

"Разговор о вредных привычках"

Цель: Продолжить формирование ответственного отношения к своему здоровью.

Задачи:

- Выработать у учащихся негативное отношение к курению, алкоголизму, табакокурению, токсикомании.
- Дать понять о последствиях употребления психоактивных веществ.
- Воспитать умение прогнозировать результаты своего выбора.

Основные понятия: полезные и вредные привычки, вредные вещества, психоактивные вещества, алкоголь, курение, наркотические вещества, токсикомания их неблагоприятное влияние на органы и системы, организм человека.

Методические рекомендации: занятие проводится в виде лекции с элементами беседы, игровых упражнений и презентации.

Ход занятия

I. Приветствие (все по кругу, обращаясь друг к другу):

Скажем «Здравствуйте» руками!
Скажем «Здравствуйте» глазами!
Скажем «Здравствуйте» мы ртом –
Станет радостно кругом!

Определение эмоционального состояния присутствующих: Ребята, Вам предлагаются жетоны разного цвета (красный, желтый, синий, коричневый, черный сиреневый, серый, зеленый). Выберите соответствующий вашему настроению жетон и положите его в коробочку. Подсчёт выбранных жетонов по цвету. Результаты вывешиваются.

(В конце мероприятия эмоциональное состояние присутствующих определяется повторно для того, чтобы проследить динамику изменения настроения из-за полученных эмоций).

II. Вступление учителя. Сообщение темы и цели занятия.

Нашу встречу я начну с очень оптимистического стихотворения, которое своим содержанием направит наше сознание на жизнь без вредных привычек, без претензий к окружающим людям и всему человечеству в целом.

Так хочется, чтоб были все счастливыми!
Чтоб колокольчиком звенел веселый смех!
Давайте станем каплю терпеливее!
Давайте станем чуточку добрей!
Давайте жить в спокойствии, согласии!
Пусть свет земли нам освещает путь!
Трудиться будем творчески и радостно, но так,
Чтобы здоровый образ жизни сохранять!!!

- Ребята, Вы уже много знаете о своем организме, хорошо помните основные гигиенические правила, умеете определить причины многих заболеваний, способны оказать первую медицинскую помощь в экстремальных ситуациях, понимаете какую опасность таит необдуманное поведение. Сегодня на занятии мы сделаем еще один шаг по направлению к здоровому образу жизни.

Девизом нашего занятия станут слова:

**Я умею думать, умею рассуждать,
Что полезно для здоровья буду выбирать.**

- Я думаю, что наше здоровье зависит от состояния здоровья родителей, бабушек, дедушек, от того, как часто нас осматривает врач, от того каким воздухом мы дышим и какую воду пьем и от других вещей. Но многое зависит и от нас, от того какие привычки у нас преобладают.

- Какие бывают привычки? (слайд №2)(ответы детей)

Привычки бывают полезные и вредные.

- Какие привычки мы называет полезными?

- Назовите полезные привычки. (ответы детей) (слайд №3)

- Какие привычки мы называем вредными?

- Назовите вредные привычки. (ответы детей) (слайд №4)

- Ребята, какие вредные привычки наиболее опасно влияют на здоровье человека? (алкоголь, курение, наркотики,токсикомания) (слайд №5)

- **“Что же происходит при курении табака?”** (слайд № 6)

Табак – это однолетнее растение семейства пасленовых, в листьях которого содержится никотин. При курении табака часть его сгорает; дым, втягиваемый курильщиком, содержит никотин, окись углерода, следы синильной кислоты и другие химические вещества. Самый ядовитый - никотин, пары которого проникают в организм и вызывают сначала возбуждение, а затем угнетение центральной нервной системы; суживает кровеносные сосуды, раздражает слизистые оболочки. В больших дозах никотин вызывает судороги и смерть. Только потому, что никотин поступает в организм не сразу, а небольшими дозами, курильщик не получает острого, а подвергается хроническому отравлению. Возникают расстройства пищеварения. Никотин отрицательно влияет на работу сердца – оно быстро изнашивается. Чем ниже сорт табака, тем больше он содержит никотина. Ученые установили, что извлеченный из пяти сигарет никотин убивает кролика, а из 100 – лошадь.

Практическая работа.

