**Внеклассное мероприятие «Мифы об алкоголе, курении и наркотиках» 3 класс**

Семёнова Елена Викторовна

МБОУ СОШ № 2 г. Лакинска

Цели:

- содействовать сохранению здоровья школьников;

- формировать у школьников представление об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих;

- формировать основания для критического мышления по отношению к знаниям, навыкам и практическим действиям, направленным на сохранение здоровья.

Задачи:

- ознакомить подростков с важнейшими последствиями употребления наркотиков, выработка негативного отношения к употреблению наркотиков;

- получение знаний о здоровом образе жизни;

- формировать у подростков представление об ответственности за себя.

Ожидаемые результаты: - формирование негативного отношения к психоактивным веществам у подростков; - повышение уровня развития умений и навыков: осознанного и уверенного умения сказать “НЕТ”; - обеспеченность обучающихся необходимой информацией для формирования собственных стратегий и технологий, позволяющих сохранять и укреплять здоровье.

Оборудование: свечи, мультимедийное оборудование; презентация.

Ход занятия:

1. **Организационный момент.**

Выключен свет, звучит тревожная музыка. Участники входят в затемнённое помещение. Горят свечи . Их встречает “Хаос”, одетый в чёрный балахон. Рядом с ним - ведущий.

- Вы попали в мир, называемый миром Хаоса. Когда-то этот край процветал, здесь было много радости, повсюду звучал весёлый смех, люди жили в гармонии и дружбе. Все называли это место Миром Гармонии. Но случилось так, что люди утратили ценность и смысл, погрязли во вредных привычках. Мир был разрушен. С тех пор здесь поселился Господин Хаос. Смелые странники приходят сюда, чтобы вернуть миру гармонию. Но, увы, их попытки до сих пор не увенчались успехом. Мир ждёт новых героев, способных вступить на путь борьбы с Хаосом. Мир Гармонии находится в плену у Хаоса. Он ждёт вашей помощи.

- Согласны ли вы принять участие в восстановлении Мира Гармонии? Сможете ли вы пройти этот путь до конца?

- Вы убедили меня в своей силе, но и трудности ждут вас тоже серьезные. Вы видите карту разрушенного мира. Она пуста. Вы должны пройти испытания. После каждого успешно пройденного испытания вы будете получать кусочек фразы, а затем из собранных кусочков составить главную фразу в вашей жизни.

1. **Введение в тему занятия.**

* Материал презентации “Вредные привычки и их последствия…”:

“Почему человеком овладевают вредные привычки?

Представьте, человек стоит на горе. Эта гора – символическое изображение его жизни. Человек не падает с этой горы, он стоит на ней устойчиво. От падения вниз человека удерживает множество жизненных связей (верёвок)…

Эти жизненные связи - любовь, друзья, семья, работа, творчество, хобби.

Бывает так, что у человека какая-то “связь” истончается или рвётся, т.е. возникают проблемы.

-1-

Человеку на помощь сразу приходит канат вредных привычек. Человек считает, что если он ухватится за этот канат, то вредные привычки помогут ему расслабиться, забыть про проблемы, стать более сильным и уверенным в этой жизни.

Человек первый раз берётся за висящий перед ним “канат” - вредные привычки. Он постепенно всё больше и больше употребляет эти привычки и хватается за второй “канат”, т.к. одного “каната” ему уже не хватает.

Тогда возникает зависимость.

Все связи, при помощи которых он держался на этой горе, оборваны. Человек теперь никого не любит. Он потерял друзей, работу, перестал всем интересоваться в этой жизни.

Человек теперь держится только за эти “канаты”. Он зависим от этих вредных привычек.

Человек стал МАРИОНЕТКОЙ.

Им теперь управляют только вредные привычки. Они его держат при помощи “канатов”.

Человек стоит на горе. Он никому не нужен. Только семья готова помочь ему.

Так может быть всё-таки стоит подумать, стоит ли такую прекрасную жизнь променять на коварные “канаты”?!..”

