

«Полезный разговор о вредных привычках»

Подготовила: учитель русского языка и литературы Гаджибекова М.Д.



Сидоров М.М.

КАСУМКЕНТ 2023-2024

Цель: Формирование у обучающихся стойкой негативной установки по отношению к употреблению ПАВ.

Задачи:

- повысить уровень профилактики употребления ПАВ и пропаганды ЗОЖ среди обучающихся;
- вовлечь обучающихся в работу по профилактике употребления ПАВ и распространения употребления ПАВ в социокультурной среде;
- снизить уровень девиантного поведения в подростковой среде;
- обучать умению противостоять разрушительным для здоровья формам поведения;
- воспитать умение прогнозировать результаты своего выбора.

Форма занятия: информационный час

Возраст детей: 10-14 лет

Продолжительность занятия: 45 минут

Ход занятия:

1. Организационный этап.

Педагог: Здравствуйте, ребята! Я очень рада видеть вас на занятии, которое называется «Полезный разговор о вредных привычках».

2. Этап подготовки к усвоению новых знаний.

Педагог: Ребята, как вы считаете, что такое привычка? (*Привычка-это способность человека привыкать к каким-то действиям или ощущениям.*)

Какие бывают привычки? (*Хорошие и плохие, вредные и полезные.*)

Педагог:

Всем известно, что привычки прицепившись к нам, крепки.

Их не выбросишь, как спички и не снимешь, как очки.

Не стряхнешь, как рукавичку отсыревшую с руки,

А уж вредные привычки исключительно крепки!

Кто даёт им бой не смело, у кого "кишка слаба",

Из того они умело быстро делают раба.

А теперь посмотрим с вами, на примерах на простых,

Как становятся рабами у привычек у своих.

Две девчушки в тихом сквере, на скамейке в уголке,
Вознамерились проверить, что за прелесть в табаке.
Затянулись сигаретой - тошнота, в глазах туман.
Вроде ясно - гадость это и дурман тут, и обман...

Раз, другой покурят, третий все - привычная картина.
И пойдут девчонки эти прямо в рабство к никотину.
Если ты рожден свободным и не хочешь стать рабом,
То привычкам негодным будешь ты всегда врагом!

Педагог: Ребята, о какой вредной привычке людей говорится в этих строках? (ответы)

- Правильно! Это КУРЕНИЕ. А какие ещё вредные привычки, убивающее здоровье человека вы знаете? (алкоголь, наркомания)

Педагог: Всё верно, ребята! Мы с вами назвали вредные привычки, а какие полезные привычки вы знаете? (*Чистить зубы, делать зарядку, заниматься музыкой, танцами, спортом*)

Педагог: Плохие привычки несут человеку бедность и болезни, убивают не только его здоровье, но и жизнь.

Сегодня мы будем говорить о том, как стать здоровым и счастливым, как бороться с вредными привычками.

3. Этап усвоения новых знаний.

Педагог: Ребята, вы знаете, что тысячи лет назад на земле существовали рабовладельческие государства. Эти государства вели постоянные войны, завоевывали соседние земли, а завоеванные народы угоняли в рабство. Рабы строили дороги, дворцы, пирамиды, выполняли самую тяжелую работу. Жизнь раба ничего не стоила: раба можно было унижить, продать, убить. Спасаясь от невыносимой жизни, рабы часто поднимали восстания, самое известное из которых восстание под предводительством Спартака.

Прошли века, и человечество избавилось от рабства. Но и в наши дни сохранилось добровольное рабство. В него попадают люди разных национальностей,

мужчины и женщины, старики и дети. Все они добровольно становятся рабами вредных привычек. Никотин, Алкоголь, Наркотики... Люди, которые попали к ним в плен, становятся безвольными, жалкими жертвами своих вредных привычек: пьянства, наркомании, алкоголизма. Но почему же так тянет людей в это темное царство? Чем же заманивают людей эти вредные привычки? Они одурманивают своими вкрадчивыми заклинаниями: «Всё в жизни нужно попробовать», «Вокруг такая скука, нужно развлечься», «Смотри, какая красивая пачка, бутылка», «Все это пробуют, поддержи компанию друзей!»

