**«ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ»**

**Внеклассное мероприятие для 1-4 классов**

**«Вредные привычки или здоровье – выбирайте сами»**

**Цель:** формировать осознанное негативное отношение к курению

**Задачи:**

* пропагандировать здоровый образ жизни;
* обсудить проблемы, социально значимые для общества;
* приобщать детей к физкультуре и спорту.

**Ход мероприятия:**

**Сообщение темы.**

Вредные привычки – это наши коварные враги, они доставляют нам удовольствие и потихоньку отравляют нам жизнь, наносят огромный вред нашему здоровью. Многие думают, что пагубные привычки могут быть только у взрослых, но это мнение ошибочное. Вредные привычки могут появиться в любом возрасте. Они растут и меняются вместе с нами.

Сегодня мы с вами попробуем узнать, ***откуда берутся “Вредные привычки”.***

– Вспомните, какие, казалось бы, безобидные привычки бывают у детей?

(Ковырять в носу, болтать ногами, прищуриваться, сосать палец, показывать язык и т.д.)

– А есть еще и сладкие, но вредные привычки.

Давайте посмотрим на них.

– Что это? (Жевательная резинка)

– Как часто вас балуют этим?

– Чем вас это привлекает?

(Сладко, ярко, вкусно, привлекательно.)

– Но что же произойдет, если жевать резинку и пить сладкие напитки станет привычкой?

Внимание: “Эти безобидные привычки могут привести к беде”.

– Какую же пользу приносит жвачка? Зачем мы ее жуем?

(Очищает зубы и освежает дыхание.)

– Но не надо обольщаться, никакая жвачка не заменит зубную щетку.

– А теперь послушайте, какой вред она наносит нашему здоровью.

– Нельзя давать жвачку детям до 3-х лет, а также людям, страдающим заболеваниями желудка, тем, у кого часто болит живот.

– Здоровым детям старше 3-х лет можно покупать только белую жвачку (без красителей и ароматизаторов, способных вызвать аллергию). Жвачку нужно выбирать без сахара, т.к. сахар разъедает эмаль зубов.

– Жевать жвачку можно только после еды, т.к. натощак при жевании выделяется желудочный сок, который при отсутствии пищи начинает разъедать слизистую оболочку желудка и человек может заболеть.

Самое вредное в жвачках - это то, что в ней содержится фенилаланин. При попадании в организм эта аминокислота может вызвать фенил-кетонурию – серьезное заболевание, приводящее к умственной отсталости. Вылечить это заболевание можно, если обнаружить его на ранней стадии.

– Давайте повторим, что же нужно помнить, чтобы не приобрести эту сладкую вредную привычку.

Помни !!!

– Жевать резинку можно только после еды;

– Прекратить жевать, как только закончится сладкий вкус;

– Не заменяйте свободное время жевательной резинкой.

– А теперь давайте прочитаем на слайде, к каким последствиям может привести злоупотребление жевательной резинкой:

– к болезням желудка;

– к инфекционным заболеваниям (в случае употребления чужой жевательной резинки);

– к потере внимания, умственной отсталости;

– к приобретению более серьезных вредных привычек (к курению).

***Внимательно прочтите последнюю строчку.***

– А что такое курение?

(Детские ответы на вопрос.)

Борьбу с курением вели и ведут во многих странах мира. В старые времена в Японии и Турции курильщиков подвергали телесным наказаниям, а при повторном употреблении доходило до смертной казни. В Россию табак завезли в 17 веке, и его курение наказывалось палочными ударами и плетьми, а при повторном уличении – даже вырывали ноздри и отправляли на каторгу.

В наше время такие методы, конечно, не используют. Мы сами должны заботиться о своем здоровье.

Тем более опасно не только курить, но и вдыхать дым другого курильщика.

– Сейчас я вам расскажу, какой вред наносит курение нашему организму.

***Курение – враг здоровья.***

1. Никотин – это яд, который содержится в табаке, он обладает отравляющим действием и вызывает привыкание. Он легко проникает в кровь, накапливается во внутренних органах и постепенно разрушает их. Этот яд поражает нервную систему. Человек становится возбужденным или заторможенным. От курения желтеют зубы, появляется дурной запах во рту, затрудняется работа сердца, замедляется рост.

2.Кожа становится желтой, под глазами черные круги, рано появляются морщины. Курящие женщины очень быстро теряют природную красоту. Ребята, которые курят, быстро утомляются, у них слабая память и плохое внимание. Курильщика ждут болезни органов дыхания: астма, туберкулез.

– Что же такое горящая сигарета?

(Предполагаются ответы учеников.)

– А теперь прочтите, что думают об этом ученые.

– А что происходит с дымом в нашем организме?

(Предполагаются ответы учеников.)

– И на этот вопрос у ученых есть ответ.

– Если разложить табачный дым на составляющие, то мы увидим, какие вредные вещества содержатся в нем.

Посмотрите внимательно на схему.

Никотин – смола. Смолы загрязняют легкие и не дают дышать.

Мышьяк, фенол, синильная кислота – яды. Попадая в кровь, они отравляют организм.

Полоний – радиоактивный элемент, который разлагает организм.

Ацетилен – газ, который попадает в организм при курении.

Сажа – продукт неполного сгорания, который, оседая в легких, загрязняет их.

–Такие легкие у некурящего человека. Они гладкие, светлые, без очагов заболеваний. Такими легкими легко дышать.

– А это легкие курящего человека в том же возрасте.

Посмотрите на них, они изрыты глубокими трещинами, в них скопились никотин и сажа, появились очаги заболеваний.

Этому человеку трудно дышать, тяжело ходить и невозможно бегать.

– Сравните и решите для себя, какие легкие вы хотели бы иметь.

– Что бы вы теперь сказали о курении своим сверстникам, взрослым и родителям?

