**Вредные привычки**

**Цель мероприятия:**профилактика табакокурения, алкоголизма и употребления энергетических напитков среди учащихся школы.

**Задачи:**

·         развивать у учащихся ценностное отношение к своей личности;

·         мотивировать учащихся сохранять собственное здоровье;

·         проинформировать о возможных последствиях табакокурения, алкоголизма и наркомании среди учащихся средней школы.

**Оборудование:**  пластмассовый куб из детского набора, записки с описанием последствий табакокурения, полезными и вредными привычками, презентация «Вредные привычки».

**Ход мероприятия:**

Не секрет, что использование токсикоманических веществ в последние годы довольно широко распространилось в молодежной среде. И поэтому, согласно пословице «предупрежден – значит, вооружен» мы с вами поговорим сегодня о вредных привычках.

***1. Необычное приветствие.*** Сейчас вы будете играть в одну очень интересную игру, во время которой все нужно делать очень-очень быстро. Выберите себе партнера и быстро пожмите ему руку. А теперь я буду вам говорить, какими частями тела вам нужно будет очень быстро «поздороваться» друг с другом. Итак – начали: Правая рука к правой руке! –– Спина к спине! – Бедро к бедру! – Ухо к уху! – Пятка к пятке! – Носок к носку! – Лоб ко лбу! – Бок к боку! – Колено к колену! – Мизинец к мизинцу! – Затылок к затылку! – Локоть к локтю! – Кулак к кулаку! Молодцы!

Садитесь на места, пожалуйста. Вот мы и поздоровались. **Здравствуйте!**При встрече люди обычно говорят это хорошее слово, желая друг другу здоровья.

Как вы думаете, по какой причине родители, учителя так часто говорят с вами о вреде курения, алкоголя, наркотиков? (ответы детей) Мы хотим, чтобы вы - подрастающее поколение, стали лучше, чтобы были развитыми в физическом и духовном отношении, целеустремленными, жизнерадостными людьми. Хочется, чтобы юное поколение, наше будущее, научилось укреплять свое здоровье. Давайте сегодня выработаем свой взгляд на вредные привычки, но и постараемся понять взрослых людей.

***2. Интерактивная беседа.***

* Как вы считайте, что такое привычка? (Привычка – это особенность человека привыкать к каким-то действиям или ощущениям)
* Какие бывают привычки? (Хорошие и плохие, вредные и полезные)
* Какие полезные привычки вы знаете? (Чистить зубы, делать зарядку, заниматься музыкой, танцами, спортом, собирать грибы и т. п.)
* Какие привычки вредны для человека? (Курение, пьянство, наркомания, игромания и т. п.)
* Как вы думаете, отчего у человека могут появиться вредные привычки? (хотел поднять себе настроение, пошел на поводу у других)
* Наблюдали ли вы ситуации, когда кто-то кому-то предлагал попробовать сигареты или алкогольные напитки? Такие ситуации иногда бывают. Соглашались те люди или отказывались? Трудно ли было отказаться?
* Какими словами обычно уговаривают попробовать закурить или попробовать наркотики? (говорят, что это поможет снять стресс, успокоиться, почувствовать удовольствие)

Если человек отказывается посещать спортивную секцию, но соглашается на уговоры, чтобы покурить с кем-то, кто уговаривает вас это сделать, что можно сказать о нем? (слабая сила воли)

Здоровый образ жизни зависит от самого человека, от того, как он относится к себе, к своему организму. Человек - сам себе не враг. Получается, что тревогу о вредных привычках бьют не просто так. Наукой уже доказано вредное влияние курения, употребления алкоголя и наркотиков. Давайте посмотрим, о чем на самом деле молчат те, кто нам предлагает покурить/выпить.

|  |
| --- |
| **Слайд 2** |
|  |
| Китайская народная мудрость гласит: «Путь длиной в тысячу шагов начинается с первого шага» И это относится к любому пути: в каждый момент перед тобой выбор – пойдешь ты по пути разума или по дороге, которая приведет тебя к бездне. |

|  |
| --- |
| **Слайд 3** |
|  |
| Алкоголь делает больше опустошений, чем три исторических бича вместе взятых: голод, чума, войны. У.Гладстон |

|  |
| --- |
| **Слайд 4** |
|  |
| Слово «алкоголь» в переводе с арабского означает «одурманивающий» Алкоголем принято называть этиловый или винный спирт. Алкоголь относится к наркотическим веществам, поскольку его употребление приводит к привыканию организма, болезненному пристрастию, наркотической зависимости, развитию различных заболеваний. Алкоголь является ядом общеклеточного действия, он отрицательно влияет на все системы организма. |

