# Муниципальное казенное образовательное учреждение «Александровская средняя общеобразовательная школа» Быковского района Волгоградской области

# Акция «Спорт - альтернатива пагубным привычкам»

#

 Методическая разработка

« Давайте задумаемся…»

Работу выполнила

учитель биологии

МКОУ «Александровская СОШ»

село Александровка ул.Степная д 3 кв 1

тел.8 844(95)3 54 19

2014год

 Цели: формирование осознанного негативного отношения к вредным привычкам – наркотикам; разъяснение их вредного воздействия на детский организм; пропаганда здорового образа жизни.

Задачи:

\*выведение проблематики употребления психоактивных веществ на уровень принятия ответственности за выбор своего жизненного пути;

\*формирование осознания альтернативы зависимого поведения у подростков;

\*демонстрация позитивного примера использования свободного времени;

 \* организация и проведение мероприятий, направленных на повышение «эмоционального интеллекта» и коммуникативной компетенции.

Подготовительный этап:

\*оформление информационного стенда «Наркотики- это смертельная болезнь!»; \*проведение конкурса рисунков и плакатов «Я выбираю жизнь без наркотиков»; \*подготовка презентаций и видеоклипов антинаркотической направленности силами учащихся и педагогов.

 Обязательное наличие интерактивной доски и мультимедиапроектора.

 Высказывания на плакатах:

 «Нет наркотикам!»,

«Мы за здоровый образ жизни!»,

 «Без травы и героина - тоже классная картина!»;

«Отправляя себя гулять, подумай о тех, кто любит тебя!»

Выставка книг, посвященная вредному влиянию наркотиков на организм под заголовком «Давайте задумаемся…»

В зале гаснет свет. Голос из темноты :

Ночь, улица, фонарь, аптека,

Бессмысленный и тусклый свет.

Живи еще хоть четверть века -

Все будет так. Исхода нет.

Умрешь - начнешь опять сначала

И повторится все, как встарь:

Ночь, ледяная рябь канала,

Аптека, улица, фонарь…

**Сценка:** На сцене тусклый свет высвечивает скамейку , на которой сидит компания школьников:

 Ученица исполняет песню на мелодию «Изгиб гитары жёлтой» О. Митяева

 Сентябрь звонком весёлым
Нас собирает в школу,
И звонкий смех ребячий
Летит куда-то ввысь,
И мой сосед по парте
Вдруг, как признанье, скажет:
«Как здорово, что все мы здесь
Сегодня собрались!»

**Ксюша**: Олеся! Ты что такая невесёлая ? Веселиться надо!

**Олеся**: Не все, к сожалению, собрались.

**Лена**: Почему? Кто-то переехал в другую школу?

**Олеся**: Он умер. Умер от передозировки…

**Все**: Кто?

**Олеся**: Он был изгоем в нашем классе,
Неловок был и нелюдим…

**Серёжа**: Серёжка Вагин?

**Андрей**: Генка Васин?

**Олеся**: Да нет же! Торохов Вадим.
(подаёт ребятам фотографию Вадима)

**Таня**: Ходил всегда в потёртых джинсах,
В футболке мятой, рваных кедах.

**Серёжа**: Он, кажется, нечасто мылся,
В столовой школьной не обедал…

 **Лена** : Над ним смеялись все…

**Алёша**: И часто…

**Ксюша**: О! Надо же! Какой несчастный!

**Сережа**: Ты первая сказала: «Чмо!»

**Ксюша**: А ты что? Поддержал его?
Ты сам совал в карманы корки
И веселился от души.

**Алёша**: Да бросьте вы свои разборки!
Кто? Как? Все были хороши!

**Андрей**: А он какой-то был упрямый, молчал…

**Алёша**: А что он мог нам рассказать?
Отец-зверюга, вечно пьяный,
И до смерти запуганная мать.
Ни видака и ни гитары…
Да что вам до чужих проблем!
Прикид солидный, диско-бары,
Да приколоться бы над кем!

