**Занятие профилактической направленности**

**«В 21 век - без вредных привычек»**

**Форма работы:**Ролевая игра.

**Участники:** учащиеся 9 классов.

**Цель:** Развитие у подростков осознанного неприятия к вредным привычкам как способов воздействия на свою личность.

**Задачи:**

1). Показать негативное влияние курения, пьянства на подростка;

2). Раскрыть причины, ведущие к болезненной привязанности к курению, алкоголю;

3). Воспитать уважение к себе, чувство собственного достоинства, уверенности, чтобы делать осознанный выбор во всем.

**Продолжительность:**60 минут.

**Оборудование:** магнитофон, телевизор, DVD-плеер, плакаты, высказывания.

**Методики и технологии, используемые на данном мероприятии:**

1). Ведение дискуссии

2). Публичные выступления

3). Работа в группах.

**План организации мероприятия:**

1). Вывесить объявления в школе о мероприятии для 9 классов;

2). Участникам выписать мысли великих людей о вреде курения, алкоголя.

3). Высказывания на доске. (Приложение №1).

4). Просмотр фотослайда «О вреде курения и алкоголя».

**К ожидаемым результатом можно отнести:**

1). У участников сформируется представление о глубине вредных привычек;

2). Формирование знаний о последствиях вредных привычек;

3).Воспитание навыков здорового образа жизни через познание себя.

**Ход мероприятия**

Здравствуйте, дорогие друзья! При встрече люди обычно говорят это хорошее, доброе слово. Желают друг другу здоровья.

Ребята! Вы скоро станете взрослыми и замените своих родителей у станка, встанете у руля правления страной, будете обучать детей, защищать часть страны в спортивных состязаниях, издавать законы. А для этого надо быть физически и духовно здоровыми. А если здоровы дети, то будет здоровой и страна. Что же для этого надо сделать? (Беседа с учащимися.)

**Тема «В 21 век - без вредных привычек» -**на сегодняшний день очень обсуждаемая, по этому мы решили провести в вашей школе эту тему в виде мероприятия.

**Форма нашей сегодняшней работы -**ролевая игра, поэтому я предлагаю собрать команду из семерых участников, а остальные ребята будут зрителями, иначе для кого мы это будем все показывать….

Звучит негромко музыка, выходят желаемые участники. Я им выдаю таблички и обговариваю, что с ними делать, также даю маленькие листовки- подсказки их нужно будет им зачитать в слух.

**Хором**они произносят: Мы, команда, Минздрав! В это время поднимают таблички вверх. На них написано: Молодые, Интеллектуальные, Здоровые, Деловые, Раскованные, Активные, Веселые.

Один из участников говорит:

- Да, здоровье для человека - самая главная ценность. Но, к сожалению, мы говорим о здоровье, когда его теряем.

Второй из участников говорит:

- И пришли мы сегодня к вам, чтобы вас немного просветить, а может быть, и озадачить.

Третий из участников спрашивает ребят:

- Ну ребята расскажите нам, что вы приготовили? Как вы дома потрудились, что вы про привычки то нашли?

Четвертый говорит:

- Ребята, разбейтесь на 3-4 человека, и чья группа назовет больше умных мыслей про вредные привычки, та группа и победила.

Звучит музыка, ребята разбиваются на группы.

**Установка на работу в группах.**

Учащиеся рассказывают умные мысли знаменитых людей, вот некоторые из них:

1. Из всех пороков пьянство более других несовместимо с величием духа. (В.Скотт)

2. Подобно тому, как бывает болезнь тела, бывает также болезнь образа жизни. (Демократ).

3. Опьянение - это добровольное сумасшествие. (Аристотель)

4. От вина гибнет красота, вином сокращается молодость. (Гораций)

5. Пьянство есть упражнение в безумии. (Пифагор)

6. Пьянство - причина слабости и болезненности детей. (Гиппократ)

7. Сквозь призму водки - все красотки. (В.Маяковский)

8. Выпивка, повышенная склонность к волокитству уменьшают способность воспользоваться ее плодами. (У.Шекспир)

9. Пьянство - это добровольное оскопление. (В.Кудлаев)

10. Для того чтобы сделаться пьяницей, нужно, прежде всего, им родиться. (Ф.Рыбаков)

11. Лечить нужно больную психику, она-то и заставляет искать счастье в бутылке. (Г.М. Энсин)

12. Водка белая, но красит нос и чернит репутацию. (А.П. Чехов).