(Предполагаются ответы детей.)

Вот что написал один очень умный человек после первой выкуренной сигареты.

Ты выкурил всего пять сигарет –  
И часа жизни твоей нет.  
Во имя шаловливой моды –  
Кладешь ты в землю жизни годы.  
Себе болезни вызываешь,  
Куреньем гибель приближаешь,  
Меняешь жизнь на деготь, смрад.  
В позорной сделке сам лишь виноват.  
Тебе дан разум, царь природы!  
Так откажись от глупой моды!

Тем более, что сейчас уже не модно курить, а круто заниматься спортом.

– А сейчас мы с вами немножко разомнемся.

– В начале нашего урока мы вспомнили о двух сладких привычках. Одна из них – частое употребление газированных напитков.

Опыт.

– Давайте вспомним, что мы с вами сделали неделю тому назад?

– Посмотрите, что произошло с лезвием за неделю. Оно стало ржавое, липкое и хрупкое. Почему такое произошло?

– В кока-коле содержится кислота, которая все разъедает.

– Кока-колой можно почистить унитаз, отмыть ржавчину, раскрутить заржавевший болт в машине, очистить стекла, удалить пятна на одежде. Если в кока-колу на сутки положить зуб, он полностью растворится. А железный гвоздь растворяется в кока-коле за 7 дней.

Кока-кола – это смесь различных веществ. Среди них нет ни одного полезного, за исключением воды, да и то, это безжизненная дистиллированная вода, чтобы ее естественный вкус не нарушал вкус напитка. Кока-кола не утоляет жажду, наоборот пить хочется еще больше.

А теперь представьте себе, что произойдет с почками и желудком, если мы будем каждый день пить Кока – Колу, Фанту, Пепси, Спрайт?

(От них толстеют, они разъедает стенки желудка, делает наши кости хрупкими.)

Итак, безмерное употребление шипучих напитков **может привести**:

– к болезням желудка и печени;

– к расстройству кишечника;

– к инфекционным заболеваниям (при употреблении напитка из горлышка одной бутылки);

– к более серьезным вредным привычкам (к употреблению алкогольных напитков).

– Посмотрите, какая ужасная картина. Друзья Малыша прилетели к нему в гости и хотели угостить его любимым напитком, а оказалось, что Малыш вырос и него уже другая, более серьезная вредная привычка.

***Это алкоголизм.***

Так что же должен знать каждый ребенок?

Алкоголь для растущего организма – опасный яд.

Алкоголь – враг умственной работе.

Алкоголь и спорт абсолютно несовместимые вещи.

Алкоголь, как правило, спутник безделья.

Алкоголь – прямая дорога к правонарушениям.

Алкоголь вызывает привыкание к нему, которое переходит в опаснейшую болезнь – алкоголизм.

– Ребята, сегодня мы с вами обсудили, какие вредные привычки бывают у человека, и какой вред они причиняют.

Что же мы выбираем, свет или тьму?

***“Тьма”*** – это сигареты, алкоголизм, наркомания. Как мы выяснили, к этому могут привести даже безобидные привычки;

***“Свет”*** – это здоровый образ жизни, где есть место крепкому здоровью, хорошей учебе, спорту, дружбе и важным интересным делам.

Конечно же, мы выбираем “Свет”!

Ребята нашего класса не остаются в стороне от здорового образа жизни, где нет места вредным привычкам. Это мы занимаемся спортом! Спасибо за внимание!

**Заседание семейного клуба**

**«Дети и вредные привычки.**

**Как помочь избавиться от них»**

**Цель:** обучение практическим навыкам, противостояние вредным привычкам; воспитание нравственных качеств – стремление к здоровому образу жизни; развитие сотрудничества воспитателя и воспитанников, развитие творческих способностей детей; создание условия для саморазвития и самореализации детей.

**Ход заседания семейного клуба:**

С ростом и развитием ребенка у него нередко появляются привычки, которые со временем, если на них не обращать внимания, становятся вредными и могут не только вредить в детстве, но и преследовать человека всю его сознательную жизнь.

***Что такое привычка и какую из них можно отнести к вредным?***

***Привычка* –***это поведение, образ действий, склонности, ставшие для человека обычным, постоянным в жизни.*

Условно привычки можно разделить на хорошие и плохие (вредные).

К вредным привычкам относят те, что, с одной стороны, наносят вред здоровью самого человека (курение, пьянство, употребление наркотиков и т.п.) с другой – вызывают неприязненное, а порой и брезгливое отношение окружающих к совершаемым действиям.

К наиболее распространенным вредным привычкам у детей можно отнести привычки: *сосать пальцы; грызть ногти, карандаши, ручки; брать в рот посторонние предметы; ковыряться в носу; ябедничать; обманывать сверстников и старших; брать чужие вещи; сквернословить (употреблять ненормативную лексику); курить, пить, употреблять наркотики; быть зависимым от телевизора и компьютера и другие.*

***Причины появления вредных привычек у детей***

Психологи считают, что **вредная привычка** – это склонность, которая превратилась у ребенка в потребность. И происходит это не одномоментно, а постепенно и в течение довольно продолжительного времени.

Одной из причин (может быть, самой главной) появления вредных привычек у детей является **недостаток внимания  к ребенку со стороны родителей, прежде всего матери,  родных и близких.** Другими причинами могут быть:

**желание** ребенка обратить на себя внимание взрослых;

**психологические** или физические проблемы у ребенка;

**стремление** избавиться от скуки или успокоиться;

**особенности** **характера** ребенка и методы его воспитания в детстве;

**подражание** **старшим** или своим сверстникам и др.

***Как избавить ребенка от вредной привычки?***

*Если у ребенка вредная привычка уже сформировалась и приняла устойчивый характер, то родителям необходимо четко усвоить, что бороться надо не с ребенком, а именно преодолевать ту или иную вредную привычку*. И победа над ней возможна только в том случае, если в усилиях принимают участие две стороны – родители и сам ребенок, который должен захотеть избавиться от этого недостатка.

