**Тема: "ЖИЗНЬ БЕЗ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК"**

Руководитель – Шаповалова Надежда Александровна

Место проведения – МБОУ «Школа №7»

Тема: **"Жизнь без вредных привычек"**

**Форма проведения:** информационно-познавательная беседа

**Цели занятия:**

1. Сформировать знания о вредном воздействии табачного дыма, алкоголя и наркотиков на организм человека;
2. Подвести обучающихся к выработке нравственной позиции по отношению к вредным привычкам;
3. Вовлечь обучающихся в деятельность по формированию и сохранению собственного здоровья;
4. Пропаганда здорового образа жизни.

**План проведения мероприятия:**

1. Объявление темы и цели мероприятия.
2. Проведение беседы с обучающимися.
3. Показ видеофильмов.
4. Спортивное мероприятие. Физминутки для младших классов, Баскетбол и футбол.

**Вывод занятия:**

Цели и задачи мероприятия достигнуты: с обучающимися была проведена беседа о влиянии табачного дыма, алкоголя, наркотиков на организм и здоровье человека. Обучающиеся приняли сведения о негативном отношению к вредным привычкам и пропаганде здорового образа жизни.

Наше сегодняшнее мероприятие называется "Жизнь без вредных привычек". Уже традицией нашего учебного заведения является, в ноябре месяце, проведение месячника по борьбе с употреблением ПАВ, пропагандой здорового образа жизни. Все вы уже взрослые люди и прекрасно знаете, что разнообразие вредных привычек огромно.

Но для начала хочу у вас спросить, ***а что с вашей точки зрения, означает выражение вредная привычка?*** *(Обучающиеся выражают свои мысли).*

Действительно, **вредная привычка –** закрепленный в личности способ поведения, агрессивный по отношению к самой личности или к обществу.

***А теперь перечислите вредные привычки, которые вы знаете?*** *(Обучающиеся перечисляют).*

Да, действительно вредных привычек очень много, сразу все даже не вспомнишь. Но заметьте, что самыми первыми и практически хором, вы назвали: курение, систематическое употребление алкоголя и наркотиков. Все перечисленные явления представляют собой различные формы отклонения от здорового образа жизни.

К сожалению, как бы в нашей стране не пытались бороться с этими вредными привычками, не смотря ни на что, возраст начала употребления алкоголя, наркотиков и сигарет очень сильно "помолодел" и количество курящих, алкоголиков и наркоманов возрастает.

***Скажите, а какие меры по борьбе с курением, употреблением алкоголя и наркотиков, применяемые в нашей стране, вы знаете?*** *(Обучающиеся перечисляют: привлечение к уголовной ответственности за хранение, распространение и употребление наркотических веществ, запрещена продажа сигарет и алкогольной продукции несовершеннолетним, запрещено курение и распитие спиртных напитков в общественных местах, запрещена продажа спиртных напитков с 22.00 до 14.00 - в будние дни и с 22.00 до 12.00 - в выходные и праздничные дни).*

Так вот сегодня, я вам предлагаю отказаться от вредных привычек, если таковы у вас имеются. Сейчас я вам раздам чистые листочки бумаги и ручки, и предлагаю вам на них перечислить все свои вредные привычки, какие у вас наблюдаются. А я в это время постараюсь вам напомнить, а кому-то, возможно, рассказать о пагубном влиянии курения, употребления алкоголя и наркотиков на здоровье человека и о причинах, по которым подростки начинают употреблять выше перечисленное.

**КУРЕНИЕ**

Открытие Америки (1492 году) подарило человечеству два знаменитых растения - картофель и табак. По справедливому замечанию И.В. Гёте, картофель стал для человечества благословением, а табак - карой.

Одна из самых широко распространенных среди раз­личных групп населения вредных привычек, в том числе и среди молодежи.

Курение чрезвычайно опасно для здоровья и жизни че­ловека. Статистика показывает, что 90 % заболевших раком легко­го — курильщики. Рак, бронхит, ишемическая бо­лезнь сердца (ИБС) и другие заболевания сосудистой системы — это болезни, которые чаще всего наблюдаются среди курящих, обусловливая до 80 % смертности. При длительном курении в зубной эмали возникают трещины и развивается кариес. Курение — одна из причин по­лового бессилия у мужчин. Курящие женщины рожают детей со слабым здоровьем, физическими и умственными недостатками.