Такой человек чем-то похож на куклу-марионетку. (Показ **куклы**.) Нужно освободиться, оборвать нити. (Кукла падает.) А вот эта кукла стоит прочно (кукла на стержне). Что же в ней есть такого? У нее есть стержень – это характер, уверенность в себе, знания. Я хочу, чтобы вы были именно такими, сильными, уверенными, способными выйти из трудной ситуации.

1. **Работа над темой.**
2. - Люди разрушенного мира забыли о полезных привычках, они помнят только о вредных. Вы должны им помочь. В руках у господина Хаоса находятся карточки с названиями привычек. Вы должны мне “просигнализировать” - вредная это привычка или полезная. Ведущий прикрепляет карточки с названиями привычек на доске в 2 столбика – “вредные” и “полезные”.

обманывать

курить

лениться

кричать

драться

разбрасывать мусор

бояться сказать “нет”

постоянно жаловаться

пить пиво

чистить зубы

заниматься спортом

умываться

высказывать свое мнение

помогать родителям

делать уроки

закаляться

правильно питаться

- Итак, кто объяснит, что такое “вредная привычка”, “полезная”. - А что такое “привычка”? ( способность привыкать к каким-либо действиям или ощущениям; человек совершает одни и те же действия и привыкает их повторять, не задумываясь.) Полезные привычки способствуют сохранению здоровья, а вредные разрушают его. - А как вы думаете, легко ли отказаться от вредной привычки? А какого человека мы называем здоровым?

-2-

– Вы успешно справились с заданием, определив понятие “полезные и вредные привычки”, и получаете часть фразы.

1. Мифы.

- У жителей разрушенного мира много вредных привычек, а полезных почти нет. Они приводят много доводов и объяснений. Ваша задача – доказать, что их слова – вымысел.

***а)******Мы будем говорить о курении.*** - У подростков-мальчишек приобщение к курению начинается с мифа о настоящих мужчинах. Это стремление показать свою «взрослость», самостоятельность, ложный символ мужества: «Не куришь – значит не мужчина». Это самообман. Настоящий мужчина не курит!

***Сценка «Ошибка»***

Действующие лица: мальчики Петя и Вася, друзья, школьники младшего класса, взрослый парень по имени Никотин, автор.

Автор. В одном городе жили два мальчика – Петя и Вася. Они были неразлучными друзьями, учились в одном классе, всегда друг другу помогали. И вот однажды они встретили взрослого парня.

Никотин. Привет ребята!

Петя. Привет.

Вася. Привет.

Никотин. Как вас зовут?

Вася. Меня – Вася.

Петя. А меня – Петя. Мы друзья.

Никотин. А меня зовут Никотин.

Вася. А чем ты занимаешься?

Никотин. Я? Ничем. Живу в свое удовольствие. Смотрю телевизор, сплю сколько хочу...

Петя. Здорово! И уроки не учишь?

Никотин. Нет. А зачем?

Вася. Ну, как же. Ведь это необходимо в жизни.

Никотин. Не знаю, я в этом необходимости не вижу.

Петя. А мне тоже надоело учиться. Читаешь, учишь, занимаешься... Пока я доучусь до старших классов... А я уже сейчас хочу чувствовать себя взрослым.

Никотин. А хочешь, я тебя научу?

Петя. Хочу. А как это?

Никотин. Делай то, что тебе нравится.

Петя. И все? И я стану взрослым?

Никотин. Нет, не совсем, у взрослых свои привычки.

Петя. Какие?

Никотин. Они курят, выпивают.

Вася. Петя, ты что хочешь закурить и попробовать спиртное?

Петя. А что в этом такого?

Вася. Петя, нам пора в школу на уроки!

Петя. Я сегодня не пойду. И вообще, Вася, я буду делать то, что хочу.

Вася. Петя, мне кажется, ты совершаешь большую ошибку.

Петя. Я не совершаю никакую ошибку, я просто хочу быть взрослым.

Вася. Но от курения и выпивки еще никто не стал взрослым.