Ребята, предлагаю вам провести простой эксперимент: рассмотрите два листка розовой бумаги – это здоровые легкие. Что же произойдет с легкими у тех людей, которые будут курить? Возьмите один лист и сомните его. Расправьте этот лист и сравните его с другим

листом. У курильщика легкое становится дряблым, вялым – примерно таким, как у вас помятый лист. У человека, который не курит, - здоровые легкие – примерно такие, как лист немной бумаги. Каким же легким будет легче работать, снабжать организм человека кислородом?

-Ребята, а что интересного вы можете рассказать о табаке? (ответы детей)

Вывод: Дышать табачным дымом опасно для вашего здоровья. (слайд №7)

Следующая опасная привычка – это алкоголь. (слайд №8)

Алкоголь – это вещество, которое содержится в сиртных напитках (водке, вине, пиве). Само название «алкоголь» происходит от арабского « аль-коголь», что означает одурманивающий.

- Приходилось ли вам встречать, общаться с людьми, которые употребляют спиртные напитки? (ответы детей)

- Как ведут себя такие люди? (ответы детей)

Какое чувство они у вас вызывают? (ответы детей)

Алкоголь создает иллюзию благополучия. Взаимодействуя с различными органами и системами организма человека, алкоголь становится активным участником обмена веществ, организм постепенно привыкает и требует его все больше и больше. Возникает зависимость от алкоголя, приводящая к болезни – алкоголизму. Так постепенно алкоголь опутывает ум и волю человека, а опутав – держит крепко. Разрушение личности у взрослого происходит через 10 лет, а у детей через 3-4 года.

По данным министерства здравоохранения:

- пульс курильщика чаще пульса некурящего в три раза;
- курильщики чаще болеют простудными заболеваниями;
- Курение притупляет вкусовые ощущения;
- причиной многих пожаров является сигарета.

Вывод: Алкоголь опасен для вашего здоровья.(слайд № 9)

Наркотики относятся к вредным привычкам. (слайд № 10)

Наркотики – это вещества, которые очень вредно действуют на организм человека, одурманивают его. Человек становится как бы заколдованным, когда начинает их употреблять, он сам себе не хозяин. Это так называемые наркотические вещества. Ему уже не хочется заниматься любимым делом, все неинтересно, человек не может учиться, работать, просто гулять. Он только все время думает о том, где взять наркотики. Человек, который начал принимать наркотики, сразу привыкает к ним, теряет волю. Те, кто не прекращает употреблять наркотики, умирает от мучительных, страшных болей. У человека, употребляющего наркотические вещества, нарушается ориентация в пространстве, его мучают кошмары, страхи. Друзья и близкие прекращают с ним общаться.

Вывод: Наркотики – это гибель для человечества. (слайд № 11)

Токсикомания также относится к вредной привычке. (слайд № 12)

Токсикомания – это болезнь, возникающая в результате употребления веществ, вызывающих кратковременное чувство приятного психического состояния. Человек становится раздражительным, злобным, угрюмым, все время ждет каких – то неприятностей. У него трясутся руки, портится почерк, речь становится несвязной, спутанной. Постепенно он деградирует, как личность, у него окончательно расстраивается память, гаснет интеллект. Ему мерещатся всякие страхи, состояние тревожное. Серьезные последствия токсикомании для состояния внутренних органов : развиваются различные заболевания легких и желудочно-кишечного тракта, поскольку токсичные компоненты «сжигают» слизистые оболочки почки выходят из строя. При передозировке, возможны летальные исходы.

Вывод: Токсикомания – это яд для здоровья человека. (слайд № 13)

- Чем похожи алкоголь, наркотики, табак, токсикомания? (ответы детей)

- Как влияют на организм ПАВ?

Учитель:

Ну что ж, мой друг,
Решенье за тобой,
Ты вправе сам командовать судьбой,
Ты согласишься можешь, но отказ,
Окажется получше в сотню раз,
Ты вправе жизнь свою спасти,
Подумай, может, ты на правильном пути,
Но если всё – таки успел свернуть,
То потрудись себе здоровье ты вернуть.

III. Работа в группах

А сейчас поиграем. Проведём конкурсы между группами.

Деление на группы (сила, молодость, здоровье).