Табак содержит комплекс токсичных веществ, таких как табачный деготь, радиоактивный азот, мышьяк, канцерогены и другие.

Но, не смотря ни на что, в последнее время растёт количество курящих женщин. Седых женщин, закуривших к горю своему, не к радости, бесцеремонно теснят девицы, которые не просто курят - дымящей сигаретой они как бы демонстрируют всем свою "эмансипацию". А эта эмансипация оборачивается тем, что у курящих продолжительность жизни меньше на 5-7 лет, раньше наступает старость, ухудшается цвет лица.

Возможно, ты думаешь, что такие последствия пока не грозят именно тебе. Однако надо знать, что у ещё не окрепшего молодого организма быстрее, чем у взрослого, формируется непреодолимое влечение к наркотизации в её любых формах: курение, употребление алкоголя и наркотиков.

***И всё же почему девушки сегодня всё чаще и чаще уверенным жестом тянутся к пачке сигарет?***

Стало типичным: молодые люди отдыхают в кафе, ресторане или просто собрались на день рождения, и перед ними пепельница, полная окурков, причём девушки курят наравне с юношами.

***Давайте спросим у присутствующих здесь девушек, почему они курят?***

Мало кто ответил, что испытывают непреодолимое влечение к табаку. Большинство ответили, что "курить модно", "все курят и я курю", "это сближает с юношами" и т.п. Для таких девушек сигарета - это пропуск в компанию, она своеобразный код: "Я - современная, одобряю и курение, и сегодняшнюю моду в одежде, прическе, музыке, поведении". Кое-кому действительно может показаться: раз девушка курит, значит она современная и "крутая".

Некоторые девушки иногда оправдывают курение тем, что якобы оно не даёт им пополнеть. Действительно, курение иногда ведёт к похудению. Это связано с тем, что никотин отрицательно действует на обменные процессы, ухудшает аппетит. Да, это так. Но ведь есть более эффективные и безопасные методы: уменьшение количества потребляемой пищи, занятие физической культурой, различные диеты и т.п.

Уродства среди детей встречаются в 2 раза чаще у тех матерей, которые курят, нежели у некурящих. Чаще всего уродуется нервная система плода: дети рождаются с водянкой головного мозга, недоразвитым спинным мозгом и т.д. Нередки пороки сердца, "заячья губа", "волчья пасть", "шестипалость", ребёнок может родиться недоношенным. Дети у курящих матерей растут медленно, склонны к заболеваниям, наблюдается задержка их умственного развития.

**Девушки, прежде чем взять в руки сигарету, подумайте:** если это дань "моде", то стоит ли в жертву ей приносить ваше здоровье и здоровье ваших будущих детей? ***Не слишком ли дорогая цена?***

**ПОМНИТЕ:** Курение, несомненно, вредно и должно отрицательно воспри­ниматься обществом.

***Избавление от вредной привычки - прежде всего, победа каждого человека над своей слабостью.***

А теперь для подтверждения своих слов и закрепления сказанного, я вам предлагаю посмотреть видеофильм "О вреде курения". ***(Видеофильм)***

**АЛКОГОЛЬ И АЛКОГОЛИЗМ**

К сожалению сейчас среди молодежи очень модно собраться и попить пивка, энергетики. А если отмечается день рождения или какой либо другой праздник, это означает надо напиться до "потери сознания".

***Скажите, а с какой целью вы употребляете спиртные напитки?****(Обучающиеся перечисляют причины употребления ими спиртных напитков: раскрепоститься, отвлечься от проблем, не отличаться от других, не быть изгоем, чтоб влиться в компанию и т.д.)*

Алкоголь относится к наркотическим веществам, поскольку его употребление приводит к привыканию организма, болезненному пристрастию, наркотической зависимости, развитию различных заболеваний, сокращает жизнь на 10-12 лет. Алкоголь является ядом для всех органов нашего организма. Наибольший вред алкоголь оказывает центральной нервной системе, угнетая деятельность головного мозга. Человек может быть хорошо воспитанным, и скромным, даже застенчивым, а в состоянии опьянения он совершает "дикие", не свойственные ему, поступки. Он теряет бдительность, перестает быть осторожным может выболтать любую тайну. Существует даже такая пословица: "Что у трезвого на уме, то у пьяного на языке".