После высказываний ведется подсчет и объявляется победившая группа.

**Говорю я:**

Курение -это втягивание в себя, тлеющих растительных продуктов. Закурить первую в жизни сигарету многие ребята пробуют в подростковом возрасте. Согласно статистике, курение преобладает в школе над спиртным и наркотиками. Курят с 6 по 11 класс: 6 класс - 5%; 7 класс - 12%, а 10-11 класс - 65%.

А сейчас дорогие участники, зайдут к нам 3 врача, и расскажут какую беду нам приносят, эти пагубные привычки.

Звучит не громко музыка, заходят врачи.

**Врач-пульмонолог:** У курящего человека развивается кашель и активизируется выделение мокроты. Малые дыхательные пути воспаляются и сужаются. Длительное воздействие дыма оказывает повреждающее действие на реснички эпителия и затрудняет их работу. В легких курильщика увеличивается число воспаленных клеток, у него часто происходят приступы астмы, которые имеют тяжелую форму.

**Врач-кардиолог:** После каждой выкуренной сигареты повышается давление крови. Дым вызывает сужение сосудов периферических артерий, образование тромбов, сокращение периода жизни тромбоцитов. В крови курильщика повышается содержание холестерина и увеличивается риск наступления внезапной смерти и развития атеросклеротического заболевания. После выкуривания сигареты наблюдается сужение сосудов примерно в течение 30 минут, это приводит к увеличению нагрузки на сердце. С годами у заядлых курильщиков возникает «хромота» - боли в конечностях при непродолжительной нагрузке.

**Врач-терапевт:**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, сердечно-сосудистые и раковые заболевания. Чем ниже сорт табака, тем больше он содержит никотина.

**Продолжаю я**: По данным статистики, в результате курения каждые 10 секунд умирает один человек. В настоящее время во всем мире табак ежегодно убивает около трех миллионов человек. При сохранении нынешних тенденций около 500 миллионов из ныне живущих людей скончаются в конце концов по причине курения. Если человек начал употреблять табак в 15 лет, то продолжительность его жизни уменьшается более чем на 8 лет. Начавшие курить до 15 лет в 5 раз чаще умирают от рака, чем те, кто стал это делать после 25 лет.

Врачи уходят, мы их поблагодарили за участие, оставшиеся 3 участников переворачивают таблички, и они превращаются в сердце, легкие и мозг.

**Сердце:**Мне так плохо, так устало,

И нет уж больше сил стучать.

Наверное, осталось мало…

Могли бы только вы понять-

Мне не хватает кислорода,

Меня так душит никотин,

А этот яд непобедим.

Мои сосуды кровяные

В дыму сгорают день за днем,

И если вы нас не спасете,

Мы только от куренья пропадем!

**Головной мозг:**Иссушил меня проклятый злодей,

Нету больше светлых идей,

Он мои нейроны украл

И на пачку сигарет поменял.

Я теперь и за долгий срок

Не могу выучить данный урок.

И внимания, и памяти нет-

Все от этих проклятых сигарет.

Не искупить бедой вину-

Строг приговор:

За страсть к куренью

Пустеет комната ума,

Где был мир идей, теперь там тьма.

**Легкие:**Ой, мы бедные, сожженные совсем,

Мы хотим спросить вас, люди:

А вы курите зачем?

Нас алкоголь отравляет,

Никотин нам - страшный яд,

Наши бронхи он сжигает,

Кто же в этом виноват?

По утрам ужасный кашель

Раздирает горло в кровь.

Кто же нам теперь поможет,

Чтобы стать здоровым вновь?

Чтоб вдыхать нам полной грудью

Свежий, чистый кислород,

Чтобы газом ядовитым

Не давать нам больше вход!

