Внеклассное занятие по теме:

« Путь к успеху – без вредных привычек».

**Аннотация.**

Методическая разработка мероприятия по профилактике вредных привычек среди воспитанников «Путь к успеху-без вредных привычек»

Методическая разработка призвана помочь учащимся приобрести знания, навыки, опыт, необходимые для того, чтобы выбрать здоровый образ жизни, обрести сопротивляемость негативному и вредному влиянию.

Принцип возрастного соответствия – содержание, формы и методы работы соответствуют возрастным возможностям воспитанников.

При разработке данного мероприятия, мы исходили из принципов организации профилактической работы.

**Цель**: повысить уровень информации подростков о проблемах, связанных с вредными привычками.

**Задачи:**

* обучить учащихся способам сопротивления негативному давлению со стороны окружающих;
* вовлечь учащихся в деятельность по формированию и сохранению собственного здоровья;
* подвести учащихся к выработке  нравственной позиции по отношению к вредным привычкам;
* пропагандировать здоровый образ жизни;

**Время проведения**: **28 ноября 2014г. 15-15**

**Место проведени**я: кабинет биологии

**Возраст участников**: подростки 12-18 лет

**Ход** мероприятия: **слайд 1**

**Ведущий 1**: Добрый день! Мы рады приветствовать вас на мероприятии «Путь к успеху – без вредных привычек!».

**Ведущий 2:** Мы очень рады, что вы пришли на встречу, чтобы обсудить очень важную проблему – проблему здорового образа жизни.  Прежде, чем примемся вершить суд над вредными привычками, мы хотели бы спросить вас: Считаете ли вы эту проблему актуальной? Почему? *(Мнения зрителей)*.

**Ведущий 1:** Ваши высказывания , утвердили наше мнение: проблема вредных привычек заслуживает обсуждения!!!

**Ведущий 2:**

Наша цель сегодня – это повысить свой информационный уровень, который касается этой проблемы; научиться делать правильный выбор при получении удовольствия в жизни, а также выражать свой отказ от употребления вредных веществ.

**Ведущий 1:**

Давайте вместе разберёмся в ситуации, с которой вы реально можете столкнуться в жизни.

**Ведущий 2:**

Как вы считаете, что такое привычка?

*Привычка – это особенность человека привыкать к каким-то действиям или ощущениям.)*  
– Какие бывают привычки?

*(Хорошие и плохие, вредные и полезные.)*  
– Какие полезные привычки вы знаете?

*(Чистить зубы, делать зарядку, заниматься музыкой, танцами, спортом, собирать грибы и т. п.)*   
– Какие привычки вредны для человека? *(Курение, пьянство, наркомания, игромания и т. п.)  -* **слайд 2**

Знаете ли вы, что такое наркотики? – **слайд 3**

Знаете ли вы, что такое наркотики? (Ответы на вопрос, обобщение)

**Ведущий 1:**

Да, действительно, наркотики - это серьезнейшая зависимость организма человека от средств и веществ синтетического, а иногда и природного происхождения (мак, конопля). Сегодня наркомания - это "болезнь", "чума" нашего века. Причем, в мировом масштабе.

Раньше наркотики были где-то далеко – в других странах, в основном на Востоке… Потом мы услышали, что они появились в некоторых городах нашего государства, потом – в нашем районе, в нашем дворе, в нашем подъезде, на лестнице…

**Ведущий 2: слайд 4**

Наркомания – смертельное заболевание, при котором хроническое влечение к наркотику настолько сильно, что без лечения прекратить употреблять невозможно.

Наркотики – это химические вещества, которые изменяют сознание человека (чувства, ощущения, мысли, настроение и поведение), вызывают психическую и физиологическую зависимость.

Организм настолько сильно привыкает к наркотику, что с каждым разом требуется все большее количество наркотического вещества. В ответ на прекращение приема наркотиков у наркоманов появляются судороги, рвота, лихорадочный озноб, усиленное потоотделение.

Наркомания ведет к крайнему истощению организма, значительной потере массы тела и упадку физических сил.

Употребляющие наркотики внутривенно подвергают себя риску заражения ВИЧ.

