****

**6+**

**Степновский отдел МБУК ВР «МЦБ»**

**им. М. В. Наумова**

**Беседа**

**«Пусть всегда будет завтра»**

**(Волгодонской район – территория здоровья!)**

****

**Составитель: Дубова С.А.**

**х. Степной, 2022**

**Беседа**

**«Пусть всегда будет завтра»**

**Цель:** формирование социальных навыков, необходимых для здорового образа жизни и комфортного существования в окружающей социальной действительности;

Пропаганда здорового образа жизни.

**Задачи:**

-формирование мотивации к здоровому образу жизни, сознательному отказу от вредных привычек и зависимостей, способствующих развитию различных соматических и психических заболеваний;

-систематизация и обобщение знаний школьников о здоровом образе жизни;

-формирование активной жизненной позиции.

**Ведущий:** Здоровье – одно из ценностей человеческой жизни. Главное значение в вопросе его поддержания имеет образ жизни человека и его отношение к собственному здоровью. Культура здорового образа жизни пока ещё не получила широкого распространения в обществе. В настоящее время решение вопросов о здоровье человека, гармоничном развитии его физических и духовных сил является важнейшей социальной государственной задачей.

Ведь, если говорить о курении: сегодня на планете каждые 10 секунд умирает один заядлый курильщик, а к 2022 году этот показатель может повыситься до одного человека за 3 секунды. По данным национального исследования, за последние 20 лет доля курильщиков увеличилась на 440 тысяч человек, и это происходит в основном за счет молодежи и женщин. Сегодня среди курящих старшеклассников и студентов 28% - девушки. Возраст курильщиков постоянно молодеет. Если представить эти данные в цифрах, то окажется, что в России курят более 3 млн. подростков (хотя реальная цифра значительно выше). В России курят 65 % мужчин и свыше 30% женщин, причем половина из них начали курить еще в подростковом возрасте. О чем думают подростки, закуривая впервые? О чем угодно, только не о вреде никотина.

**Мастер-класс «Профилактика курения**».

**Ведущий:** К сигарете тянется рука.

Сигарета близко, опасность далека.

Закурить, не закурить? Я волен!

Разве думаешь о том,

Что попадешь в неволю?

Казалось бы, никаких новых данных по этой теме нет, о вреде курения знают все. Но почему, же тогда мы продолжаем курить у парадных административных зданий, равнодушно проходить мимо курящих. От кого зависит, чтобы этого не было? Конечно же, от нас самих. Мы творцы своей жизни и своего здоровья.

А откуда появилось это зелье? Давайте совершим небольшой экскурс и узнаем историю табака. С чего все начиналось.

**В объятьях табачного дыма**

Курение табака возникло еще в глубокой древности. Родина табака – тропическая Америка. Его семена в 1496 году привезли в Европу члены экспедиции Колумба. Высадившись на незнакомый берег, Колумб и его спутники увидели, что туземцы – взрослые и дети – держали в зубах дымящиеся пучки тлеющих листьев неизвестного европейцам растения. Выяснили, что дикари традиционно используют листья для частого вдыхания дыма. Туземцы предлагали путешественникам покурить и воспринимали отказ, как проявление враждебности или недоверия.

Возвращаясь в Европу, Колумб захватил с собой несколько кип сушеных листьев «табакко» и…несколько курильщиков. Он рассчитывал развлечь своих соотечественников невиданной экзотикой. Так и случилось: краснолицые дикари, украшенные перьями и пускающие дым изо рта, поразили весь испанский двор. И европейцы стали приобщаться к новому обычаю – курению. О том, что этот обычай вредный, испанцы писали еще в 1535 году. Но потом заговорили и о целебных свойствах табака (он способен «выгонять и уничтожать болезни головы и мозга»). Были и периоды запретов. Но табачное нашествие оказалось слишком сильным, и привычка курить все больше укоренялась.

Вскоре табак попал во Францию: Жан Нико, бывший послом в Испании, привез оттуда листья и семена табака в подарок своей королеве Екатерине Медичи. От фамилии Нико произошло слово «никотин» - так называют основной компонент табака, самый ядовитый. Постепенно курение стало «путешествовать» по Европе, а торговля табаком приносила огромные прибыли.