Никотин. Вася, зачем ты к нему пристаёшь! Пусть он сам решает курить или не курить, пить или не пить.

Петя. Да. Никотин, дай-ка мне сигаретку...

Все уходят. Петя остается один. Темная сцена.

Петя. Кхе-кхе. Как мне плохо. Очень неприятно. Никак не могу понять, почему взрослым это нравится. Но мне теперь неудобно сказать, что эта взрослая привычка пришлась мне не по вкусу. Попробую-ка я ещё.

Автор. Петя начал курить, попробовал и начал выпивать спиртное, совсем перестал ходить в школу. Не стал встречаться с Васей, а его лучшим другом стал Никотин. Через некоторое время Вася и Петя случайно встретились на улице. Петя при этом сильно кашлял и вообще выглядел очень уставшим и больным.

Вася. Привет, Петя.

-3-

Петя. Привет.

Вася. Как твои дела? Ты такой бледный?

Петя. Я в порядке. Это тебе показалось.

Вася. Почему ты не ходишь в школу?

Петя. А зачем?

Вася. Как зачем, ты же так сильно отстал?

Петя. Тем более! Зачем мне сейчас туда идти, если у меня будут одни двойки?

Вася. Не переживай, я тебе помогу! Послушай, Петя. По-моему тебе надо обратиться к врачу, у тебя такой болезненный вид и очень сильный кашель!

Петя. Если честно, Вася, то я действительно плохо себя чувствую. У меня сильно болит голова, слабость в руках и ногах, я стал плохо запоминать и даже хуже видеть. После моего знакомства с Никотином моя жизнь очень сильно изменилась и, к сожалению, не в лучшую сторону.

Вася. Хорошо, что ты это понимаешь.

Петя. Видишь ли, я так хотел стать взрослым! Я думал, что советы

Никотина мне в этом помогут... А теперь мне стыдно признаться, что я был не прав.

Вася. Не переживай. Ты сходишь к врачу. Тебе обязательно помогут. А я с тобой позанимаюсь, что бы ты смог исправить своё положение в учебе. Мы вместе будем заниматься спортом, станем здоровыми, сильными, как взрослые.

Петя. Спасибо, Вася, ты настоящий друг!

Автор. Петя понял, какую серьёзную ошибку он совершил. С Васиной помощью он стал лучше учиться, через

некоторое время поправил свое здоровье и занялся спортом. Так дружба помогла Пете сделать правильный выбор и исправить свои ошибки.

Все участники спектакля выходят на поклон и задают зрителям вопросы.

Никотин. А кто из вас хотел бы дружить со мной, с Никотином?

Петя. Чьи поступки вам больше понравились? Мои, Петины, или моего друга, Васи?

Вася. Как вы думаете, ребята, что нужно делать, чтобы стать взрослым?

***(презентация)*** - Вы знаете, как человек дышит? Воздух поступает через нос и по воздухоносным путям, похожим на трубочки, попадает в легкие. Это такие органы, напоминающие воздушные шарики, наполненные воздухом. Они расположены в грудной клетке, их два : по одному слева и справа. Когда мы вдыхаем воздух, легкие наполняются им и расширяются, затем они слегка сужаются, и воздух поступает в кровь, с которой разносится по всему организму.

Когда человек курит, вместе с воздухом он вдыхает табачный дым. Ученые установили, что в табачном дыме содержится много вредных ядовитых веществ, в частности, вещество под названием “никотин”, которое является сильным ядом. Они попадают в легкие, а затем разносятся с кровью по всему организму. Посмотрите, как различаются легкие курильщика и здорового человека (демонстрируются рисунки легких курильщика и некурящего). Легкие при курении становятся серыми, сморщиваются и не могут выполнять свою работу, поэтому не хватает кислорода другим органам. Поэтому курящих человек часто болеет, у него сильный кашель, ему не хватает воздуха. Когда он быстро идет, он задыхается.

Даже люди, которые не курят, а просто находятся рядом с курящим человеком, вдыхая дым сигарет, могут плохо себя чувствовать, и у них может начаться кашель. Поэтому курящий человек наносит вред не только своему здоровью, но здоровью окружающих его людей.

