Скажем вредным привычкам – нет!

Ролевая игра

Цели:

- пропагандировать здоровый образ жизни;

- показать пагубность вредных привычек;

- познакомить учеников с влиянием матерных слов на организм человека.

C:\Program Files\Microsoft Office\MEDIA\CAGCAT10\j0281904.wmf

**Ведущий:** Человек – дитя Земли, гланая ее частица. Именно от человека зависит, каким будет окружающий его мир , какой будет Земля, каким будет сам Человек. Но оказывается, человек бывает таким слабым, таким беззащитным, особенно если дело касается вредных привычек. Недаром существует выражение: «Посеешь поступок – пожнешь привычку, посеешь привычку – пожнешь характер, посеешь характер, пожнешь судьбу».

Что же такое привычки? Как они влияют на человека?

**Слады** о привычках. Классификация привычек.

**Сценка**. Действующие лица: Ведущий, Человек, Положительное «Я», Отрицательное «Я», Друзья Отрицательного «Я» - Сигарета, Винная бутылка, Сквернословие, сторонница Положительного «Я» -Здоровье.

**Человек:** Я хочу рассказать, как боролись во мне

Два начала: добро и зло

Они спорили так, что казалось, в огне

Погибал я ежечасно.

**Положительное «Я»:**

Человек обязан добрым быть,

Людям радость и тепло дарить,

Быть отзывчивым и верным,

Всем всегда служить примером.

**Отрицательное «Я»:**

Фу, зачем мне быть примером,

Ведь гораздо веселей

Безпощадным быть и скверным

И обманывать людей.

Буду пить я и курить

Руки буду я не мыть,

Сквернословить и ругаться,

Да чего тут притворяться?

**Положительное «Я»:**

Не кури, человек, не кури!

Лучше здоровье побереги.

В нашей жизни много дыма и так,

А иначе твое дело – табак!

Совесть, искренность, доброта-

Вот к согласью и миру дорога,

А где верность, любовь и души красота,

Там и счастья окажется много.

**Выходит Сигарета с Курильщиком**.

**Курильщик:**

Сигаретку я возьму

И немного подымлю

Свою верную подружку-сигаретку

Очень сильно я люблю.

Без нее жить не могу.

Мне она несет покой

И всегда она со мной.

**Сигарета:**

Курите Все! Курите дружно!

Курите намертво, всерьез!

Курить с любовью, с чувством нужно,

До упоения, до слез!

В куреньи много новизны,

В нем есть изюминка и чувства!

Курите до комизны,

Тогда поймете смысл искусства!

Вдыхая сладостный табак,

Его зловредности не верьте,

А будет иль не будет рак?

На жизни собственной проверьте!

**Сигарета:**

В древних цивилизациях табачному дыму приписывались магические и целебные свойства. Испанцы и португальцы завезли табак в Европу, и, несмотря на запреты инквизиции, европейцы тоже начали культивировать табак. Со второй половины 16в. Табак стал быстро набирать популярность как лекарственное растение. Его употребляли для лечения простуды, головной и зубной боли. Вот так!

**Здоровье:**

О том, что курение губит здоровье, известно человечеству столько же времени, сколько оно курит. Сегодня курение табака, одна из основных причин заболеваний и преждевременной смерти люде.

Курение способствует развити большой группы сердечно-сосудистых заболеваний, болезней органов дыхания, рака, затрагивает психоэмоциональную сферу человеческой жизни, вызывают сексуальные расстройства.

Значительный процент заболевших раком легких, слизистых оболочек губ, ротовой полости состовляют именно курильщики.

Состояние легких курильщика в 25 лет не лучше, чем у ликвидаторов аварии на ЧАЭС вдыхавших радиоактивную пыль, это связано с тем, что в ходе химической реакции – тление сигареты – образуеться более 4 тысяч химических соединений, из них 30 особенно ядовиты. Особенно опасны: ацетольдегид, тиламин, этилеламин, формальдегид, сероводород, метиловый спирт, метиламин, свинец, соединения никеля и конечно, никотин.

(Клип, Слайды сделать)

**Никотин**. В механизме действия никотина спецалисты выделяют две фазыю Ради первой фазы, которая связана с «удовольствием», многие и начинают курить. Однако уже сдесь человек, впервые приступает к курению табака, испытывают головокружение, тошноту, мышечную слабость – признаки, свидетельствующие о комплексном действии никотина. Чем дольше человек курит, тем длинее временной промежуток угнетения коры головного мозга, а период возбуждения, и удовольствия соответственно становиться короче. Вторая фаза связана с торможением, которая проявляеться влиянию на эмоциональную сферу человеку. Изменение эмоционального фона приводит к тому, что человек пользуеться сигаретой для снятия стресса.