Одни – курили и страдали,

Другие – денежки считали.

В Россию табак завезли иностранные купцы в XVI веке. Царская власть и духовенство отнеслись к нему отрицательно. Но борьба с курением потерпела неудачу уже в то время. Постепенно табак стали выращивать как сельскохозяйственную культуру. И так курение стало модным, а для некоторых уже просто необходимым. Курение распространилось по всей стране. Тогда еще никто не знал, насколько опасна эта привычка.

Мы с вами живем в 21 веке, считаемся людьми образованными и культурными. А знаете ли вы, какие правила этикета существовали и существуют для курящих? Нет? И никогда не слышали? Тогда послушайте.

Этикет говорит: «Нет»

В XIX веке в обществе существовали довольно строгие правила этикета. Если в доме устраивался бал или прием, для курения отводилось специальное помещение – отдаленная комната или кабинет хозяина. Если бы кто-то вздумал курить за столом или в танцевальном зале, такого гостя немедленно перестали бы принимать. Курить в гостиной, при дамах было просто непозволительно: в курительной комнате, разумеется, находились только мужчины. Курящая женщина была такой же редкостью, как сказочная Баба-Яга. Даже курение на улице считалось неприличным.

Согласно устоявшимся правилам этикета курить за обедом или ужином можно только с разрешения хозяйки и присутствующих. Если в помещении, где проводится прием, на столах не стоят пепельницы, то это означает, что здесь курение не предусмотрено. Курение допускается в специально отведенных местах, а также, когда подаются напитки, т.е. после десерта. Прежде чем зажечь сигарету, спрашивают разрешения у собеседника по столу. В Великобритании на официальных банкетах курение может разрешаться только после тоста за здоровье королевы. Считается невежливым зажигать сигарету, когда кто-то говорит речь или произносит тост.

Я думаю, что каждый из нас должен соблюдать правила этикета и не нарушать их.

**Ведущий:** А теперь мы предлагаем следующее задание. Попробуйте сделать антирекламу курения. Придумайте четверостишия на заданные рифмы: «зря – нельзя – бросай – меняй»; «вред – бред – табак – рак»; «курить – вредить – береги – беги»; «сигареты – конфеты – будешь – не забудешь».

**Ведущий:** Следующее задание под названием: «Дышите, не дышите» состоит в том, чтобы посмотреть, как разработаны ваши «легкие» и надуть шар. Посмотрим у кого быстрее это получится.

Русский ученый-гигиенист, профессор Г.В. Хлопин назвал курение антисоциальной привычкой. Эта привычка, как говорит история, жестоко преследовалась в свое время. Вот только некоторые факты.

**Преступление и наказание**

С табачным зельем в давние времена велась жестокая борьба. В конце XVI столетия в Англии за курение казнили, а головы казненных с трубкой во рту, выставляли на площади. Французский король Людовик VIII издал специальный указ о том, что лишь аптекарям разрешается продавать табак, и только как лечебное средство. В Турции курильщиков сажали на кол. В Италии в назидание потомству пятеро монахов, уличенных в курении, были заживо замурованы в монастырской стене. В Англии по указу Елизаветы I курильщиков приравнивали к ворам и водили по улицам с веревкой на шее. В России в царствование Михаила Федоровича, уличенных в курении в первый раз наказывали палочными ударами, во второй – отрезанием носа или ушей.

В настоящее время в отношении любителей табака в разных странах применяют различные ограничения:

Наиболее строго преследуют любителей никотина в США. Штраф до 1000 долларов ждет каждого, кто вздумает закурить в ресторане или кафе.

В Италии не курят во всех общественных местах. С нарушителей взимают штраф до 125 долларов.

В Англии на деньги, которые в качестве штрафа платит нарушитель правил курения, можно купить поддержанный автомобиль

Курить на улицах Сингапура вообще-то разрешается, но стряхивать пепел запрещено. Тому же, кто выбросит, пустую коробку из-под сигарет, грозит штраф до 625 долларов.

А во многих фирмах США, например, некурящие сотрудники, получают надбавку к зарплате.