|  |
| --- |
| **Слайд 5** |
|  |
| Из истории Арабская легенда утверждает, что алхимик впервые получил спирт перегонкой вина и назвал его «вода жизни». В XV веке слово «алкоголь» применил немецкий врач и естествоиспытатель Парацельс. Первые сведения об употреблении алкоголя на Руси датируются XI веком нашей эры. Указы этого времени запрещали «гнусное» пьянство. Основными хмельными напитками русичей были медовуха, брага, пиво. Их крепость составляла 10 градусов. На Руси пили очень мало. Спиртные напитки подавали к столу только по большим праздникам в ограниченном количестве. В будние дни хмельное не употреблялось, а пьянство считалось грехом и позором. Пиво открыли еще в Древней Месопотамии. Древние булочники обнаружили, что в тепле мокрое хлебное зерно начинает бродить и получается хмельное зелье. Потом наступила пора забвения пива. Аристотель сказал, что от пива голова тупеет. |
| **Слайд 6** |
|  |
| Влияние алкоголя на организм человека Алкоголь – наркотическое вещество, способное вызывать у выпившего чувство расслабления, облегчения, приятные ощущения, он создает видимость веселья и хорошего настроения. |

|  |
| --- |
| **Слайд 7** |
|  |
| И.П.Павлов доказал, что алкоголь не обладает возбуждающим действием на центральную нервную систему, а наоборот, вызывает торможение клеток коры больших полушарий головного мозга. В коре головного мозга происходит склейка красных кровяных телец, нейроны нервных клеток погибают и потом, как известно, не восстанавливаются. Алкоголь воздействует на элементы крови, снижая их возможности: белые кровяные тельца не могут бороться с микробами, а красные – разносить кислород. В печени происходит обезвреживание ядовитых веществ. Этот орган врачи называют мишенью для алкоголя, т.к. обезвреживая этанол на 90%, клетки печени сами гибнут. Влияние ал |
| **Слайд 8** |
|  |
| Прислушайтесь! Средняя продолжительность жизни больных алкоголизмом – 35-40 лет. Ежегодно на планете от алкогольного отравления умирает 5-6 миллионов человек. По данным ВОЗ в мире насчитывается 140 миллионов алкоголиков В среднем ежегодное потребление алкоголя на душу населения достигает 8 литров. В РФ этот показатель превысил 15 литров. |

|  |
| --- |
| **Слайд 9** |
|  |
| Задумайтесь! Каждое четвертое ДТП происходит по причине алкогольного опьянения водителей. Примерно 2/3 всех нарушений закона происходит под воздействием спиртных напитков. Алкоголизм является причиной 70% наследственных заболеваний у ближайших родственников. 80% циррозов печени имеют алкогольное происхождение. Алкоголь сокращает продолжительность жизни в среднем на 10-12 лет. Среди факторов, негативно влияющих на демографию (нормальное рождение, становление, развитие населения) 90% приходится на алкоголь. |

|  |
| --- |
| **Слайд 10** |
|  |
| Внимание: опасность! В юношеском возрасте алкоголь наносит непоправимый вред растущему организму. В Древней Греции юношам вообще запрещалось пить вино. При употреблении алкоголя у юношей и девушек поражаются все функциональные системы и органы. Алкоголизм у подростков развивается в четыре раза быстрее, чем у взрослых. |
| **Слайд 11** |
|  |
| Сравните и оцените! Поводы для употребления спиртных напитков Результаты средство избавления на время от проблем снятие скованности в общении для «храбрости» с целью преодоления чувства страха для придания самоуверенности и смелости болезни неуверенность в себе неполноценное потомство разрушенные семьи сокращение жизни неприятности в семье, в школе, на работе ссоры, преступления потеря друзей неосуществимые возможности и планы |

|  |
| --- |
| **Слайд 12** |
|  |
| Полезные советы Избегайте случаев употребления спиртных напитков, даже если вас склоняют родственники, друзья, товарищи. Для исключения всех отрицательных последствий, связанных с употреблением алкоголя, лучшим способом является трезвый образ жизни. Избегайте пьяных компаний. Помните, алкоголь – прямая дорога в никуда. |

|  |
| --- |
| **Слайд 13** |
|  |
| Давайте охарактеризуем! Три степени опьянения у человека «ПАВЛИН» беззаботность, беспечность, приятные мысли, невозможность критично оценивать свое поведение «ЛЕВ» расторможенность, низкий интеллект, громкая речь, бестактные шутки, раздражительность, драчливость, обидчивость «СВИНЬЯ» бессмысленное и нелепое поведение, потеря ориентации |