**Курильщик**

Когда я синий дым курю,

Вдыхая глубоко,

Я чувствую, что я горю,

Мне это нелегко.

Я чувствую, как жжет в груди,

Как горько мне во рту,

И кашель рветься из груди,

Сгоняя мокроту.

И в синем пламени горят:

«О, что же сделал ты?»

Вы спросите: зачем курю,

Коль неприятно мне?

«Привычка свыше нам дана, –

Сказал давно поэт –

Замена счастью она»,

Коль выше счастья нет!!

К. Волков

**Викторина**

1. В Ницце юноши устроили состязание на выносливость к табаку. Молодого человека, выкурившего табака больше, чем другие ждал специальный приз. Но «победитель» не получил его. Почему? (Умер, 60 сигарет)
2. Что происходит с зубами человека при курении и при воздействии каких именно веществ? (Желтеют)
3. Эта смесь состоит из 2000 вредных веществ, среди которых угарный газ, сажа, синильная кислота, ацетилен, аммиак, никотин и др.

Назовите эту смесь (Табачный дым)

1. Через какое время после затяжки никотин поселяеться в тканях мозга? (7 секунд)
2. Медики Колумбийского универститета в Нью-Йорке обнаружили явную связь между этой привычкой и возникновением тяжекого наследственного заболевания трисомия. Какая это привычка? (Курение)
3. Вредно действие алкоголя на организм продолжаеться после его употребления в течение… (1-2 суток)

**Здоровье.**

(Комментирует слайды). **Слайдовая презентация.**

Стакан пива или рюмка водки сразу же учащают сердцебиение до 100 и более ударов в минуту.

Паузы между сокращениями сердечной мышцы необходимы для отдыха, уменьшаються. Это приводит к дистрофическим изменениям мышечных волокон, между которыми появляеться прослойка жира. Сердце расширяеться, появляеться «пивное сердце».

Печень для алкоголика, это орган мишень. От желудка и кишечника кровь идет к главной «химической лаборатории», где яды обезвреживаються.

Но при большой концентрации алкоголя печень не справляеться со своими обязанностями и в итоге – Цирроз. Употребление 100г алкоголя в день увеличивает вероятность цирроза печени в 27 раз.

**Бутылка**

**Песня винной бутылки**

- Буль-буль, буль-буль!

Я знаю вас,

Я помню ваши речи,

С меня срывали всякий раз

Вы шапочку при встрече.

И опрокидывали всласть

Над нижнею губою,

Зато потом контроль и власть

Теряли над собою.

Я градом капелек, буль-буль,

Без лишних заковырок,

В башках у вас, как градом пуль,

Пробила сотни дырок.

- Буль-буль, буль-буль –

простой напев,

Его внимая знаку,

Вы то лобзались, захмелев,

А то кидались в драку.

Не пряча слез,

меня кляня,

К столу склонялись лбами

И становились для меня

Покорными рабами.

Звучал напев:

«Буль-буль, буль-буль»,

И жены уходили

Порой от вас не потому ль,

Что вы меня любили?

Я вам не раз в похмельный час

Огонь подливала в глотку

И отправляла многих вас

За трезвую решетку.

Буль-буль, буль-буль!

текло вино,

А мне какая горесть,

Что с кошельками заодно

Вы пропивали совесть?

Случалось, видели чертей

Вы с козьими рогами,

Ругали преданных друзей

И чокались с врагами.

Немало жертв,

летя с горы,

Унес поток жестоко,

Но унесла а тартарары

Я больше жертв до срока.

Буль-буль, буль-буль,

прошу налить,

Долой, что не отпето!

Меня любить – себя сгубить,

Но не страшит вас это.

*(Р. Гамзатов)*

**Сквернословие**.

Привет, друзья! Как жизнь молодая, блин? А уменя вот …

**Здоровье**

Стоп! (Здесь про сквернословие) Разве это можно слушать?!

Русский язык отличаеться от других языков красотой, гибкостью и разнообразием. Недаром его называют великим и могучим. Сколько хороших слов в нем – Спасибо, пожалуйста, благодарю, любовь.

Эти уникальные слова, без котрых было сложнее жить. Они дарят тепло, добро, свет, настроение. Они помогают нам жить в гармонии с собой и со всеми окружающим нас миром.

Слово «Спасибо»

Считаеться, что во времена язычества в обиход наших предков слова благодарности звучали как «благодарствую», но с приходом християнства наши предки заменили их словом, которое сегодня звучит как спасибо. Изначально, современное «спасибо» подразумевалось как сокращенный вариант выражения «Спаси бог»!