Как уже было сказано ранее, алкоголь относится к нервным ядам и поражает, центральную нервную систему. Серьезно страдают и такие важные органы, как печень, сердце, поджелудочная железа и др. Алкоголь способству­ет появлению и распространению онкологических заболеваний. Хронические алкоголики болеют раком в 1,5 — 2 раза чаще, чем трезвенники. Пьющие женщины рожают 40 —45 % детей с урод­ствами и 75 % — с умственной отсталостью. Хронический алкого­лизм по данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) занимает четвертое место среди основных причин смертности. При этом 75 % всех смертельных исходов связанно с циррозом печени.

Ежегодно от алкоголя в нашей стране погибают до 100 тыс. чел. Эти смерти вызваны заболеваниями, связанными с алкоголиз­мом, автомобильными катастрофами, самоубийствами, убийства­ми в состоянии опьянения и т.д. Около трети суицидов в стране совершается алкоголиками. Ни один нар­котик не может "похвастаться" таким массовым уничтожением молодых людей обоего пола, как алкоголь.

***А кто из вас знает как объяснить красный цвет носа у алкоголиков?***

Злоупотребле­ние алкоголем приводит к неизбежным изменениям в организ­ме. Оно, к примеру, вызывает свертывание крови, которая закупоривает капилляры, в результате чего они лопаются. Этим объясняется красный цвет носа у алкоголиков, а также разру­шение клеток мозга, не получающих достаточного количества кислорода.

И снова, в подтверждение своих слов, я предлагаю вам посмотреть видеофильм "О вреде алкоголя на организм человека". ***(Видеофильм)***

**НАРКОМАНИЯ**

В последние годы наркомания стала острой проблемой для большинства стран мира.

***Скажите, что такое наркомания?*** *(Обучающиеся предлагают свои варианты ответов).*

*"*Narke" на древнегреческом означает "ступор" - неподвижность, беспамятство (помрачение сознания).

**Наркомания** - это болезненное влечение к употреблению некоторых лекарств, веществ, парализующих центральную нервную систему.

***В чём вред наркомании? Чем она страшна?***

Во-первых, если больной не будет лечиться и впоследствии не изменит свой образ жизни, то его организм быстро начнет разрушаться. Под действием наркотиков необратимо сгорают нервные клетки, резко снижаются защитные реакции организма, на человека "набрасываются" заболевания. Медицине известны случаи, когда человек полностью "сгорал" за год.

Наркотики вызывают предраковые процессы в лёгких, атрофию мозга, болезни крови. Возникают бредовые идеи ревности, устрашающие галлюцинации; больным кажется, что у них под кожей ползают жучки, черви, клопы.

**Пристрастие к наркотикам** - это моральное и физическое самоуничтожение, преступление против самого себя. Жизнь пристрастившихся к наркотикам обрывается очень скоро. Причём, смерть грозит не только в запущенных случаях болезни, она подстерегает наркомана с первых же недель заболевания, так как приём наркотических веществ вызывает непредвиденные реакции организма. За 2-3 месяца человек становится неузнаваем.

Во-вторых, наркоманы не являются полноценными членами общества. Общая деградация личности в результате приёма наркотиков наступает в 15-20 раз быстрее, чем от алкоголя!

**Наркоман** - это не работник, не семьянин. Он теряет контроль над собой ("отключаются тормоза"), становится черствым, эгоистичным, мелочным, раздражительным, ему безразлична судьба близких людей. Это человек, потерянный для семьи, для общества. Особенно губительно воздействие наркотиков на подростков и на женский организм.

