**Беседа по профилактике**

**курения, наркомании и алкоголизма**

**«Мы за здоровый образ жизни»**

**Социальный педагог**

**Красникова О.И.**

**Цель:** пропаганда здорового образа жизни

**Задачи:**

**–** формирование мотивации к здоровому образу жизни, сознательному отказу от вредных привычек и зависимостей, способствующих развитию различных соматических и психических заболеваний;

– систематизация и обобщение знаний школьников о здоровом образе жизни;

– формирование активной жизненной позиции.

**Форма проведения**: беседа с элементами интеллектуальной игры

**Ход мероприятия:**

**Ведущий:** Здравствуйте, ребята! Я вам говорю **«Здравствуйте»,** а это значит, что я всем вам желаю здоровья! Задумывались ли вы когда – нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Здоровье для человека – одна из главных ценностей.

И моя цель сегодня, пропагандировать здоровый образ жизни, пробудить в вас устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни, чтобы вы после этого мероприятия сознательно отказались от вредных привычек, если они у вас есть.

Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие заболеваний или физических дефектов.

Духовное и физическое здоровье - это 2 неотъемлемые части человеческого здоровья. Они должны находиться в гармонии. Физическое здоровье воздействует на духовную жизнь. Духовное здоровье достигается умением жить в согласии с собой, с родными, друзьями и обществом.

Сегодня мы попробуем вместе ответить на вопрос о том, что же такое здоровый образ жизни. Чтобы было интереснее, проведём нашу встречу в форме игры в 3 этапа. Благодаря правильным ответам на заданные вопросы, мы узнаем много полезной информации. На вопросы можно отвечать с места, но выкрики за ответ не принимаются. Это не командная игра. Своим правильным ответом каждый может заработать себе жетон. На 3-ий этап выходят 2 игрока, набравшие наибольшее количество жетонов. И так, начинаем игру!

**1 этап.**

1.Тому, кто начинает каждое утро с этого действия, надо в два раза меньше времени, чтобы собраться и настроиться на рабочий лад. Что это за действие? *(Утренняя зарядка).*

2. Наука о чистоте тела *(Гигиена).*

3. Тренировка организма холодом *(Закаливание).*

4. Что даёт человеку энергию?  *(Пища).*

5. Эти «отважные воины» в организме человека смело бросаются в «бой» с болезнетворными бактериями *(Антитела).*

6. Какой великий русский писатель, доживший до 82 лет, всю жизнь придерживался очень строго режима дня? *(Л.Н. Толстой).*

7. Это занятие представляет собой естественный массаж, повышает тонус мышц, улучшает работу сердца *(Плавание).*

8. Его не купишь ни за какие деньги *(Здоровье).*

9. Какие фрукты, овощи, и растения используют для лечения простуды? *(Малина, лимон, чеснок, липа, ромашка, шалфей).*

10. Почему нельзя меняться одеждой, обувью, брать чужие головные уборы? *(Можно заразиться кожными, инфекционными заболеваниями, вшами, грибковыми заболеваниями).*

11. Мельчайший организм, переносящий инфекцию. *(Бактерия).*

12. Что выращивали на «аптекарских огородах» в России в 18 веке? *(Лекарственные растения).*

13. В этом состоянии люди проводят треть своей жизни. В Древнем Китае одной из страшнейших пыток было лишение человека этого состояния. Что это за состояние? *(Сон).*

14. Назовите витамин, который вырабатывается в организме человека только под воздействием солнечных лучей. *(Витамин Д).*

15. Для того, чтобы стать по – настоящему выдающимся специалистом в своей профессии, нужны любознательность, трудолюбие, целеустремлённость, настойчивость, вера в себя и … Что ещё? *(Хорошее здоровье).*

**Ведущий:** 1 этап игры завершён. Из ваших ответов, ребята, можно сделать вывод, что хорошее здоровье достигается с помощью двигательной активности, рационального питания, закаливания организма, общей гигиены, рационального сочетания умственного и физического труда.

**2 этап.**

**Ведущий:** Мы с вами понимаем, чтобы сохранить здоровье, и чтобы его хватило на долгую и активную жизнь необходимо вести здоровый образ жизни, который предполагает ещё и отказ от вредных привычек - отказ от употребления табака, алкоголя и наркотиков.

**Информационный блок.**

**Курение.**

Курение – это добровольное отравление своего организма никотином и другими вредными веществами. Все органы человеческого тела страдают от табака. У курильщиков плохая память, плохое физическое здоровье, неустойчивая психика, они медленно думают. У курильщиков быстрее вянет кожа, сипнет голос, желтеют зубы. Табачный дым приносит большой вред «некурящим».

Существуют несколько способов бросить курить. Главное – нужно по – настоящему захотеть освободиться от вредной привычки, проявить свою волю.