**Андрей**: Ты брось, не заводись, Алёха!

**Ксюша**: Да что мы, няньки этим лохам?!
Он сам общаться не хотел,
Ходил один, потел, пыхтел…

**Андрей**: Нет! Раз пошёл со мной из школы,
Позвал нас с Димкой на футбол.

**Серёжа**: А ты? Ты с ним тогда пошёл?

**Андрей**: Нет, ну сейчас-то мне неловко…
Но у меня же тренировка!
Ну на футболе б проторчал,
Соревнованья б проиграл.

**Таня**: Меня однажды ждал из школы,
Помочь с задачкой попросил.
Меня в тот день один знакомый
В кафе впервые пригласил.

**Руслан**: Да говори ты! Не крути.

**Таня**: Ну как могла я не пойти?

**Руслан**: И ты ушла.

**Таня**: Да, я ушла.

**Андрей**: Эх, братцы- кролики, дела…

**Лена** : А мне на прошлый день рождения
Открытку даже подписал.

**Сережа**: И как финал?

**Лена** : Какой финал?
Ты сам ее при всех порвал!

**Андрей**: Нет! Ну, дурдом!
Точняк –дурдом!

**Руслан**: А что потом?

**Алеша**: Потом? Подвал! Шпана! Косяк! Игла!

**Сережа**: Похоже, вправду так.
(все молчат)

**Ксюша**: Нет! Объясните мне, ребята,
А мы-то в чём здесь виноваты?

**Лена** : В том, что ничем не помогли
Не поддержали, не согрели.

**Руслан**: И разобраться не сумели,
Могли спасти и не спасли…

**Серёжа**: Он в классе не нашёл друзей,
Пошёл искать их по подвалам…

**Таня**: Ему так нас недоставало…
Он был один с бедой своей.

**Ксюша**: Мы не смогли тебя спасти,
Прости же нас, Вадим, прости!

**Девушки**: Чтобы не было этих ужасных смертей…

**Юноши**: Душу друга своей теплотою согрей!

**Все**: В чём надёжного школьного братства секрет?
(поднимают плакаты, скандируют)
Равнодушию - Нет!
Бездушию - Нет!
Наркомании -чёткое, твёрдое – Нет!

**Ведущий 1**: Начавший употреблять наркотические вещества человек напоминает собой мотылька, стремящегося к огню: свет привлекает его, но огонь обжигает крылья, и мотылёк погибает от того, к чему стремился. Продолжая это сравнение, добавим, однако, что огонь тем привлекательнее, чем темнее вокруг. Если для мотылька вокруг будет светло, он не станет лететь на огонь- и это тоже следует помнить!

**Ведущий 2**: По статистическим данным в России число наркоманов превысило 7% и составляет 10 млн. человек, подавляющее большинство наркоманов- это молодые люди 13-25 лет. Самым опасным для приобщения к наркотикам является возраст с 14-15 лет, именно в этом возрасте пробуют наркотики 51% юношей и 71% девушек. Средняя продолжительность жизни людей, начавших употреблять наркотики, составляет 4-4,5 года и подавляющее большинство хронических наркоманов не доживает до 30 лет.

**Ученица** : Нетерпимо до боли сияют огни,

Кто-то ходит по дому страшный.

Мама, милая, монстра скорей прогони

И верни меня в день вчерашний,

Где не знала я слов «колоться» и «шприц»

И была на ребенка похожей,

Где на белом коне приезжал за мной принц,

А не кайф с отвратительной рожей.

Я хочу в облака полететь, до звезды,

Я, смотрите, уже полетела?

И с балкона лишь шаг до небес, до беды...

На асфальте мертвое тело

**Ученик :** Я беру голубую, как небо, гуашь, и рисую моря и реки,

И апрельский прозрачный почти пейзаж: день весны в 21 веке.

Я беру золотую, как солнце, гуашь, и рисую все то, что снится:

Златовласку, узоры причудливых чаш, и рассвет, и поля пшеницы.

Я беру темно-серую гуашь, и рисую картинку краха:

Наркомана, тоску, затухающий взгляд, клубок боли и страха.

Ведущий: На конкурс рисунков представлены работы учащихся. Все они нарисованы темными красками. Разве наша жизнь может быть такой тусклой и серой. Оглянитесь вокруг. Сколько цвета и света. Это все краски для вашей яркой жизни.