(ответы на вопросы; получение 2 части)

* Мне бы хотелось рассказать вам одну притчу.

В далеком-далеком прошлом, когда табак был только завезен из дальних стран, у подножия горы Арарат, что в Армении, жил один старец, добрый и мудрый был человек.

Он сразу невзлюбил это одурманивающее растение и убеждал людей не использовать его.

Однажды старец увидел, что вокруг чужеземных купцов, разложивших свой товар, собралась огромная толпа. Купцы кричали наперебой: «божественный лист, божественный лист – в нем есть средство от всех болезней!»

-4-

Подошел мудрый старец к толпе и сказал: «Этот божественный лист приносит людям и другую пользу: к курящему в дом не войдет вор, его не укусит собака, он никогда не состарится».

Купцы обрадовались старцу и улыбаясь повернулись к нему.

- Ты прав, о мудрый старец! – сказали они. – Но откуда ты знаешь столь много о чудесных свойствах божественного листа?

Мудрец пояснил: «Вор не войдет в дом курящего только потому, что будет всю ночь напролет кашлять. Через несколько лет использования этого божественного листа (курения) человек ослабевает и будет ходить с палкой. А какая собака укусит человека, в руках которого палка?! И, наконец, он не состарится, ибо умрет молодым…»

Отошли люди от чужеземных купцов, задумались…

- Я предлагаю и вам задуматься о том, что ваше здоровье во многом зависит от вас. Каждый из вас является хозяином своей жизни и своего здоровья. За вас вашу жизнь никто не проживет: ни родители, ни педагоги, окружающие и заботящиеся о вас, ни кто-нибудь другой. Как каждый из вас решил, так все и будет. И я надеюсь на то, что вы все-таки сможете выбрать верный путь и следовать ему в жизни, несмотря ни на что, потому, что ваше здоровье – только в ваших руках.

Всегда помните о том, что наркотики лишают надежды, радости, свободы, а главное – они лишают человека жизни!

**б)** - Существует ещё одна пагубная привычка!

- И сейчас мы с вами **поговорим об алкоголе (презентация:** мифы и реальность**)**.

(ответы на вопросы; получение 2 части)

**В)** – В настоящее время нашу страну захватила **эпидемия наркомании**.

В наркомании, как в кривом зеркале, все явления приобретают обратный смысл. Если вам говорят: “Хочешь испытать ни с чем не сравнимое удовольствие и наслаждаться свободой?”, следует понимать так: “Хочешь испытать боль, корчиться в ломке и попасть в рабскую зависимость?”. Предложение, которое вам делают “по доброте душевной”, превратит вашу жизнь в смерть.

**Ученик:** “… А вот и таблетка. Белая таблетка с весёлым изображением зайчика или доллара, или ещё чего-нибудь. Перед дискотекой ты заглотнёшь её и будешь танцевать как юный Майкл Джексон. Весело? Однозначно. Круто? Модно? Конечно же! Рассказать, что происходит с твоим телом? Оно работает с 200 %-ой отдачей. А вот внутренние органы стираются как шестерёнки в машине, которая работает без перерыва. Но машина железная, её можно починить. А твоё тело уже годам к 30 припомнит тебе употребление чудо-таблеток. Наркотик – это лопата. Да, да, не удивляйся, мой друг. Это очень хорошая лопата. Впервые употребив наркотик, ты включаешь эту лопату. Нажимаешь на кнопку, и выскакивают из темноты работяги в тёмных капюшонах, натянутые на глаза. Это могильщики. Могильщики приглашают тебя – добро пожаловать! Что? Ты не хочешь? Говоришь, что тебе ещё рано? Что, пожить ещё хочешь, семью завести, стать известным, знаменитым, успешным? Да всё! Забудь! Никто не заставлял тебя брать в руки шприц. Пускай эти слова войдут в твой мозг живительными витаминами, лекарством– антибиотиком, не позволяй никакой заразе укоротить твою жизнь. Жизнь, которая у тебя только начинается и которая прекрасна, как чудо.”