В-третьих, **наркоманы** - потенциальные преступники. Любым путём наркоман стремится получить свою дозу наркотика. Время, энергия уходят на то, чтобы добыть не только сам препарат, но и деньги на его покупку (наркотики дорого стоят).

Для достижения этой цели они идут на всё: ложь, насилие, ограбление и даже убийство. В свою очередь и сами наркотики возбуждают агрессивность и толкают на преступление.

Наркоманов преследуют навязчивые идеи, чрезмерная и неоправданная раздражительность. Не в силах переносить «наркотический голод», наркоманы пытаются покончить с собой.

***Ребята, а как вы думаете каковы причины попадания подростков в рабскую зависимость от наркомании?***

1. **Семейные конфликты**

*Пример:* "Родители меня не понимают. Отец считает

меня ребенком, я не человеком чувствую себя, как зверь загнанный собаками. У меня впечатление, что они относятся ко мне как к неизбежному злу".

*Пример:* "Родители думают. Что если дети прилично одеты, сыты и имеют деньги на кино и мороженое, то все в порядке. В подростковом возрасте быть одному очень тяжело; столько мыслей, вопросов, сомнении. "Я чувствую себя не членом семьи, а объектом воспитания".

1. **Влияние компании**

"Главное чтобы меня признали".

1. **Удовлетворение своих потребностей, любопытство, ложная романтика**

А формула "Я попробую и брошу" - самая распространенная ловушка.

Итак, мы пришли к концу наших размышлений.

***Обогатились ли ваши знания об этих страшных бедах?***

***Стали лучше понимать опасность "белого яда", "зеленого змея", "никотина" и представляете себе - в чём коренятся подлинные истоки порочного пристрастия?***

И в завершение своего мероприятия, в надежде на то, что сегодняшнее наше мероприятие не пройдет для вас бесследно, что каждый из вас унесет отсюда много полезной информации, которая поможет вам в будущем отказаться от соблазна попробовать сигарету, алкогольный напиток, наркотик, или справиться с вредными привычками, если таковы у вас есть.

Я предлагаю вам листки, на которых вы вначале нашего мероприятия, написали свои вредные привычки, смять и выбросить в урна.

Это будет вашим первым шагом в отказе от этих вредных привычек.

Спасибо всем за внимание! До новых встреч!

**ПОМНИТЕ:** Ни под каким видом, ни под каким предлогом - ни из любопытства, ни из смелости, ни из чувства товарищества - не принимай наркотики.

**ПОМНИТЕ:** **Наркотики** - это не сладостное занятие, не приятное времяпрепровождения, а болезнь, почти неизлечимая, страшная, мучительная, разрушительная.

Диалог с товарищем: (игра)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Варианты предложений** |   | **Варианты ответов** |
| Попробуй пиво! У тебя будет хорошее настроение! | Нет! Мне этого не нужно, я хочу быть здоровым! |
| Нет! Пойдем лучше погуляем с моей собакой! |
| Хочешь пиво? Выпей, никто не заметит! | Нет! Я не буду и тебе не советую! |
| Давай закурим! От одной сигареты ничего не будет. | Нет! Вредные привычки не приводят к добру! |
| Давай покурим! Или ты трусишь? | Нет! У меня есть новые пазлы. Пойдем собирать! |
| Пошли покурим. Или тебе слабо!? | Нет! У меня есть более интересные занятия! |
| Давай покурим! После одной сигареты к курению не привыкнешь. | Нет! Я не хочу подражать тем, кто не бережет свое здоровье! |
| Нет! Я спешу в шахматный кружок. Хочешь, пойдем со мной. |
| Почему ты не куришь? Боишься, что мама заругает? | Нет, я не буду! Пойдем лучше со мной на каток. |
| Нет! Мама меня просила сходить в магазин, пошли со мной. Может, твоей маме тоже нужно что-нибудь купить. |
| У нас во дворе многие курят, ничего с ними не случилось. Попробуй и ты! | Нет! Лучше пойдем ко мне смотреть футбол. Сегодня финал! |
| Нет! Лучше пойдем ко мне. Вчера мой старший брат принес новые интересные компьютерные игры, поиграем. |