Муниципальное специальное (коррекционное) общеобразовательное учреждение для обучающихся воспитанников с ограниченными возможностями здоровья - Горковская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат.

Тема: «Трезво жить - век не тужить».

Форма проведения воспитательского часа: устный журнал

Составила и провела:

Истомина Г. М., воспитатель

1 квалификационной категории

Горки - 2011 г

**Цель:** обучение навыкам ответственного поведения в пользу своего здоровья.

**Задачи:**

1. Предоставить подросткам объективную информацию о психоактивных веществах;

2. Развивать навыки самоуважения;

3. Способствовать осознанию детьми и подростками своих ценностей;

4. Сформировать навыки сопротивления социальному давлению.

Здравствуйте дети, здравствуйте взрослые. Мы вас приглашаем к коллективному чтению нашего устного журнала.

**1 воспитатель:** В последние два десятилетия у нас в стране наблюдается ухудшение здоровья детей. Неуклонно возрастает количество детей с хроническими заболеваниями различных органов и систем организма, не позволяющих им выдерживать соответствующие возрасту физические и умственные нагрузки. Заметно увеличивается число лиц с дисгармоничным развитием, нарушением пропорции между длиной и массой тела, а также с патологией лица. (слайды)

**2 воспитатель:** Мы все слышали о заболеваниях, которые называют «чумой 20 века». Они плохо поддаются лечению, косят людей миллионами. Среди них есть и те, что приобретаются добровольно.

Ребята, о каких болезнях я говорю?

**Дети:** Алкоголизм, наркомания, курение, токсикомания и т. д.

**1 воспитатель:** Статистика утверждает, что начиная с 90-х годов прошлого века, в России смертность от отравлений алкоголем росла ежегодно в среднем на 88% в год, а заболеваемость алкогольными психозами на 67%.

**1 ребенок – ведущий:** Неужели мы будем говорить об этой безрадостной статистике?

**2 воспитатель:** Нет, мы будем говорить о том, что пагубно влияет на наше тело, душу, и в конечном итоге на судьбу.

**1 воспитатель:** Мы открываем первую страницу нашего журнала, которая называется.

«Еще попей - увидишь чертей». (таблица 1)

Для пьянства всегда можно найти повод.

Поминки, праздник.

Встреча, проводы.

Мороз, охота, Новый год.

Выздоровленье, новоселье.

Успех, награда, новый чин.

И просто пьянство без причин.

К сожалению, взрослые люди начали заглядывать в стаканчик и пробовать вкус алкоголя еще в детские годы. Алкогольный яд действует в это время намного сильнее и быстрее.

**1 ребенок:** Хулиганство, кражи, драки, далеко не полный перечень преступлений, совершаемый подростками в состоянии алкогольного опьянения.

**2 ребенок:** Тюрьмы и колонии полны теми, кто совершил самые страшные преступления под воздействием этой веселости.

**3 ребенок:** На Руси с древних времен не позволялось пить хмельное на собственной свадьбе. Медицина говорит, что если будущая мать регулярно употребляет алкогольные напитки во время беременности, то ребенок родится с признаками алкоголика. Едва родившись на свет, он будет испытывать похмелье – будут дрожать руки, ноги, нарушено сердцебиение, слабая нервная система.

**1 ребенок:** Давно замечено, что у пьющих матерей рождаются мертворожденные дети или выкидыши. У их детей наблюдается отставание в развитии и эти дети рождаются с наследственностью будущего пьяницы.

**2 воспитатель:** Значит, пьющая мать пропивает не только свое здоровье…..

**Дети:** А и здоровье своих детей.

**1 воспитатель:** А говорят, что трезвость – это здоровье нации, ее мудрость и ее будущее. Кто же заставляет человека еще в юном возрасте прикоснуться к водке и пиву?