Как же помочь ребенку освободиться от вредных привычек?

**Привычка «сосать пальцы»***– если малыш тянет пальчик или кулачок в рот, то это может означать, что он голоден, у него не удовлетворён сосательный рефлекс, что он скучает, беспокоится, его что-то мучает. Некоторые дети уже после года забывают про пальчик, иные сосут палец или соску вплоть до трёх лет. Всё это нормально. Задуматься стоит, если даже и на четвёртом году жизни ребёнок продолжает сосать палец или только начинает это делать.*

Распространённой ошибкой родителей является то, что они стараются подавить привычку «агрессивными» способами: наказывают, стыдят. А ведь такие методы вызывают совершенно обратную реакцию, данная вредная привычка у ребенка только закрепляется.

***Что же делать?******Выяснить причину и устранить её.*** Установить с ребёнком доверительные отношения. Своевременно замечать, когда он напуган, чем-то встревожен, стараться приласкать и успокоить его, поговорить, отвлечь. И никогда не скупиться на похвалу!!! Ребёнку нельзя запрещать, нужно стараться объяснить почему, например, вредно сосать пальцы. Разнообразить жизнь малыша, сделать её яркой и насыщенной.

**Привычка «грызть ногти, карандаши, ручки»***-* с*амое распространенное мнение на этот счет – ребенок грызет ногти, когда он нервничает. Иногда это беспокойство внутреннее, которое сам ребенок может не сознавать, и попытки родителей выяснить причину ни к чему не приводят. Было замечено, что некоторые дети  школьного возраста при возникновении трудностей в общении со сверстниками или усвоении школьной программы, начинают грызть ногти. Слишком строгое отношение к ребенку со стороны отца или матери может дать толчок этой привычке. По мере взросления ребенка эта привычка угасает, но у 15 % взрослых людей она сохраняется на всю жизнь. В подростковом возрасте примерно 45% детей грызут ногти.****Как же помочь этим детям?***

Наказаниями и постоянными окриками: «не грызи ногти» здесь не поможешь. От взрослых требуется убедительно доказать вред этой привычки для человека. Использовать все возможные примеры из жизни: можно показать под микроскопом сколько микробов находится под ногтями.

**Привычка «брать в рот посторонние предметы»***- многие мальчики и девочки любят брать в рот различные мелкие предметы: монеты, пуговицы, детали конструктора. Играя, они о них забывают и могут случайно проглотить или, что еще хуже, предмет может попасть в дыхательное горло. Дети грызут ручки, карандаши, рукава, пододеяльники и т.п.*Следует внушить ребенку, что во  рту могут находиться только пищевые продукты, питье и еще лекарства во время болезни.Жестко контролировать, держит ребенок что-нибудь во рту или нет. Это избавит его от опасности.

**Привычка «ковыряние в носу»** - *то, что это некрасиво, понимают все. Но ведь это ещё и вредно. Дети при ковырянии в носу зачастую выдёргивают из ноздрей крошечные волоски, которые служат естественными фильтрами, защищающими от пыли и грязи вдыхаемого воздуха. Самой распространённой причиной ковыряния в носу у детей является сухость слизистой, из-за которой ребёнок чувствует сильное раздражение и зуд.***Необходимо позаботиться**  о том, чтобы вдыхаемый воздух был не слишком сухим. Для этого можно купить увлажнитель воздуха или расставить в комнатах ёмкости с водой. **И обязательно** **научить ребёнка пользоваться носовым платком**. Зачастую этого достаточно, чтобы избавиться от неприятных ощущений в носу, а соответственно и от вредной привычки.

**Привычка «ябедничать»***.* **Прежде всего, нужно объяснить ребёнку** разницу между доносом и сообщением о чём-либо. Например, рассказать о том, что кто-то попал в беду – это ответственный поступок. Дети должны рассказывать взрослым о том, что кто-то поранился, кому-то угрожает опасность. **Необходимо научить ребёнка не ябедничать**. Ребёнок должен понимать, что вы будете слушать только полезную информацию.

И ещё стараться, чтобы ребёнок учился самостоятельно справляться с проблемами. Одной из причин «ябедничества» как раз является то, что дети не знают, как им справиться с проблемой, поэтому и обращаются к взрослым.

**Привычка «обманывать сверстников, старших»***– ее истоки выходят, как правило, из перенимаемого примера от сверстников.*

Если родители узнали, что их ребенок склонен говорить неправду, то необходимо:

**понять ребенка**, в какой бы ситуации он ни оказался;

**как можно чаще** демонстрировать ребенку свою любовь, а не воспитательные принципы;

**исключить ж**естокие наказания, в том числе за ложь;

**постараться** самим быть правдивыми, честными, и искренними, -  это лучшее лекарство ребенку в искоренении этой пагубной привычки.

**Привычка «брать чужие вещи (воровство)».***Воровство – это не всегда просто привычка. Маленькие дети могут просто не знать о том, что вещи бывают чужие. А в воровстве школьников часто кроется желание обратить на себя внимание взрослых. Однако, если человек крадет чужие вещи, не обращая внимания на свое окружение и обстоятельства и если ситуация не меняется с возрастом, - значит, это уже не проступок, а болезнь.*

Родителям, воспитателям, и учителям необходимо:

Не осуждать  ребенка публично. Если кража совершена в классе, не стоит посвящать в это всех учителей, родителей, одноклассников – с плохой репутацией справиться сложнее, чем просто исправить некрасивый поступок.

Ни в коем случае не наказывать детей физически. Достаточно на первый раз ограничиться  рассказом о своей и чужой собственности. Постараться объяснить ребенку, что даже если он в чем-то очень нуждается, воровство – не способ решения проблемы.

