

Занятие 1. «Я и моё здоровье»

Цель: способствовать формированию уверенной в себе личности, ответственной за своё здоровье.

Приветствие (7 минут)

Цель: создание позитивного настроения

Рад(а) всех видеть вновь. Как настроение? Всё ли в порядке? О чём думали по пути сюда? Давайте каждый по кругу скажет, какие мысли приходили ему в голову, когда он сюда шёл. Хорошо. А теперь давайте каждый скажет буквально по одному слову, характеризующему его состояние на данный момент. Это может быть и буквальное определение состояния, и некая метафора. Например, можно сказать «Я чувствую бодрость и активность» или «Я как фонтан, который бьёт в разные стороны ключами яркой энергии». (Все по кругу говорят). Спасибо.

Упражнение «Делимся по признаку» (10 минут)

Цель: сплочение коллектива, создание позитивного настроения

Пояснение: Один человек выходит за дверь, группа тем временем доваривается о том, по какому признаку она делится и расходится на две подгруппы (например, те, у кого есть шнурки, и те, у кого их нет). Задача вошедшего – угадать, по какому признаку группа разбита на две части. При желании упражнение можно повторить несколько раз.

Инструкция: Сейчас один из вас выйдет за дверь и войдёт только тогда, когда мы его позовём. Кто хочет быть таким человеком? Отлично. (Участник-доброволец выходит)

Инструкция группе: Сейчас вы все должны будете разделиться на две части. Но разделить вас сможет только какой-то один признак, например, «мальчики и девочки», или «светлые и темные волосы», или «есть шнурки на обуви - нет шнурков», или другие внешние признаки, какие сами придумаете. А тот, кто вышел, наш любимый доброволец, должен будет угадать, по какому признаку вы поделились. При этом вы ему ни в коем случае не подсказываете. Запутывать можно. Все понятно? Отлично, тогда выберите признак и поделитесь.

Инструкция добровольцу: В твоё отсутствие группа поделилась по какому-то признаку – заметному или не заметному с первого взгляда. Твоя цель – угадать этот признак и назвать его. Далее можно повторить это упражнение с другим добровольцем.

Упражнение «Ромашка» (20 минут)

Цель: осознание участниками всего, что для них ценно, помогает ответить на вопросы: без чего мы не можем себя помыслить? Что для нас по-настоящему важно и значимо?: Материалы: каждому участнику выдать лист А4 с

изображением ромашки (6 лепестков), по одному набору фломастеров (по 6-12 цветов) и ножницы, клей.

Инструкция-1: «Сейчас каждому из вас предстоит сделать ромашку. Но это будет не простая ромашка». Раздаются листы с ромашками и фломастеры. Инструкция: «В центре этой ромашки, прямо на сердцевине напишите «Я». На каждом из лепестков вы должны 6 раз ответить на такие вот вопросы (сколько лепестков - столько и ответов):

- «Без чего я не был бы я?»»,
- «Что мне особенно дорого, ценно и важно в жизни?»
- «Без чего я себя не представляю?»».

Напишите каждый свой ответ на отдельном лепестке.

Ведущий может помочь участникам, немного направив их мысль: «На лепестках, например, могут быть написаны: какие-то важные вам люди (родители, друзья); важные чувства: любовь, понимание; ваше хобби, учеба, какие-то очень важные для вас вещи (плеер, чей-то подарок). В общем, пишите все, что угодно, все, что для вас действительно значимо и без чего вы себя не представляете. Также вы можете украсить свою ромашку, но только после того, как подпишете все лепестки. Все ли понятно? Какие есть вопросы?»

Время выполнения - 5-7 мин. (В это время можно включить спокойную музыку, желательно без слов). После того как все подписали лепестки ромашки, раздаются ножницы. Участники вырезают цветок так, чтобы лепестки были присоединены к сердцевине

Инструкция-2: « Давайте теперь сядем в круг. Посмотрите, пожалуйста, все на свои ромашки. Какие они у вас получились красивые и непохожие друг на друга! Сейчас нам всем предстоит сделать вот что. Вы должны будете аккуратно оторвать от своей ромашки лепесток со словами: «Я самодостаточная личность, поэтому смогу потерять и/или обойтись без..., и вы произносите то, что написано на одном из лепестков. Затем отрываете его. Например, «Я самодостаточная личность, поэтому смогу обойтись без Интернета».

Отрывая лепесток, вы должны представлять себе, как вы на самом деле теряете то, что написано на лепестке. Отнеситесь к этому упражнению серьезно, с полной ответственностью и отдачей. Лепесток, который вы оторвали, мы бросаем в центр нашего круга. Все это выполняется по кругу. Сначала все по очереди отрывают один лепесток от своих ромашек, потом второй и так далее, пока у участников не осталось по 2 лепестка или сами участники не задали вопрос: «А если я не хочу расставаться с моими лепестками»? Тренер говорит: «Вы можете оставить 1-2 лепестка, которые вы точно не можете потерять или без которых вы стопроцентно не сможете обойтись в своей жизни».

Как показывает практика, участники с легкостью и, возможно, даже с некоторым сарказмом начинают отрывать лепестки. Здесь важна роль ведущего: он должен призывать к серьезности и просить слушать друг друга. Человек, который отрывает лепесток, должен быть в центре внимания.