Там говорили собеседнику в знак уважения и благодарности, желая, чтобы у него все было хорошо. Одновременно в это выражение наши предки вкладывали нечто намного большее, чем просто благодарность за оказанные услуги, это выражало еще и чувство благодарности к жизни.

(**Фрагмент из фильма «Вода»)**

Что же такое матерная речь, или как принято в народе, мат?

«Если сравнить родную лексику с мощными водными потоками, то мат – своего рода «сбросы нечистот, загрязнение речи, – полагает профессор, доктор филологических наук А. Овсянин. Исследователи пришли к выводу, что матерные слова произошли от древних заклинаний. Профессор считает, что в древности слова, которые сегодня считаються непристойными, служили проклятиямии заговорами. Человек, произнося некоторые из слов, которые мы называем нецензурной бранью, проклинает как себя, так и окружающих людей. Существуют и матерные слова – имена бесов. Произносящий подобное слово автоматически призывает беса на себя, своих детей, свой народ. Эти бесы влияют на настроение, здоровье, состояние финансов, а также на взаимоотношения с другими людьми. Именно поэтому в древних русских рукописях употребление матерной речи рассматривалось как черта поведения человека, одержимого бесами.

Научный руководитель центра экологического выживания и безопасности Г. Чеурич опытным путем пришел к выводу о тлетворном влиянии матерной речи на человеческий организм. Был проведен эксперимент на воде, которая «обладает памятью». Ученые обругали жидкость матом, после чего послили ею семена пшеницы. В результате семена, которые поливали «обматеренной водой», всходили лишь в 49 случаях из 100, теже, что поливали водой, над которой произносились молитвы, произрастали в 96 случаях.

В Институте квантовой генетики кандидат биологических наук П. П. Горяев несколько лет назад провел интересное исследование. С помощью разработанной учеными аппаратуры человеческие могут быть предситавлены в виде электромагнитных колебаний, которые прямо влияют на свойства и структуру молекул ДНК, отвечающих наследственность человека. Если человек постоянно употребляет в своей речи бранные слова, его хромосомы начинают активно менять свою структуру, в молекулах ДНК вырабатываеться «отрицательная программа».

Ученые зафиксировали: бранное слововызывает мутагенный эффект, аналогичный радиационному облучению. Человек употребляющий матерные слова, подобен получающему почти такую же дозу облучения, как в эпицентре атомного взрыва. Особенно губительное воздействие оказываеться на детородные органы и половые функции как у мужчин, так и у женщин. Это в конечном итоге может привести к импотенции у мужчин, к невозможности родить здорового ребенка, иногда к невозможности иметь интимные отношения.

(Стих про Мать Э. Асадова)

Нам нужен путь.

А лучший путь – спешить к лучшему.

Великий путь – созидать великое.

Прекрасный путь – творить прекрасное.

Путь добра – творить добро.

Путь восхождения - восходить.

И всякий путь – в Сердце.

Путь к Сердцу – жить Сердцем.

Мы мечтаем о свободе, но свобода наша в Сердце нашем.

Люди, вернитесь к Сердцу своему!..

Все ваши сокровища – вечные и непреходящие – в нем!

Все ваше благородство зарождается в Сердце, все ваши блага собираются в Сердце!

Думайте о Сердце, думайте Сердцем!

Держите Сердце в чистоте!

Не забрасывайте его, не забывайте, не позволяйте, чтобы образовывалось в нем болото с темными существами!..

**Литература:**

1. Амонашвили Шалва «Педагогические притчи».
2. Еременко Н.И. «Профилактика вредных привычек». Издательство «Глобус». 2008.
3. Кравченко Л.Г., Кравченко Г.В. М: АСТ; Донецк, 2006.
4. Курганский С.М. «Внеклассная работа по химии». М. 2007.
5. Литвинова Л.С., Жиренко О.Е. «Нравственно-экологическое воспитание школьников». М. 2005.
6. Маюров А.Н., Маюров Я.А. «Алкоголь – шаг в пропасть». М. 2006.
7. Маюров А.Н., Маюров Я.А. «В здоровом теле – здоровый дух». М. 2004. Учебное пособие для ученика и учителя.
8. Науменко Ю.В. «Профилактика наркомании в общеобразовательных учреждениях». М.: Издательство «Глобус». 2009.
9. Саляхова Л.И. «Настольная книга классного руководителя». М. Глобус. 2008.
10. Шилова М.А. «Профилактика алкогольной и наркотической зависимости у подростков в школе». М. 2004.
11. Журнал «Классный руководитель», М. 2010.
12. Журнал «Здоровье в доме в вопросах и ответах», №18 2012.