**Внеклассное занятие**

***«Я выбираю здоровый образ жизни».* «Отказ от вредных привычек».**

**Цели:**

1. Дать представление о вредных привычках и их влиянии на здоровье, развитие личности и поведение человека.
2. Учить активным приёмам ведения здорового образа жизни.
3. Пропаганда здорового образа жизни.

**Задачи:**

* Формирование представления о негативном воздействии вредных привычек на физическое здоровье подростка и его социальное благополучие.
* Формирование ценностного, ответственного отношения к своему здоровью, готовности соблюдать законы здорового образа жизни, усвоение социально - ценных поведенческих норм.
* Воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки.

**Технические средства, дидактический материал:**

компьютер, проектор, презентация, опросные листы для проведения анкетирования.

**Содержание занятия:**

1. Организационный момент.
2. Беседа о вредных привычках, показ презентации.
3. Проведение анкетирования.
4. Доклады учащихся.
5. Игры.
6. Подведение итогов и рефлексия.

**Ход занятия**

***Здравствуйте, ребята! Садитесь!***

 Ребята, сегодняшнее занятие будет являться продолжением цикла бесед на тему вредных привычек.

1. Мы с вами побеседуем о проблеме вредных привычек, чтобы вы, как современные молодые люди, могли ориентироваться в этих сложных вопросах, знали куда обратиться, если у вас или ваших близких возникла проблема, связанная с вредными привычками, и чтобы знали об опасностях, которые нас подстерегают на каждом шагу. Ну и конечно же смогли пропагандировать ЗОЖ в школе и учить трудных учащихся активным приёмам ведения здорового образа жизни.

Итак**, начнем практическую часть нашего занятия.**

 **Эпиграф** нашего урока, я думаю, не требует комментариев:

***«Если мы не победим вредные привычки, то они победят нас».***

 Я прошу вас уделить немного внимания анкете и ответить на несколько несложных вопросов. Возьмите листочек № 1.

*Напротив утверждения, с которым вы согласны, необходимо поставить знак «+», не согласны — знак «-».*

Алкоголь. Сигареты. Наркотики:

• Поднимают настроение.

• Придают уверенность.

• Способствуют общению.

• Избавляют от скуки.

• Утрачивают контроль над поступками.

• Укорачивают жизнь.

• Ведут к тяжелым болезням.

• Ослабляют потомство.

• Наносят вред семье, обществу, государству.

• Дают чувство свободы.

• Способствуют взрослению.

Здоровый образ жизни становится все более популярным среди молодежи, однако очень многое зависит от самого человека, от того, как он относится к себе, к своему будущему.

*Давайте поговорим о том, что Вы вкладываете в понятие* *«здоровый образ*

*жизни». Посмотрим на схему.*



Итак, мы сделали вывод о том, что **основными составляющими здорового образа жизни являются:**

• Отказ от курения.

• Отказ от алкогольных напитков.

• Отказ от наркотиков.

• Занятия физкультурой и спортом, двигательная активность.

• Рациональное питание.

Однако необходимо отметить, что ряд привычек, которые человек начинает приобретать еще в школьные годы и от которых не может избавиться в течение всей жизни, серьезно вредят его здоровью. Они способствуют приобретению хронических заболеваний, преждевременному его старению. К таким вредным привычкам относятся курение, употребление алкоголя, наркотиков.
Сейчас мы послушаем небольшие доклады, которые вы подготовили к сегодняшнему занятию по теме «Вредные привычки».

**Табакокурение**

По данным исследования «Глобальный опрос взрослого населения

**о потреблении табака**»

* в России курит 60,2% мужчин и 21,7% женщин.
* Всего курят 43,9 млн. взрослых, что составляет почти 40% населения страны. *Это самый высокий показатель распространенности курения в странах, в которых было проведено данное исследование (всего 14 государств).*
* При этом курит почти половина граждан России в самой экономически и демографически *активной возрастной группе* от 19 до 44 лет (7 из 10 мужчин и 4 из 10 женщин).
* Среднестатистический россиян выкуривает 17 сигарет в день. В результате из-за болезней вызванных курением ежегодно умирает 400 тыс. россиян.

**Пиво**

Пиво называют «чумой XXI века». С этим трудно не согласиться, когда видишь, как стремительно заражаются этой чумой мальчишки и девчонки, как падает моральный уровень людей, как вымирает народ. Сегодняшний разговор о пиве - это разговор о самосохранении, о вашей личной безопасности, о выживании. Ведь пиво еще называют «оружием массового поражения». И надежным щитом от него может быть только здоровый образ жизни.