Однако ближе к концу, подростки сами становятся серьезными. Им все труднее и труднее отказываться от того, что они написали на лепестках. Ведущий должен настаивать, когда дойдет очередь до конкретного человека, чтобы тот обязательно оторвал лепесток. Однако известны случаи, когда ребята отрывали лепесток с надписью «любовь», выкидывали себя (сердцевину ромашки «Я»), а любовь оставляли. Один подросток не смог оторвать последний лепесток с надписью «родители», сказав при этом: «Без них я никто». Ведущий обычно настаивает, чтобы ребята отрывали лепестки, но когда сами ребята высказывают подобные мысли или наотрез отказываются оторвать последний лепесток (а такое часто бывает), ведущий должен уступить.

Анализ упражнения:

- Каково вам было раз за разом, отрывая от ромашки лепестки, расставаться с тем, что для вас ценно?
- Что вы сейчас чувствуете?
- Как вам без всего того, что вам дорого?
- Как вы думаете, что за лепесточки были на ваших ромашках?
- Что же вам так не хотелось от себя отрывать? Ведущий должен прислушаться к ответам участников, чтобы услышать ответ – «ценности». Если участники такого ответа не дают – называет его сам.

Комментарии к упражнению: «Мы с вами при помощи этого упражнения не только узнали, что для нас ценно, но и как бы проранжировали наши ценности. Проранжировали – значит, расположили в порядке значимости: от менее ценного – к более ценному. То, в какой последовательности мы отрывали лепестки, говорит о том, что для нас менее значимо, а что – более. Те лепестки, которые дольше всего продержались, для нас важнее всего (точнее, важнее всего то, что на них написано). Посмотрите на центр нашего круга, здесь - наши ценности.

В конце упражнения ведущий предлагает собрать свои лепестки с «ценностями» и приклеить их к серединке с надписью «Я».

Комментарий: Подростки еще не в полной мере ощущают возможность потери того, что им дорого, или того, что они еще не совсем осознают как ценность (это относится в первую очередь к здоровью). Именно отрывая лепестки, моделируется ситуация потери. Упражнение дает подросткам возможность пережить эти тяжелые эмоции в игре. И таким образом, в жизни учиться беречь и ценить то, что они могут потерять. И уж, конечно, в своей собственной жизни в коем случае не «отрывать своими руками» свои ценности как лепестки от ромашки. Это важно подчеркнуть именно в отношении здоровья.

Обсуждение: «Здоровье как ценность». (15 минут)

Вообще ценность – это очень широкое понятие. Ценностью можно назвать и какой-то дорогой предмет, и какие-либо взаимоотношения. На нашем сегодняшнем занятии мы с вами рассмотрим именно жизненные ценности,

т.е. те, которые дороги не только нам конкретно, но и многим людям, всему обществу. Однако многие общественные ценности становятся индивидуальными, нашими личными ценностями, т.к. мы в этом обществе живем. (Если такая ценность, как здоровье, была упомянута в ромашках, то ведущий просто переходит к обсуждению этой ценности, пропуская следующий абзац).

Заметьте, пожалуйста, один очень важный момент: среди названных вами ценностей (в ваших ромашках) не было одной очень важной. Какой? Участники думают, гадают. Это здоровье. Как вам кажется, почему вы забыли про здоровье? Не потому ли что, когда оно есть, мы о нём даже не вспоминаем. Но стоит ему испортиться, как это сразу становится для нас значимо. В самом деле, представьте, что у вас болит зуб, а вам нужно идти на важную встречу или сосредоточиться на выполнении какой-то контрольной работы. Вы же понимаете, что это либо очень сложно, либо вовсе невозможно сделать. Больной зуб напоминает вам о себе все время. И все наши мысли связаны исключительно с ним. И мы будем думать о нем до тех пор, пока не вылечим его. Но стоит только вылечить его, мы уже не думаем о зубах, и снова зарабатываем себе очередной кариес. Таким образом, когда у нас что-то болит – мы только об этом и думаем. Если же всё в порядке – о здоровье мы напрочь забываем. И не просто забываем. Более того, мы ещё и с удовольствием вредим нашему здоровью.

Какие виды поведения, по-вашему, вредят здоровью? (Ведущий записывает на доске вредные привычки, которые назовут участники, такие, например, как употребление большого количества сладкого, жирного, спиртного; курение; недосып и др. После участников ведущий может дополнить список, сказав: «А как вы думаете, а вот это...?» и тоже записать на доске: употребление наркотиков, незащищенный секс и т.д.)

«Давайте теперь проранжируем все наши привычки по степени значимости для здоровья, мысленно ответив на вопрос: Что может моментально нанести вред нашему здоровью?»

Например, если вы объелись сладкого, то на здоровье это сразу же не скажется (если, конечно, это пирожное не с цианистым калием!). А вот если, например, вы напились до свинского состояния и/или занялись сексом без презерватива или «укололись», то последствия этого могут быть очень скорыми и очень плачевными. Далее в уже написанном на доске списке вредных привычек нужно подчеркнуть самые быстродействующие и опасные для здоровья.

Коллаж «Здоровый образ жизни». (20 минут)

Материал: Журналы, ножницы, клей, ватман.

Группа делится на подгруппы. Ведущий предлагает составить коллаж на тему «Здоровый образ жизни». Представление коллажа.

Тест «Если хочешь быть здоров...» (10 минут)

Цель: выявления отношения подростков к собственному здоровью.

Обведите ваш вариант ответа на приведенные ниже вопросы.

1. Насколько вы активны? Как часто занимаетесь физическими упражнениями?

- А) четыре раза в неделю;
- Б) два-три раза в неделю;
- В) раз в неделю;
- Г) менее одного раза в неделю.