Можно ли устоять перед этими зазываниями?

Педагог: Ребята, можете ли вы дать отпор вредным привычкам или не устоите перед их натиском? Проведем тест, который поможет вам оценить свои силы. *(Педагог читает вопросы. Дети пишут «да» или «нет»).*

1. Любишь ли ты смотреть телевизор?
2. Хотелось ли тебе играть в компьютер больше 3 часов ежедневно?
3. Хотелось ли тебе попробовать закурить?
4. Можешь ли ты весь выходной просидеть перед телевизором, оставив все свои дела?
5. Пробовал ли ты алкогольные напитки?
6. Любишь ли ты уроки физкультуры?
7. Если друзья предложат тебе сбежать с уроков, согласишься ли ты?
8. Умеешь ли ты не повторять своих ошибок?
9. Если бы тебе прямо на улице незнакомый предложил коробку конфет, взял бы ты ее?
10. Друзья зовут тебя в игровые автоматы, а ты еще не сделал уроки. Сможешь отказаться?

Педагог: Теперь подсчитайте, сколько раз вы ответили «да».

Вы сказали «да» больше 3 раз:

Вы умеете управлять своими желаниями. У вас сильная воля и крепкий характер. Вы умеете отказаться от удовольствия, если это может принести вред, помешать вашим планам, вашим отношениям с родителями, учителями.

Вы сказали «да» от 4 до 8 раз:

Вам не всегда удается управлять своими желаниями. Не хватает силы воли. Из-за этого можно попасть в зависимость от вредной привычки.

Вы сказали «да» от 9 до 10 раз:

Вам очень трудно справиться со своими желаниями. Вас неудержимо тянет к сиюминутным удовольствиям. Вам нужно оценить свои действия. Вам нужно научиться говорить себе «нет».

Педагог: Ребята, у вас получились хорошие результаты, надеюсь, что вы отвечали искренне. Молодцы!

Педагог: Послушайте истории о влиянии вредных привычек на организм:

Листья растения острова Табаго были завезены в Европу Христофором Колумбом в XV веке и получили название «табак». У курящих быстро наступает тяга к курению и с ней трудно бороться. Индейцы считали табак успокаивающим веществом и использовали его как лечебное средство. Но сейчас доказано, что в табаке содержится 400 химических веществ, многие из них – яды, более 40 веществ вызывают рак. Табакокурение относят к вредным привычкам. Никотин является веществом, изменяющим сознание, и является самым сильным наркотиком, кокаин стоит на втором месте после никотина.

- Выкуривая 1 пачку сигарет, курильщик забивает свои легкие в год 1 литром никотиновой смолы.
- Каждая сигарета укорачивает жизнь на 8 минут.
- Ежегодно в России умирает около миллиона человек от болезней, вызванных курением.
- Курение не только сокращает жизнь, но и снижает ее качество.
- Никотин вызывает большое количество заболеваний, таких как инсульт, инфаркт миокарда, болезни крови и артерий ног, поражает органы чувств, пищеварения и дыхания, поражает нервную систему.
- 31 мая во всем мире отмечают как День без табака.

Педагог: Некоторые курят, чтобы понравиться окружающим, то есть хотят не знанием отличиться, не умением трудиться, а показать себя взрослыми. Разве в курении есть хоть капля мужественности? Например, Ю. Гагарин — первый космонавт, А. Суворов — блестящий полководец — они стали известны благодаря таким чертам характера, как мужественность, целеустремленность. А назовите хоть одного человека, который вошел в историю, потому что курил. Начать курить просто, а вот распрощаться с этой привычкой куда труднее.

