ДАВАЙТЕ БРОСИМ ВСЕ КУРИТЬ

Подражают все кумирам

В этот 21 век.

Для друзей будь ты примером,

Ты – здоровый человек!

Кто виноват

И как мне быть?

Кто научил

Меня курить?

Могу ребят я обвинять,

Что предложили сигарету,

Хотя ее я мог не брать

Теперь жалею я об этом.

Могу, сославшись на судьбу,

Сказать, что нервы мои сдали.

Тогда я не признал беду,

Теперь здоровье пострадало.

Искал я радости в вине,

Пока я молод был и крепок

Сейчас страдаю я вдвойне

От всех болезней и таблеток.

Однажды в осенний и пасмурный вечер

 Я из дому вышел, был теплый денек.

Гляжу, по дороге идет мой товарищ

И рядом садится со мной на пенек.

Полез он в карман, чтоб достать сигареты

 «Попробуй», - сказал он. «Я этим горжусь

Я стал совсем взрослым, меня уважают.

 Отец мой ведь курит, и я затянусь».

Не взяв сигарету, я просто ответил:

«Гордишься, что в лёгких твоих никотин,

Снижается память, мышленье, вниманье

И вместо мозгов в голове твоей дым.

От дыма страдает твоё окруженье,

Ещё ведь страдает семейный бюджет.

Ты лучше б собрал все свои сбереженья

И маме купил бы коробку конфет.

Хочу предложить тебе бросить курить я,

Мальчишек от курева всех отучать.

Тогда тобой взрослые будут гордиться,

А девочки станут тебя уважать».

«Меня убедил ты, курить я бросаю,

Но как тяжело, когда рядом дымят.

Пойду - ка я лучше в футбол поиграю

Здоровье дороже, чем водка и яд».

А взрослым хотим мы сказать на прощанье,

Коль взрослых нам часто приводят в пример,

Ведь вы для детей идеал подражанья,

Не прививайте дурных нам манер:

- Не запрещайте нам курить,

Когда вы сами с сигаретой.

Не запрещайте пиво пить,

Вы пьёте, знаем мы об этом.

И прежде чем читать морали,

Бросайте пить курить вы сами.

ДАВАЙТЕ БРОСИМ ВСЕ КУРИТЬ

ЧТОБ ЖИЗНЬ ЗДОРОВУЮ ПРОЖИТЬ!

«Побороть дурные привычки

легче сегодня, чем завтра»

 Конфуций

Цель развития «Человека Разумного» как биологического вида сводится к все более полному освоению генетически обусловленного потенциала развития. Развитие человека - это не накопление определенного запаса знаний, а совершенствование организации его психики.

 Важнейшей государственной проблемой остаётся проблема здоровья, развития и воспитания детей. В образовательном учреждении наряду с учебным процессом, необходимо содействовать нормальному развитию обучающихся и охране их здоровья.

Внедряя здоровьесберегающие технологии в учебный процесс, нужно учитывать, что среди детей и подростков возрастает число социально – обусловленных и социально – значимых заболеваний. Ни один ребенок не имеет потребности в алкоголе от рождения – однако, отмечая окончание средней школы, в нашей действительности лишь единицы удерживаются от употребления по этому поводу от алкогольных напитков, срабатывают активно навязываемые стереотипы. Так происходит и в любых других вопросах, в формировании мировоззрения в целом. Проблема токсикомании, наркомании, алкоголизма, смещается в более ранние возрастные периоды и быстрыми темпами нарастает. Потребление алкоголя нарушает иерархию Разума во Вселенной. Человек, потребляющий алкоголь, в принципе лишает себя возможности реализации поведенческих алгоритмов, характерных для строя психики «Человек Разумный». Но конечным результатом развития личности, как и общества в целом, является не образование, знания и навыки, а тип психики. Знания, вне зависимости от их качества, являются лишь инструментом конкретного типа психики. Народ превращается в толпу, а потом - и в стадо благодаря наркотическому подавлению индивидуальной и коллективной психики. Из трезвого общества сформировать стадо невозможно.

Однако до сих пор ни дома, ни в школе дети не в полной мере получают знания о своем здоровье, о том, как его сберечь, не имеют практических навыков заботы о собственном здоровье. В связи с этим востребованным в настоящее время становится создание оздоровительных программ, методических, учебных пособий. Программы должны быть разработаны с целью сохранения и укрепления здоровья учащихся, формирования у школьников понятия «здоровье» как сложного социально - медико-психологического феномена, определяющего развитие личности в целом.

