**Ток шоу "Разговор о главном"** **Цель:**  Пропаганда здорового образа жизни.

**Задачи:**

* на конкретных примерах раскрыть понятие "здоровый образ жизни".
* формировать интерес и потребность к положительным увлечениям в жизни человека,
* пропагандировать занятие спортом.

- Человечество, зная, что каждому из нас дана только одна возможность прожить свою жизнь на планете Земля, издавна решает проблему: как наилучшим образом прожить эту жизнь. Одни делают открытия, другие поют лучшие песни, третьи всю жизнь проводят наедине с телевизором.… И каждый по–своему счастлив, … пока здоров. "Здоровый образ жизни" – это словосочетание в последнее время слышится очень часто. Об этом решили поговорить и мы, выбрав тему для нашего ток-шоу "Здоровый образ жизни"

1. Понятия о психоактивных веществах и наркотических веществах

Под психоактивным веществом (ПАВ) понимают любое вещество (природное или синтетическое), способное при однократном приёме изменять настроение, физическое состояние, самоощущение, восприятие окружающего, поведение, либо давать другие, желательные с точки зрения потребителя, психофизические эффекты, а при систематическом приёме вызывать психическую и физическую зависимость.

Выделяют три группы психоактивных веществ: алкоголь, наркотики и токсические вещества. К последним также относятся лекарственные средства с психотропным эффектом (т.н. психотропные препараты), разрешённые к медицинскому применению Фармакологическим Комитетом РФ и не включенные в официальный «Перечень наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, подлежащих контролю в Российской Федерации».

Алкоголь – наиболее часто используемое психоактивное вещество. Алкогольсодержащие напитки с позиции фармакологии, токсикологии и наркологии – наркотическое вещество. Но так как алкоголь не внесен в список веществ, взятых под контроль, как наркотики, юридически алкоголизм не считается наркоманией. В системе организации наркологической помощи населению алкоголизм занимает ведущее место и представляет основную форму заболеваний в этой группе.

Под наркотиком понимают вещество, соответствующее следующим критериям:
а) оказывает специфическое действие на психические процессы – ,стимулирующее, эйфоризирующее, седативное, галлюциногенное и т.д. (медицинский критерий);
б) немедицинское потребление вещества имеет большие масштабы, последствия этого приобретают социальную значимость (социальный критерий);
в) в установленном законом порядке признано наркотическим и включено МЗ РФ в список наркотических средств (юридический критерий).

Психоактивные вещества, не отнесённые к списку наркотиков, обычно называют токсическими. Они обладают всеми психотропными свойствами наркотиков, имеют общие с наркотиками закономерности формирования зависимости. Более того, зависимость при злоупотреблении токсическими веществами часто бывает более выраженная. Если УК РФ не предусматривает уголовную ответственность за незаконное приобретение, хранение, изготовление, переработку, пересылку и сбыт этих веществ, то они не считаются наркотиками.

В последнее десятилетие для России употребление несовершеннолетними и молодежью ПАВ превратилось  в проблему, представляющую серьезную угрозу здоровью населения, экономике страны, социальной сфере и правопорядку. Сегодня проблема наркомании затрагивает каждого 5 жителя страны. Распространение курения, употребление алкогольных напитков и наркотиков достигло критического уровня, и дальнейшее нарастание  существующих тенденций может вызвать необратимые последствия. Известно, что каждый наркоман за год может вовлечь от 4 до 17 человек. При таких темпах через 5 лет в стране более чем  ¼ часть населения попробует наркотики.

Происходит и неуклонное «омоложение» наркомании. Возраст приобщения к наркотикам снижается до 8-10 лет. Отмечены случаи употребления ПАВ детьми 6-7 лет. Подростки злоупотребляют наркотиками в 7,5 раза, а ненаркотическими психоактивными веществами – в 11, 4 раза чаще, чем взрослые.

К подростковому возрасту свыше 10% школьников уже знакомы с действием наркотиков, и этот процесс растет. К окончанию школы 19,5% юношей и 13% девушек пробовали наркотики, а регулярно «сидят на игле» 9% юношей и 5% девушек.

За последние 10 лет смертей от наркотиков среди детей увеличилось в 42 раза, причем 62% случаев – передозировка.

 На стенде примеры выдающихся людей о ЗОЖ

Однажды Сократа спросили: "Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни – богатство или слава?" Великий мудрец ответил: **"Ни богатство, ни слава не делают ещё человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля!"**

**Хорошее здоровье** – один из главных источников счастья и радости человека, неоценимое его богатство, которое медленно и с трудом накапливается, но которое можно быстро и легко растерять.

Накапливайте и берегите своё здоровье, учитесь этому у окружающих людей; занимайтесь любимым делом, проводите каждую минуту жизни с толком, с пользой для себя и других

Ярким примером увлечения спортом является жизнь замечательных людей:

* Л. Н. Толстой даже в 82 года ежедневно делал гимнастику, ездил верхом на лошади ежедневно до 20 км., зимой катался на коньках, в 70 лет обгонял на льду молодёжь. В 65 лет научился ездить на велосипеде.
* А. С. Пушкин был отлично сложен, с хорошо развитой мускулатурой, был прекрасным гимнастом, конькобежцем, боксёром, стрелком, шахматистом, считался лучшим фехтовальщиком. Пушкин стал лучшим пловцом Петербурга. По примеру полководца Суворова он принимал холодные ванны, зимой натирался снегом.

2. Теперь я предлагаю вам небольшую разминку.

**«Мозговой штурм».**

Почему же подростки начинают употреблять ПАВ? Для чего и зачем им это надо?

Я попрошу вас ответить на этот вопрос (обращаясь к детям)

Ответы детей:

- из любопытства;

- солидарность, чтобы не быть «белой вороной»;

- назло;

- не хватает понимания близких;

- неблагополучная семья;

- желание соответствовать определенному образу жизни;

- желание, чтобы тебя считали взрослым;

- желание ослабить самоконтроль;

- желание расслабиться;

- для кайфа, смелости;

- снять боль и т.д.

 **Игра «Ассоциации».**

На нескольких листах бумаги вертикально написано слово «Наркотик». Участникам предлагается к каждой букве необходимо подобрать словесные ассоциации, которые связаны в целом со словом «Наркотик». Ассоциации записываются.

Н – ненависть, ничтожество…

А – агония, анаша…

Р – риск, расстройство…

К – кайф, конец…

О – опий, отшельник…

Т – тяжесть, труп…

И – истерика, исход…

К – койка, карантин…

**4. Фотоколлаж «Будущее в наших руках. Присоединяйтесь!»**

Раздаются чистые листы бумаги всем участникам шоу. Ведущий предлагает нарисовать две ладони и записать 10 основных качеств, какими, по мнению участников должен обладать человек, свободный от ПАВ (10 качеств на 10 пальцев руки). Например, убежденный, уверенный в себе, независимый, интеллектуально развитый, культурный, нравственный, духовно развитый, доброжелательный, вежливый, обдумывает решения.

А какое бы качество каждый из вас хотел бы взять с собой в будущее?

Будущее в наших руках. И только объединившись, мы можем сказать НЕТ наркотикам.

В течении всего ток шоу участникам показывается видеоролик о наркотиках, об алкоголе.