**Ведущий 1: слайд 5**

***Опасные заблуждения и что мы думаем о наркотиках:***

*Я только попробую, это не страшно и не опасно.*

*Я в любое время могу отказаться, я не наркоман.*

*Употребляя наркотики, я буду современным, взрослым, не буду «белой вороной», добьюсь уважения среди ровесников.*

*Наркотик – некий катализатор таланта.*

Наркотик, который принято считать слабым, для кого-то может быть сильнодействующим и смертельным средством.

Наркотики отнимают наше будущее!

Наркомания забирает жизни лучших! Это - тупик!..

А как вы думаете, кто становится наркоманом

*( Среди всех ответов звучат: слабые люди, одинокие, замкнутые, забитые, бомжи, безработные.)*

**Ведущий 2:**

Верно. Но не только слабые могут стать наркоманами, но и сильные люди, популярные, перспективные, успешные, открытые.

Ярким примером является на отечественной эстраде известный и талантливый артист, неординарный человек Владимир Высоцкий, на зарубежной эстраде - кумир молодежи 60-х годов прошлого века Элвис Пресли, знаменитый артист Фреди Меркюри и многие другие. К сожалению, от этой беды не застрахован никто.

**Ведущий 1:**

Как происходит привыкание к наркотикам? (ответы детей)

Да, постепенно, порой незаметно.

**Ведущий 2:**

А что вы можете сказать о влиянии курения на организм человека: (ответы детей) – **слайд 6**

Когда человек впервые прикасается к сигарете, он не задумывается о тех тяжелых последствиях, к которым может привести курение.

Никотин появляется в тканях мозга спустя 7 секунд после первой затяжки. Никотин как бы улучшает связь между клетками мозга, облегчая проведение нервных импульсов. Мозговые процессы благодаря никотину на время возбуждаются, но затем надолго тормозятся. Ведь мозгу нужен отдых. Но коварство никотина не только в этом Мозг привыкает к постоянным никотиновым подачкам, которые в некоторой степени облегчают его работу. И вот сам начинает их требовать, не желая особенно перетруждаться. Вступает в свои права «закон биологической лени». Подобно алкоголику, которому, чтобы поддержать нормальное самочувствие, приходиться «подкармливать» мозг алкоголем, курильщик вынужден «баловать» его никотином. А иначе появляется беспокойство, раздражительность, нервозность.

**Ведущий 1: - слайд 7**

Проходя через дыхательные пути, табачный дым вызывает раздражения, воспаления слизистых оболочек зева, носоглотки, трахеи бронхов, а также легочных альвеол. Постоянное раздражение слизистой оболочки бронхов может спровоцировать развитие бронхиальной астмы. А хроническое воспаление верхних дыхательных путей, хронический бронхит, сопровождающийся изнуряющим кашлем, — удел всех курильщиков. Установлена также связь между курением и частотой заболеваний раком губ, языка, гортани, трахеи.

**Ведущий 2: слайд 8**

Американские ученые установили, чтоу курящих юношей ухудшается память, затрудняется заучивание текстов. Установлено, что 50% курящих школьников учатся плохо.   
У курящих подростков нарушаются обменные процессы в организме, особенно усвоение витаминов А, В1, В6, В12, а витамин С разрушается. Это является причиной того, что тормозится общее развитие, замедляется рост**.**Вследствие курения часто развивается малокровие, а также близорукость. Появляются воспалительные процессы в носоглотке. Курение в раннем возрасте ухудшает слух**,** поэтому курящие дети, как правило, хуже слышат низкие звуки.

**Ведущий 1:**

**Другая вредная привычка,** которая приносит вред и смертельно опасна для здоровья, – **употребление алкоголя. – слайд 9**

Алкоголь активно влияет на несформировавшийся организм, постепенно разрушая его. При попадании алкоголя внутрь организма, он разносится по крови ко всем органам, неблагоприятно действует на них вплоть до разрушения.

При систематическом употреблении алкоголя развивается опасная болезнь – алкоголизм.

Алкоголизм – это заболевание, вызванное длительным злоупотреблением спиртными напитками. Оно характеризуется формированием сначала психической, затем физической зависимости от алкоголя.

Алкоголь является третьим по значимости предотвратимым фактором риска в Европе и России и одной из основных причин психических расстройств, несчастных случаев и травм.

Алкоголь топит больше людей, чем вода.- **слайд 10**

По данным всемирной организации здравоохранения, алкоголизм ежегодно уносит 6 млн. человеческих жизней.