**2 ребенок:** Вспомнить о таких факторах, как авторитет компании, нежелание противостоять этому.

**2 воспитатель:** Только 7% мальчиков и 5% девочек говорят, что алкогольные напитки приятные на вкус. (слайды)

**3 ребенок:**  Наверное, это те, кто родился от пьющей матери.

**1 воспитатель:** Огромный урон наносит пьянство семье. Половина разводов происходит именно по причине пьянства одного из супругов. Жизнь в семье, где есть пьющие, превращается в ад, особенно для детей. За примерами далеко ходить не будем, они вам известны.

**1 ребенок:** Читает стих.

Не в войну потеряла девчонка отца.

Не запомнила рук и не помнит лица,

Только память, как будто из горького сна,

Ей приносит тревогу и запах вина.

Слышит голос беды, что сидит за столом:

« Я вошла, я разрушила счастье и дом»

И жалеют соседи, четвертый этаж:

«Был отец твой , родная последний алкаш».

Ох не слышать горькие эти слова.

Но гуляет по свету людская молва,

В школе, дома, везде об отце говорят.

И опять на щеке две слезинки блестят,

Знает лишь об отце, что он горькую пил,

От него лишь осталось короткое» был».

Был, пропал, не вернется, наверно, вовек…..

Этот ставший чужим для нее человек….

Не в войну потеряла девчонка отца…..

Не запомнила рук и не помнит лица,

Только память, как будто из горького сна,

Ей приносит тревогу и запах вина.

**2 воспитатель:** Сейчас мы объявляем рекламную паузу.

Проводится игра « В магазине».

В магазине, у витрины,

Я стою с большой корзиной.

Покупаю я продукты,

Сахар, овощи и фрукты.

(На столе лежит набор продуктов, желающий подходит и выбирает нужные)

1 воспитатель: Открываем вторую страницу нашего журнала.

**Называется она « В здоровом теле – здоровый дух»**

1 воспитатель: С удивлением смотрю я на людей, которые ни дня не могут прожить без сигареты. Как же легко попасть в рабство к злой привычке.

2 ребенок: Медицина подтверждает, что табакокурение – это один из видов зависимости. В табачном дыме насчитывается несколько сотен различных компонентов, которые очень вредны и способные вызвать неизлечимые заболевания. Попадая в организм с дымом вредный яд оседает в почках, бронхах, легких, печени и других органах, накапливается и постепенно разъедает. А никотин вызывает болезненное привыкание и, наконец, токсикоманию.

Дети обыгрывают сценку « Сигарета».

**Воспитатель:**  Что случилось в нашем классе?

Почему огонь и дым?

**Дети:** Это мы сигару курим,

Повзрослеть скорей хотим.

Воспитатель: Вы не знаете, что такое курение?

Все это, дети, заблуждение.

От курения не взрослеют,

А стареют и худеют.

Пройдет немного лет,

И станете, как дряхлый дед.

1 –й курильщик.( падает)

У меня изнеможение,

Не прекратить ли мне курение?

2-й курильщик

Пожелтели наши лица,

Мы же не самоубийцы!

Все дети.

Стал противен этот дым!

Курить больше не хотим,

Главный курильщик.

Ха-а, испугались наставленья?

Продолжаю я куренье.

Я не хлюпик, не сопляк.

Буду я курить табак!

( затягивается сигаретой и падает в обморок).

Дети: (обмахивают, подымают, зовут доктора)

(заходит доктор).

Дайте, доктор нам ответ,

Будет жить он или нет?

Доктор: (щекотит пострадавшего)

Нет, он ноги не протянет,

Может, инвалидом станет…

Главный курильщик( испугано вскакивает)

Объясните - что со мной?

Где я? Кто это такой?

Доктор.

Что приятель, за вопросы

Это все от папиросы.

Дети. А что же такое курение?

Доктор.

Дым из носа, изо рта,

В легких сажа, чернота….

Воспитатель: Чтобы быстро постареть,

Разум надо ли иметь?

Первый курильщик: Твое имя – сигарета,

Ты красива, ты сильна.

Ты знакома с целым светом,

Очень многим ты нужна:

Мозг и сердце ты дурманишь

Молодым и старикам

Независимо от знаний,

Скажем прямо – слабакам.

Но помни – человек не слаб,

Рожден свободным и не раб.