Содержание алкоголя в пиве достигает в некоторых сортах 14%.
Бутылка светлого пива – это 50 грамм водки.
Четыре бутылки за день - это 200 грамм водки.
7-12 г чистого алкоголя на 1 кг веса - смертельная доза

**Алкоголизация подростков**

Распространение алкоголизма в подростковой среде является одной из самых тревожных и опасных социальных проблем нашего времени. По статистическим данным, до 80% взрослых, больных алкоголизмом, начали злоупотреблять алкоголем именно в подростковом возрасте. Сегодня потребляют алкогольные напитки каждый третий школьник в средних классах и более половины в старших. По данным медико-социальных исследований, средний возраст начала употребления алкоголя среди мальчиков снизился до 12,5 лет, а среди девочек — до 12,9 лет.
В подростковом возрасте любой алкоголь, даже в очень малом количестве, наносит организму непоправимый вред. На несформировавшийся молодой организм он действует наиболее грубо, обязательно затрагивая личностные качества подростка.

**При употреблении алкоголя у подростков:**

* *развивается цирроз печени, причем нарушения в работе печени и других внутренних органов у подростков могут развиться даже от чрезмерного увлечения пивом;*
* *возникают такие заболевания, как гепатит, панкреатит, нарушения работы сердца, заболевания эндокринной системы, легочные заболевания, проблемы с артериальным давлением, снижается устойчивость к инфекционным заболеваниям, появляются нервные и психические расстройства;*
* *меняется характер, на первый план выходят грубость, вспыльчивость, безынициативность и внушаемость; Замкнутость и недоверчивость теперь их постоянные спутники;*
* *возникают трудности в прогнозировании событий, они плохо реагирует на стимулы прошлого или будущего из-за невозможности отвлечься от сиюминутных побуждений; то есть, такие подростки живут одним днем.*

*Несформированный организм подростка очень быстро*привыкает к большим дозам спиртного. Поэтому существует высокий риск того, что подросток может пристраститься к алкоголю, если он часто пьет даже слабые алкогольные напитки. Опасность усиливается еще и легкомысленным отношением к алкоголю. Многие подростки считают, что если пару раз в неделю выпить что-либо спиртное, то ничего не случится. Но риск существует, даже если несовершеннолетний выпивает три-четыре раза в месяц. Алкоголь разрушительно действует на мозг и нервную систему молодых людей, замедляет и даже останавливает развитие их организма. Пьющим подросткам даже в трезвом состоянии сложно запоминать что-либо и логически мыслить. Их личность деградирует.

**Задание № 1**

**Разделимся на 2 команды. Каждая команда должна ответить на вопрос «Как я берегу свое здоровье?», используя как можно больше высказываний. В помощь даются основные реплики. Посмотрите на экран! Вы должны добавить свои и ответить на вопрос. (3 минуты на размышление).**

1)   Принимаю витамины.

2)   Занимаюсь спортом.

3)   Не употребляю алкоголь, не курю.

4)   Закаляю организм.

5)   Ограничиваю время пребывания за компьютером.

6)   Отдыхаю, стараюсь не переутомляться и т. д.

Здоровье представляет собой одну из важнейших жизненных ценностей.

**Задание № 2**

А сейчас каждой группе будет предложено отгадать «Анаграммы».

 Анаграмма. – Слово или словосочетание, образованное перестановкой букв или слогов другого слова.

Вы должны составить слова, которые имеют отношение к здоровью, здоровому образу жизни. **Возьмите листочек № 2**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Анаграмма** | **Ответ** | **Анаграмма** | **Ответ** |
| ивендиже |  | нессайб |  |
| таипени |  | кулагопр |  |
| нос |  | дотых |  |
| соливедеп |  | жемир |  |
| дяразак |  | акчивыпр |  |
| тракваз |  | саротак  |  |
| ситотач |  | былука  |  |

**Ответы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Анаграмма** | **Ответ**  | **Анаграмма** | **Ответ** |
| ивендиже | **движение** | нессайб | **бассейн** |
| таипени | **питание** | кулагопр | **прогулка** |
| нос | **сон** | дотых | **отдых** |
| соливедеп | **велосипед** | жемир | **режим** |
| дяразак | **зарядка** | акчивыпр | **привычка** |
| тракваз | **завтрак** | саротак  | **красота** |
| ситотач | **чистота** | былука  | **улыбка** |