2. Какое расстояние вы проходите пешком в течение дня?

- А) более четырех километров;
- Б) около трех-четырех километров;
- В) менее полутора километров;
- Г) менее 700 метров.

3. Отправляясь в училище или по магазинам, вы:

- А) как правило, идете пешком;
- Б) часть пути идете пешком;
- В) иногда идете пешком, а иногда едете на транспорте;
- Г) всегда добираетесь на транспорте.

4. Если перед вами стоит выбор: идти по лестнице или ехать на лифте, вы:

- А) всегда поднимаетесь по лестнице?
- Б) поднимаетесь по лестнице, за исключением тех случаев, когда у вас в руках тяжести?
- В) иногда поднимаетесь по лестнице?
- Г) всегда пользуетесь лифтом?

5. По выходным вы:

- А) по несколько часов можете работать по дому, или в саду?
- Б) как правило, целый день проводите в движении, но в течение дня не занимаетесь никаким физическим трудом?
- В) совершаете несколько коротких прогулок?
- Г) большую часть выходных читаете, или смотрите телевизор?

Подсчитайте очки за ответы из расчета: А) 4 очка, Б) 3 очка, В) 2 очка, Г) 1 очко.

Интерпретация результатов:

18 очков и больше: Вы очень активны и вполне здоровы физически.

12-18 очков: Вы в достаточной степени активны и придерживаетесь разумного подхода к вопросам сохранения физической формы.

8 очков и меньше. Вы ленивы и пассивны, физические упражнения вам просто необходимы.

Итоговый вывод:

Сегодня мы столкнулись со сложной темой, которая затрагивает каждого из нас, потому что у всех нас есть ценности. Мы живем, и, значит, у нас уже есть то, что мы не хотим потерять. Это и есть ценность. Как мы сегодня узнали, ценности бывают разными: более значимыми и менее значимыми, общественными, личными и групповыми. Ценности формируются на протяжении всей нашей жизни. Это своеобразный фундамент, на котором мы стоим и живем. Именно поэтому одна из важных ценностей - это здоровье.

Без этой ценности все человечество бы уже давно вымерло. И мы бы с вами сегодня здесь не встретились и не размышляли бы о наших жизненных ценностях. Давайте об этом помнить.

Рефлексия занятия. (5 минут)

Занятие 2. «Вредные привычки»

Цель:

- познакомить с основными понятиями - привычка, вредная привычка;
- формировать умение воспринимать оценку других учеников, приводить примеры;
- воспитывать чувство ответственности за свои поступки, умение оценивать их;
- побуждать детей к размышлению, что выбор зависит от тебя самого.
- в ходе проведения занятия закрепить в сознании детей понятие о пагубности вредных привычек

Форма проведения: беседа.

Ход проведения классного часа

1. Организационная часть.

2. Вводная часть:

Вопросы для обсуждения:

1. В чем смысл вашей жизни?
2. Алкоголизм, наркомания, курение - это вредные привычки или болезнь?
3. По вашему мнению, можно жить в свое удовольствие, не нарушая норм морали? Как вы считаете, стоит ли вносить моральные нормы в уголовный кодекс?

Можно по-разному определить цель своего существования, но цель надо иметь - иначе это будет не жизнь, а прозябание.

Сегодня мы поведем нелегкий разговор о коварных врагах человечества - это табак и алкоголь. Вы, наверное, не раз слышали от взрослых о вреде курения и употребления спиртных напитков. И я очень хорошо понимаю, что вы сами хотите разобраться в сложных противоречиях жизни, научиться критически относиться к человеческим словам и делам. Отсюда и стремление на собственном опыте проверить правильность утверждений о вреде сигареты и рюмки вина. Только одна затяжка табачным дымом и только один глоток вина - попробую, мол, что будет ... И никто над этим не задумывается. А задуматься стоит.

Человек - сложный, тайный многогранный мир. Сердце человека -местилище вселенной, сосредоточение эмоциональной энергии и принципов отношения к действительности. Голова человека - орган творчества, созданный природой по образу и подобию мира. Человек должен прожить жизнь лучше и посвятить себя этой цели.

Как вы считаете, в чем смысл вашей жизни? (Мнения учащихся).

3. Основная часть:

Для начала нам с вами нужно выяснить: алкоголизм, наркомания, курение - вредные привычки или болезнь? (Мнения учащихся).

Курение - это распространенная привычка, которая ведет к опасным нарушениям здоровья, особенно у вас - детей.

Табак - однолетнее растение, листья которого являются сырьем для табачной промышленности. Был завезен Христофором Колумбом, а в конце XVI века попал в Россию. С тех пор это растение культивируют и выращивают для изготовления одного из продуктов медленного убийства человечества.

Каждые 10 секунд в мире умирает один человек в результате употребления табака! Наибольший вред табак наносит подростковому организму. Люди, которые начали курить до 25 лет, умирают от рака легких в 5 раз чаще, чем те, кто закурил после 25 лет. Смертельная доза от 50 до 100 мг никотина. Именно такая доза может попасть в организм после выкуривания 20 сигарет!