Конкурсы.

1 конкурс.

Назовите причины, которые заставляют употреблять ПАВ. (слайд № 14)

(Итог: ПАВ помогают выглядеть старше, заполняют время когда скучно, помогают сбросить вес, интерес, за компанию).

ПАВ НЕ ПОХОДЯТ БЕССЛЕДНО.

2 конкурс.

Несколько способов сказать «НЕТ».

Ребята, представьте такую ситуацию: «Вам предложили попробовать наркотики, покурить или выпить пива или вина. Ваша задача отказаться. (слайд № 15)

3 конкурс

Ролевая игра:

1 группа:

Твои педагоги заметили, что от тебя пахнет сигаретами. Их действия?

2 группа:

Ты в компании друзей и тебе предлагают попробовать выпить вина. Твои действия?

3 группа:

Вы увидели ученика начальной школы с сигаретой. Проведите профилактическую беседу о вреде курения.

Молодцы! Вы прекрасно справились с заданиями.

Учитель: (чтение стихотворения) (слайд 16)

Вредным привычкам – нет!

Скажи всем друзьям.

Вредным привычкам – нет!

Скажи себе сам.

Вредные привычки – плохо!

Знай всегда.

Вредные привычки – смерть!

Убьешь себя.

Многие люди, живущие на планете мечтают быть здоровыми и прожить долгую жизнь.

А сейчас я предлагаю вам «9 заповедей здоровья» (слайд 17)

- четкий режим дня;
- свежий воздух;
- больше смеха;
- физическая активность;
- правильное питание;
- не пить, не курить;
- личная гигиена;
- любовь к себе и другим;
- занятия по душе.

Но некоторые, жители планеты Земля имеют вредные привычки и ни хотят от них избавляться. Если Вы захотите присоединиться к ним, или уже присоединились, то послушайте « Разрешалки» от вредной привычки и тогда может быть ваше мнение изменится.

Разрешалки от вредной привычки: (слайд 18)

Употреблять наркотические и токсические средства, алкоголь, курить - можно:

- Если ты хочешь прожить короткую жизнь;
- Если хочешь отставать в учебе;
- Если хочешь подхватить ВИЧ – инфекцию;
- Если мечтаешь оставить после себя больное потомство;
- Если ты хочешь, чтобы твои дети родились уродами;
- Если ты хочешь, чтобы от тебя отказались родные и близкие;
- Если ты хочешь, чтобы у тебя была нарушена ориентация в пространстве;
- Если ты хочешь пронизывающую дрожь и ослабевшее тело;
- Если ты хочешь иметь лицо « застывшей маски»;
- Если ты хочешь, чтобы тебя мучили «ломки».

Начать легко. Бросить – не тут-то было.

Подумай над этим!

Ах, эти вредные привычки,
Не вступайте с ними в стычки
Они ведь вредны для земли
В употреблении людьми.
Они мешают людям жить,
Так, что хочется аж выть.
Сигареты, водка – ни к чему
Ты задай себе вопрос «А зачем и почему?»
А наркотики сейчас
Устрашают просто нас.
Ах, эти вредные привычки,
Не вступайте с ними в стычки.

IV. Итог урока:

- Что полезного и интересного вы узнали на занятии?

Какой можно сделать вывод? (слайд 19)

Мы советуем:

- Вредные привычки, которые прилипают, притягивают, пристаю к молодым людям, становятся впоследствии причиной многих недоразумений, недугов, неприятностей. Полюбите себя : свой Мозг, свою Печень, свое Сердце – они живые, они страдают, болеют, задыхаются!!! Давайте не будем рабами вредных привычек!
Наш совет: “Никогда не курить! Никогда не пить! Никогда не употреблять

наркотические и токсические вещества”!

Учащимся класса раздаются памятки « Разрешалки от вредной привычки».

ПРЕДУПРЕЖДЕН! ЗНАЧИТ ВООРУЖЕН!(слайд 20)

- Ребята, вначале урока вы определили свое эмоциональное состояние. Сейчас я предлагаю вам выполнить это задание ещё раз. (Прослеживается динамика изменения настроения из-за полученных эмоций).

V. Домашнее задание: Сочинить сказку «Путешествие в страну вредных привычек».