Алкоголь особенно опасен для растущего организма: вызывает привыкание, отравления, а иногда и смерть. Учёные и медики всего мира всерьёз обеспокоены возрастающим размахом употребления спиртных напитков несовершеннолетними.

Что побуждает подростка впервые пробовать алкоголь:

25% - символическое участие

25% - снятие стресса

50% - самоутверждение

Эти статистические данные составлены на основании опроса юношей и девушек вашего возраста и работы врачей, психологов.

**Ведущий 2:**

Неблагоприятной привычкой для организма является кофеин.- **слайд 11**

Кофеин относится к психостимуляторам, имеющим особенность повышать настроение и способность к восприятию внешних раздражений. Особенно ярко у кофеина выражено прямое возбуждающее воздействие на кору головного мозга. После приема кофеина появляется бодрость, временно уменьшается сонливость и утомление.

В малых дозах кофеин оказывает стимулирующее действие, в больших – угнетающее. При длительном применении кофеина развивается привыкание и возможно возникновение психической зависимости. Все эти негативные факторы так или иначе сказываются на вашем здоровье. Потому старайтесь соблюдать те рамки дозволенного, которые были определены специалистами в этой области.

**Ведущий 1- слайд 12**

Сейчас мы предлагаем вам игру **“Как отказать?”***,* которая научит вас правильно вести себя в сложных ситуациях, отстаивать свое мнение и не поддаваться на уговоры сверстников. Карточки красного цвета с вариантами предложений. Один ученик берет и громко читает. Карточки зеленого цвета с вариантами ответов. Второй ученик берет, зачитывает и определяет, является ли вариант ответа действенной формой отказа. *( необходимо соотнести вариант ответа с номером формы отказа.)*

**Варианты предложений:**

– Хочешь, чтобы у тебя было хорошее настроение? Попробуй пиво!  
– Хочешь пиво?  
– Давай закурим! От одной сигареты ничего не будет.  
– Давай покурим! Или ты трусишь?  
– Давай покурим! После одной сигареты к курению не привыкнешь.  
– Пошли покурим! Или тебе слабо?

**Варианты ответов:**

– Нет! Мне этого не нужно, я хочу быть здоровым!  
– Нет! Пойдем лучше погуляем с моей собакой!  
– Нет, спасибо!  
– Нет! Я не буду! И тебе не советую!  
– Нет, спасибо! У меня есть пазлы. Пойдем собирать.  
– Нет, спасибо! Я спешу в шахматный кружок! Хочешь, пойдем со мной.  
– Нет, я не буду! Пойдем лучше со мной на каток!  
– Нет, спасибо! Меня мама просила сходить в магазин, пошли со мной.

Может, твоей маме тоже нужно что-нибудь купить.

– Ребята, скажите, пожалуйста, в чьей роли вам понравилось быть больше?

**Ведущие :**

|  |
| --- |
| 1. А вы знаете, что есть привычки, которые кажутся безобидными, а на самом деле они тоже вредные? Например: - **слайд 13**  -**Ковыряние в носу.**  Название привычки - ***ринотиллексомания.***  Если постоянно чистить нос, можно повредить слизистую оболочку носа, вызвать кровотечение, занести инфекцию.  **2 Ковыряние в зубах.**  Вы травмируете эмаль и можете повредить дёсна.  По тем же причинам нельзя разгрызать орехи, откусывать зубами нитки и открывать бутылки.  **1.Постоянное жевание жвачки.**  Жевание стимулирует выработку желудочного сока.  Кроме того, постоянное пережёвывание может травмировать сустав рта.  **2.Чистка ушей подручными предметами.**  Ковыряясь в ушах, вы усиливаете работу серных желёз, внутри образуется серная пробка. В итоге ухудшается слух. Велика вероятность повредить барабанную перепонку.  ***1.* «Хрустение» пальцами.**  Своим «хрустом» вы травмируете собственные суставы, и со временем они теряют подвижность, начинается **артроз** — болезни суставов.  2.**Обкусывание ногтей и заусенцев.**  Микроранки кожи кровоточат. Возникают болезненные микровоспаления. Легко «поселить» в организм яйца глистов и инфекционные заболевания. За полгода обкусываний вы съедаете целый ноготь.  1.**Обгрызание кончика карандаша.**  Можно повредить зубную эмаль, дёсны, занести в рот инфекцию и получить **стоматит**. Механическое воздействие карандашами, ручками, фломастерами и кисточками делает зубы неровными. |