Памятка для учащихся:

- 1. В течение нескольких дней анализируйте, когда и почему возникает желание курить.*
- 2. Во время курения задавайте себе вопрос: приносит ли мне удовольствие это занятие сейчас?*
- 3. Назначьте день отказа от этой вредной привычки.*
- 4. Убедите себя, что курение вредно для вашего здоровья.*
- 5. Ежедневно уменьшайте количество выкуренных сигарет.*
- 6. Начните заниматься физическими упражнениями.*
- 7. В случае возникновения желания закурить выпейте стакан воды, займитесь интересным делом и т.д.*
- 8. За день до назначенного дня отказа от курения выкурите вдвое больше сигарет, чем обычно. (Состоится перенасыщение организма никотином, и вы почувствуете вредное воздействие сигарет на организм). Бросить курить будет легче.*
- 9. Помните: если человек выкуривает в день только 1 - 2 сигареты, он уже сокращает свою жизнь на 4 - 6 лет.*
- 10. Осознайте: никотин - яд, который медленно убивает ваши таланты, молодость, работоспособность! (Расположен на доске, находится у каждого обучающегося)*

Разрушительная сила алкоголя на все органы и системы человека.

Алкоголь негативно влияет не только на того, кто злоупотребляет этим веществом, но и на будущее поколение.

Исследования ученых показали, что у подростков алкоголизм, как правило трудно излечимая, серьезная болезнь, возникает и развивается в четыре раза быстрее, чем у взрослых. Деграция личности также происходит гораздо быстрее.

Алкоголики живут на 15 лет меньше, чем люди, которые не имеют привычки систематического пьянства!

Исследования ученых выявили, что последствия однократного употребления алкоголя здоровым человеком сохраняются в организме в течение 2-х недель. Концентрация алкоголя в крови более 5 % считается смертельной для взрослого человека!

Если человек находится под влиянием алкоголя в течение длительного времени, биохимические процессы мозга меняются. Организм стремится поддержать процессы функционирования нервной системы. Таким образом формируется привычное состояние, в котором алкоголь уже не имеет того эффекта, что раньше. Тогда мозг не может работать без поддержки и стимуляции алкоголем. И, как следствие, у человека возникает алкогольная зависимость.

Памятка для ученика:

- 1. Не привыкайте к алкоголю.*
- 2. Алкоголь не может полностью снять нервное напряжение, вывести из депрессии - это только временное головокружение сознания.*
- 3. Если вы находитесь в компании, где все люди считают нормой употреблять алкоголь, помните, что Вы личность, и сами решаете что делать.*
- 4. С детских лет приучайте себя к спорту.*
- 5. Имейте силу воли отказываться от предложения товарищей по употреблению спиртных напитков.*
- 6. Найдите себе полезные и интересные занятия (танцы, пение, музыка, рисование).*
- 7. Получайте удовольствие от трезвого общения.*
- 8. Отдыхайте во время праздников, не употребляя спиртных напитков.*
- 9. Заранее закаляйтесь и заботьтесь о здоровье своего организма, с детских лет задумывайтесь над будущим.*

Наркомания-болезнь, которая отбирает жизнь.

Наркомания - это болезнь, возникающая в результате употребления наркотических веществ, которая приводит к глубокому разрушению организма и даже смерти. Существует два вида наркомании мононаркомания (употребление какого-то одного наркотика) и полинаркомания (употребление нескольких видов наркотиков одновременно). Если наркоман не получает наркотик длительное время, у него появляется абстиненция, болезненные ощущения, которые не каждый выдерживает и человек может даже умереть.

Подростки употребляют наркотики в шесть раз чаще, чем люди других возрастных групп.

За последние 10 лет смертность от употребления наркотиков увеличилась в 12 раз, а среди подростков в 42 раза!

Средняя продолжительность жизни наркоманов 4-4,5 года после первой попытки!

Наркомания является источником распространения ВИЧ-инфекции.

70% инъекционных наркоманов являются носителями вирусов СПИДа

Наркомания - тяжелая болезнь, которая без сомнения ведет к смерти.
Зависимость от наркотиков - это эмоциональное состояние, для которого характерно:

- непреодолимая тяга постоянного приема наркотика, желание приобрести его любой ценой;
- увеличение применяемой дозы наркотического средства в зависимости от потребности организма;
- психическая зависимость (психологическая или эмоциональная) употребления наркотиков;

Привыкание - физически необходимая потребность человека, для которой характерно:

- повышенное желание дальнейшего употребления наркотических средств на фоне улучшения настроения;
- незначительная тенденция к увеличению дозы наркотиков;
- незначительная физическая и высокая психическая зависимость.

Памятка для ученика:

Осознай, что эта болезнь имеет 4 этапа:

1. «Я не наркоман» (переводим: отказ от своей зависимости. Все наркоманы, кроме меня).
2. «Я ненавижу всех» (переводим: агрессия на все вокруг и на всех вокруг от разочарования в п. 1).
3. «У меня полная депрессия и скука!» (Переводим: депрессия от осознания движения по своему пути к кладбищу).
4. «Да, я такой, но с этим надо что-то делать ...» (переводим: осознание своей болезни и поиск путей излечения).

Рассмотрение ситуаций и их обсуждение

Ситуация 1.

Михаил пришел на день рождения к однокласснице, где собрались одноклассники. Отец именинницы достал шампанское и стал понемногу наливать в стаканы. Михаил отставил свой бокал, сказав ... (Дайте варианты ответа).

Ситуация 2.

Дети всем классом пошли в турпоход. Дошли до места, разбили лагерь, девушки стали готовить обед. К Андрею подошли Сергей, Женя и Витя. «Пошли с нами», - сказал Витя и показал, что у него что-то спрятано под курткой. Андрей не сразу, но увидел бутылку с вином. «Нет», - сказал он, ... (Дайте варианты ответа).

Что побуждает молодежь к таким ужасным поступкам? (Мнения учащихся.)

