

«Я выбираю...»

Поскольку образование должно быть направлено не только на обучение, но и на воспитание всесторонне развитой, духовно и физически развитой личности, одним из направлений воспитательной работы с детским коллективом является формирование в сознании обучающихся приоритетных ценностей здорового образа жизни. Одним из главных в этом направлении является организация работы по преодолению у детей вредных привычек. С этой целью необходимо организовать в объединениях профилактическую просветительскую работу через систему внеклассных мероприятий.

Цель: создать условия для формирования личной негативной позиции детей по отношению к пагубным привычкам.

Задачи: - Формировать у детей неприятие к пагубным привычкам;

- Профилактика зависимого поведения несовершеннолетних;

- Прививать навыки здорового образа жизни;

- Дать возможность проявить свои творческие способности.

Оборудование: плакаты о вреде курения, алкоголизма и наркомании, слайды с данными о последствиях вредных привычек, раздаточный материал, маршрутные листы, карандаши.

Ход:

Человек рождается на свет

Чтоб оставить в жизни добрый свет

И решить все трудные задачи.

Человек рождается на свет...

Для чего? Ищите свой ответ!

- Сегодня у нас необычное занятие, сегодня мы будем говорить о пагубных привычках.

У каждого человека есть свои привычки. Одни со временем уходят, а другие сопровождают всю жизнь, иногда помогая, а иногда и мешая. Ведь не зря говорят: Посеешь поступок – пожнешь привычку, посеешь привычку – пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь судьбу. А ведь каждый человек мечтает прожить полную, радостную, счастливую жизнь и принести как можно больше пользы великой Родине, своему народу.

Пагубные привычки – это беды и трагедии простых и знаменитых людей XX века. Мы попытаемся откровенно поговорить с вами о том, что губит человека, небрежно относящегося к себе и близким. Попробуем взглянуть на серьезные проблемы наркомании, токсикомании и СПИДа. Все, кто принимает участие в нашем мероприятии не равнодушны к судьбе поколения, перед которым распахнул широко двери XXI век.

- Какие пагубные привычки вы знаете?

1. Курить – здоровью вредить.

Родина табака – тропическая Америка. Сначала его жевали, нюхали, а потом начали курить. Как правило, первая сигарета кажется безопасной и даже

приятной. Но со временем выкуренная сигарета уже не доставляет удовольствие, а превращается в привычку.

Учёные установили:

1 грамм никотина убивает лошадь, а хомяка разрывает на куски. Запах от 1-ой капли убивает голубя.

2. Пьянству – бой.

..... совсем небольшое количество выпитого спиртного – 60 --70 грамм водки могут оказаться смертельной дозой для ребёнка 2 – 3 лет, 100 - -- 150 граммов – для ребёнка 6 – 8 лет.

Даже редкие выпивки ухудшают память, мешают сосредоточиться, становятся помехой в учёбе и работе. Пьющие подростки жалуются на головные боли, быстро утомляются, беспокойно спят, чаще подвержены простуде, отстают в физическом развитии от своих сверстников.

3. Наркомания.

Наркотики довольно широко применяются в медицине как обезболивающее, усыпляющее средство. Многие из них вызывают у людей особое психическое состояние возбуждения – эйфорию. Эйфория – Объективно вредное состояние, т.к. человек отключается от реальности. В делах, в окружающей обстановке ничего не меняется, человек же чувствует себя на вершине блаженства без всяких на то оснований – только вследствие обмана психики химическими веществами.

ЗАДУМАЙТЕСЬ НАД ЭТИМ !

- Кто пробовал слезу мака, плачет всю жизнь.
- Средний возраст наркомана 13 – 25 лет.
- Старых наркоманов не бывает.
- Подростки употребляют наркотики в 6 раз чаще взрослых.

Да, наркотик как безжалостный палач, который требует: «Укради, убей, достань очередную дозу, прими её!» Берегись наркотиков! Не прикасайтесь! Не нюхайте! Не пробуйте! Помни! Наркомания – неизлечимая, страшная, мучительная болезнь!

А сейчас мы с вами поиграем в игру «Я выбираю...» (дети делятся на 3 команды). У Вас будет три станции, каждая из которых относится к одной из трех пагубных привычек. Каждая команда должна побывать на этих станциях и выполнить задания. Переходить со станции на станцию вы будете по Маршрутным листам, за каждое выполнение задания вам будут ставиться баллы. В конце занятия мы подведем итог.

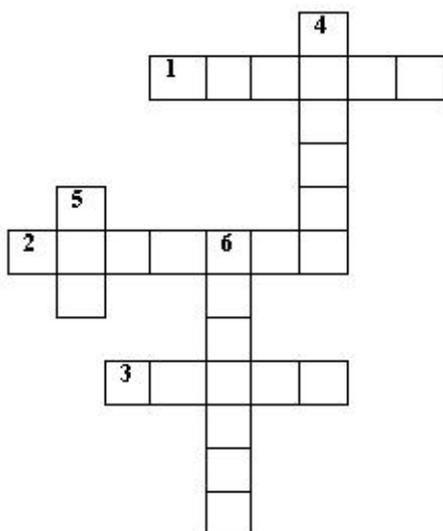
Итак: Доброго пути...

1 станция «Без табака!»

1 задание: Составь правильно высказывание (4 балла)

- Капля никотина убивает лошадь (1 балл)
- Курение – это скрытая наркомания (1 балл)
- Кто не курит и не пьёт, тот здоровеньким растёт. (3 балла)

2 задание: Кроссворд (7 баллов)



ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

1. противный звук, мешающий говорить и слушать как раз тогда, когда это интереснее всего;
2. вредная привычка, мешающая нормальному функционированию организма;
3. органические вещества, содержащиеся в табачном дыме, вызывающие заболевания лёгких;

ПО ВЕРТИКАЛИ:

4. орган, который больше всего страдает от курения;
5. орган, приобретающий жёлто-серый цвет от табачного дыма;
6. капли этого средства хватает для убийства лошади.