В России курящих за рулем в будущем планируется наказывать рублем. В первый раз – 900 рублей, при повторном же нарушении – от 1 до 2 тысячи рублей. А за курение в тамбуре электрички уже сейчас применяется административное предупреждение или штраф в размере 100 рублей.

**Ведущий:** Существует такое модное веяние как гороскоп, и мы иногда обращаемся к гороскопу. Так вот я вам предлагаю ознакомиться с гороскоп дурных привычек по знакам зодиака.

Гороскоп дурных привычек:

ОВЕН. Желание выделиться и определенный снобизм заставляют вас отдавать предпочтение лучшим сортам табака и самым престижным маркам сигарет, но ведь это не оправдание того, чтобы не бросить эту привычку совсем.

ТЕЛЕЦ. Со свойственной характеру решительностью вы в состоянии бросить курить в любой момент, как только захотите. И право же, не стоит откладывать.

БЛИЗНЕЦЫ. Неугомонность, нетерпеливость натуры побуждает вас нервно тянуть сигарету за сигаретой. Нужно найти другие способы сохранения внутреннего спокойствия.

РАК. Вам кажется, что сигареты подбодрят и поддержат вас, но это обманчивое ощущение, ведь табак – сильное средство подавления. Не лучше ли лишний раз найти повод посмеяться от души?

ЛЕВ. Используйте свою незаурядную природную энергию для того, чтобы найти другие пути борьбы с неприятностями и усталостью.

ДЕВА. Попытайтесь бросить курить, и вы увидите, насколько лучше и плодотворнее идет работа без привычной регулярной сигареты.

ВЕСЫ. Дайте возможность осуществиться страстной тяге к романтике и приключениям – для них не найдется места в вашей жизни, если вы курите.

СКОРПИОН. Ваша погибель – неуравновешенность характера. Возьмите себя в руки и заставьте организм отказаться от пагубной привычки.

СТРЕЛЕЦ. Возможно, у вас в конце концов хватит собственного здравого смысла, чтобы покончить с пристрастием к табаку.

КОЗЕРОГ. Вы цените свое здоровье и поэтому вряд ли захотите испытывать недомогание, которое приносит вам курение.

ВОДОЛЕЙ. Инстинкт внутреннего самосохранения и жажда новых ощущений должны предохранить вас от пристрастия к курению.

РЫБЫ. Не поддавайтесь чужому влиянию: сделайте шаг в сторону без табачного мира.

**Ведущий:** А также предлагаю советы как бросить курить, может кто-нибудь ими и воспользуется.

**Советы:**

- Помните, бросить курить каждому под силу!

-Пробовали? Не получилось? Разберитесь в причинах неудачи. Возможно, решение не было продумано до конца? Или вас не поддержали?

- Сообщите о своем решении как можно большему количеству людей: друзьям, знакомым, родственникам. Ваше чувство ответственности за принятое решение и его исполнение возрастет.

- Не бросайте «навсегда». Начните с одного дня, добавляя постепенно другой день, третий и т.д. И так до победы над собой и своей привычкой.

- В намеченный день постарайтесь отвлечься, заняться чем-нибудь интересным с некурящими друзьями.

- Постарайтесь выбросить все, что могло бы напомнить о курении.

- Жуйте жевательную резинку (но без сахара), мятные конфеты, семечки, морковку – все то, что может вас отвлечь от курения.

- Наметьте для себя выполнение давно запланированных и таких нужных целей. Помните при этом, что курение помешает выполнению поставленных задач.

- Всегда помните, что, одолев тягу к курению, вы сможете решать и другие жизненно важные задачи. Не забывайте, что так вы учитесь управлять своей судьбой и идете к своему жизненному успеху!

**Ведущий:** Ребята, вы любите жизнь? Как вы понимаете, что это такое? (это богатство данное изначально, и она должна быть прекрасной и счастливой: это здоровье, взаимоотношения с окружающими, дружба, любовь к ближним и близким, материальные блага).

Еще великий Гёте сказал: «Единственная красота, которую я знаю, – это здоровье».

**Ведущий:** Мы видим, что здоровый человек счастлив. Свои представления о счастливой жизни можно выразить в виде Дерева жизни, которое вы видите на демонстрационной доске. (Рисунок 1). Листья этого дерева – дни жизни человека. Каждый лист будет свеж и зелен, если крону будут поддерживать ветви: «Я могу», «Я хочу», «Я буду».

