

Сценарий внеклассного мероприятия
**«Вредные привычки и их влияние на здоровье
подростков», !!!»**

Составила: учитель МОУ « ИВАНОВСКАЯ СОШ»

Королева Марина Владимировна.

2024 год.

Цель: дать представление о вредных привычках и их влиянии на здоровье, развитие личности и поведение человека .

Задачи:

1. Выбатывать у учащихся негативное отношение к курению, алкоголизму, табакокурению, токсикомании.
2. Дать понятие о последствиях употребления психоактивных веществ.
3. Воспитывать умение прогнозировать результаты своего выбора.

Форма проведения: круглый стол.

Оборудование:

- SMART – доска, презентация - среда POWER POINT, мультимедийный проектор, раздаточный материал (пословицы, текст песни, к игре «Диалог с товарищем» к миниатюрам слова).

Ход мероприятия.

Добрый день, дорогие друзья! Мы рады вас видеть!

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

Слайд. Девизом нашего «круглого стола» станут слова:

Я умею думать, умею рассуждать,

Что полезно для здоровья буду выбирать.

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.

Слайд. Привычка – это особенность человека привыкать к каким-то действиям или ощущениям, т.е. это такое действие, которое человек выполняет как – бы автоматически.

-Какие бывают привычки? Привычки бывают полезные и вредные. (работа на интерактивной доске – полезные и вредные привычки, разделить, что относится к вредным привычкам, что к полезным)

<u>Полезные привычки:</u>	<u>Вредные привычки:</u>
умываться	ковыряние в носу
чистить зубы	«хрустение» пальцами
соблюдать режим дня	постоянное жевание жвачки
правильно питаться	обкусывание ногтей
мыть руки	обгрызание кончика карандаша
читать книги	курение
делать зарядку	пить спиртные напитки
учиться новому	принимать наркотики
заниматься спортом	смотреть много часов телевизор
принимать душ	опаздывать
	использовать в речи слова - паразиты

- Какие привычки мы называем полезными? *Привычки, способствующие сохранению здоровья, считаются полезными.*

- Назовите полезные привычки. (ответы детей)

- Какие привычки мы называем вредными? *Привычки, наносящие вред здоровью, называются вредными.*

- Ребята, какие вредные привычки наиболее опасно влияют на здоровье человека? (алкоголь, курение, наркотики, токсикомания) **Слайд.**

- Что же происходит при курении табака?

Слайд. 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.

-Каким же легким будет легче работать, снабжать организм человека кислородом?

(Слайд легкие курильщика и здорового человека)

По данным министерства здравоохранения:

-курильщики чаще теряют зубы **Слайд**

-пульс курильщика чаще пульса некурящего в три раза;

-курильщики чаще болеют простудными заболеваниями;

-курение притупляет вкусовые ощущения;

-причиной многих пожаров является сигарета.

Сценка «Продавец табака»

(Роли: Ученик, Продавец, Парень)

Ученик: Продавец табака расхваливает на ярмарке свой товар.

Продавец: «Покупайте табак, прекрасный табак! Мой табак не простой, а с секретом. От моего табака стариком не будешь, собака не укусит, вор в дом не залезет».

Ученик: Один парень купил немного табака и начал расспрашивать продавца.

Парень: А почему стариком не буду?

Продавец: Потому что до старости не доживёшь.

Парень: А почему собака не укусит?

Продавец: Так ведь с палкой будешь ходить.

Парень: А почему вор в дом не залезет?

Продавец: Потому что всю ночь будешь кашлять.

Вывод: курить и дышать табачным дымом опасно для вашего здоровья.

Запомни: человек не слаб,

Рожден свободным. Он не раб.

Сегодня вечером, как ляжем спать,

Ты должен так себе сказать:

«Я выбрал сам себе дорогу к свету

И, презирая сигарету,

Не стану ни за что курить.

Я – человек! Я должен жить!»(все вместе)

Слайд. Следующая опасная привычка – это **АЛКОГОЛЬ**.

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

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

-А знаете ли вы, что:

3200 лет тому назад китайский император Ву Ванг издал этикет, согласно которому все лица, застигнутые врасплох во время выпивки, должны были быть подвергнуты смертной казни.

В древней Индии уличённых в пьянстве жрецов поили из раскалённых сосудов коровьей мочой.

В древнем Риме разрешалось безнаказанно убивать жён, злоупотребляющих спиртными напитками.

