, постоянно предлагая ему обработанную, легкоусвояемую пищу – информацию. От этого мозг становится вялым, неспособным к самостоятельному мышлению, и тогда человек становится рабом телевизора. Он смотрит на его экран буквально сутками, забывая умыться и поспать, не говоря уже о каком-нибудь деле. О таких говорят: «Ему телевизор водку заменяет», то есть телеман в социальной жизни ничем не отличается от алкоголика. Даже внешние признаки одинаковы: физическая дряхлость, лень, оскудение ума, плохая осанка, отсутствие разумной дисциплины.

В последнее десятилетие телевизор вытесняется более совершенным и мощным собратом – компьютером. Пристрастие к компьютеру имеет те же последствия. Только проявляются они гораздо быстрее.

**Физиолог**

Общение с компьютером приводит к ухудшению здоровья, к ослаблению зрения, к проблемам в половой сфере из-за чрезмерного облучения формирующегося организма, к замедленному развитию и деформации личности, утрате чувства реальности. При возникновении зависимости подросток обманывает, пропускает школу, чтобы посидеть за компьютером, хуже учится, теряет интерес к школьным предметам. Становится более агрессивным. Подросток, увлеченный игрой или общением в интернете, забывает про еду и личную гигиену. Компьютерные игры – это один из способов убежать от действительности. С помощью игры подросток стремится самоутвердиться: либо выиграть огромную сумму денег, либо почувствовать себя в роли героя –победителя в виртуальной битве. Недостаток реального общения компенсируется за счет переписки в интернете, общения на различных форумах и в чатах под вымышленными именами, что ведет к потере реальных отношений с друзьями. У него виртуальных друзей становится больше, чем реальных. Компьютерная зависимость воспитывает в подростках агрессию: порой они считают врагами даже своих близких. Они испытывают настоящий стресс, если лишаются компьютера даже на время. А главное , «телеманы», «компоманы» не интересны для всех. Они становятся социальными изгоями и не могут полноценно создать семью, сделать карьеру, то есть не могут стать полноценными людьми.

**Аналитик** (вывешивают плакаты на доске)

1. Компьютер – это не средство общения, это средство сбора и обработки информации
2. Используйте компьютер по назначению, не позволяйте ему занимать слишком большое место в вашей жизни.

**Аналитик** (вывешивает плакат, зачитывает его )

1. Телевизор – это средство подачи обработанной информации. Если постоянно получать готовую информацию, разучишься мыслить самостоятельно.
2. Телевизор – отличный способ развлечь человека. Но помни! Народная мудрость гласит «Делу время, а потехе – час!»
3. Смотрите по телевизору программы развивающие ум, и то не более 1,5 часа в день.

**Физиолог**

Мы неслучайно объединили в одну группу такие вредные привычки, как компьютерные игры, постоянный просмотр телевизионных сериалов и телепередач, регулярное пользование сотовых телефонов. Дело в том, что последствия пользования этими благами цивилизации на организм человека практически одинаково.

Во-первых, при использовании сотового телефона снижается слух.

Во-вторых, люди, постоянно использующие сотовые телефоны, в 70 раз чаще других попадают в ДТП, при чем речь идет, как о пешеходах, так и о водителях.

Еще один очень важный нюанс - зрение. Маленький экран заставляет человека постоянно напрягать глаза. А это очень вредно!

В-третьих, электронное излучение – пусть и невысокое – способствует возникновению заболеваний сердечной мышцы, вызывает снижение репродуктивной функции организма.

Значит культурный человек должен усвоить следующие правила и следовать им

**Аналитик** (вывешивает плакат, зачитывая его).

Сотовый телефон:

1. Это не средство общения, развлечения.
2. Это средство экстренной связи.
3. Используйте сотовый телефон только по назначению.

Следующая привычка это сквернословие.