«Курение вредно» - говорят,
Уж лучше посажу я сад.
Весной пусть яблони цветут
И птицы весело поют.

«Курение вредно», - вторят нам.
Пусть будет свежим по утрам
Тот воздух, что вдыхаем мы,
В лугах любуясь на цветы.

«Курение вредно», - мы твердим.
И дом прекрасный создадим.
Пусть будет дом - дворец у всех,
Где радость есть и звонкий смех.

«Курение вредно», - знаем мы!
Мы быть здоровыми должны!
Мы выбираем танцы, спорт-
Футбол, хоккей, бег и скейтборд!

Не менее вреден и алкоголь. От него тоже страдают все внутренние органы, а особенно мозг. Отравление мозга приводит к тому, что человек просто-напросто глупеет, у него ухудшается память, он труднее усваивает новое. Алкоголь называют «похитителем рассудка». Об опьяняющих свойствах спиртных напитков узнали за 8 тысяч лет до нашей эры, когда люди изготавливали спиртные напитки из меда, винограда, пальмового сока, пшеницы. Слово «алкоголь» означает «одурманивающий». Раньше пьянство в будние дни считалось грехом и позором. Алкоголь действует на клетки головного мозга, человек становится злым, агрессивным, теряет над собой контроль, становится психически неуравновешенным.

Алкоголь – это внутриклеточный яд, который разрушает жизненно важные органы человека – печень, сердце, мозг. 100 граммов водки убивают 7,5 тысяч клеток головного мозга. 30% всех преступлений совершаются в состоянии опьянения. Пьяница в семье – это горе, особенно детям. Дети алкоголиков в 4 раза чаще других людей заболевают алкоголизмом и наркоманией. Алкоголь особенно вреден для растущего организма и «взрослые» дозы для детей могут стать смертельными или привести к инвалидности при поражении головного мозга.

Педагог: Ребята, а что такое наркотики? (ответы детей)

Наркотики – это химические вещества растительного и химического происхождения. Часто их называют «белой смертью». Чем раньше человек привыкает к ним, тем быстрее он умирает. Хронические наркоманы вообще живут очень мало.

Наркотики полностью высасывают из человека все его силы.

Ребята! Нет никакой смелости в том, чтобы пробовать наркотики. А вот если человек сумел в компании отказаться, значит, у него действительно есть смелость и воля.

Употребление наркотических веществ вызывает наркотическое опьянение, а люди, употребляющие наркотики называются наркоманами. Назначение наркотиков – в медицинских целях для снижения болевых ощущений при операциях или тяжелых болезнях. К наркотикам привыкают очень быстро, а зависимость вылечить очень трудно. Наркотики изменяют сознание, вызывая галлюцинации, бред, иллюзии. Применение наркотиков вызывает химическую зависимость организма, а это часто смертельное заболевание.

Наркоманы – плохие работники, их трудоспособность низкая, они приносят семье большой материальный ущерб, являются причиной несчастных случаев. Наркотики убивают ум, здоровье, силы человека.

Педагог: Ребята, я предлагаю вам послушать ситуации и ответить, как каждый из вас поступил бы в конкретном случае:

1. Ваш старший товарищ предлагает вам попробовать пиво, при этом, он демонстративно отпивает из банки и говорит, как это легко и просто, какое приятное состояние вызывает пиво. Говорит, что никто ничего не узнает: родители на работе, а учителя далеко. Как вы поступите? (ответы детей)
2. На улице к тебе подходит старшеклассник и, протянув сигарету, предлагает закурить; ты отказываешься, он начинает смеяться над тобой, говоря, что ты «маменькин сыночек». Что ты будешь делать? (ответы детей)

Педагог: Ребята, представьте, что вы идете по лесу, где еще не ступала нога человека. Трава густая, высокая. Но вот вы прошли по этой траве, и она примялась. Некоторое время спустя трава поднялась. Вы еще раз прошли по этому месту. Что стало с травой? Она опять примялась, и времени на распрямление ей потребуется больше. Идем еще раз и это уже не простая трава, а тропинка. Будем ходить дальше, появится дорожка для езды на мотоцикле. Потом эта дорожка превратится в дорожку для машины. Но стоит год-два по ней не ездить, на поверхности покажется примятая нами трава. **Вывод:** Повторяя многократно какие-то действия,

мы превращаем их в привычки и начинаем зависеть от них. А, ломая вредные привычки, мы опять становимся свободными.