Не напоминать все время о проступке и не уделять ему большого внимания. Лучше подумать о том, как вы можете проводить с ребенком больше времени.

**Привычка «сквернословить»***- ругательства ребенок узнаёт задолго до того, как идет в первый класс. И сам их произносит до тех пор, пока не поймет, что это неприлично. В подростковом возрасте ребенок часто ругается для того, чтобы показать себя взрослым и независимым. Чтобы исправить ситуацию р*одителям и близким нужно:

**Не использовать** в своей речи ненормативную лексику.

**При каждом новом «словечке**» ребенка объяснять ему, что так говорить неприлично.

**Привычка курить, употреблять спиртное и наркотики** – одна из самых тревожных и беспокойных для родителей – получила в последние годы широкое распространение среди школьников, причем к курению дети приобщаются нередко уже в дошкольном и младшем школьном возрасте, а тяга к спиртным  напиткам (слабоалкогольным) и наркотикам появляется в старших классах. Иногда простое любопытство, желание «все попробовать» со временем приводит к трагическим последствиям.

Узнав о таком «опыте», родители должны бить тревогу, исключить возможность его повторения и продолжения, принять самые разнообразные меры для спасения своего ребенка, в т.ч. обратиться к подростковому врачу-наркологу.

**Привычка «быть зависимым от телевизора,  компьютера»** – это порождение цивилизации, с одной стороны; подражание родителям и друзьям - с другой. Теле-компьютеромания приводит к тому, что многие дети, просиживая часами за компьютерами и телевизорами, «садят» зрение, «зарабатывают» искривление позвоночника, анемию (снижение кислородтранспортной способности крови), проблемы с пищеварением и лишним весом. У таких детей появляются частые головные боли, быстрая утомляемость и как результат - пропуски занятий, низкая успеваемость.

**Выход из ситуации** – изменение образа жизни, занятия спортом, ежедневные прогулки на свежем воздухе с родителями и друзьями, совместный активный отдых на природе и т.п.

Искоренение перечисленных привычек – дело не простое. Оно требует терпения, последовательности, системы и выдержки. Любую из вредных привычек трудно искоренить, если бороться с ней от случая к случаю.

***Родителям необходимо помнить:***

***только заботливое и внимательное отношение к своему ребенку,******взаимное расположение и доверие помогут воспрепятствовать******формированию у детей и подростков вредных привычек!***

К концу мероприятия педагог-психолог разрабатывает рекомендации для родителей детей младшего школьного возраста **«Как избавить ребенка от вредной привычки?»** (Приложение 1)

**Внеклассное мероприятие по профилактике**

**вредных привычек для 5-6 классов**

**«Поезд проходит мимо»**

Внеклассное мероприятие **«Поезд проходит мимо»** посвящено профилактике вредных привычек у подростков (алкоголизм, курение, наркомания) и пропаганде здорового образа жизни. В подростковом возрасте огромное значение приобретает влияние сверстников; потребность в одобрении товарищей чаще всего и толкает подростка на эксперименты с алкоголем, курением, наркотиками.

В настоящее время профилактика вредных привычек у подростков направлена на то, чтобы вызвать у них интерес к собственной личности, а также научить сопротивляться давлению сверстников. Сценарий построен с учетом возрастных особенностей школьников, учтены аспекты современных профилактических программ; в нем есть и достаточно серьезная информация, и игровые моменты, и профилактические меры. Важно, чтобы у школьников в процессе общения развивались следующие качества: умение распознавать попытки отрицательного влияния со стороны сверстников, умение противостоять им; умение четко формулировать аргументы против вредных привычек; положительная оценка себя, определение в выборе здорового образа жизни.

**Задачи:**

* дополнить представления школьников о вредных привычках;
* способствовать воспитанию отрицательного отношения к табакокурению, алкоголю, наркомании;
* побуждать детей к сопротивлению вредным привычкам, учить противостоять давлению сверстников;
* развивать критическое мышление, воспитывать активную жизненную позицию в положительном отношении к здоровью как величайшей ценности.

**План внеклассного мероприятия:**

1. Вступительное слово. «Главный выбор в вашей жизни – здоровье!»
2. Информационный блок «Будущие врачи о вредных привычках».
3. Игровая пауза «Заморочки из бочки».
4. Самодиагностика «Сможешь ли ты устоять?»
5. Театральные миниатюры «Умей сказать: « НЕТ!»
6. Творческие задания «Путь к здоровью!»
7. Рефлексия: акция «Мы против…»
8. Заключительное слово (вручение памяток «Мое здоровье в моих руках!»)

**Ход мероприятия**

**Вступительное слово.**

-Добрый день, ребята. Здравствуйте! Ребята, вы не раз говорили на классных часах о вредных привычках. Так что же такое – вредные привычки? (Ученики называют их.) Действительно, наша жизнь так многообразна: полна разных интересов, увлечений, соблазнов, к сожалению, порой пагубных. Я предлагаю вам сегодня поговорить о вредных привычках и о вашем здоровье, о выборе, который нам постоянно приходится делать.

– Предлагаю вашему вниманию прослушать информацию. Будьте внимательны! (К доске выходят ученик и ученица в белых халатах).

**2. Информационный блок «Врачи о вредных привычках»**

Токсикомания.

В р а ч 1. Это не просто вредные, но и очень опасные привычки! «Мания»-это психическая болезнь, когда человек постоянно думает о чем-то одном. Токсикоман постоянно думает о яде. «Токсикомания» в переводе с латыни означает «мания к яду» (токсин – значит яд). Эти яды попадают в организм человека при вдыхании ядовитых паров и вызывают сильные отравления. Очень быстро появляется привыкание, наступают изменения в психике, но главное – разрушается здоровье человека, т.к. яды постепенно накапливаются в организме.

