СЦЕНАРИЙ ВНЕУРОЧНОГО МЕРОПРИЯТИЯ В 7-Х КЛАССАХ

ТЕМА: **«ТВОЁ ЗДОРОВЬЕ – В ТВОИХ РУКАХ»**

социальныйпедагог

Бугрина Л. А.

**Сценарий внеурочного мероприятия в 7 классах**

**Тема: «Твоё здоровье - в твоих руках»**

***Цели:*** - формирование отрицательного отношения к табаку, алкоголю, наркоти­кам;

- помочь осознать масштабы вреда курения, алкоголизма, наркомании для здоровья человека;

- развитие эмоционально-ценностного отношения учащихся к здоровью, к здоровому образу жизни, к занятиям физической культурой и спортом.

***Форма проведения:*** лекция социального педагога, доклады учащихся, просмотр

видеофрагментов, представление и защита плакатов, обмен мнениями, проверочная работа (кроссворд).

***Предварительная подготовительная работа:***

1). Задание для всех учащихся - анкета, анализ которой станет основой

подготовки классного часа. Результаты ответов учащихся на вопросы должны

быть оформлены в виде плаката и представлены для обмена мнениями в ходе

классного часа.

2). Уч-ся класса делят на три группы и распределяют темы: курение, алкого-лизм,

наркомания.

3). Учащимся предлагается найти материал, статистику негативного влияния по

заданной теме и подготовить доклады.

4)Ещё одним заданием будет являться изготовление плаката или стенгазеты по

заданной теме.

***Вопросы анкеты:***

*№ 1. Продолжите предложения:*

а) Существует мнение, что наркотики - это...

 б) Существует мнение, что ты не станешь наркоманом, если...

 в)Существует мнение, что с наркотиками нужно бороться...

 г) Существует мнение, что с наркотиками нельзя бороться...

*№ 2. Назови причины. Почему люди начинают:*

а) курить

б) принимать алкоголь

в) употреблять наркотики

*№ 3. Какой вред наносит употребляющим:*

а) курение

б) алкоголь

в) наркотики

***Оборудование:*** телевизор, видеомагнитофон, видеозаписи, магнитофон, аудиозаписи, плакат с кроссвордом, плакат с результатами анкеты, плака­ты (табак, алкоголь, наркотики), указка, памятки (в подарок уч-ся)

***Ход мероприятия***

*(Звучит музыкальный фон «Я люблю все виды спорта»)*

***Эпиграф на доске:***

*Трудно себе представить то благотворное изменение, которое произошло бы во всей жизни людской, если бы люди перестали одурманивать и отравлять себя водкой, вином, табаком и опиумом*

*Л. Н. Толстой.*

**Рассматриваемые вопросы:**

• Что такое здоровье?

 Почему люди курят, употребляют алкоголь и наркотики?

• Легко ли отказаться от вредных привычек?

• Перед кем человек несёт ответственность за своё здоровье?

**I. *Организационный момент***

Здравствуйте ребята! Здравствуйте уважаемые гости! Я очень рада видеть всех вас радостными и здоровыми. Сегодня мы говорим о главной жизненной ценности - здоровье.

**II. *Постановка проблемы***

Прошу вас подумать и сформулировать собственное определение понятия «здоровье».

 *-А что разрушает здоровье человека? (вредные привычки)*

Большой вред здоровью человека наносят курение, употребление алкоголя и наркотиков. Именно этим проблемам - курить или не курить, употреблять алкоголь или не употреблять его, заниматься физкультурой или нет - будет посвящен наш сегодняшний разговор.

**III.** ***Основная часть***

***1. Вступительное слово социального педагога.***

О том, что табак вреден для здоровья, знали давно. Видели, что курильщиков мучает сильный кашель, знали, что в накуренном помещении трудно дышать, что табак мешает умственной работе.

Опыты показали, что животные гибнут под действием никотина. Тогда и родилась фраза: «Капля никотина убивает лошадь». Если быть точным, то каплей чистого никотина можно убить не одну, а целых три лошади. Но курильщики только посмеивались: видно, я крепче лошади, сколько никотина потребил, а жив! Утешали себя: табачный дёготь остаётся на фильтре. А как врачи? Разве они не боролись против курения?