Педагог: Ребята! Сегодня мы говорили о вредных привычках. Они очень опасны для человека. Но, хорошо, что рядом с нами есть и другое царство – Царство хороших привычек. В это царство попасть непросто: нужно трудиться, работать над собой, заставляя себя постоянно тренироваться. Зато в награду ты получишь крепкое здоровье, хорошее настроение, успешную работу, уважение окружающих людей.

Посмотрите на это волшебное слово «ЗДОРОВЬЕ». Придумайте слова, связанные со здоровьем на каждую букву этого слова. (З - зарядка, Д - диета, О - отдых, Р - режим дня, В - витамины, Е - еда)

4. Этап подведения итогов занятия.

Педагог: Самое ценное, что есть у человека, – это жизнь, а самое ценное в жизни – это здоровье. Его нельзя купить ни за какие деньги и ценности. Ребята! Хотите ли вы быть здоровыми и жизнерадостными? (Да). Но, к сожалению, часто о здоровье мы начинаем говорить, когда его теряем. А теряем зачастую по своей вине... И большую роль в этом играют вредные привычки, которые человечество приобрело веками, а потом с ними же и боролось. Но лучше не допускать беду, чем с ней бороться или пожинать её плоды. Вредных привычек великое множество... Но я очень надеюсь, что вам с ними в этой жизни не по пути!

Как здорово здорово жить, красой природы восхищаться,

И птичьим пеньем наслаждаться, в ладу с душой своею жить!

С зарядки надо день начать, навстречу солнцу улыбнуться.

Присесть, подняться, потянуться, чтобы с утра бодрее стать!

Залог здоровья – чистота, и эта истина проста.

Проснувшись утром - не лениться, почистить зубы и умыться.

Как здорово здорово жить - упорно спортом заниматься,

Морозов зимних не бояться, водой холодной обливаться.

С коньками, с лыжами дружить.

Желать здоровья всем знакомым, всем, кто встречается в пути.

Кто дарит свет души другому, тот вправе счастье обрести.

Заряды бодрости – походы, туда, где воздух свеж и чист.

В поход – в любое время года под птичий или ветра свист!

Душой в походе отдохните, прочь все заботы, суету.

Но, отдыхая – не сорите, природа любит чистоту.

Привычки вредные гоните, без них, поверьте, можно жить.

Рассудок пивом не мутите мой совет вам – не курить!

Какое счастье быть здоровым! Запомни правило навек-

В здоровом теле – дух здоровый! Красив здоровый человек!

Педагог: Занятие окончено. До свидания!

Литература

1. *Заватский Д.* Детям о здоровье /Как научить вашего ребёнка быть здоровым: Пер. с англ. – Загосский: «Источник жизни», 1994.
2. *Назаренко И.* Без сигарет – в двадцатый век. // Издательский дом «Первое сентября» Начальная школа, №12, 2005.
3. *Смирнов Н.К.* Здоровьесберегающие технологии и психология здоровья в школе. – М: АРКТИ, 2005.
4. *Полянкин Н.Я.* Курение – враг здоровья. М.: Медицина, 1965.
5. *Ягодинский В.Н.* Школьнику о вреде никотина и алкоголя: Кн. Для учащихся. М.: Просвещение, 1986.
6. Материалы фестиваля педагогических идей «Открытый урок».