Скажем вредным привычкам – нет!

 Ролевая игра

Цели:

- пропагандировать здоровый образ жизни;

- показать пагубность вредных привычек;

- познакомить учеников с влиянием матерных слов на организм человека.



 **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.