***Доклад учащихся группы № 1.***

*1 ученик:* Врачи также выяснили, что рост числа курящих параллельно увеличивает количество опасных болезней. Стали публиковать в газетах и журналах результаты научных исследований. И люди ужаснулись! Оказывается: если человек курит в день от 1 до 9 сигарет, то сокращает свою жизнь в среднем на 4,6 года по сравнению с некурящими; если курит от 10 до 19 сигарет, то на 5,5 года; если выкуренных 20 до 39 сигарет - на 6,2 года.

 Установили, что люди начавшие курить до 15 летнего возраста, умирают от рака лёгких в 5 раз чаще, чем те которые начали курить после 25 лет. Длительно и много курящие в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 - инфарктом миокарда, в 10 раз - язвой желудка и в 30 раз раком лёгких. Нет такого органа, который бы не поражался табаком.

*2 ученик:* Учёные выяснили, что курение в 2 раза опаснее для растущего организма,

чем для взрослого. Смертельная доза для взрослого человека содержится в одной

пачке сигарет, если её выкурить сразу, а для подростков полпачки. Были даже

зарегистрированы случаи смерти подростков полпачки. Были даже

зарегистрированы случаи смерти подростков от подряд выкуренных двух-трёх

сигарет из-за резкого отравления жизненно важных центров, в результате

 которого наступала остановка сердца, и прекращалось дыхание.

В последние годы учёные уделяют пристальное внимание веществам, , вызывающим рак. К ним в первую очередь, относится табачный дёготь. Если курильщик наберёт в рот дым, а затем выдохнет его через платок, то на белой ткани останется коричневое пятно. Это и есть табачный дёготь. Если этим дёгтем смазать ухо кролика несколько раз, то у животного образуется раковая опухоль*. 3 ученик:* Трудно даже перечислить вредные вещества, содержащиеся в табаке, их ведь насчитали почти 1200!

 Оказалось также, что на организм девочки табак действует гораздо сильнее: «вянет кожа», быстрее сипнет голос, внешний облик приобретает черты преждевременного старения.

За последние десятилетия учёные выяснили, что у людей не курящих стали обнаруживаться болезни, присущие курильщикам. Причина? Не курящие люди длительное время находились в помещении вместе с курильщиками. При курении в организм человека проникает 20-25% ядовитых веществ, а 50% вместе с выдыхаемым дымом поступают в воздух. А им дышат окружающие. Получается, что не курящие «курят». Появился даже специальный термин - «пассивное» курение.

Даже в США, при засилье табачной рекламы, десятки миллионов (американцев бросили курить. Тоже происходит и в Англии, Швеции и Финляндии. Норвегия твёрдо решила стать некурящей нацией.

Во многих странах приняты законы, запрещающие подросткам курить.

***Слово социального педагога***

Так почему люди начинают курить? *(обращение к результатам анкеты)*

***Представление и защита плаката (гр. № 1)***

При первом курение першит в горле, учащённо бьётся сердце, во рту появляется противный вкус, тошнота. Все эти неприятные ощущения, связаны с первой сигаретой, не случайны. Это защитная реакция организма, и надо ею воспользоваться - отказаться от следующей сигареты. Пока не наступил час, когда сделать это будет не так легко (из 5 желающих бросить курить, удаётся бросить лишь 1).

*(Просмотр видеофрагмента)*

Вред табака доказан, многие люди бросили курить, идёт борьба против «пассивного курения»... И по этому (чтение лозунга) ЛУЧШЕ НЕ НАЧИНАТЬ!

***2. Вступительное слово социального педагога.***

В глубокой древности познакомился человек с необычным веселящим действием некоторых напитков. Самое обычное молоко, мёд, соки плодов, постояв на солнце, меняли не только свой внешний вид, вкус, но приобретали способность вселять ощущение лёгкости, беззаботности, благополучия. Не сразу люди заметили, что на следующий день человек расплачивался головной болью, разбитостью, дурным настроением. Разумеется, что наши дальние предки и догадываться не могли, какого страшного врага они приобрели.