Наркомания.

В р а ч 2. Наркотики – отрава еще более серьезная: она рассчитана на простаков, которые, привыкнув к ним, не смогут без них жить и станут платить большие деньги, чтобы поскорее умереть. Наркотики нюхают, курят, вкалывают, принимают в виде таблеток. Они моментально попадают в кровь. Наркомания действует своими ядами сильно и быстро – буквально с первого раза человек может стать наркоманом! У человека появляются галлюцинации, кошмары. Наркоман ради наркотиков готов пойти на любые преступления. У наркоманов три пути: тюрьма, психбольница, смерть.

Алкоголизм.

В р а ч 1. Еще одна вредная привычка – пьянство. Пьянство очень быстро перерастает в манию – алкоголизм. Алкоголь – самый распространенный наркотик, ежегодно убивающий сотни людей. Это тоже яд, он нарушает работу всех внутренних органов. Пьяный человек – зрелище отталкивающее.

Но алкоголику безразлично мнение окружающих, он теряет человечес-кий облик и становится рабом своей вредной привычки. От алкоголизма страдают не только сами пьяницы, но и близкие им люди: матери, жены, дети. Огромное количество преступлений совершается на почве пьянства, разрушается много семей, ломаются судьбы.

Курение.

В р а ч 2. Курение – это зависимость от наркотика, имя которому никотин. По своей ядовитости никотин равен синильной кислоте – смертельному яду. Ученые подсчитали, что курильщик сокращает свою жизнь на 6 лет. Все органы человеческого тела страдают от табака. В табаке содержится 1200 ядовитых веществ. Научно доказано, что курение вызывает 25 заболеваний. У курильщиков плохая память, плохое физическое здоровье, неустойчивая психика; они медленно думают, плохо слышат. (Слайд 3: внутренние органы курильщика). Даже внешне курильщики отличаются от некурящих: у них быстрее вянет кожа, сипнет голос, желтеют зубы.

От курения страдают некурящие люди. Половина вредных веществ, которые есть в сигарете, курильщик выдыхает, отравляя воздух. Этим воздухом вынуждены дышать окружающие, становясь пассивными курильщиками.

**3. «Заморочки из бочки»**

- Поблагодарим наших будущих врачей за полезную информацию! Насколько вы были внимательными, мы проверим, проведя игру **«Заморочки из бочки».** (Дети вытягивают по одному бочонку из бочки с номером вопроса и отвечают).

**Вопросы:**

1. Какая вредная привычка может появиться с одного раза?
2. Какая вредная привычка несет программу самоликвидации всех потомков человека?
3. От какой вредной привычки появляется 25 болезней?
4. Какие вредные привычки отравляют человека, разрушают его организм?
5. Что необходимо делать, чтобы устоять от вредных привычек?
6. Какие вредные привычки начинаются с невинных забав, а заканчиваются нищетой, болезнью, смертью?
7. Как вы думаете, что толкает людей в пропасть смерти, болезни?
8. Почему люди становятся рабами вредных привычек?
9. Верно ли, что от курения погибает ежегодно 10000 человек?
10. Правда ли, что есть безвредные наркотики?
11. Правда ли, что большинство людей не курит?
12. Отказаться от курения легко?

- Молодцы, ребята! Хорошо отвечаете на вопросы. А сможете ли вы противостоять вредным привычкам? Предлагаю вам пройти самодиагностику. Откройте конверт №1. Ответьте на вопросы словами «да» или «нет».

**4. Самодиагностика «Сможешь ли ты устоять?»**

Вопросы:

1. Любишь ли ты смотреть телевизор?
2. Хотелось ли тебе играть в компьютерные игры больше 3 часов ежедневно?
3. Хотелось ли тебе попробовать закурить?
4. Можешь ли ты 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 компьютер, а ты еще не сделал уроки? Сможешь отказаться?

-Теперь подсчитайте, сколько раз вы ответили словом «да»? Умножьте полученное число на 5. Вы получили количество баллов. Итак:

**0 – 15 баллов**: вы умеете управлять своими желаниями. Как и все люди, вы любите получать удовольствия. Но в нужный момент вы в состоянии понять, что удовольствие ради удовольствия может принести вред. Получается, что если вам кто-нибудь предложит «побалдеть» от какой-либо дряни, то вы легко откажетесь. Вас не так-то просто купить на всякую дешевку. У вас впереди интересная жизнь, полная настоящих удовольствий.

**20 – 40 баллов:** ваша «зона удовольствий» нередко вас подводит. Вы, быть может, и хотели бы лучше управлять своими желаниями, но это не всегда получается. Не хватает воли. Видимо, вы очень много времени теряете зря. Вы стремитесь к сиюминутным удовольствиям. Из-за этого вы можете потерять очень много приятного в будущем. Если вам предложат «немного кайфа», вы можете согласиться. К сожалению, большинство наркоманов так и начинали. Рекомендуем быть настороже – слишком дорогой может оказаться цена сомнительного удовольствия.

**40 – 50 баллов:** вас, как говорится, можно брать голыми руками. Вы буквально заряжены на получение всяческих удовольствий. За любой вид «кайфа» вы будете готовы отдаться в рабство какому-нибудь подонку. Таких, как вы - слабаков, не так уж и много. Вам грозит беда!

- **Помните: если вы не избавитесь от вредных привычек, то они избавятся от вас!**

**5. Театральные миниатюры «Умей сказать: «НЕТ!»**

- Сейчас вам предстоит разыграть миниатюры. Темы ситуаций в конверте. Постарайтесь проявить весь свой артистизм, чтобы миниатюра была достоверной. В помощь вам предлагаются диалоги. (Приложение 2).