В старой Англии существовал обычай надевать на пьяниц ярмо и водить их по улицам на показ.

В России при Петре I за злоупотребление спиртными напитками предписывалось носить на шее чугунную медаль весом в 23 фунта / 9кг 200 г/, на которой было выбито: «За пьянство».

На Руси издавна жили весело. Целые города и сёла сходились на чистые пиры, игрища, беседы. Пили днём и ночью, так что иногда умирали с кружкой в руке. Распространению алкоголя на Руси способствовало государство. При дворе царицы Анны действовал неписанный закон «Кто не пьёт - тот враг государства».

В Белоруссии была открыта сеть кабаков. Прибыль их давала государству чуть ли не половину всех доходов. В 1800 году на востоке Белоруссии был голод, но 6 000 винокурен исправно перегоняли хлеб на спирт, давая 14 млн. вёдер водки.

В 1857 году в России произошли стихийные волны «трезвости». Запрещалось торговать водкой в выходные и праздничные дни, закрывали корчмы. За пять-шесть месяцев народ стал отказываться от водки. Министр финансов, напуганный размахом движения, приказал отменить закон.

В результате в 1905 году Россия употребляла 3,5 литра чистого алкоголя в год на одного человека, в то время как 2,5 литра алко-голя считалось крайне опасной чертой.

В 1914 году царское правительство ввело сухой закон. В результате чего: повысилась производительность труда на 17 %;

сократились прогулы на 47 %;
уменьшилась преступность в 2 раза.

Советское правительство отменило сухой закон. С этого момента в стране стало твориться что-то невообразимое. В 1980 году на душу населения выпускалось в год 10,6 литров чистого алкоголя, что превышает средний мировой уровень в 2,5 раза. Через 3 года уже 12 л чистого алкоголя, т.е. 30 л водки на одного человека в год, а сюда входят и грудные младенцы, и старики, и мусульмане, которые вообще не употребляют спиртного. Началась самая настоящая алкогольная разруха.

Пьют все, начиная от детей и заканчивая стариками, прогрессирует вырождение народа. Ужасающими темпами растёт количество дебильных детей, детей-уродов. 17% новорождённых детей - дебилы. Если рождение таких детей вырастет до 18 % ~ дебилность нации необратима.

Что касается нашей республики, то, несмотря на небывалое удорожание алкогольных напитков, их потребление за последние годы увеличилось более чем в 2 раза.

В 1988 году на каждого жителя Белоруссии приходилось 7,4 литра алкоголя. Это значит, на одного человека приходилось 75 бутылок водки и 50 бутылок вина в год.

Много ли это? Судите сами! Всемирная организация здравоохранения оптимальной нормой считает 2 л алкоголя в год на душу населения. Надо принимать меры. Таким образом, наша республика находится в опасности! Эти меры разрабатываются на государственном уровне, но пока результатов не видно.

- А может быть, попробуем искоренить этот порок смехом? Ведь давно известно, что смех - оружие грозное, и перед ним пасуют даже самые неприступные бастионы.

Итак, вашему вниманию представляются миниатюры из жизни пьяниц, алкоголиков и прочей проспиртованной братии. Смейтесь.

И думайте. (Учащиеся разыгрывают миниатюры, которые высмеивают пьянство.)

Миниатюра 1.

Пьяница вместо зеркала берёт щётку, долго «смотрится» в неё, затем озабоченно проводит рукой по щеке и говорит:

- Ну, я и зарос, однако.

Миниатюра 2. Встречаются два пьяницы.

Слышь, Петь, сколько будет ноль целых пять десятых плюс одна вторая?

Нутром чую, что литр, а доказать не могу.

Миниатюра 3. Пьяный приходит к врачу.

Доктор, у меня почему-то ноги чёрные.

А вы их мыли? -А, что, помогает?

Миниатюра 4. Пьяный приходит к доктору с забинтованной ногой.

Что у Вас болит? - обращается к нему врач.

Голова.

А почему повязка на ноге?

Спала.

Миниатюра 5. Муж, вернувшись пьяным с охоты, говорит:

Всё, мать, в этом месяце мяса можешь не покупать.

Никак лося завалил?

Нет, всю полочку пропил.

Миниатюра 6. Идёт мужик, в обеих руках несёт бутылки. Приятель его спрашивает:

Ты что, т ару несёшь сдавать?