***Доклад учащихся группы*** *№* ***2.***

*1 ученик:* Основным действующим началом опьянения любого напитка является I алкоголь - этиловый, или винный, спирт.

Принятый внутрь он через 5-10 минут всасывается в кровь и разноситься по всему организму. Алкоголь - яд для любой живой клетки. Проникнув в организм алкоголь, очень скоро расстраивает работу тканей и органов. Быстро сгорая, он отнимает у них кислород и воду. Клетки сморщиваются, деятельность их затрудняется. При значительном и частом попадании алкоголя в организм клетки разных органов, в конце концов, погибают. Под действием алкоголя нарушается, чуть ли не все физиологические процессы в организме, а это может привести к тяжёлым заболеваниям. Перерождается ткань печени, почек, сердца, сосудов и др.

*2 ученик:*  Быстрее всего и губительнее всего алкоголь действует на клетки головного мозга. Учёные выяснили, что под влиянием спиртных напитков опьяневший человек как бы теряет контроль над собой и критическое отношение к своему поведению, утрачивая сдержанность и скромность, он говорит и делает то, чего не сказал и не сделал бы в трезвом состоянии. А ведь в нормальном состоянии тот же человек может быть и хорошо воспитанным и скромным даже застенчивым. В состоянии опьянения человек может выболтать любую тайну; он теряет бдительность, перестаёт быть осторожным. Не даром говорится: «Что у трезвого на уме, то у пьяного на языке».

То, что мы в быту называем опьянением, в сущности, есть не что иное, как

острое отравление алкоголем, со всеми вытекающими отсюда последствиями.

 Хорошо, если через определённое время организм, освободившийся от яда,

 постепенно возвращается к нормальному состоянию. А если пьянство

продолжается, и новые порции алкоголя систематически поступают в организм?

Что тогда?

*3 ученик:* Алкоголь вызывает приятное, приподнятое настроение, а это побуждает к

повторному употреблению спиртного напитка. В первое время при желании и

твёрдости характера ещё можно отказаться от спиртного. В противном случае под

влиянием алкоголя воля ослабевает, и человек уже не может противостоять

влечению алкоголю. Под влиянием алкоголя получают простор инстинкты.

*Представление и защита плаката (гр. №2)*

***Доклад учащихся группы № 3.***

*1 ученик:* НАРКОМАНИЯ - опасное зло, которое приводит к болезням и часто к смерти. А так же является причиной криминальных действий, потому что уже само по себе употребление наркотиков является преступлением. У наркоманов ослаблен контроль за поведением. Они часто становятся жертвами преступлений.

*2 ученик:* Причина пристрастий к наркотикам кроется в любопытстве. И самое страшное в том, что каждый человек может стать наркоманом, если будет употреблять наркотики. Причём позже, когда привыкание закончилось, для достижения прежнего эффекта требуется постоянное наращивание дозировок, что ведёт к формированию психической зависимости, когда все мысли только о наркотике и о возможностях его достать. Личность подростка меняется. Он становится раздражительным, подозрительным, замкнутым.

*3 ученик:* Помимо изменений личности могут возникнуть выраженные психические расстройства: бредовые идеи, галлюцинации, двигательные расстройства, тики, появляется тромбоз вен. Опасность заразиться СПИДом увеличивается во много раз. Действия наркотика часто непредсказуемо, но важно помнить, что любой наркотик вызывает химические изменения в мозге, и наркоман уже физически не может обходиться без очередной дозы, вся жизнь фиксируется на желании достать этот наркотик. Человек пойдёт на всё. Желающие избавиться от зависимости испытывают нечеловеческие муки, продолжающиеся от недели до десяти дней, а иногда тяга к наркотику сохраняется месяцами.

***Слово социального педагога***

Так почему же (по вашему мнению) люди начинают употреблять наркотики?

*(обращение к результатам анкеты)*

Предлагаю вам видеофрагмент, чтобы проверить достоверность перечисленных причин (просмотр).