**Миниатюра 1*«Не нюхай клей – будешь умней».*** (К доске выходят 2 ученика, разыгрывают миниатюру).

- Как вы считаете, правильно ли сделал ученик, что отказался от назойливого приглашения? Как бы вы себя повели в подобной ситуации?

**Миниатюра 2 *«С водкой дружить – здоровье сгубить»***

- Одобряете ли вы поведение одноклассника? Что бы вы сказали в подобной ситуации?

**Миниатюра 3 *«Внимание – берегись наркомании»***

- Сталкивались ли вы с подобными ситуациями? Что бы вы говорили в ответ на такие предложения?

**Миниатюра 4*« Сигарета – не конфета!»***

- Как бы вы действовали на месте этих ребят?

- Очень важно в таких ситуациях уметь сказать твердое и решительное «НЕТ!» Если вы все же попали в плен вредной привычки, Старайтесь избавиться от нее изо всех сил. Если вам это удастся, вы настоящий герой!

Как гласит китайская мудрость: **«Тот, кто может победить другого, - силен, тот, кто побеждает самого себя, - воистину могуществен»**

**6. Творческие задания «Путь к здоровью»**

Нарисуйте антирекламу вредным привычкам; придумайте лозунг. На подготовку задания дается 5-7 минут. Затем каждая группа защищает свое задание – готовую работу.

- Ребята, вы молодцы! Отлично справились с заданиями! Ваша уверенность в правильном выборе здорового образа жизни растет с каждой минутой.

**7. Рефлексия: акция «Мы против…»**

Представление плакатов, коллажей учащихся.

**8. Заключительное слово:**

Дорогие ребята! Я надеюсь, что наш час общения не прошел для вас даром: этот час стал для вас пусть маленькой, но победой на пути к здоровью! Пусть каждый час, каждый день только приумножают ваше здоровье! Каждый день начинайте и заканчивайте словами (хором)**: «Мое здоровье в моих руках!»**

В память о нашем мероприятии вы можете взять памятки **«Мое здоровье в моих руках»** (Приложение 3)

Желаю вам крепкого здоровья! До свиданья!

**Сценарий профилактической акции в 7-8 классах**

**по теме «Вредным привычкам скажем "нет!"»**

**Цель** мероприятия: ознакомление учащихся с формами отказа от табака и алкоголя.

**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; развивать внимание, речь.

**Формы работы:** индивидуальная, фронтальная и групповая.

Методы работы помогающие достичь намеченной цели: беседа, арт-терапевтические упражнения, релаксирующие упражнения, дискуссия, игра, элементы психологического тренинга.

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

**1. Организационный момент (в кругу)**

Учитель: Добрый день! Я очень рада, что вы пришли на встречу, чтобы обсудить очень важную проблему – проблему курения и алкоголя. Прежде, чем мы примемся вершить суд над курением и алкоголем, я хотела бы спросить зал: Считаете ли вы эту проблему актуальной? Почему? (Мнения зрителей). Ваши высказывания, по-моему, утвердили наше мнение: проблема курения и алкоголя заслуживает обсуждения!!!

Игра “Подари улыбку” (создание хорошего настроения) (Слайд 2).

Учитель: Начнем мероприятие, конечно же, с улыбки. Передай свою улыбку по кругу. Улыбнемся нашим гостям.

Игра-активатор “Друг к дружке” (Слайд 3).

Сейчас вы будете играть в одну очень интересную игру, во время которой все нужно делать очень-очень быстро. Выберите себе партнера и быстро пожмите ему руку. А теперь я буду вам говорить, какими частями тела вам нужно будет очень быстро “поздороваться” друг с другом. А когда я скажу: “Друг к дружке!”, вы должны будете поменять партнера. Итак – начали: Правая рука к правой руке! – Нос к носу! – Спина к спине! – Друг к дружке! – Бедро к бедру! – Ухо к уху! – Пятка к пятке! – Друг к дружке! – Носок к носку! – Живот к животу! – Лоб ко лбу! – Друг к дружке! – Бок к боку! – Колено к колену! – Мизинец к мизинцу! – Друг к дружке! – Затылок к затылку! – Локоть к локтю! – Кулак к кулаку! Молодцы!!!

**2. Интерактивная беседа**

Учитель: Как вы считайте, 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.)

– Как вы понимайте пословицу: «Бедность – от лени, а болезнь – от невоздержанности»? (Слайд 4). Если человек не привык к труду, он будет беден. А если он не привыкнет бороться со своими вредными привычками, он будет болеть. Итак, ребята, мы выяснили, что плохие привычки появляются от неумения человека сдержать себя. Плохие привычки несут человеку бедность и болезни.

**3. Мини-лекция «В рабстве у вредных привычек» (Слайд 5).**

Психолог: Ребята, вы знаете, что тысячи лет назад на земле существовали рабовладельческие государства. Эти государства вели постоянные войны, завоевывали соседние земли, а завоёванные народы угоняли в рабство. Рабы строили дороги, дворцы, пирамиды, выполняли самую тяжёлую работу. Жизнь раба ничего не стоила: раба можно было унизить, 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. Посмотрите на слайд 6. Это Царство вредных привычек. В этом Царстве самые крупные города – это Никотин, Алкоголь, Наркотик, Азарт. Люди, которые попали к ним в плен, становятся безвольными, жалкими жертвами своих вредных привычек: курения, пьянства, наркомании, игромании. Их удел нищета, болезнь, смерть. Но почему же так тянет людей в это тёмное царство?

**4. Анкетирование:**

1. Можно ли считать, что телевизор является вашим основным развлечением?

2. Ели бы у вас была возможность смотреть боевики, ужастики, шоу программы, реалити-шоу и т.д. более 4 часов ежедневно, то делали бы вы это?

3. Пробовали вы курить сигареты?

4. Можете ли вы утром проваляться в постели, даже если вам необходимо вставать и что-либо делать?