**Аналитики. Сквернословие** *(Приложение №61)*

***Время анкетирования*** – март 2007 года.

***Форма*** – анонимные вопросы.

***Аудитория*** – учащиеся 6-9 классов средней школа №17.

**Цель:**

*Выявить отношение подростков к ненормативной лексике. Определить, известны ли вредные воздействия использования ненормативной лексики.*

**Результаты:**

**84%** - употребляют бранные слова в нейтральной беседе.

**100%** - готовы дружить с человеком, который постоянно употребляет бранные слова.

**72%** - обязательно ответят оскорблением на оскорбление, чтобы не утратить уважения одноклассников.

**56%** - часто конфликтуют с одноклассниками.

**74%** - согласны с тем, что брань мешает общению и вредит психическому здоровью человека.

**79%** - считают, что брань не мешает учёбе и карьерному росту человека

**100%** - не знают истинного значения бранных слов

**Вывод:**

*Подростки понимают, что ненормативная лексика опасный фактор, но лично каждый мирится с ней, не пытается бороться с таким недостатком и не знает как это делать. Один из способов - узнать, что значат бранные слова в действительности, каково их изначальное лексическое значение.*

С мнением специалистов познакомит корреспондент

Быкова Марина Борисовна – один из ведущих специалистов Алтайского края в области дефектологии. Ее мнение: «сквернословие характерно для людей с задержкой психического развития и низким интеллектом».

**Физиолог** (по сквернословию)

Человек, который постоянно сквернословит вызывает отрицательные эмоции у окружающих людей, которые отвечают ему негативным отношением. Что в итоге приводит к появлению депрессии у сквернослова, а это значит ухудшения памяти, плохая работа пищеварительного тракта т. е. плохое здоровье и снижение интеллекта.

А что скажет филология по сквернословию?

**Филолог. Ненормативная лексика**

Знаете ли вы происхождение ругательств? Утратив связь со старорусским языком, мы подчас бранимся, совсем не обидными по сути словами.

Попробуйте сегодня обозвать кого-нибудь «заразой» - мало не покажется! Но сто лет назад за это слово вас бы поблагодарили.

|  |  |
| --- | --- |
| **Слово** | **Значение слова** |
| ***Дурак*** | *Дурый, то есть глупый по малолетству, отсюда – дурак – это младший ребёнок в семье.* |
| ***Ряха*** | *Антоним к слову «неряха», опрятный, аккуратный человек.* |
| ***Болван*** | *Статуя, скульптура.* |
| ***Лох*** | *От слова «лоховес» (псковская губерния), лопоухий.* |
| ***Мымра*** | *Домосед (сидит дома, никуда не ходит).* |
| ***Бугай*** | *В древности – великокняжеская верхняя одежда.* |
| ***Подонок*** | *Осадок, который выделился из мутной жидкости.* |
| ***Идиот*** | *От греческого слова «идиотэс» - независимый гражданин.* |
| ***Кретин*** | *От слова «христианин» (латинское слово)* |
| ***Олух*** | *От слова «волох», которое значит «пастух».* |
| ***Подлец*** | *От слова «подлый», то есть простой* |
| ***Поганец*** | *«Поганый», значит сельский житель.* |
| ***Скотина*** | *От слова «скот» (немецкий) – деньги.* |
| ***Шваль*** | *От французского слова «шеваль» - лошадь.* |
| ***Негодяй*** | *Рекрут, негодный к воинской службе*  *.* |
| ***Зараза*** | *Прелесть, очарование (старорусское).* |
| ***Урод*** | *От слова «урод»(болгарское)- новорожденный, уродившийся; от слова «урода» - красота (польский).* |
| ***Мразь, мерзавец*** | *От «мерзкий» (старорусский - морозный).* |
| ***Халява, халтура*** | *Старорусское слово, которое означает поминки по умершему; на жаргоне воров означает обворовывание могил на другую ночь после похорон.* |

Желая употребить бранное слово, подумайте, что родилось оно нейтральным и лучше не стоит искажать его смысл. Сквернословие далеко не безобидно по отношению к физическому состоянию человека.

**Аналитик**

Говорите на литературном русском языке! Это полезно для вашего здоровья и карьеры.

В заключении поговорим о музыке. В среде подростков и молодёжи сейчас невиданную популярность приобрела рок-музыка и ей подобные музыкальные течения.