 **Ученик**

Твое сердце, глаза и мысли пусты,

Холодны, словно мартовская вода,

Потому что двум кубикам наркоты

Ты теперь говоришь безотказно «да!».

Этот старый подвал, где грязь и коты, –

Знак того, что с тобой случилась беда.

Потому что двум кубикам наркоты

Ты теперь говоришь безотказно «да!».

Да, друзья твои (а друзья ли?) круты

И за дозу берут прилично монет.

Вспомни прежнее «я», что без наркоты

И попробуй сказать упрямое «нет!».

**Ученица** : Объявляем бой наркомании всей!

 Мы хотим видеть счастье планеты детей.

 Если враг угрожает здоровью людей,

 Значит, зло пресеки и навечно убей!

 Нет наркотикам! Нет! Будь здоровой, Земля!

 Пусть очищены будут от зелья поля!

 Дети в мире и в счастье живут среди нас.

 Нет наркотикам! Нет! Призываем мы вас!

 *Выступление группы учащихся со сравнительной таблицей « Мифы о наркотиках.»*

|  |  |
| --- | --- |
| Мифы о наркотиках | Опровержение |
| Попробуй – пробуют все.  | Это не так: 80% подростков никогда не пробовали наркотиков. |
| Попробуй – вредных последствий не будет. | Это ложь. К некоторым наркотикам зависимость формируется с 2-3 раза. Кроме того, возможна гибель и с первого раза. |
| Попробуй, если не понравится, прекратишь прием.  | Не, сам ты уже не сможешь прекратить прием наркотика |
| Существуют безвредные наркотики. | Таких не существует. Все наркотики ядовиты для организма |
| Это не болезнь. лечится не от чего. | Нет, это тяжелейшая болезнь. |
| Попробуй 1 раз – ничего не будет.  | Нет, подросткам хватит одного раза, чтобы стать наркоманом |
| Наркотики спасают от проблем.  | Нет, от них еще больше проблем |

 **Инсценировка: «Ангел и демон»**

 **Ведущий1** (***ТРЕНИРГ***). Предлагаю провести практическое занятие. Профилактический тренинг «Как правильно сказать НЕТ! предлагающему тебе наркотик».

Можно по-разному сказать НЕТ. (приглашаем 7 участников, они произносят фразу отказа от наркотиков по заданию и остальные учащиеся определяют , кто более убедительно произнес фразу «НЕТ!»)

1.Жесткое «НЕТ!» с повышением тона голоса и решительным отстраняющим жестом.

2.Презрительное «НЕТ!», уходя от того, кто предлагает.

3.Ответ в форме обвинения: « Ты что мне предлагаешь? Я же сказал нет! Ты что, дурак?!

4.Спокойное уверенное «НЕТ» и взгляд прямо в глаза тому, кто предлагает наркотик.

5.Сравните твердое и уверенное «НЕТ!» и ответ « Да нет…:» -Я же сказал, что не хочу…». Где «Да - нет» воспринимается, скорее, как нерешительное «Да». Вероятнее всего, за неуверенным ответом последует усиление нажима, перед которым подросток может не устоять.

6.Полное молчание, которое может сопровождаться мимикой и жестами, не оставляющими сомнений в категоричности отказа. При подобной тактике поведения всякое дальнейшее общение заходит в тупик и предложения прекращаются.

7.Можно отказаться, прикрывшись вывеской «болезнь». «Ты что, у меня....Я могу запросто умереть, если приму наркотик».

**Учитель:** Наркоманы отличаются по своему внешнему виду и образу жизни от окружающих. Появляются частая бессонница, бледность, зрачки расширены или сильно сужены, лицо – застывшая маска, дрожащие руки, худоба. Надо иметь в виду: наркоман всегда одинок и лжив. Лживость входит в структуру его заболевания. Как сказал один врач: “Когда наркоман говорит “здравствуй”, он уже лжет”. Дружба в среде наркоманов – абсурд. Сам по себе кайф предполагает не соединение личностей, душ и сердец, а разобщение.