5. Пробовали ли вы крепкие алкогольные напитки?

6. Любите ли вы уроки физкультуры?

7. Приходилось ли вам принимать предложения друзей пропускать некоторые уроки или целые учебные дни?

8. Умеете ли вы не повторять своих ошибок?

9. Если бы подвыпивший человек предложил бы вам прямо на улице коробку конфет, взяли бы вы ее?

10. Сумели бы вы отказаться от предложения поиграть на компьютере из-за того, что не сделаны уроки?

0-15 баллов – Вас не купить на всякую дешевку.

20-40 баллов – Вы можете проявить слабость.

45-50 баллов – Вы стремитесь к удовольствию, можете оказаться в рабстве у своих вредных привычек.

**5. “Учусь говорить “нет**” (Слайд 8). Наше мероприятие посвящено навыку, позволяющему с честью выходить из опасных для здоровья ситуаций и выбирать ответственные способы поведения.

– Бывали ли в вашей жизни случаи, когда кто-то предлагал вам попробовать сигареты или алкогольные напитки? Если нет: Наблюдали ли вы ситуации, когда кто-то кому-то предлагал попробовать сигареты или алкогольные напитки? Такие ситуации иногда бывают. Соглашались вы или отказывались? (Те люди, которых наблюдали?) – Трудно ли было отказаться? – Почему важно научиться отказываться от предложения сигарет и алкоголя? (Выслушать ответы.)

Очень важно уметь отказать от предложения табака и алкоголя. Многие ребята обычно много знают о вредном влиянии табака и алкоголя на здоровье и социальное благополучие, но некоторые из них все-таки начинают курить и употреблять спиртные напитки. Часто это происходит потому, что они не могут отказать сверстникам, знакомым, предлагающим сигареты или алкоголь.

Учитель: Существуют действенные формы отказа, которым можно научиться. Познакомимся с ними

“Нет, спасибо!” (Говорится уверенным тоном без объяснения причин.)

“Нет спасибо + объяснение причины (головная боль, необходимость идти на тренировку, боязнь огорчить родителей).

“Нет спасибо + предложение чего-то другого (поиграть вместе, съесть конфетку, предложить жвачку).

Дать односложный ответ на все уговоры и предложения: “Нет!”, “Не буду!”, “Не хочу!”, “Не курю!”.

Сделать вид, что не услышал предложения.

Уйти в сторону от тех, кто предлагает (или пройти мимо).

Задай вопрос: “Почему тебе хочется, чтобы я закурил?” (Если настаивают.)

Изменить тему разговора.

Игра “Как отказать?” (Слайд 9)

Учитель: Сейчас мы предлагаем вам игру, которая научит вас правильно вести себя в сложных ситуациях, отстаивать свое мнение и не поддаваться на уговоры сверстников. На одном подносе разложены карточки красного цвета с вариантами предложений. Один из группы берет и громко читает. На другом подносе – карточки зеленого цвета с вариантами ответов. Второй из группы берет, зачитывает и определяет, является ли вариант ответа действенной формой отказа. (Группе 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?

**6. Релаксационный комплекс (Слайд 10).**

«Сядьте удобно, расслабьтесь. Дышите ровно и медленно. Вдох – сила и погружение, выдох – уверенность и спокойствие. При каждом вдохе силы нарастают. Это приносит удовольствие. Эти силы помогают сделать правильный выбор в любой ситуации. Силы помогут сказать «Нет!» в любой ситуации. Все силы, которые вам нужны, находятся в вас. Это ваша сила! Она поможет сделать все так, как нужно! Решайте, когда ее использовать. Это ваша сила! Она поможет сделать все так, как нужно! Решайте, когда ее использовать. Это ваша сила! Ясные мысли помогут ее использовать. Никто не сможет отнять у вас вашу силу. Ваш ясный ум – только ваш! Ваша сила – только ваша сила! Теперь пошевелили пальцами, рукой, открыли глаза и сказали вслух: «Я смогу сказать «Нет!», когда это нужно!»

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 – 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?

(Можно выйти в лес и громко закричать; залезть под душ; сосчитать до 10; включить музыку, закрыть глаза, представить себя животным и попробовать потанцевать.) Сегодня я хочу научить вас приемам быстрого снятия стресса, и если в течение жизни вы ими воспользуетесь, я думаю, вы будете быстро выходить из стрессового состояния.

Учитель показывает ребятам упражнение – растирание ладошек

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.

**7. Работа в группах: Игра «Ситуация» (Слайд 11).**

Учитель: А теперь давайте рассмотрим ситуации, которые могут произойти с каждым из вас. Результат группового обсуждения вам необходимо представить в виде короткой ролевой игры с объяснением предпочтительной формы отказа. На подготовку 3 минуты. Учащимся предлагается разыграть следующие ситуации, продумав форму отказа:

Старший брат просит тебя: “Возьми у отца сигарету так, чтобы он не заметил, и дай мне”.

На школьном дворе старшеклассники курят. Один из них предлагает тебе сигарету: “Закуривай!”

Ты пришел к другу поиграть в компьютерные игры. Его родителей нет дома. На кухонном столе ты увидел красивую бутылку в плетеной корзинке. Друг говорит: “Это хорошее виноградное вино. Давай попробуем”.

Марина говорит: “Приглашаю тебя на мой день рождения. Предков не будет, но сестра с друзьями обещали прийти”. Ты знаешь, что друзья сестры курят и пьют, поэтому тебе не хочется идти к Марине.

– Молодцы! Вы справились с заданием, и теперь мы уверены, что в подобных ситуациях вы не растеряетесь, и примите правильное решение.

– Какие формы отказа выглядели более убедительно?

– Каким образом легче всего было отказаться?

Давайте прочитаем пословицы и объясним их значение:

«С хмелем познаться – с честью расстаться». Как вы понимаете эту пословицу? (Пьянство заглушает рассудок, совесть; пьяный легко может обмануть, не сдержать слово).