4. Подведение итогов

1) Давайте задумаемся! Каждый ученик должен знать, что никотин, алкоголь, наркотики - это яд, который уничтожает человека, разрушая его здоровье,

ослабляя волю, лишая человека жизненных и моральных ценностей. Итак, вы узнали о вреде, который испытывают организм и психика от употребления табака, алкоголя и наркотиков. Подумайте о том, что ждет вас в будущем, если вы будете курить, употреблять спиртное или наркотики. Нужно относиться с уважением к своему организму и уважать здоровье окружающих, потому что вредные привычки одного человека негативно влияют на организм другого. Помните: здоровье, настоящая радость жизни и счастье не совместимы с табаком, наркотиками и спиртными напитками. Живите здоровой жизнью! Дайте возможность вашим детям и внукам родиться здоровыми и счастливыми!

2) Наше здоровье в наших руках.

Мы все за здоровый образ жизни!

Поэтому каждый ученик в школе запомни:

«Вредные привычки» не мода, не класс,

Курение это лишь запрет для нас.

Ты в никотине ничто не найдешь,

А собственноручно себя ты убьешь.

И стакан водки твой ум туманит,

А иногда даже на преступления тянет.

Если со «змеем зеленым» ты будешь товарищ,

то достоинство и разум свои ты потеряешь.

Занятие 3. Акция «Подросток против вредных привычек»

Цель: Формирование у подростков отрицательного отношения к употреблению вредных привычек и бережного отношения к жизни

Задачи:

- Повышение уровня информированности подростков о вреде употребления табака, алкоголя, наркотиков для человека;
- Формирование позитивного отношения к здоровому образу жизни;
- Воспитание активной жизненной позиции, чувства собственного достоинства, уверенности в себе;
- Побуждение к сопротивлению вредным привычкам и создание условий для самореализации подростков;
- Формирование навыков коммуникативной культуры;
- Развитие сплоченности в коллективе.

Форма проведения: Акция

Оформление: надпись «Подросток против вредных привычек», выставка рисунков «Вредные привычки», столы для команд, поднос с яблоками.

Музыкальное оформление: музыка о спорте, здоровом образе жизни, минусы «Я, ты, он, она...», «Новое поколение».

Оборудование: музыкальный центр, мультимедийный проектор, экран, ноутбук, презентация «Подросток против вредных привычек», карточки с заданиями.

Мероприятие состоит из двух частей: теоретическая часть включает в себя сообщение информации о видах вредных привычек, вреде их употребления, о статистических данных ВОЗ; практическая предполагает самостоятельное выполнение участниками заданий.

Ожидаемые результаты:

- расширение знаний о вреде употребления вредных привычек;
- содействие формированию собственной позиции по отношению к употреблению табака, алкоголя, наркотиков;
- Усиление потребности у подрастающего поколения в здоровом образе жизни;
- Повышение навыков коммуникативной культуры, коллективного взаимодействия среди подростков.

Ход занятия.

Ведущий: Здравствуйте, дорогие друзья! Здравствуйте, уважаемые гости! Именно так мы приветствуем друг друга при встрече. А вы знаете, что означает это слово?

(ответы)

Правильно в этом слове заложен большой смысл. Мы желаем человеку здоровья. Здоровье для человека дороже всего на свете. Его не купишь ни за какие деньги. Поэтому я предлагаю девиз нашей сегодняшней встречи: «Здоровым будешь – все добудешь!». Наша сегодняшняя акция называется: «Подросток против вредных привычек»

Ребята, а вы знаете, что по данным ученых человеческое сердце имеет потенциал как минимум на 300 лет жизни, легкие – лет на 200 и примерно столько же лет все внутренние органы. Одним словом, средняя продолжительность жизни человека должна составлять как минимум 150 лет.

Слайд 1.

На 2013 год средняя продолжительность жизни в России составляет приблизительно 66 лет и на нее влияют много различных факторов, некоторые из которых можно предотвратить на корню. И не просто так наша акция называется: «Подросток против вредных привычек!», ведь действительно вредные привычки, ухудшают здоровье и забирают жизнь и с ними мы можем бороться. А как вы думаете что же такое вредная привычка?

(ответы)

Слайд 2,3.

Привычка - это характерная форма поведения человека, которая в определённых условиях приобретает характер потребности. Если привычка оказывает негативное воздействие на организм человека, на его здоровье, разрушает его жизнь - это вредная привычка.

Давайте попробуем ответить на вопрос, какие же вредные привычки существуют? (ответы)

Слайд 4. Перечень вредных привычек.

Обобщая вышеперечисленное, можно сказать, что наше общество поражено 3 основными пороками: табаком, алкоголем и наркоманией. И мы их сегодня подробнее рассмотрим.

А вначале давайте посмотрим, что вы знаете о вредных привычках, я предлагаю вам викторину по вредным привычкам.

Слайд 5-7. Викторина.

Слайд 8. Курение.

Курить или не курить? Бросать или не бросать эту вредную привычку? Мы сегодня не будем вспоминать банальную истину о том, что «капля никотина убивает лошадь». Не будем говорить о том, что всего 5 пачек сигарет, которые большинство курильщиков выкуривает в течение 4 -5 дней, по степени риска приравниваются к году работы с токсичными веществами, такими как стронций, полоний, ртуть. По данным английских врачей, каждая выкуренная сигарета стоит курильщику 15 лет жизни. Пустяк? Может и пустяк, если тебе всего 15 лет и вся жизнь у тебя еще впереди.