Вы по прежнему думаете, что влияние наркотиков на здоровье сильно преувеличено!? Наркомания – это болезнь. И, прежде всего, психологическая. Если кайф можно сравнить с раем, то “ломка” – настоящий ад. В норме в организме выделяются вещества, отвечающие за удовольствия и снимающие все болевые ощущения – эндорфины. С введением наркотика у человека прекращается выделение собственных эндорфинов. Он превращается в сплошной сгусток боли, ощущает боль буквально от всего: от прикосновения одежды к коже, пульсацию сосудов. Боль доводит человека до судорожных припадков и психоз **.**

 **Ведущий:**  Даже при однократном упо**т**реблении наркотика начинает формироваться патологическая зависимость. Минутное состояние эйфории сразу запоминается мозгом. Остается прочный след, который создает очаг возбуждения, требующий постоянной подпитки. Эта потребность становится неконтролируемой. Человек больше ни о чем не может думать, кроме одного – “хочу еще!” В медицинской литературе раньше часто описывался один показательный пример. Мышке в центр удовольствия мозга вживлялся электрод, устраивалась маленькая педалька, которая включала слабый электрический ток, который стимулировал центр удовольствия. Уже через несколько дней мышь перестала есть, потом спать, вместо всего этого она нажимала на педаль. Скоро она погибла.

 **Демонстрация видеоролика «Смерть наркомана»**

**Появляется почтальон**. Он вручает участникам дискотеки конверты с письмами наркоманов. На столе зажигают свечи и участники по очереди читают письма (Приложение №1)

 **Ведущий 1.** XXI век – время огромных скоростей и возможностей.

**Ведущий 2**. Не каждому человеку удается успевать за жизнью, его часто подстерегают стрессы.

**Ведущий 1.** Люди спасаются по-разному: одни находят отдушину в различных полезных и безобидных увлечениях, другие – в наркотиках, то есть в смерти.

**Ведущий 2**.  Любой разумный человек, вооруженный хотя бы элементарными знаниями, понимает, что наркотик, даже самый, казалось бы, безобидный из них, таит в себе огромную разрушающую силу.

**Ведущие вместе:** ВЫБОР – ЗА ТОБОЙ!

 **Ведущий 1.** «Через день будет поздно! Через час будет поздно! Через миг будет уже не встать! Сейчас важна будет крепость твоей руки! Жизнь стоит того, чтобы жить, а любовь стоит того, чтобы ждать!!! Возьмемся за руки друзья! Вместе мы команда! Вместе мы сила!!!

На сцену выходят все участники. (Желательно, чтобы все участники взялись за руки, зажгли свечи и образовали круг)

***Все поют песню из кинофильма «Ирония судьбы или с легким паром» «Если у вас нету тети…»***

 Водку когда пить начнете,

Здоровье начнёте терять…

А коли совсем вы не пьёте,

То лучше и не, то лучше и не,

Лучше и не начинать, не начинать!

*Припев:*

Оркестр гремит басами,

Трубач выдувает медь…

Думайте сами, решайте сами –

Здоровье или смерть…(2р.)

Если курить вы не стали,

То лучше вам и не курить…

Ведь медики предупреждали,

Что никотин может совсем

Может и лошадь убить, лошадь убить.

*Припев:*

Оркестр гремит басами

Трубач на трубе дудит…

Думайте сами, решайте сами,

Курить или не курить…(2р)

Если колоться не стали,

Не стали колёса глотать –

Не будет у вас и печали:

Не станете вы (2р)

Не станете вы воровать,

Чтоб деньги на «травку» достать…

*Припев:*

Оркестр гремит басами,

Трубач выдувает медь…

Думайте сами, решайте сами –

Здоровье или смерть…(2р.)

**Ведущий 18**.  Все я приму: поученья, внушенья.
Все наставленья в дорогу возьму.
Только за мной остается решенье,
Что за меня не принять никому.

**Все вместе**:  Рядом, рядом радость и беда
Надо, надо твердый дать ответ:
Жизни и здоровью – Да! Да! Да!
Наркотикам и ядам – Нет! Нет! Нет!