Нет, с женой поругался, так она сказала:

Забирай свои вещи и уходи.

Миниатюра 7. На улице пьяный спрашивает прохожих:

Скажите, пожалуйста, где здесь противоположная сторона? Ему показывают.

Совсем обалдели. А там говорят, что здесь.

Миниатюра 8. В очередной раз муж приходит домой пьяный. Жена:

До каких пор это будет продолжаться? Почему водку пьёшь?

Пью потому, что жидкая. Была б твёрдая - грыз бы. Ученик читает стихотворение:

«Дорога, ведущая вниз».

Средь традиций самых разных

Есть нелёгкая одна -

Если встреча, если праздник,

Значит пей! И пей до дна!

Ну, а если не могу я?

Ну, а если мало пью я?

Ну, а если есть причина

Завтра утром в форме быть?

Значит я уж не мужчина, Хоть давись, но должен пить?

-Значит, ты воображаешь...

Брезгуешь? Зазнался, да?

- Обижаеть...

Обижаеть?

Где бокал? Давай сюда!

- Эта стопка ведь одна...

- Пей до дна!

Век несёт нам перегрузки

И без этого сполна.

Кто сказал до дна по-русски?

Нет уж, бросьте, не по-русски

Всё подряд хлестать до дна.

Дно есть дно!

Как не верти ты.

Там без нас и так полно.

Дно есть дно!

И не спеши ты опуститься,

Друг, на дно.

- Мы ещё слишком молоды, и у большинства из нас нет проблем со здоровьем, но у тех, кто начинает заглядывать в рюмку, эти про-блемы могут появиться.

- Как ведут себя такие люди? (ответы детей)

- Какое чувство они у вас вызывают? (ответы детей)

Слайд. 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. Страдают все внутренние органы (например, печень) , а особенно мозг. Человек глупеет, у него ухудшается память, он труднее усваивает новое. Разрушение личности у взрослого происходит через 10 лет, а у детей через 3-4 года.

Вывод: Алкоголь опасен для вашего здоровья.

Слайд. НАРКОТИКИ относятся к вредным привычкам.

Наркотики – это вещества, которые очень вредно действуют на организм человека, одурманивают его. Человек становится как бы заколдованным, когда начинает их употреблять их, он сам себе не хозяин. 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. ТОКСИКОМАНИЯ также относится к вредной привычке.

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.

-Давайте подведем итог. Чем же опасны табак, алкоголь, наркотики для организма?

-Да. Верно, разрушают организм, губят здоровье.

Слайд. Работа с пословицами.

Издавна люди стремились к здоровому образу жизни. И эту мысль они отразили в пословицах, которые передаются из уст в уста.

- Вот ваши пословицы. Вы их должны собрать. (ребята на интерактивной доске соединяют части пословиц и объясняют смысл пословиц)

В здоровом теле – здоровый дух.

Здоровье не купишь.

Здоровье дороже богатства.

Дали вина, так и стал без ума.

Кто вино любит, тот сам себя губит.

Кто водку пьет, тот мало живет.

Кто курит табак, сам себе враг.

Слайд. Игра «Диалог с товарищем».

На подносе разложены карточки красного цвета с вариантами предложений. Учащийся берет одну и громко читает. На другом подносе лежат карточки зеленого цвета с вариантами ответов. Второй учащийся берет и дает товарищу заранее подготовленный ответ.

Варианты предложений	Варианты ответов
<p>Попробуй пиво! У тебя будет хорошее настроение!</p>	<p>Нет! Мне этого не нужно, я хочу быть здоровым!</p>
<p>Хочешь пиво? Выпей, никто не заметит!</p>	<p>Нет! Я не хочу неприятностей!</p>
<p>Давай закурим! От одной сигареты ничего не будет.</p>	<p>Нет! Я не буду и тебе не советую!</p>
<p>Давай покурим! Или ты трусишь?</p>	<p>Нет! Вредные привычки не приводят к добру!</p>
<p>Пошли покурим. Или тебе слабо!?</p>	<p>Нет! У меня есть новые пазлы. Пойдем собирать!</p>
<p>Давай покурим! После одной сигареты к курению не привыкнешь</p>	<p>Нет! У меня есть более интересные занятия!</p>
<p>Почему ты не куришь? Боишься, что мама заругает?</p>	<p>Нет! Я не хочу подражать тем, кто не бережет свое здоровье!</p>
<p>У нас во дворе многие курят, ничего с ними не случилось. попробуй и ты.</p>	<p>Нет, я не буду! Я таких вещей боюсь!</p>

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

Слайд. Учащийся:

Вредным привычкам – нет!