|  |
| --- |
| **Слайд 14** |
|  |
| ТАБАКОКУРЕНИЕ Это самая распространенная и чрезвычайно опасная привычка каждого пятого жителя нашей планеты. Эта «маленькая слабость» подрывает здоровье человека, снижает его работоспособность, является причиной многих болезней. |

|  |
| --- |
| **Слайд 15** |
|  |
| Из истории… Европейцы познакомились с обычаем индейцев острова Куба курить свернутые в трубки листья табака во время путешествия Христофора Колумба. Первоначально табак использовался как исключительно лечебное средство. Табачный пепел применялся при лечении раковых заболеваний, для профилактики эпидемии чумы. |

|  |
| --- |
| **Слайд 16** |
|  |
| Запреты из истории В Турции за употребление табака была введена смертная казнь. В Персии курильщикам вырывали ноздри. В Англии любителей табака водили по улицам с веревкой на шее, а самым злостным отрубали голову и выставляли ее напоказ с курительной трубкой во рту. В городе Сантьяго в 1692 году были заживо замурованы в стены монастыря пять монахов-курильщиков. В России в 1649 году царь Михаил Федорович Романов издал указ о запрете курения. Нарушителей этого указа наказывали шестьюдесятью ударами палок по стопам ног, а если это не помогало, курильщику отрезали нос и уши. Торговцев табаком пороли прилюдно плетями и высылали в далекие города. |

|  |
| --- |
| **Слайд 17** |
|  |
| Много бед от сигарет В процессе горения табака при температуре 600 о С образуется более 4000 вреднейших для человека веществ. Фильтр задерживает не более 20% содержащихся в табаке вредных веществ. Одна выкуренная сигарета образует: 0,0012 г синильной кислоты (отравление всего организма) 0,0012 г сероводорода (поражение органов пищеварительной системы) 0,18г никотина (поражение нервной системы, органов дыхания, пищеварения, чувств, кровеносной системы) 0,64г аммиака (поражение органов дыхания, пищеварительной системы) более 1 г табачного дегтя (раковые заболевания, болезни органов дыхания) |

|  |
| --- |
| **Слайд 18** |
|  |
| Печальная математика С каждой выкуренной сигаретой уменьшается продолжительность жизни на 5 минут. В среднем курильщик сокращает свою жизнь на 5-7 лет по сравнению с некурящим. Одна выкуренная сигарета лишает организм 25 мг витамина С. Население земного шара ежегодно выкуривает 12\*10 12 сигарет, общая масса окурков достигает 2520000т. За год в атмосферу выбрасывается приблизительно 720 т синильной кислоты, 108000т никотина, 394000 т аммиака, 552000 т угарного газа, 600000 т дегтя. |

|  |
| --- |
| **Слайд 19** |
|  |
| Данные Минздрава РФ В нашей стране курит как минимум 46 млн. человек: 70-77% мужчин, 27% женщин, 42% подростков и детей. Первую сигарету юные россияне пробуют в среднем в 12 лет. А в возрасте 16-17 лет постоянно курят 45% юношей и 16% девушек. В 20-м веке курение убило 100 млн. человек, а в 21- м столетии от него умрет уже 1 млрд. курильщиков. Вклад курения в общий процент смертности составляет 40%. В РФ от 20 болезней, связанных с курением, ежегодно умирает 300 тыс. человек. |

|  |
| --- |
| **Слайд 20** |
|  |
| Табакокурение и школьники Малокровие Расстройство пищеварения Замедление физического и умственного развития Снижение иммунитета Развитие раковых заболеваний |

|  |
| --- |
| **Слайд 21** |
|  |
| Запомни! Безвредного табака нет! Люди, которые начинают курить в школьном возрасте, умирают от рака легких в 5 раз чаще по сравнению с теми, кто начал курить в 25 лет. Курильщики заболевают стенокардией в 13 раз, инфарктом миокарда в 12 раз, язвой желудка в 10 раз, раком легких в 30 раз чаще по сравнению с некурящими. |

|  |
| --- |
| **Слайд 22** |
|  |
| Основная профилактика табакокурения – категорический отказ от начала курения! Школьники! Не начинайте курить! Если вы курите, незамедлительно бросьте курить! |

|  |
| --- |
| **Слайд 23** |
|  |
| Наркомания – знак беды Слово «нарке» в переводе с древнегреческого означает «беспамятство», «неподвижность», а слово «наркотикос» значит «усыпляющий» |

|  |
| --- |
| **Слайд 24** |
|  |
| Наркотики - - это вещества, употребление которых приводит к наркотической зависимости, угнетению психического состояния и физического здоровья человека |