Слайд 9. Статистика.

Я вам продемонстрирую медицинскую статистику влияния курения на продолжительность жизни человека. Давайте подробнее рассмотреть приведенные данные. Конечно, они имеют условный характер. Мы согласны с теми, кто считает, что продолжительность жизни того или иного курильщика именно на указанное число лет, но насчет того, что сократится, можете не сомневаться.

И сейчас я хочу задать вам еще один вопрос: Почему же подростки начинают курить?(ответы)

Слайд 10. Мотивы курения.

Из ваших ответов ясно, что подросток начинает курить из-за простого любопытства, чтобы не быть «белой вороной», что это красиво и модно. Подростки начинают курить, беря пример со своих родителей.

А теперь я хочу задать несколько вопросов мальчикам:

1 вопрос: В твоей компании девушки курят? Как ты к этому относишься?

2 вопрос: Девушка, с которой ты дружишь, курит? Как ты к этому относишься?

3 вопрос: Хотел бы ты, чтобы твоя жена курила?

Из ваших ответов несложно сделать вывод: большинство юношей хотели бы видеть спутницей своей жизни некурящую женщину.

Слайд 11. Курящая женщина.

Девушки, задумайтесь о своем здоровье. Вы будущие мамы. У курящих женщин чаще всего рождаются больные дети. Те, кто курит, бросайте эту вредную привычку, а те, кто не курит не начинайте никогда.

Слайд 12. Курящая мальчик.

И совет мальчикам и юношам: хотите выглядеть привлекательно в глазах девчонок, бросайте курить, займитесь спортом.

Курение – самоотравление табачным дымом. Затяжка табачным дымом – отравление. Пачка сигарет – «спящая нейтронная бомба». Шутка? Преувеличение? Увы! К сожалению, это так. Впрочем, судите сами.

Слайд 13. Состав сигареты.

Состав табачного дыма входит более трех тысяч вредных веществ, причем одно страшнее другого. Вы можете их увидеть на слайде. 25% веществ оседает в организме курильщика, 5% остается в окурке, 20% сгорает, 50% попадает в воздух. Химические вещества, выделяющиеся из табака, проникают в легкие и оставляют там страшный след.

Слайд 14. Легкие.

Посмотрите, пожалуйста, на слайд. У некурящего человека легочная ткань эластичная, светлая. В легких происходит насыщение крови, поэтому они являются одним из важнейших органов. Что же происходит с легкими при курении? За год в них может осесть до одного литра вредных веществ. Сколько же сил приходится тратить организму на самоочистку.

Слайд 15. Табачный дым.

Скажите к каким отрицательным последствиям приводит в организм человека табачного дыма? (ответы)

Обобщая ваши ответы, к отрицательным последствиям приводит относится: неприятный запах изо рта, появление кашля, хрипоты, желтого налета на зубах, ослабление работы легких, отдышка, сердцебиение, преждевременные морщины, бледность, ухудшение памяти, волосы становятся тонкими и безжизненными.

Слайд 16. Последствия.

Слайд 17-20. Заболевания.

Табачные вещества отрицательно влияют на весь организм человека, приводят к различным заболеваниям. Установлено, что люди, начавшие курить с 15 или ранее лет, умирают от рака легких в 5 раз чаще, чем те, которые начали курить после 25. Длительно и много курящие в 13 раз часто болевают стенокардией, в 12 – инфарктом миокарда, в 10 – язвой желудка и в 30 раз – раком легких. Нет такого органа, который не поражен табаком: кровеносные сосуды и головной мозг, легкие, почки и мочевой пузырь, половые железы, органы пищеварения и печень.

В последние годы ученые уделяют веществам, вызывающим рак. К ним относится бензопирен и радиоактивный изотоп полоний-210. Если курильщик наберет в рот дым, а затем выдохнет через платок, то на белой ткани останется коричневой пятно. Это и есть табачный деготь. В нем особенно много веществ, вызывающих рак. Если несколько раз смазать им ухо кролика, то у животного образуется раковая опухоль.

Слайд 21. Статистика.

По данным ВОЗ, от курения умирают ежегодно 2,5-3 млн человек, или 1 человек каждые 10 секунд. Мы с вами беседуем, а люди умирают от безволия и невежества. Как же нам быть с вами дальше? Конечно же, отказаться от сигарет сейчас и вы сделаете отличный подарок себе и своему здоровью!

Слайд 22. Нет курению.

Давайте дружно скажем: «Нет курению!».

Слайд 23. Алкоголизм.

Еще одна проблема в нашей стране – это алкоголизм.

Русская водка, что ты натворила?!

Русская водка, ты народ сгубила!

По данным Всемирной организации здравоохранения, Россия находится на первом месте в мире по уровню употребления алкоголя.

Слайд 24. Алкоголизм.

Каждый третий в нашей стране погибает от причин, связанных с алкоголем. Это значит, что алкоголь уносит из жизни ежегодно от 900 тысяч до 1 миллиона человек, т.е. более 2,5 тысяч ежедневно.

Слайд 25. Вопросы для диспута.

1. Зачем люди употребляют алкоголь?
2. Как вы считаете, пиво наносит вред организму или его можно употреблять в больших количествах, как газированную воду или квас?
3. Почему в России столь сильно распространено употребление алкоголя?
4. Как мы расплачиваемся за пьянство?
5. Что нужно делать для самосохранения нашего государства?

Из ваших ответов можно сделать вывод, что.....