- А что человек может? (понимать других, любить, быть честным и т.д.)

- Я хочу? (ответы учащихся)

- Я должен? (соблюдать законы, жить, любить и.т.д.)

Эти ветви поддерживают ствол «здоровый образ жизни», питаемый корнями - составляющими здорового образа жизни (ведущим читаются определения, а учащиеся выбирают подходящие для составляющих здоровья и выкладывают на демонстрационном материале: интересная творческая работа, активная жизненная позиция, курение, положительные эмоции, употребление алкоголя, любовь к людям, пессимизм, оптимизм, семья, закаливание, личная гигиена, рациональное питание, двигательная активность, употребление наркотиков).

**Ведущий:** А сейчас предлагаю вам ответить на вопросы занимательной викторины.

**Викторина**

1. Верно ли, что жевательная резинка сохраняет зубы? (нет)

**Комментарий:** жевательная резинка вычищает только лишь жевательную поверхность зубов, а самые опасные в плане кариеса зоны в промежутках между зубами с помощью жевательной резинки не очистишь! Лучшее средство борьбы с кариесом - зубная щетка.

2. Правда ли бананы поднимают настроение? (да)

**Комментарий:** настроение в первую очередь улучшают продукты, содержащие серотанин, который способствует выработке в организме эндорфинов или «гормонов радости». Это шоколад, сыр, мороженое, кофе, бананы, зеленые яблоки, виноград, орехи.

Положительно действуют на настроение напитки, содержащие мяту, душицу, или мелису. Из зелени - салат, укроп, шпинат. Из ягод - черная смородина, клубника.

3. Верно ли, что морковь замедляет процесс старения? (да)

**Комментарий:** морковь называют аптекой в миниатюре за редчайший состав витаминов минеральных соединений. Морковь улучшает аппетит, пищеварение и структуру зубов.

Морковь является прекрасным заживляющим средством при язве желудка, и двенадцатиперстной кишки. Ее сок повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям. Он укрепляет нервную систему и, пожалуй, не знает себе равных для повышения энергии. К тому же этот сок крайне необходим нашим глазам для улучшения зрения.

4. Правда ли, что есть безвредные наркотики? (нет)

**Комментарий:** нет ни одного безвредного наркотика, это как нет бесплатного сыра. В мире проведено огромное количество исследований, направленных на поиски пагубных эффектов даже самых безобидных на первый взгляд наркотических веществ (кстати, алкоголь и никотин тоже к ним относятся). Результат всегда был один: если не сразу, то через некоторое время вредное воздействие проявлялось.

5. Правда ли, что отказаться от курения легко? (нет)

**Комментарий:** никогда не поздно начать думать о своем здоровье и прекратить курить. Чем раньше человек бросает курить, тем больше у него шансов не только не заболеть раком легкого и другими заболеваниями, но и вылечиться от них. Важно, чтобы решение бросить курить принял сам курильщик. Без этого ему не помогут ни сочувствующие друзья и родные ни чудодейственные пилюли, ни медики.

6. Правда ли, что татуировки являются украшением на теле и безопасны для здоровья? (нет)

**Комментарий:** Возможно, перед тем, как решить - нужно ли нанести на своем теле подобное украшение, стоит подумать не только о своем здоровье, но и о своей карьере и репутации. При поступлении на высокооплачиваемую должность вам могут отказать занять престижное место только по причине видимой нательной живописи, чтобы не бросать тень на имидж предприятия.

Чем больше площадь рисунка, тем выше риск развития аллергических болезней, вплоть до бронхиальной астмы. С медицинской точки зрения, особенно опасны татуировки в области скопления сосудов и лимфоузлов: шея, ключицы, подмышечные, паховые и подколенные зоны.

7. Правда ли, что пирсинг – это модно и безопасно?