**(презентация:** мифы и реальность**)**

Правда о наркотиках развеивает весь липкий туман лжи, который окутывает это страшное оружие. Вы узнали сегодня эту правду. Есть ещё одно оружие от наркотиков – самое верное, надёжное и сильное. Может быть, вы уже сами догадались, как надёжнее всего уберечься от наркотиков? (Ответы детей, получение части фразы)

-5-

– Самый надёжный способ избавиться от наркотической зависимости – это никогда их не употреблять. Желаю вам избрать именно этот способ.

1. **Рефлексия**

Игра «Дополни» (мультимедиа)

Сбор фразы из карточек: «Мы за здоровый образ жизни». Хаос убегает.

1. **Итог**

* Легенда

«В одном селении жили два умных человека, один был добр и справедлив, и его уважали, к нему шли за советом и разрешением конфликтов, другой был хитер, зол и расчетлив, люди, несмотря на его ум, не шли к нему за помощью. Злобный старец решил всем доказать несовершенство доброго мудреца таким способом: поймал бабочку, собрал жителей, позвал мудреца и спросил, что он сам держит в руках. Добрый старец ответил: бабочку. - Живая она или мертвая? - был следующий вопрос. И ответил старец: «Сейчас все зависит только от тебя: захочешь, распахнешь ладони, и она живая улетит, а захочешь, сожмешь, и она умрет. Все в твоих руках! Мораль такова: Ваша жизнь и ваше здоровье в ваших руках. Педагоги, врачи, родители могут повлиять, помочь информацией, но решение принимать вам. И хочется надеяться, что оно будет правильным».

- Обращаю внимание на то, что свечи не случайно стояли на столах. Свеча символизирует жизнь, которая не вечна. У каждого человека в жизни бывают хорошие и плохие события. Так же и горела свеча - воск стекал по ней, застывал, принимая разную форму.

* - Сейчас я предлагаю вам встать в круг. У меня в руках свеча. Она горит, горит ярко, от нее исходит тепло и свет. Она символизирует нашу жизнь. Что вы поняли сегодня на занятии? (Каждый берет в руки свечу, высказывает свое мнение.)

- А сейчас я попрошу вас повторять вслед за мной.

***«Ни под каким видом, ни под каким предлогом, ни из любопытства, ни из чувства товарищества, ни в одиночку, ни в группе, мы не будем принимать, нюхать и пробовать наркотики. Мы за здоровый образ жизни!!!»***

Показ ребятами рисунков по теме: «Мы за здоровый образ жизни!»

-6-

* Упражнение «Защити себя»

Сядьте поудобнее, насколько это возможно в данный момент.

Закройте глаза. Мысленно представьте себя маленьким ребенком 4–5 лет. Возможно, у вас есть фотография этого возраста, вспомните ее.

Посмотрите в глазки этому ребенку.

Подойдите к нему.

Погладьте его по головке…..

Почувствуйте его мягкие, нежные волосы.

Сядьте на колени перед ним.

Обнимите, он этого очень долго ждал.

Скажите, что очень, очень любите его.

Возьмите в свои ладони его маленькие, теплые ручки.

Скажите, что всегда теперь будете вместе.

Что будете защищать его, чтобы не случилось.

Уменьшите образ до размеров горошины.

Возьмите его в сердце.

Почувствуйте, как тепло расходится оранжевым цветом по всему телу, плавно переходя в руки, ноги.

Почувствуйте приятный для вас запах.

Возможно, это будет запах леса, цветов.

Этот ребенок будет всегда с вами.

Он чувствует себя там защищенным, и будет согревать вас своим теплом.

Можно открыть глаза.

– удалось ли увидеть ребенка?

– что чувствовали?

Наша жизнь непредсказуема, и мне бы очень хотелось, если вдруг когда-нибудь вам предложат попробовать наркотик, чтобы вы вспомнили, глаза этого ребенка, которому пообещали сейчас, чтобы не случилось защищать его!