Я хочу немного добавить. Знайте что:

1. 1 бутылка 5% пива 100 водки.
2. По статистике, если сегодня пьют пиво 10 человек, то в течение 17 лет один из них погибает, 3 спиваются.
3. В качестве стабилизатора пены в пиве используется кобальт, являющийся токсическим веществом.
4. Одна выпитая бутылка 5% пива увеличивает число ошибок в диктанте в 6 раз.
5. Одна пивная вечеринка уносит навсегда до 60 тысяч клеток головного мозга.

Слайд 26-29. Заболевания.

Почему алкоголь так вреден? Алкоголь – это яд. Содержащиеся в нем вещества вызывают заболевания желудка, печени и других органов.

Слайд 30. Последствия.

Особенно алкоголь опасен в юном возрасте.

Подростковый алкоголизм начинается с пива. И я вам сейчас это докажу. У подростка впервые пробующего водку или самогон возникает естественная рвотная реакция или тошнота. На яд, содержащийся в этих алкогольных напитках, т.к. концентрация токсических веществ в водке максимальное. Пиво же не вызывает эту реакцию. Слабое опьянение, появляющееся после

приёма пива характеризуется ненормальным возбуждением в связи с которым появляется повышенная подвижность, дурашливость, болтливость, развязность, самонадеянность. Это то, что влечёт подростка к употреблению пива. Но это только лицевая сторона употребления пива. Обратная - полная её противоположность. Пивной алкоголизм действует медленно, исподтишка, нанося огромный вред здоровью подростка.

Я хочу обратиться к вам ребята. Употребление очень сильно отражается на будущих детях. И вот вам некоторые примеры. Смотрите на слайд.

Слайд 31.

Слайд 32. Нет алкоголю.

А теперь нам надо дружно сказать: нет алкоголю!

Табак, алкоголь – тихое оружие массового поражения. Русские люди в своей истории много раз вели войны. Однако такой войны, как алкоголемания мы ранее не знали. В этой войне русские, россияне, уже десятки лет несут колоссальные потери. До тех пор, пока мы, русские, россияне, как «попугай-дураки» будем твердить, что алкогольное питье – русская традиция, мы будем вымирать, как «мухи поздней осенью».

В новой же эре мы живем уже 2 тысячи лет, времена меняются, меняется и человек. Но наши вредные привычки – курение и алкоголизм, или скорее всего наши болезни, мы тащим за собой из века в век, и теперь они пришли к нам и в новое тысячелетие. А в последние годы к ним присоединилась еще одна болезнь – «чума XX века» – наркомания.

Еще совсем недавно в России говорили о наркомании как о трагедии других стран, но она пришла к нам и распространяется со скоростью эпидемии. Сотни подростков каждый год умирают от наркотиков, и если мы не можем спасти мир от этой дряни, то надо попытаться спасти своих близких, своих друзей. Сегодня, сейчас. Завтра будет поздно!

Музыка страшная.

Слайд 33. Наркотики.

Наркотики - это страшно!

Наркотики - это смерть!

Пожар полыхает по всей России. Пожар, в котором горят миллионы юных жизней. Нераскрывшиеся таланты, несбывшиеся мечты, нерожденные дети. Наркопожар уносит молодых людей, не познавших любви, радости отцовства и материнства.

Наркотики - это страшно!

Наркотики - это смерть!

Слайд 34. Классификация наркотики.

Сейчас мы узнаем насколько вы хорошо понимаете опасность наркотиков, предлагаем вам задание «Продолжи фразу».

А вы знаете, какие причины употребления наркотиков?

Слайд 35, 36. Мотивы употребления наркотиков.

Ребята, часто в компании предлагают попробовать наркотики. А теперь ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы:

1. Почему друзья часто склоняют друг друга к употреблению наркотиков?

2. Какие методы давления известны тебе?
3. Как отказаться от предложенного наркотика?

«Друг», который предлагает наркотики – это не друг, это самый страшный враг. Бойся такого «друга». Думай, глубоко думай, прежде чем пойти «на поводу» у такого «друга», прежде чем прикоснуться к наркотику. Думай: употреблять ли наркоту или съездить по физиономии тому, кто это предлагает, кто тебя провоцирует, кто видит в тебе быдло, а не человека. Думай и не совершай неисправимых ошибок!

Слайд 37. Наркотики.

Форма отказа может быть любой. Важно, чтобы ты не мямлил, а был решительным. И знай, это именно отказ от наркотика, а не его применение – признак силы и взрослости. Алкоголь и наркотики отнимают у человека будущее. Наркоман – это человек прошлого, у него даже нет настоящего. Главным для него, в его короткой жизни становится употребление наркотиков. Сначала для получения «кайфа», затем для предупреждения «ломки». Давайте посмотрим заболевания, которые бывают у наркоманов.

Слайд 38. Заболевания.

Слайд 39. Последствие.

Как нужно бороться с наркоманией, какие меры предпринимать?

А теперь для вас последнее задание викторина «наркотики и ответственность». А прокомментировать ваши ответы мы попросим Мартыанова Виктора Анатольевича.

О вреде наркотиков мало говорить. Нужно кричать во всё горло!
Чтобы не оказаться на кладбище или в наркодиспансере, знай:
Неправда, что есть наркотики. Не вызывающие привыкания.
Неправда, что к наркотику нельзя привыкнуть с первого раза.
Неправда, что наркотики - это всегда кайф.
Неправда, что именно тебе повезёт - попробуешь и перестанешь.
Пойми, жизнь прекрасна, она у нас одна, и надо прожить её достойно.
Существует много способов поднять себе настроение, повеселиться испытать удовольствие.