Чтобы говорить о здоровье, надо обязательно вспомнить о стрессах. Они нас подстерегают на каждом шагу. Говорят, что резкое пробуждение и подъем – это уже стресс. Уроки (вызвали к доске) – стресс. Дорога – стресс. Родители ругают... С друзьями поссорился... И так далее...  Есть люди, которые говорят: «А ты закури – и все пройдет». И вы знаете, как они ошибаются!  
*По вашему мнению, как можно снять стресс?*

**Ведущий 1:**

(Можно выйти в лес и громко закричать; залезть под душ; сосчитать до 10; включить музыку, закрыть глаза, представить себя животным и попробовать потанцевать.)

Есть еще одно замечательное средство от стресса – это песня. Когда вам плохо, попробуйте петь. Ваши аплодисменты – это не только благодарность певцу, но еще и массаж ваших ладошек, а через них и массаж ваших внутренних органов. Доказано, что чем больше аплодисментов в зале, тем лучше настроение у зрителей. Поэтому многие артисты, прежде чем спеть, просят зрителей поаплодировать.

**Для вас песня «Мечтай» - слайд 14**

**Ведущий 2: слайд 15**

Здоровый образ жизни становится все более популярным среди подростков, однако очень многое зависит от самого человека, от того, как он относится к себе, к своему будущему.

Ребята, какие правила здорового образа жизни вы знаете?

**Правильное питание.**

**Сон.**

**Двигательная активность, занятия физкультурой и спортом, положительные эмоции и закаливание.**

**Ведущий 1:**

Известный русский публицист и литературный критик Д.И. Писарев уверял: «Измените пищу человека, и весь человек мало-помалу изменится». Здоровье человека во многом определяется количеством и качеством пищи, режимом питания.

**Ведущий 2:**

Сон очень положительно влияет на организм человека. Много споров вокруг того, сколько же надо спать человеку? Ребенок должен спать - 10-12 часов, подросток – 9-10 часов, взрослый – 8 часов. Самое главное – человек не должен чувствовать усталость после сна и быть бодрым весь день.

**Ведущий 1:**

Двигательная активность, занятия физкультурой и спортом, положительные эмоции и закаливание.

«Если не бегать, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь», – так считал римский поэт Гораций.

Обязательна двигательная активность (не менее 30 минут в день). Она улучшает работу всех жизненно важных органов. Без физической нагрузки не может быть здоровья.

**Ведущий 1: слайд 16**

Дороги, что открываются каждому из вас, разные и каждая из них по -своему прекрасна. Может быть это вершина успешной карьеры или удачный бизнес. А может быть достойное уважение, хорошая профессия или признание миллионов поклонников.- **буклеты**

**Ведущий2:** - **слайд 17**

А в завершении нашего мероприятия мы соберем с вами “Стену  здоровья”. У нас на столе лежат разноцветные кирпичики, на которых написано много интересных и полезных занятий, но среди них есть и вредные привычки. (Заниматься спортом, читать книги, есть много сладкого, есть много жареного и копченого, делать утреннюю гимнастику, много смотреть телевизор, следить за одеждой, закаляться, курить, умываться, долго играть в компьютерные игры, много времени проводить на воздухе, чистить зубы, не чистить зубы, употреблять спиртные напитки, правильно питаться, соблюдать режим дня, вовремя учить уроки, заниматься музыкой, рисовать, грызть ногти, помогать маме). Каждый из вас прочитав свой кирпичик решит, прикреплять ли его к “Стене здоровья” или же выбросить в корзину.

Дети под музыку по очереди выходят к столу и, сделав выбор, прикрепляют кирпичики на изображение стены.   Молодцы! Вы все сделали правильный выбор, поэтому у нас получилась крепкая стена.

**Ведущий 1:** *Заключительное слово.* **Слайд18**

На этом мероприятие  на  тему «Путь к успеху – без вредных привычек» подошло к завершению

Мы желаем вам счастья. Но знайте, что Дорога к счастью – это скоростное шоссе для тех, кто знает, где находятся обочины.

Водитель – это Вы.

Счастливого пути, ребята!- **слайд 19**