**Аналитики. Рок-музыка** *(Приложение № 7)*

***Время анкетирования*** – март 2007.

***Форма анкетирования*** – анонимный вопросник.

***Аудитория*** – подростки, учащиеся школы №17.

***Возраст*** – 13-16 лет.

**Цель:**

*Определить, понимают ли школьники опасность длительного прослушивания современной музыки.*

**Результат:**

*89% - считает, что слушать рок-музыку в течение двух и более часов безопасно для человека.*

*9% - думают по-другому.*

*11% - слушают рок-музыку больше, чем один час в день*

*11% - слушают рок-музыку во время урока*

*30% - слушают рок-музыку во время приготовления домашнего задания*

*100% - отрицают утверждение «Рок-музыка мешает общению и вызывает психологическую зависимость»*

**Вывод:**

*Подростки не понимают вредного влияния длительного прослушивания рок-музыки на здоровье и социальную жизнь человека.*

**Физиолог**

Условие формирования зависимости - удовольствие. Во что бы человек не играл (шахматы, кубики, наперстки или компьютер) во время игры происходит выброс адреналина, а если он еще и побеждает, организм вырабатывает гормоны радости – эндорфины. Это чувство хочется испытать вновь и вновь, а для этого нужно повторить все еще раз. Помните, пример из биологии, в котором крысе вживили маленький электрод в тот отдел мозга, который отвечает за удовольствия и несколько раз показали связь между клавишей, на которую нужно нажать, чтобы слабый ток раздражал центр удовольствия. Так вот та крыса умерла от удовольствия, отказавшись от воды, еды и всего того, что необходимо для поддержания жизнедеятельности. Она только и делала, что нажимала на клавишу. Так давайте научимся получать удовольствия от того, что не повредит нашей жизни, здоровью и счастью.

***Корреспондент.*** Мнение врача-нарколога: «Подростки неумеренно слушающие рок, агрессивны и подвержены депрессивным состояниям, которые зачастую подталкивают их к употреблению наркотиков».

**Филолог**

Уважаемый ровесник! Ты когда-нибудь задумывался над тем, как много места в твоей жизни занимает современная музыка – рок, попса? Та самая музыка, которую чаще мы называем музон, т. к. на мелодию рок не похож.

Мы просыпаемся, улыбаемся, одеваемся, питаемся под музон! До школы добираемся, на уроках обучаемся под музон!

В спортзале кувыркаемся, с друзьями общаемся опять под музон. Если вдруг оказываемся в тишине, то чего-то не хватает, скучно, рука сама тянется нажать клавишу магнитофона. А знаешь, почему музон имеет такую власть над тобой? Ученые на этот вопрос уже ответили. Все дело в том, что барабанно-ритмическая музыка имеет несущую частоту звучания от 50 до 500 герц. Именно такой звук стимулирует выработку эндорфина – гормона радости. Продюсеры шоу-бизнеса это отлично знают и используют. Гипофиз человека, постоянно слушающего рок, постепенно утрачивает способности самостоятельно вырабатывать эндорфины. И поклонники рок-музыки подсаживаются на ее ритмы, как на наркотик, а там и до постоянной недалеко.

Подумай! Может музон не такая большая ценность?

**Аналитик.** *Музыка, имеющая частоту звучания от 50 до 500 герц опасна для психического здоровья человека. Слушайте чаще классическую музыку.*

**Учитель**. Сегодня мы с вами услышали мнения разных специалистов по некоторым привычкам, которые до сегодняшнего дня многие ребята не считали вредными, что и говорит об актуальности выбранной темы. В ходе нашей работы мы выработали научный документ, который подтвердили фактами многие специалисты, работавшие на нашей конференции. С вашего разрешения я ещё раз озвучу итоговый документ.

Сейчас мы должны донести до широкой публики содержание нашего итогового документа. Для этого поместим его в холле нашей школы, для всеобщего обозрения и изучения. Мы очень хотим верить, что те знания и результаты, которые вы получили в ходе подготовки и во время проведения нашей научной конференции вы будете использовать в своей дальнейшей жизни. Мы желаем вам быть здоровыми и успешными, ведь очень многое зависит от каждого из вас.

Спасибо за работу! С вами приятно было работать! Желаем здоровья и успеха!