Слово предоставляется ведущему инспектору по делам несовершеннолетних Коневега Наталье Васильевне.

Трезвость и будущее – понятия взаимосвязанные.

Без трезвости не будет будущего ни у какого народа на Земле, ни у одного человека.

Человек, не занятый творчеством, трудом, спортом – хорошая мишень для наркомана.

Найти себя, утвердиться и самореализоваться вам помогут в ДПЦ.

Слово предоставляется начальнику отдела по делам молодежи, физической культуре и спорту Смирново Ю.В. (Спорт)

Сегодня мы попытались ввести вас в круг проблем, которые к вам, возможно, и не имеют отношения, но предупрежден, значит вооружен. Если вам, не дай бог, случится попробовать наркотик, вы уже будете знать, на что идете.

Думайте головой! Сотни подростков ежегодно погибают от наркотиков и сходят с ума от алкоголя и таксикомании. Факты – вещь упрямая. Употребление наркотиков приводит к необратимым изменениям мозга. Не переступайте черту!

Живите без риска!

Будьте настоящими друзьями! Если кто-то из ваших приятелей или знакомых попал в наркотическую зависимость, помогите ему!

Действуйте с умом! Скажите наркотинам - Нет!

Слайд 40.

Жизнь дана человеку всего лишь раз. Люби и уважай самого себя. Вы новое поколение, поэтому делайте умный выбор!

Песня новое поколение. Слайд 41.

Помни, что ты – самое дорогое, единственное и неповторимое существо на свете. Мы не должны быть рабом вредных привычек!

Предлагаю вам задание нарисовать антирекламу вредной привычки так, что посмотрев на нее, никогда не хотелось даже пробовать ее.

Слайд 42.

Тебе дан бесценный дар: жить, знать, мыслить, выбирать, действовать, трудиться, любить, наслаждаться. Используй этот дар для самого себя и тех, кого ты любишь. Чтобы у тебя его не отняли, будь разумен. Делай умный выбор! Думай головой. Скажи решительное «нет» курению, алкоголю, наркотикам! И тогда девиз, который мы озвучивали в начале акции, будет идти с вами по жизни: «Здоровым будешь – все добудешь!». Ведите здоровый образ жизни, занимайтесь спортом, ешьте витамины. Начнем прямо сейчас. Мы вам вручаем источник витаминов – яблоки.

Вручение яблок.

Слайд 43. Желаем всем здоровья, хорошего настроения и успехов во всем!

Викторина «Наркотики и ответственность»

Какое бы наказание вы вынесли:

1. За приобретение и хранение наркотиков?

Ст. 228 УК РФ Незаконное приобретение, хранение, перевозка, изготовление, переработка наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов
Часть 1.- штраф в размере до 40 тыс. рублей, исправработы до 2-х лет, лишение свободы до срок до трех лет. Часть 2.- крупный размер- 3-10 лет лишение свободы со штрафом до 500 тысяч рублей.

2. За сбыт наркотика или попытку сбыта (продажи, дарения)?

Ст. 228.1 УК РФ. Незаконное производство, сбыт и пересылка наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов. Часть 1. срок от 4-8 лет лишение свободы. Часть 2 п. «В» - лицом достигшим 18 летнего возраста в отношении

заведомо несовершеннолетнего-5-12 лет лишение свободы со штрафом до 500 тысяч рублей. Часть 3 деяния предусмотренные ч.1 и ч.2 совершенные: п. «В»- в отношении лица, заведомо не достигшего 14 летнего возраста- 8-20 лет лишение свободы со штрафом до 1 мил. рублей

3. За склонение к употреблению наркотиков несовершеннолетних?

Ст. 230 УК РФ склонение к употреблению наркотических средств или психотропных веществ. Часть 1, ограничение свободы до 3 лет, арест до 6 месяцев, лишение свободы до 5 лет Часть 2. п. «в» в отношении заведомо н/л либо двух и более лиц- лишение свободы от 3-8 лет.

4. За вовлечение в наркоманию с применением угроз или насильственных действий?

Ст. 230 УК РФ склонение к употреблению наркотических средств или психотропных веществ Часть 2. п. «г»- с применением насилия или с угрозой его применения- лишение свободы от 3-8 лет.

5. Если вовлеченный наркопреступником человек умер от передозировки или наступили тяжкие последствия его здоровья?

Часть 3 деяния предусмотренные ч.1 и ч.2 ст.230 УК РФ -если они по неосторожности смерть потерпевшего или иные тяжкие последствия- лишение свободы от 6-12 лет.

Продолжите фразу

- 1. Наркоман – это....***
- 2. Жертвой наркотика может стать...***
- 3. Употребление наркотиков приводит...***
- 4. Наркомания неизлечима, потому что....***
- 5. Ради дозы наркоман....***
- 6. После первого употребления наркотика жить наркоману остается.....***
- 7. Смысл жизни наркомана -***

Викторина

«Наркотики и ответственность»

Какое бы наказание вы вынесли:

- 1. За приобретение и хранение наркотиков?***
- 2. За сбыт наркотика или попытку сбыта (продажи, дарения)?***
- 3. За склонение к употреблению наркотиков несовершеннолетних?***
- 4. За вовлечение в наркоманию с применением угроз или насильственных действий?***
- 5. Если вовлеченный наркопреступником человек умер от передозировки или наступили тяжкие последствия его здоровья?***