**Комментарий:** Столь модное увлечение пирсингом не так безопасно, как может показаться на первый взгляд. Инфекционные воспаление на месте прокола, кровотечение, незаживающие раны, вырывание сережки и образование больших шрамов и рубцов – довольно частые явления. Имеются противопоказания к пирсингу, необходима консультация врача. Не рекомендуется делать эту процедуру при эпилепсии и психических расстройствах, так как высока вероятность возникновения припадка. То же относится к людям, перенесшим черепно-мозговые травмы. Прокалывание пупка отрицательно скажется и во время беременности. Случаи, когда у будущей мамы с проколотым в девичестве пупком начинают буквально расходиться ткани передней брюшной стенки, увы, не редкость. С недавних пор Российская стоматологическая ассоциация называет прокалывание в области рта угрозой для здоровья общества. Пирсинг бровей опасен тем, что способен «задеть» нервное сплетение и частично парализовать мышцы лица. Массивное украшение брови постоянно маячит перед глазами и может привести к косоглазию. Пирсинг языка резко снижает защитные свойства слюны и повышает риск заражения стоматитом и герпесом. Металл для украшения, если он подобран неправильно, может нанести вред.

**Ведущий:** Здоровье – одна из величайших человеческих ценностей. Чтобы не упустить своего здоровья из-за различных болезней и недугов, нужно усвоить несколько важных правил.

1. С самых ранних лет понять, что здоровье человека - в его собственных руках.

2. Ни в коем случае не допускайте появление избыточного веса.

3. Будьте активными! Движение – это основа жизни.

4. Занимайтесь закаливанием.

5. Исключите любые вредные привычки, и те, о которых мы сегодня говорили.

И в заключении моего выступления хочу предложить вам рекомендацию к действию «Я очень хочу жить хорошо и счастливо».

**Я очень хочу жить хорошо и счастливо.**

Рекомендация к действию

Только не сегодня. Да и завтра у меня, откровенно говоря, куча дел.

А вот через недели три смогу точно! Да и вообще, я же не могу «по щелчку» измениться и жить по-другому. Это всё должно произойти постепенно. Да и вроде более-менее наладилось, потерплю еще. Нужно еще, буквально, пару капель.

Я думаю, что каждый из нас хоть раз слышал эти, и многие другие, причины не брать на себя ответственность за свою жизнь. В своей работе я слышу эти слова раза по три на дню.

Признаюсь, я раньше тоже так мыслила. Что для изменений нужно много времени, которого у меня никогда не было. (На это – не было.) И именно поэтому я была далека от жизни, которую сама себе желала.

Для изменений нужно не время, а решительность. Причем зачастую нужно сделать лишь один шаг – решиться иметь другую жизнь. Ту, которую ты всегда и хотел. Но ждал. Обожаю эту фразу: «- А долго ли ждать перемен? – Если ждать, то долго!»

Нет никакой «волшебной палочки», идеального космического дня, когда Венера и Марс встретятся в пятом доме, упадет звезда и тебе во сне приснится красная вывеска с надписью: «Всё, можешь завтра начинать. Завтра как раз понедельник, первое число первого месяца!»

Перемены либо происходят в эту секунду, либо не происходят никогда. В школьные годы мне очень запомнилось произведение И.С. Тургенева «Ася», и слова юной героини: «У счастья нет завтрашнего дня; у него нет и вчерашнего; оно не помнит прошедшего, не думает о будущем; у него есть настоящее — и то не день, а мгновение».

Прими решение прямо сейчас! Ресурс найдется!

Береги свои мгновения, будь жадным до жизни, не откладывай жизнь на потом. Нет никакого потом. Хочешь жить иначе – начинай сейчас. Если судьба дает тебе шанс – пользуйся им сразу, не откладывая жизнь на потом. Потом она может уже не предложить! Дважды в одну реку не входят, вода уже утекла.

Как утверждают древние мудрецы, если человек не занимается развитием, то он деградирует. Нет возможности стоять на месте и довольствоваться всю жизнь плодами богатого на новые знания. Один из факторов, который влияет на огромную разницу в успехах людей, стартовавших с одной площадки – умение планировать наперед. Составление личного плана развития – возможность, которая даст вам такое преимущество.

Жизнь – прекрасная! Она стоит того, чтобы ее жить счастливо!

И если ты знака ждал, то вот тебе этот знак!

(Рисунок 1)