2 курильщик: Сегодня вечером, как ляжешь спать,

Ты должен так себе сказать:

«Я выбрал сам себе дорогу к свету

И, презирая сигарету,

Не стану ни за что курить,

Все дети.

Я - человек!

Я БУДУ ЖИТЬ»!

**1 Воспитатель:** Конечно, ребятам, у которых есть серьезные, интересные увлечения, кто посещает, спортивные секции, легче обойтись без сигареты. Им думать о табаке некогда. Предлагаю тем, кто еще не бросил курить заняться спортом, посещать различные кружки и мастерские.

Объявляем рекламную паузу.

(проводится игра «проверим объем легких»)

**2 воспитатель:** И так мы открываем третью страницу, которая называется

**«Народная мудрость».**

Детям раздаем разрезанные пословицы и поговорки, их нужно собрать по смыслу и объяснить значение.

1. Бутылочки да рюмочки доведут до сумочки.
2. Гулявши много смолоду, умрет под старость с голоду.
3. Муж пьет - полдома горит, жена пьет – весь дом горит.
4. У пьяного - кулаки дерево рубят, у трезвого – топор не берут.
5. Что спинка притащит, то пьянка утащит.
6. Напьется – решетом деньги меряет, проспится – не на что купить решето.

**1 воспитатель:** Четвертая страница нашего журнала называется –

**«Всей школой откажемся от курения».**

(Встают дети 8 класса)

**1 воспитатель:** Выступает агитбригада «Антикур»

Командир. Мы агитбригада «Антикур»

Наш девиз.

Ком. Ты уже вырос?

Все - Да.

Ком. Если не куришь.

Все. Не начинай.

Ком.

Если начал.

Все. Бросай! Бросай курить, бросай!

Здоровый образ жизни начинай.

Выходят дети 7 класса.

**2 воспитатель:** Выступает агитбригада «Фильтр»

Ком. Вас приветствует агитбригада:

Все: Фильтр!

Ком. Наш девиз….

Все: Фильтр честью дорожит

И здоровью не вредит.

Ком. Наши правила….

Все: Фильтруй свои привычки!

Пропусти через фильтр свои поступки.

Дыши только фильтрованным воздухом.

Запусти свой фильтр здоровья.

Дети 7 - го класса исполняют песню на мелодию « По секрету всему свету…»

Я, я.

Я секретов не держу,

Всем, всем

Про куренье расскажу.

Я, я

Я не шкаф и не музей –

Хранить секреты от друзей.

Припев. Ля- ля- ля. Жу- жу- жу.

Ля- ля – ля. Жу – жу – жу.

По секрету всему свету,

Про куренье расскажу.

Жу – жу – жу.

Кто, кто.

Кто не курит и не пьет,

Тот, тот.

Тот здоровье бережет.

Мы, мы.

Мы хотим вам дать совет,

Как быть здоровым много лет.

Припев.

Я, я.

Я секретов не держу

Всем, всем, всем.

Про куренье расскажу.

Да, да.

Куренье – вред,

Мои друзья!

Не тратьте вы

Здоровье зря!

Припев.

Ведущие и дети раздают листовки .

Все вместе, дети со взрослыми читают клятву.

**Клятва.**

Вместе дружно мы шагаем

И стране мы обещаем:

Сигареты не курить

И здоровье не губить!

- Раз , два!

Дышим глубже!

- Три, четыре!

Встань ровней.

-В нашей школе станет пусть же

Днем здоровья каждый день.

Итог занятия.

**Список используемой литературы:**

1.        Баль Л. В., Ветрова В.В. Букварь здоровья. – М.: ЭКСМО, 1995.- 128с. - ЦДБ

2.        Белов В. И. Энциклопедия здоровья: Молодость до ста лет. 2-е изд., - Мир книги, Химия, 1999 – 400с. – ЦБ

3.     Карпов А.М. Самозащита от стрессов.- Казань: ЦИТ. 2005.-64с. ЦБ, ЦДБ

4.     Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование. – М.: Издательский центр «Академия», 2008.- 36с. ЦБ