**Задание № 3**

**Разгадайте головоломку, в которой зашифрованы пословицы. Внимательно посмотрите на каждую строку и обнаружьте среди случайных букв пословицы на тему: «Здоровье».**

**1 команда**

дкнпщозщлэвджээздоровомцывакптелевапролздоровыйячсмдухчсмитьбю

жсждлоздоровымхзщшгбытьячсмитьбюгореэждлхзщхзщзабытьэждлорппа

гдещшгнздоровьетимсчтамхзщшгнекуцбьтриплорпвсапрокрасотахзщшгнх

**2 команда**

берегитеывсампирлбплатьезщшгнсновуячсахзщшгнздоровьеувапсмолодуэ

блктождлонеывапболелхзщшгтотйцукеннечсмитценитэхзщлшорздоровьеш

нртоьлзаботацывоорпаздоровьеждллучшееиртошмипролекарствоцфячсриб

**ПОСЛОВИЦЫ**

В здоровом теле – здоровый дух.

Берегите платье снову, а здоровье смолоду.

Где здоровье - там красота.

Здоровым быть – горе забыть.

Кто не болел, тот не ценит здоровье.

Забота о здоровье – лучшее лекарство.

Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Здоровье не купишь за деньги. Будучи больными, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете решать жизненно важные задачи. Все мы хотим вырасти крепкими и здоровыми. Быть здоровым – естественное желание человека, рано или поздно все задумываются о своем здоровье.

А сейчас давайте послушаем факты и утверждениия исследователей Всемирной Организации Здравоохранения.

***Выступление исследователей:***

**Исследователь 1.** По данным Всемирной Организации Здравоохранения ежегодно умирают 3 миллиона человек от курения и 6 миллионов от алкоголизма.

**Исследователь 2**. Факты утверждают. Если человек начал курить в 15 лет, продолжительность его жизни уменьшается более чем на 8 лет. Из каждых 100 человек, умерших от хронических заболеваний легких, 75 курили. Из каждых 100 человек, умерших от ишемической болезни сердца, 25 курили.

**Исследователь 1.** Факты утверждают. Дети заложники никотина. Самый большой вред курение наносит детям при внутриутробном развитии.

**Исследователь 2.** Факты утверждают. Дети заложники никотина. Большинство детей, рожденных курильщиками, появляются на свет с низким весом, часто болеют, развиваются медленнее, чем их сверстники, чаще умирают в детстве.

 **Исследователь 1.** Факты утверждают. Наркомания – это боль, страх, отсутствие будущего.

**Исследователь 2**. Факты утверждают. Алкоголь замедляет циркуляцию крови в сосудах мозга, приводя к постоянному кислородному голоданию его клеток, в результате чего происходит ослабление памяти и медленная психическая деградация.

**Исследователь 1.** Факты утверждают. Пивной алкоголизм. Обычно думают, что это не возможно. Это не совсем так. Пиво относиться к алкогольным напиткам, хотя и слабым. Ели же человек ежедневно выпивает около 14 стаканов пива, то он уже алкоголик.

**Исследователь 2.** Люди, злоупотребляющие спиртными напитками, часто болеют циррозом печени.

**Рассмотрим несколько ситуаций, связанных с употреблением алкоголя и возможные варианты отказа. Посмотрите на экран!**

**Ситуация 1.** Тебе предлагают принять алкоголь родственники за праздничным столом.

**Ответ:** «Я не буду пить, т.к. я еще не вырос и мой организм еще не готов бороться с вредными последствиями алкоголя. Это опасно для моего здоровья».

**Ситуация 2.** Тебе предлагают попробовать алкоголь друзья, сверстники, мотивируя это тем, что в компании все должны пить, иначе ты не будешь ее членом.

 **Ответ:** Если в данной компании употребление алкоголя является традиционным, значит действительно не стоит быть членом такого коллектива. Если же прием алкоголя проводится в качестве эксперимента, то необходимо знать следующее – рюмка алкоголя способна перечеркнуть месяцы упорного труда (потеря спортивной формы, снижение памяти, внимания), разрушить планы. В данном случае свой отказ можно мотивировать тренировками, походом в кино, цирк, гости, поездкой с родителями и т. д.

 **“Умей сказать “Нет”!**

Работа в парах.

Один из учащихся предлагает попробовать наркотик, алкоголь, сигарету, другой отказывается. Отказ должен быть тактичным, но твердым. Затем учащиеся в паре меняются ролями.

*Варианты отказа:*

“Спасибо, нет. Я знаю, что это опасно для меня”

“Спасибо, нет. Я уже пробовал, и это мне не понравилось”.