Приложение 1

*Письма наркоманов из ниоткуда*

 ***Письмо № 1*** *Лена росла в благополучной семье. Мать- педагог, отец \_ писатель. С отцом отношения прекрасные, с матерью же ,обладающей властным характером , она часто ссорилась. Однажды, после особенно бурной сцены, решила уйти из дома. Бродила без всякого смысла. Девочка симпатичная, конечно, клеились мальчики. Один даже понравился своим участием: «Брось старушка, жизнь такая паскудная, забыться надо»-, предложил Виктор. – Пойдем . И она пошла. Компания была немного странная, но ее здесь поняли. «Уколов не боишься?»- спросил Виктор.«Чего ты!»-удивилась Лена. «Тогда попробуй!» Попробовала. Стало легко и хорошо. Потом было все: жизнь в каких-то подвалах, страшных квартирах….Одно непреодолимое желание -уколоться и забыться…. Лена умерла в 22 года от передозировки*

***Письмо №2*** *Вот что написала Анжелика, когда узнала свой диагноз: «Не могу поверить. Ведь я так молода, а мне сегодня сказали, что я ВИЧ-инфицированая. Это несправедливо, ведь моя жизнь только начинается. Я ведь любила только один раз и только одного мужчину. Он ничего мне не сказал. Я знала, что он наркоман, но думала, что смогу ему помочь, ведь я его любила. Боже, где были мои глаза? Только один мужчина и такое на меня. За что? Я не хочу умирать, хочется так много еще сделать. Как это страшно!»*

***Письмо №3*** *Мне 18 лет. Я - наркоманка. А ведь все началось с развлечения, с глупого детского любопытства. Я всегда мечтала быть свободным человеком, а превратилась в рабу заряженного шприца. Ловлю свой призрачный кайф. И это все, что есть у меня. У меня такое чувство, что когда-то я была, а теперь меня нету. В зеркале видны одни только глаза, которые смотрят на мое падение. Мои глаза, которые так хотели смотреть на мир. Наркотики отучили меня радоваться жизни. Так жить нельзя: без надежды, без смысла. Я никогда никого не любила, не успела .Теперь уже и не успею. Я сама себя загубила. Я умру в одиночестве, смертью наркоманки, бессмысленной смертью.*

**Табак** (на груди учителя яркая табличка с надписью "Табак")

**Алкоголь** (на груди учителя яркая табличка с надписью "Алкоголь")

**Наркотик** (на груди учителя яркая табличка с надписью "Наркотик")

**Мозг** (на груди учителя яркая табличка с надписью "Мозг")

**Желудок** (на груди учителя  яркая табличка с надписью "Желудок")

**Печень** (на груди учителя яркая табличка с надписью "Печень")

**Лёгкие** (два учителя в обнимку, с одной табличкой на двоих "Лёгкие")

***Действие***:

*Выходит в обнимку весёлая, шумная троица****Никотин, Алкоголь и Наркотик****. Представляются зрителям*.

**Никотин**: Гляньте, детки, на меня, вон какой хороший – только каплею одной убиваю лошадь! Заходите ко мне **на огонёк**! Ведь **нет дыма без огня**.

       *Напевает*: «Давай **закурим**, товарищ, по одной, давай **закурим**, товарищ  мой!» *(или другие более современные строки)*

**Алкоголь**: Я Алкоголь, я Алкоголь, дружить со мной, браток,  изволь!

                    Рекомендую вам свои любимые напитки (достаёт из сумки соответствующие бутылки

                    с яркими этикетками): Пиво «Начнём помаленьку»,  Водка «Прощай молодость»,

                    Бренди (коньяк) «Кто следующий?»

                    Ну, кто  желает с**бренди**ть?

                    Мой любимый тост:

«Первая чаша вина принадлежит жажде,
Вторая чаша – веселью,
Третья – наслаждению,
Четвертая – безумию.»

**Наркотик**: Друзья зовут меня **Героиныч**. Они вьются вокруг меня **косяком**. Я ковсем к ним без вопросов подъезжаю **на колёсах**   Угадайте-ка мой любимый вид спорта!  **СПИД**вей! А вот ещё загадочка:

                    Если курите соломку, гарантирую вам… Что? Ломку! Молодцы!