Скажи всем друзьям.

Вредным привычкам – нет!

Скажи себе сам.

Вредные привычки – плохо!

Знай всегда.

Вредные привычки – смерть!

Убьёшь себя.

Слайд. Собрать «Дерево здоровья» (работа на интерактивной доске)

Ребята, вы видите разноцветные листочки, на которых написано много интересных и полезных занятий, но среди них есть и вредные привычки. (пить спиртные напитки, заниматься спортом, курение, мыть руки, правильно питаться, чистить зубы, принимать душ, умываться, соблюдать режим дня, читать книги принимать наркотики, ковырять в носу)

Каждый из вас выберет понравившийся листочек и, прочитав, решает, прикреплять ли его к «Дереву здоровья». Ребята комментируют свои действия.

Молодцы! Вы все сделали правильный выбор, поэтому у нас получилось такое яркое, крепкое, здоровое дерево.

Учащийся:

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,

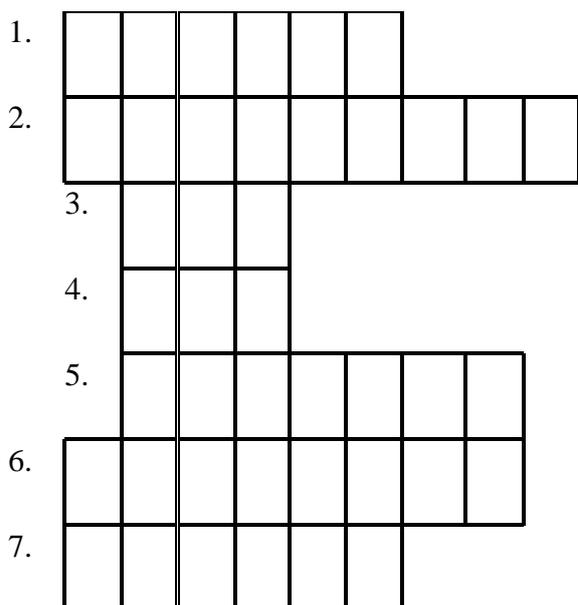
Не вступайте с ними в стычки.

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

Слайд. А сейчас мы предлагаем вам «9 заповедей здоровья»:

- ✓ 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.

Слайд. Коллективное разгадывание кроссворда.



1. Его бросают на землю заядлые курильщики (окурок)
2. Заядлый вредитель собственного здоровья, предпочитающий табак здоровому образу жизни (курильщик)
3. Страшная болезнь современности, поражающая часто заядлых курильщиков (рак)
4. Она нужна нам несколько раз в день, чтобы поддержать силы и работоспособность (еда)

5. Начинающий курить человек, знающий, что этого делать нельзя (новичок)
6. Они очень вредны для организма человека, хотя многие их не выпускают изо рта (сигарета)
7. Им частенько наказывают родители своих детей за попытки начать курить (ремень)

Песня «О здоровом образе жизни» (текст песни учитель раздаёт детям)

1)Посмотри, как ярко солнце светит

Облака по небу проплывают

Чувствуешь, как нежно дует ветер

В волосах твоих он играет

А ты идешь красивой походкой

Твое кредо – позитивно мыслить

Ты для всех прекрасная находка

Ты ведешь здоровый образ жизни

Припев:

Я хочу тебе рассказать

Это очень просто независимым стать

Что бы долго, красиво и здорово жить

Ты должен первым делом себя изменить

Одолев все вредные привычки

Ты найдешь ко всем сердцам отмычку

Знаешь это, это так несложно

Стоит только захотеть и все возможно

2)Ты всегда - пример для подражания

И об этом все в округе знают

По плечу любые испытания

И ничто тебя не напрягает

Если даже неприятности коснуться

Только о хорошем твои мысли

На тебя все могут оглянуться

Ты ведешь здоровый образ жизни

Припев:

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.*

Слайд. Что помогает не следовать вредным для здоровья привычкам? Появляется на доске:
смелость, терпение, воля.

Учитель: «Скажите вредным привычкам – НЕТ!»

Наш мероприятие «круглый стол» закончено. Всем спасибо. Будем рады увидиться с вами снова.