“Спасибо, нет. Я не хочу конфликтов с родителями, учителями”

“Спасибо, нет. Это не в моем стиле”

“Спасибо, нет. Мне надо на тренировку”

“Спасибо, нет. Если я это сделаю, потеряю власть над собой”.

**Притча о бабочке**

В древности жил-был один мудрец, к которому люди приходили за советом. Всем он помогал, люди ему доверяли и очень уважали его возраст, жизненный опыт и мудрость. И вот однажды один завистливый человек решил опозорить мудреца в присутствии многих людей. Завистник и хитрец придумал целый план, как это сделать: “Я поймаю бабочку и в закрытых ладонях принесу мудрецу, потом спрошу его, как он думает, живая у меня в руках бабочка или мертвая. Если мудрец скажет, что живая, я сомкну плотно ладони, раздавлю бабочку и, раскрыв руки, скажу, что наш великий мудрец ошибся. Если мудрец скажет, что бабочка мертвая, я распахну ладони, бабочка вылетит живая и невредимая и скажу, что наш великий мудрец ошибся”. Так и сделал завистник, поймал бабочку и пошел к мудрецу. Когда он спросил мудреца, какая у него в ладонях бабочка, мудрец ответил: “Все в твоих руках”.

**Ответьте на вопросы**:

Какое впечатление на ВАС произвела притча?

В чем её главная мысль?

Чему она учит?

Почему она включена в нашу сегодняшнюю тему?

 Она приводит учащихся к мысли, что каждый в жизни делает для себя выбор, причем постоянно и в любой ситуации. Фундаментальная, первоочередная ценность, которая есть у человека, - это его жизнь. Сохранить и сделать интересной, продуктивной жизнь может только сам человек.

А сейчас мы ответим на вопросы теста. Несмотря на то, что вопросы составлены в шуточной форме, они затрагивают очень серьезную тему.

***Тест - разминка***

*1. “Человек – это…”*

а) венец природы,

б) корона природы,

в) голова природы,

г) шлем природы.

*2. “Что поражается у курильщика, прежде всего?”*

а) печень,

б) лёгкие,

в) сердце,

г) почки.

*3. “Пьяный человек – не человек, ибо он потерял…”*

а) деньги,

б) друзей,

в) разум,

г) голову.

*4. “Курение – это частые болезни и преждевременная…”*

а) старость,

б) смерть,

в) молодость,

г) получка.

*5. Никотин всегда задерживает:*

а) рост,

б) преступление,

в) машину,

г) очередь.

*6. Какое воздействие оказывает алкоголь на здоровье человека?*

а) положительное,

б) отрицательное,

в) доброжелательное,

г) агрессивное.

*7. При курении часто повышается:*

а) артериальное давление,

б) атмосферное давление,

в) давление газа,

г) давление пара.

*8. Употреблять наркотики так же вредно, как принимать:*

а) таблетку,

б) уколы,

в) яд,

г) врача.

***Заключительный этап.***

Как вы считаете, ребята, полезна была информация, которую вы получили сегодня?

Что вы думаете об услышанном?

Какой лучший способ борьбы с вредными привычками?

Что нужно делать для того, чтобы быть здоровым, счастливым и веселым?

Лучший способ борьбы с вредными привычками – никогда «не брать в рот сигарету», не употреблять алкогольные напитки, не пробовать наркотические вещества.

Любая положительная деятельность может быть толчком к отказу от вредных привычек.

Для того чтобы быть здоровым, счастливым и веселым, лучше заниматься любимым делом: тренировать свое тело, петь, рисовать, вышивать, слушать пение птиц, ходить в походы, на концерты, посещать театры, читать книги, дружить...

Хорошее здоровье — один из главных источников счастья и радости человека, неоценимое богатство, которое медленно и с трудом накапливается, но которое можно быстро и легко растерять. Одно из таких зернышек мы сегодня посадили в землю и скоро оно даст всходы.

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

Надеюсь, что знания, полученные на этом занятии, найдут свое продол­жение в вашей жизни.

До свидания! Спасибо!

***Рефлексия:***

**Мы родились для того, чтобы жить,**

**Может, не стоит планету губить?**

**Есть кроме “да”, и получше ответ,**

**Скажем вредным привычкам - “нет”!**

На следующем занятии мы с вами рассмотрим административные правонарушения, характерные для несовершеннолетних, связанные с алкогольной и спиртосодержащей продукцией и потреблением наркотических средств.