                    Ну что, раскрутим **СПИД**ометр?

*Появляются****Мозг****,****Печень****,****Лёгкие****и****Сердце****. Радостно направляются навстречу вредной троице, машут им руками.*

**Алкоголь**:  Привет, **Печень**! Сейчас я тебя **разложу**! *Обнимает Печень, целует её*.

                    Привет, **Мозг**! Дай-ка я  тебя  **иссушу**! Зачем это тебе столько извилин?

**Никотин**:  Привет, братцы! Очень рад вас видеть, у меня для вас, как всегда,

                   подарки. (По очереди достаёт из мешка пакеты с хорошо читающимися надписями, начинает

                   их вручать).

**Сердцу:** Вот тебе **Стенокардия**. А вот **Инфаркт миокарда**, обширный, преобширный.

                *(Сердце мимикой, пантомимой отрицательно реагирует на вручаемые  подарки.)*

**Желудку**:  Вот тебе **Тошнота**, **Рвота**, **Язва**, свежая, зияющая.*(Нахваливает.)*

                (*Желудок мимикой, пантомимой отрицательно реагирует на вручаемые  подарки.)*

**Мозгу:**  Вот тебе **Склероз**, **Слабоумие**, отдохни, родимый!

                *(Мозг мимикой, отрицательно пантомимой реагирует на вручаемые  подарки, а*

*потом читает стих-признание.)*

Иссушил меня гадкий злодей,
Нету больше здесь светлых идей,

Ни вниманья, ни памяти нет –
Погубил меня дым сигарет!

**Легким:** А вам, голубушки мои любимые, всё самое лучшее – **Кашель**, громкий,

                надрывистый, затяжной. Вот ещё и  **Туберкулёз** припас. А напоследок –

                **Рак**!!!

*(Лёгкие мимикой, пантомимой реагируют на вручаемые подарки. А при*

*вручении Рака падают замертво.)*

*Сердце, Желудок и Мозг подбегают к Лёгким, помогают им подняться*.

**Мозг:***(шевеля последними извилинами, советует друзьям)*Нам, наверное, не надо

            принимать эти подарки. Отдадим их скорей обратно! Не нужны нам такие

            друзья!!!

            *Друзья принимают совет, выбрасывают пакеты с подарками*.

**Сердце, Желудок, Мозг и Лёгкие**, *взявшись за руки,  поют вместе песню (на мотив песни «Если у вас нету тёти» из к/ф «С лёгким паром»)*

Водку когда пить начнете,

Здоровье начнёте терять…

А коли совсем вы не пьёте,

То лучше и не, то лучше и не,

Лучше и не начинать, не начинать!

*Припев:*

Оркестр гремит басами,

Трубач выдувает медь…

Думайте сами, решайте сами –

Здоровье или смерть…(2р.)

Если курить вы не стали,

То лучше вам и не курить…

Ведь медики предупреждали,

Что никотин может совсем

Может и лошадь убить, лошадь убить.

*Припев:*

Оркестр гремит басами

Трубач на трубе дудит…

Думайте сами, решайте сами,

Курить или не курить…(2р)

Если колоться не стали,

Не стали колёса глотать –

Не будет у вас и печали:

Не станете вы (2р)

Не станете вы воровать,

Чтоб деньги на «травку» достать…

*Припев:*

Оркестр гремит басами,

Трубач выдувает медь…

Думайте сами, решайте сами –

Здоровье или смерть…(2р.)

**Тут Алкоголь, Никотин и Наркотик срывают с себя свои таблички-названия, заменяют их табличками с надписью «Человек» и все вместе (с органами) поют песню:**

Я люблю тебя, жизнь,

Без бутылки, без рюмки, без стопки…

Наша трезвая жизнь –

Значит, дарим здоровье потомкам…

Пусть же радует нас

Жизнь без вредных привычек отныне…

Ведь живём только раз…

Нету жизни повторной в помине!!

**Цель:**