Помните о том, что (чтение лозунга)

НАРКОМАНИЯ – ОПАСНОЕ ЗЛО, КОТОРОЕ ПРИВОДИТ К СМЕРТИ.

V. Давайте проверим, как вы усвоили данную вам информацию, ответив на вопросы кроссворда.



**По горизонтали:** 1. Правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие. 2 Человек, страдающий наркоманией. 3. Вообще вино, спиртные напитки.

**По вертикали:** 1. Составная часть физической культуры - комплексы физических упражнений для развития и укрепления организма. 2. Ядовитое вещество, содержащееся в табаке. 3. Физиологическое существование человека, животного, всего живого. 4. Содержание никотина высушенные и изрезанные листья растения. 5. Вдыхание в себя дыма, тлеющих растительных продуктов.

VI. **Напутственное слово социального педагога.** (вручение памяток)

Надо непременно соблюдать условия хорошего здоровья, отказавшись от всех вредных привычек. В свою очередь, которые плохо отражаются на вашем здоровье.

Памятка: сохранить здоровье – главная твоя обязанность перед собой, перед семьей, перед Родиной.

Если ты ЗА:

- хорошее самочувствие;

- прекрасное настроение;

- красивый внешний вид;

- уверенность в завтрашнем дне;

- будущее здоровое поколение;

- сохранение жизни на планете Земля.

Скажи НЕТ табаку!

Скажи НЕТ алкоголю!

Скажи НЕТ наркотикам!

Скажи ДА спорту и физкультуре!

**Заключение:** Учащиеся поют и инсценируют песню «Физкультура»

***Результаты анкетирования учащихся 7- 8 классов***

Опрос проводился с целью выявления уровня информированности учащихся по проблемам ПАВ. Анкета анонимна, состоит из 3-х блоков вопросов.

 Данные исследования таковы:

***№l. Продолжите предложения:***

*а). Существует мнение, что наркотики - это...*

*-* яд и смерть;

- вещество, убивающее человека;

- самоубийство;

- гадость, которая вредит здоровью.

*б). Существует мнение, что ты не станешь наркоманом, если.*

- не будешь контактировать с незнакомыми людьми;

- будешь заниматься спортом и не станешь пробовать наркотик

- сам не захочешь этого;

- не попадёшь в плохую компанию.

*в). Существует мнение, что с наркотиками нужно бороться...*

*-* чтобы не умереть;

- чтобы не вымерло человечество на планете Земля;

- потому что наркотики убивают;

- так как они опасны.

*г). Существует мнение, что с наркотиками нельзя бороться...*

- мнение не верно, с наркотиками нужно бороться;

- можно, если у человека хорошая сила воли;

- потому что это не излечимо;

- если этого не хочет сам употребляющий;

- у человека всегда есть выбор.

*№* ***2. Назови причины. Почему люди начинают:***

*а) курить:*

- хотят быть крутыми;

- для интереса;

- от нечего делать;

- хочется повзрослеть;

- хотят новизны ощущений;

- слабая сила воли;

- за компанию;

- проблемы в личной жизни;

- попали под влияние плохой компании;

- хотят быть похожими на друзей.

*б) принимать алкоголь:*

*-* хотят выделиться;

- за компанию;

- от безделья;

- из-за трудностей; -есть склонность;

- для интереса.

*в) употреблять наркотики:*

*-* чтобы повысить уровень адреналина;

- из-за жизненных трудностей;

- хотят выделиться;

- хотят стать взрослыми;

- из-за влияния плохой компании;

- предложили друзья;

- заставили.

*№* ***3. Какой вред наносит употребляющим:*** \*

*а) курение:*

- гробит здоровье;

- поражает лёгкие;

- сокращает жизнь.

*б) алкоголь:*

- нарушает координацию движения;

- потеря контроля над собой;

- потеря уважения окружающих;

- отказывают почки, печень;

- сокращает жизнь; наносит вред окружающим.

*в) наркотики:*

*-* поражают мозг;

- наносят материальный ущерб;

- портят взаимоотношения с близкими;

- сокращают продолжительность жизни;

- убивают постепенно и мучительно;

- приводят к смерти.

 социальный педагог

Бугрина Л. А.