**Продолжаю я:**

Как бы поступил каждый, если бы ему предложили выпить жидкость, которая вызывает расстройство внимания, неспособность запоминания, путаницу и непоследовательность в мыслях, плохое осмысление окружающего, падение контроля за словами и действиями, снижение мышечной силы, нарушение координации движений и походки, снижение кровяного давления, учащение сердцебиения и т. п. Стали бы вы пить?

(Положительные и отрицательные ответы каждого записываются на доске. Подсчитывается, сколько «да», сколько «нет»).   
(Как правило, все учащиеся понимают, что это за жидкость.)

Я предлагаю подумать и обсудить, **почему многие люди добровольно подвергают себя воздействию этого яда**. Я поднимаю с места одного, другого, третьего ученика и прошу высказать свое мнение.**Так начинается дискуссия.**

После дискуссии, опять говорю я:

- Для полноты картины я предлагаю вам посмотреть фотослайд: «О вреде курения и алкоголя».

Привычка употреблять алкоголь обусловлена комплексом факторов, первыми из которых являются обычаи социальной микросреды. Алкоголь создает иллюзию благополучия. Человеку начинает казаться, что трудности, житейские невзгоды не имеют особого значения. Пример большинства, недостаточное воспитание, невозможность оградить молодых людей от искушения, во многих случаях прямое влияние пьяниц-родителей, которые сами угощают детей вином, уверенность, что под влиянием спиртных паров забудешь хоть на несколько часов нужду и гнет жизни. В этом высказывании отмечается такая причина пьянства, как обычаи ближайшего окружения. Социальная микросреда, в которой живет человек, определяет его отношение к алкогольным напиткам. Обычаи семьи при этом занимают одно из ведущих мест, и там, где положительно относятся к употреблению алкоголя, у детей и подростков в силу подражания закрепляется, воспитывается стереотип подобного же отношения, т. е. складывается алкогольный стиль жизни. Молодое поколение, вырастая, зачастую передает алкогольные установки своим детям. Образуется порочный круг**.**

**Заключение**

Вредные привычки, которые прилипают, притягивают, пристают 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! Мой совет: «Никогда не курить! Никогда не пить!».

**Рефлексия**:

Под красивую музыку каждый участник по очереди берет руку соседа, сидящего справа, и высказывает свое мнение:

· я что-то открыл (называя конкретно что), я что-то выполнил;

· у меня появились вопросы или я не получил ответа на свой вопрос;

· что мне понравилось на этом мероприятии

**Приложение №1**

**«Высказывания на доске»**

· «Всякий курящий должен знать и помнить, что он отравляет не только себя, но и других.» Н.А.Семашко

· «Человек, переставший курить и пить, приобретает ту умственную ясность и спокойствие взгляда, которые с новой верной стороны освещают для него все явления жизни». Л. Н. Толстой

· «Хмель шумит - ум молчит». Русская пословица

· «Начало пути - рюмка, середина - выпивающая компания, легкая выпивка, пара рюмок за обедом; конец -- в тюрьме - за убийство в пьяном виде, за растрату, психиатрическая больница, могила от случайной легкой болезни.» Д. Лондон

· «Здесь приходится признать, что в любом обществе, во все времена употребление спиртного и злоупотребление им идут рука об руку.»

В. Б. Альтшулер

· «Путь пьяницы - это кратчайший путь на кладбище». (Народная мудрость)

· «Пьяному море по колено, а лужа по уши». (Народная мудрость)

· «Водка и мудреца делает дураком». (Народная мудрость)

· «Было ремесло, да хмелем поросло». (Народная мудрость)

· «В вине тонет больше людей, чем в море». (Народная мудрость)

· «Вино входит, разум выходит». (Народная мудрость)

· «Вино не вода, человеку беда». (Народная мудрость)

· «Вино дает море удовольствия и океан несчастий». (Индийская пословица)

ГОСУДАРСТВЕНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ

УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ) ШКОЛА-ИНТЕРНАТ СТ-ЦЫ НИКОЛАЕВСКОЙ

**Педагог-психолог**

**I категории**

**Куликова Галина Витальевна**

**декабрь 2014г.**