|  |
| --- |
| **Слайд 25** |
|  |
| Что побуждает к употреблению наркотиков Желание избавиться от чувства беспокойства, усталости, душевной пустоты и скуки Приобретение душевного покоя, блаженства, повышение работоспосбности |

|  |
| --- |
| **Слайд 26** |
|  |
| Что побуждает к употреблению наркотиков Последствия Желание избавиться от чувства беспокойства, усталости, душевной пустоты и скуки Приобретение душевного покоя, блаженства Повышение работоспосбности Психические расстройства, слабоумие Поражение всех систем и органов Большой процент заболевания ВИЧ и СПИДом Проблемы в семье Правовые нарушения Две чаши весов |

|  |
| --- |
| **Слайд 27** |
|  |
| Запомните! Многие школьники начинают пробовать наркотики с уверенностью в то, что смогут прекратить это занятие в любой момент. Однако это далеко не так. Начать дружить с наркотиками довольно легко, избавиться же от этих «друзей» очень трудно, а порой просто невозможно. |

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

|  |
| --- |
| **Слайд 28** |
|  |
| Мы вам наглядно показали: Куренье – зло, наркотик – яд! Подарят лишь одни болезни, Нам все об этом говорят. Но выход есть! Спорт – это жизненной силы рассвет! Учебники, книги – лекарство от бед! Дело любое себе выбирай! И от мечты своей не отступай! |

***3.. «Стена здоровья и самоуважения»***

А в завершении нашей встречи мы соберем с вами «Стену здоровья и самоуважения». У нас на столе лежат кирпичики, на которых написаны дела, которыми занимаются люди, сохраняющие за свое здоровье и хорошее настроение. Но среди них есть и вредные привычки. (Заниматься спортом, читать книги, есть много сладкого, есть много жареного и копченого, делать утреннюю гимнастику, много смотреть телевизор, следить за одеждой, закаляться, курить, умываться, долго играть в компьютерные игры, много времени проводить на воздухе, чистить зубы, не чистить зубы, употреблять спиртные напитки, правильно питаться, соблюдать режим дня, вовремя учить уроки, заниматься музыкой, рисовать, грызть ногти, помогать маме). Каждый из вас выберет понравившийся кирпичик и, прочитав, решит, прикреплять ли его к «Стене здоровья и самоуважения» или нет.

Дети под музыку по очереди выходят к столу и, сделав выбор, прикрепляют кирпичики на изображение стены. Можно предложить учащимся прокомментировать свой выбор. Молодцы! Вы все сделали правильный выбор, поэтому у нас получилась крепкая стена.

 ***4. Сохрани свое Я.*** Я даю вам этот куб. Он олицетворяет наше Я, нашу многогранную душу, наше здоровье. Когда мы общаемся, мы обмениваемся и частичками души, и поэтому нам обидно, если нас предают, чувствуем дискомфорт, если на нас оказывают давление. Сейчас мы будем передавать куб по кругу друг другу с закрытыми глазами. Необходимо делать это аккуратно, не повредив оболочку нашего Я, не уронив. Глаза открывать запрещается.

Когда куб вернулся к ведущему - Вот так примерно наполняет наша душа от общения с другими людьми. Что хорошего и не очень она для себя откроет в этом мире зависит от нашего желания.

**Используемые источники:**

1. Внеклассное мероприятие «Путь к успеху «Я выбираю жизнь»». URL: <http://nsportal.ru/shkola/vneklassnaya-rabota/library/vneklassnoe-meropriyatie-put-k-uspekhu-ya-vybirayu-zhizn>.

2. Методическая разработка классного часа для 8 класса на тему: Здоровый образ жизни. URL: <http://ped-kopilka.ru/blogs/shelaumova-tatyana/metodicheskaja-razrabotka-klasnogo-chasa-v-8-klase-na-temu-bud-zdorovym-na-vstreche-s-sochi-2014.html>.

3. Открытое мероприятие по профилактике вредных привычек. Ток-шоу «Пусть говорят» на тему «Учусь говорить «нет!»». URL:<http://festival.1september.ru/articles/620928/>.

ПРИЛОЖЕНИЕ

**Раздаточный материал**

**«Стена здоровья и самоуважения»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Заниматься спортом | читать книги | есть много сладкого | есть много жареного и копченого |
| делать утреннюю гимнастику | много смотреть телевизор | следить за одеждой | закаляться |
| курить | умываться | долго играть в компьютерные игры | много времени проводить на воздухе |
| чистить зубы | не чистить зубы | употреблять спиртные напитки | правильно питаться |
| соблюдать режим дня | вовремя учить уроки | заниматься музыкой | рисовать |
| грызть ногти | помогать маме |   |   |

|  |  |
| --- | --- |

|  |
| --- |