**Алкоголизм.**

Алкоголь – самый распространённый наркотик, ежегодно убивающий огромное количество людей. Это яд, который разрушает внутренние органы человека. Пьяный человек, потерявший человеческий облик – неприятное, отталкивающее зрелище. На почве пьянства совершаются множество преступлений, разрушаются семьи, страдают близкие: матери, жёны, дети.

**Наркомания.**

Наркотики – отрава ещё более серьёзная, привыкнув к ним, человек не может без них жить, платит большие деньги, чтобы быстрее умереть. Он с первого раза становится наркоманом. Своими ядами наркотик действует сильно и быстро. Человек, употребляющий наркотики себе не принадлежит, ради наркотиков идёт на любые преступления. У наркоманов три пути: тюрьма, психбольница, смерть.

**Ведущий:** Наиболее полно раскроют эту тему вопросы 2-го этапа игры, мы поговорим о том, как пагубно влияют на человека эти пристрастия.

1. Эта смесь состоит из 200 вредных веществ, среди которых угарный газ, сажа, муравьиная кислота, синильная кислота, аммиак, сероводород, ацетилен, радиоактивные элементы и другие. Назовите смесь. (*Табачный дым.*)

2. Как влияет алкоголь на организм подростка? (*Задерживает его умственное, психическое и физическое развитие.)*

3. Какое заболевание чаще всего связывают с курением? *(Рак лёгких.)*

4. При этом заболевании на почве алкоголизма возникает обман зрения, слуха, галлюцинации. Какое это заболевание? (*Острый алкогольный психоз – белая горячка.)*

5. Сколько в среднем живет человек после того, как стал наркоманом? (*5 лет.)*

6. Почему медики утверждают, что наркоман обрекает себя на медленное удушение? *(Снижается, а затем угнетается активность дыхательного центра.)*

7. Торговцы наркотиками добавляют в наркотики для увеличения прибыли …

***- муку;***

**- *мел;***

**- *стиральный порошок****.*

8. Какое влияние оказывает употребление наркотиков на потомство? *(У родителей - наркоманов дети рождаются умственно и физически неполноценными.)*

9. При какой концентрации алкоголя в крови может наступить смерть? *( 0,6 – 0,7 %)*

10. Какие ядовитые вещества, разрушающие организм, содержит табачный дым? *(Синильную кислоту, сероводород, никотин, угарный газ, бензпирен, мышьяк)*

**Ведущий**: На все вопросы 2 – го этапа ответили. Проведём подсчет жетонов.

Давайте выясним с вами, из чего складывается:

**Здоровый образ жизни.**

**Это социальное поведение** - т.е. отказ от разрушителей здоровья. Что можно отнести к разрушителям здоровья? (вредные привычки, курение, употребление спиртных напитков и т.д.)

**Это личная гигиена**, которая включает в себя уход за кожей, полостью рта, гигиену одежды.

**Это рациональное питание**. Белки, углеводы, жиры. Питание должно быть полноценным и включать в себя витамины и минералы.

**Двигательный режим.** Сюда входят утренняя гимнастика, бассейн, спортивные секции, закаливание. Ведь не зря говорят, что движение – это жизнь.

Если говорит языком цифр, то здоровье человека зависит:

**15% - медицина;**

**15% - наследственность;**

**15% - экология;**

**50% - образ жизни.** Прошу обратить пристальное внимание на эту цифру. От того, какой образ жизни в дальнейшем вы для себя выберите, зависит ваше здоровье и физическое и духовное.

**3 этап.**

(В 3-м этапе участвуют учащиеся, набравшие максимальное количество жетонов).

**Ведущий:** Приглашаю на заключительный этап учащихся, набравших максимальное количество жетонов. Он будет коротким. Всего по три вопроса будут заданы игрокам, чтобы определить победителя игры.

1. Для нормального функционирования человеку необходимо в день 2,5 килограмма этого вещества*. (Вода).*

2. В шляпе – вещества, которые необходимы человеку в количестве лишь нескольких миллиграммов в день. Но без них человек болеет и быстро устаёт. Не зря же и название их образовано от латинского слова «жизнь». *(Витамины, vita- жизнь).*

3. Назовите предмет личной гигиены, которым нужно пользоваться не реже 2х раз в день. *(Зубная щётка.)*

4. Такая вода по своему составу представляет собой сложный комплекс солей, макро – и микроэлементов, не зря её называют «живой водой». *(Минеральная вода).*

5. Овощ, который полезен при профилактике такого заболевания как грипп. *(Чеснок).*

6. Овощ, который замедляет процесс старения организма человека. *(Морковь).*

**Ведущий**: Игра подошла к концу подведем итоги