Ответы: ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1 - кашель; 2- курение; 3 - смолы.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 4 - лёгкие; 5 - зуб; 6 - никотин

Дополнительное задание: (4 балла)

Отметь на фигуре человека какие органы поражают сигареты: (Ответы: При курении негативные вещества сразу же проникают в клетки **легких, желудка и печени**. 300 видов вредных веществ попадает в организм человека при выкуривании одной сигареты. Часть из них сразу же попадает в легкие, **сердце** и печень, а там почти моментально включает процессы, ведущие к гибели **клеток**. Первой среди составляющих клетки страдает мембрана.)

2 станция: «Без наркотиков!»

1 задание: Викторина (10 баллов)

1. Родина табака

- Южная Америка (+)
- Южная Африка
- Южный полюс

2. В какой стране табак в 16 веке был объявлен "забавой дьявола"?

- Испания
- Италия (+)
- Бразилия

3. Большие дозы никотина действуют подобно яду:

- мышьяку
- кураре (+)
- синильной кислоте

4. Кого называют "курильщиками поневоле" или «пассивный курильщик»?

- тех, кто находится в обществе курящих (+)
- тех, кого заставляют курить принудительно
- тех, кто курит в тюрьме

5. Кто из русских правителей запретил курение?

- Иван Грозный
- Царь Михаил Федорович (+)
- Петр I

6. Кто из европейских путешественников впервые увидел курящих людей?

- Васко да Гамма
- Марко Поло
- Христофор Колумб (+)

7. Что разрушает вирус иммунодефицита?

- Иммунную систему (+)
- Выделительную систему
- Пищеварительную систему

8. Известный хирург Фёдор Углов утверждал, что после приёма спиртного в коре головного мозга остаётся ...

- Заряд бодрости и веселья
- Радостные воспоминания
- Кладбище нервных клеток (+)

9. Что делали по закону, который издал китайский император Ву Вонг в 1220 году, уличенным в пьянстве?

- Изгоняли из страны
- Подвергали смертной казни (+)
- Публично пороли

10. Кто из известных русских писателей сказал такую фразу: “Редкий вор, убийца совершает свое дело трезвым”.

- Л.Н. Толстой
- М.Ю. Лермонтов
- А.С. Пушкин (+)

2 задание: Собери пазл (1 балл)

Дополнительное задание: Отметь на фигуре человека какие органы поражают наркотики. **(4 балла)**(Ответы: *Исследование наркотиков показало, что прием наркотиков влияет абсолютно на все органы человека и в первую очередь, на его психику. У наркомана нарушается нормальное функционирование сердечно-сосудистой системы. Психотропные вещества воздействуют на все органы пищеварения. Под влиянием наркотиков сильно поражаются органы дыхания и легкие. Основной удар приходится на нервные клетки. В течение развития зависимости иммунитет резко ослабляется. Организм не может противостоять вирусным болезням.*)

3 станция «Без алкоголя!»

1 задание: Найди продолжение пословицы и объясни ее (8 баллов)

Пьяный человек – не человек, ибо он потерял...	разум.
Много вина - ...	мало ума.
Выпил водки на копейку, а дури прибавилось на...	рубль.
Где опьянение, там и...	преступление.
Курильщик – сам себе...	погильщик.
Муж пьет – полдома горит, жена пьет – весь ...	дом горит.
Пить вино так же вредно, как принимать...	яд.
Хлеб на ноги ставит, а вино...	валит.

2 задание: На каждую букву этого слова напишите слова, относящиеся к тому, что делает человека здоровым (3 балла)

	З	
	Д	
	О	
	Р	
	О	
	В	
	Ь	
	Е	

Дополнительное задание: Отметь на фигуре человека какие органы поражает алкоголь. (4 балла)(Ответы: Алкоголь поражает **все внутренние органы**, вызывая непосредственно болезненные изменения их или способствуя возникновению многих серьезных заболеваний, которые у алкоголиков обычно имеют более тяжелое течение. Алкогольные напитки, особенно в значительных дозах и большой крепости, вызывают раздражение слизистых оболочек всех отделов **желудочно-кишечного тракта**. Особенно большим изменениям подвергается при злоупотреблении алкогольными напитками **печень**. Тяжело сказывается злоупотребление алкоголем и на другом важном органе пищеварительной системы — **поджелудочной железе**. Отрицательно сказывается употребление алкоголя и на **сердечно-сосудистую систему**. При хроническом алкоголизме наблюдаются также нарушения **жирового обмена**. Алкоголь из организма частично выделяется **легкими**, при этом он повреждает ткань легких и приводит к возникновению хронических заболеваний их

А теперь давайте подведём итоги нашей серьёзной игры. Победителям является команда, набравшая наибольшее количество очков.

В жизни вам предстоит преодолеть множество преград, соблазнов, которые мешают достичь поставленной цели, добиться желаемой мечты. Легко сорваться со скалы в пропасть, утонуть в быстрых водах реки, погибнуть в грязном болоте, если идти по жизни с закрытыми глазами и не быть готовым к борьбе за выживание и не иметь верного плеча и крепкой руки. А вместе легче преодолеть любые препятствия.

Сегодня вы это смогли, сегодня вы ещё раз убедились, что ваше здоровье, ваша сила принадлежит только вам. И от того, как вы будете относиться, беречь, ценить. И зависит вся ваша жизнь.

Подготовила: Костецкая Ю.Г.
методист ЦВР г. Отрадное