 Сегодня каждый ребенок должен понимать, что его здоровье и жизнь, в первую очередь, зависят от него самого. Прежде всего, речь идет о формировании у школьника здорового образа жизни, опирающейся на сознательное и ответственное отношение к своему здоровью. Это четкие знания о вредных факторах и привычках (курение, алкоголь, наркотики) и сознательное негативное отношение к ним. Все усилия учителей будут сведены на нет, если учащимися не будет осмыслен алкоголь и прочие дурманы, как локомотив деградации личности и генное оружие, как инструмент глобального управления человечеством. Понятно, что из общеобразовательной школы выпускник должен выходить с более высокими показателями здоровья, нежели при поступлении. Все же забота о детях должна выражаться не только в высоких показателях выпускных экзаменов, но и в медицинской статистике, не говоря уж о том, что здоровье в юности – залог будущих творческих достижений, дальнейшего развития каждого отдельного человека и продолжительной активной жизни в радость себе и близким. Исторически сложившаяся общеобразовательная школа этому требованию не удовлетворяет. До 90% ее выпускников имеют те или иные нарушения здоровья, которые являются следствием того, что они учились в современной школе. Стали нормой нарушения осанки, испорченное зрение, общая хилость как результат малоподвижного образа жизни, усугубляемые курением, систематической выпивкой «по – взрослому» в подростковом возрасте. Развитие чувств (сенсорных способностей) требует согласованной работы памяти, образного, логического и ассоциативного сознания, с которого всегда действуют воля и внимание. Только в этом случае навыки восприятия и поведения будут находиться в согласии с биологической основой (врожденными рефлексами и инстинктами) и будут главенствовать над нею, но в то же время не будут разрушать ее.

Ни для кого не секрет, что подростки начинают употреблять алкоголь, психотропно – активные вещества и пробуют курить тогда, когда не могут найти для себя подходящего занятия. Поэтому одна из важнейших задач учителя физической культуры в школе – это повышение активности учащихся путем вовлечения их в различные формы внеурочных и внеклассных занятий. Большое внимание нужно уделять спортивным мероприятиям разного уровня (школьные, районные, окружные, областные). За учебный год мы проводим до 30 различных соревнований. Так как школа малокомплектная, то не составляет большого труда проводить конкурс «Самый спортивный класс школы», и «Лучший спортсмен школы». За участие в соревнованиях начисляется количество баллов в зависимости от уровня соревнований.

Участие в школьных соревнованиях: 5 баллов

Призовое место в школьных соревнованиях: 8 баллов

Победа в школьных соревнованиях: 10 баллов

Участие в районных соревнованиях: 15 баллов

Призовое место в районных соревнованиях: 18 баллов

Победа в районных соревнованиях: 20 баллов

Участие в окружных соревнованиях: 25 баллов

Призовое место в окружных соревнованиях: 28 баллов

Победа в окружных соревнованиях: 30 баллов

Участие в областных соревнованиях: 35 баллов

Призовое место в областных соревнованиях: 38 баллов

Победа в областных соревнованиях: 40 баллов

В конце четверти подсчитывается общее число баллов, заработанных каждым учеником. С каждого курящего учащегося в месяц высчитывается -5 баллов. С ученика, который был замечен в употреблении спиртных напитков – 20 баллов. Ученик, набравший больше очков, становится «Лучшим спортсменом школы». «Самый спортивный класс школы» выбирается по сумме баллов, набранных учащимися класса. Так как в классе количество учеников не равное, то сумма баллов делится на число учеников в классе. Победитель определяется по среднему баллу. Выиграть этот конкурс считается у нас очень почетным делом, так как победить может только разносторонне – физически развитый школьник и не злоупотребляющий вредными привычками. Ведь в спартакиаду входят спортивные игры и легкая атлетика, лыжные гонки и настольный теннис, шашки и шахматы. Самый спортивный класс школы награждается переходящим кубком, который вручается на линейке и стоит в классе на почетном месте до следующего подведения итогов конкурса. Подсчет очков не занимает много времени, если не откладывать подведение итогов на последний момент, а вести постоянно специальную ведомость учета выступлений во всех соревнованиях. Так как у ребят, которые курят каждый месяц высчитывается по пять баллов, то некоторые из них уже стали задумываться, как бросить курить. Положительное влияние на них имеют одноклассники, так как ценят каждый балл в борьбе за кубок.

Во внеурочное время основная масса детей находится без присмотра взрослых. Так как большинство родителей работают с утра до вечера. Ребенок, предоставленный сам себе, может в свободное от школы время провести за компьютером, у экрана телевизора, попасть под влияние «дурной» компании. А в компаниях, как правило, дети поддаются чужому влиянию, где есть авторитетные товарищи, которые могут предложить им попробовать ядовитую траву или закурить. Это ведет к ухудшению их состояния здоровья, к приобретению вредных привычек, к возрастанию несчастных случаев и увеличению количества правонарушений среди детей и подростков. Одним словом ребенок нарушает основу здорового образа жизни.

Жизненная цель каждого ребенка складывается под влиянием его личного опыта, ценностей, отношений, особенностей самой личности. Жизненные цели направляют и мотивируют нас. Работа педагогов заключается в понимании глубокого единства и гармоничной взаимосвязи психического и физического развития ребенка, использовать потенциал самого ребенка для осознания необходимости выработки и закрепления здоровьесберегающих психологических и физиологических навыков.

Эффективность должна заключаеться в воспитании хороших, здоровых привычек у подрастающего поколения, возвращение детей в красоту слова и благородство поступка, воспитании культуры внутреннего мира ребенка, положительный пример взрослых, создании условий для разумного досуга.

Совместно с родителями, учителям необходимо принимать участие в формировании нравственной личности учащихся и осознания подростками ценности своего здоровья. Знакомить учащихся со специальной литературой о вреде алкоголя, табакокурения, наркомании. Мотивировать подростков на личную ответственность за свое здоровье и его сохранение, укреплять духовно – нравственные ориентиры, способствовать воспитанию детей добиваться поставленных целей развития, позитивной самооценки, социальной самоэффективности и способности справляться с негативными воздействиями.