«Пить до дна – не видать добра» О чем эта пословица? (Пьяница теряет здоровье, друзей, работу, уважение окружающих, любовь близких).

**8. Работа в группах. Путешествие в Царство хороших привычек.**

Учитель: Хорошо, что рядом с нами есть и другое царство – Царство хороших привычек. (Слайд 12). В это Царство попасть непросто: нужно трудиться, работать над собой, заставлять себя постоянно тренироваться. Зато в награду ты получишь крепкое здоровье, хорошее настроение, успешную работу, уважение людей.

В этом Царстве города носят такие прекрасные названия труда, спорта, музыки, чтения, гигиены.

Хорошие привычки – это пропуск в эти города.

Сейчас нам нужно объединиться в группы по 4-6 человек.

Учитель объединяет детей в группы по 4-6 учеников (рядом стоящие парты).

Мы будем играть в игру «Путешествие в Царство хороших привычек». Представьте себе, что вы работайте в газетном агентстве. Вы получили задание – сделать рекламу одного из городов Царства хороших привычек. Продолжительность рекламы – 1 минута.

Вы объединились в группы, каждая группа получила ключевые слова для работы. В течении 5 минут вы будете работать над текстом рекламного ролика. Желательно, чтобы каждый член группы сказал несколько слов о «своём» городе. Итак, у вас 5 минут на подготовку.

Включается спокойная, плавная музыка. Дети обсуждают текст выступления

Учитель: Время на подготовку истекло. Начинаем рекламную компанию. Каждая группа выходит к доске и рекламирует одну из хороших привычек.

Учитель: Вот мы и выслушали рекламу многих хороших привычек. Хорошо, если мы сумеем их усвоить. Тогда нам удастся жить в ладу с собой, с людьми, с окружающим миром.

**9. Рефлексия. Подведение итогов.** Выработка рекомендаций детьми с помощью педагогов для присутствующих родителей (Приложение 4).

Учитель: А в завершении нашей программы 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 выберет понравившийся кирпичик и, прочитав, 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. Можно предложить учащимся прокомментировать свой выбор. Молодцы! Вы все сделали правильный выбор, поэтому у нас получилась крепкая стена.

– Спасибо за работу! Будьте здоровы!

**Внеклассное мероприятие для 9-11 классов**

**«Вредные привычки: как от них избавиться?»**

**Цель:** ознакомление участников с правилами применения методов принятия решений и аргументированного отказа в рискованных ситуациях.

Необходимые материалы: раздаточные материалы к упражнениям, листы формата А1, А4, маркеры или фломастеры, ручки и бумага для записей.

Ход мероприятия

**Вступительная часть**

Ведущий: Начнем сегодняшний день так: встанем и поздороваемся. Здороваться будем за руку с каждым, никого не пропуская. Не страшно, если с кем-то вы поздороваетесь два раза. Главное - никого не пропустить.

После того как все участники поздороваются, ведущий задает следующие вопросы:

Со всеми ли участниками вы поздоровались?

Как настроение?

Как вы себя чувствуете?

Можем ли приступать к работе?

**Основная часть**

Ведущий: Как часто в жизни вам приходилось сталкиваться с трудными ситуациями, проблемами, которые требуют принятия важного и ответственного решения? Всегда ли совпадает то, что вы думаете, и то, что вы делаете? Кто или что мешает этому?

Нередко нам недостает простого умения – аргументированно отказаться от нежелательного, невозможного варианта, предлагаемого кем-то из нашего окружения. Давайте поговорим сегодня о том, как сказать «нет» в опасной ситуации выбора. Каждому из нас хотя бы раз было трудно ответить отказом по разным причинам: из-за боязни кого-то обидеть, поставить в неловкое положение, или, наоборот, из-за личного интереса - что будет дальше. Однако умение делать правильный выбор и аргументированно отказываться является результатом жизненного опыта, социальной и духовной зрелости, когда полностью сформирована ответственность за свои поступки и решения.

Ведущий предлагает участникам ответить на вопросы:

В каких ситуациях нужно сказать «нет»? Как избежать ситуаций, опасных для здоровья?

Все ответы участников ведущий фиксирует на доске. Можно пригласить группу обсудить записанную информацию.

Ведущий: Действительно, в жизни возникает множество ситуаций, требующих от человека продуманного решения и аргументированного отказа. Кроме того, всегда отвечать "да" просто невозможно. Но куда важнее сказать четкое и твердое "нет», чем затем пытаться увиливать от данных обещаний. "Нет" — одно из самых легких слов языка и одно из первых, которые мы учим, будучи детьми. Только взрослея, мы начинаем испытывать страх перед ним. Если вы хотите стать личностью, живущей на основе принципов здорового образа жизни, то сегодняшнее занятие, посвященное знакомству с таким важным словом "нет", - для вас.

Существуют различные формы отказа и способы употребления слова «нет». Давайте в игре убедимся, что не всякий отказ вызывает негативные эмоции.

**Выполняется упражнение «Такой разный отказ».**

Описание упражнения. Ведущий формирует три малые группы. Каждой предлагается разыграть ситуацию (в соответствующих ролях), демонстрирующую разные виды отказа.

Первая подгруппа проигрывает ситуацию, в которой слово «нет» употребляется в ответ на вопрос о фактах. Например, человека спрашивают: «Читали ли вы новости сегодня?». Человек с легкостью говорит: «Нет». Без напряжения, без отрицательных эмоций он просто отвечает на вопрос.

Вторая подгруппа продумывает ситуацию, когда отказ подразумевается в вопросе, т. е. сама постановка вопроса провоцирует отказ. Просто человеку кажется бессмысленным предложение, и он никак с ним не может согласиться.

Третья подгруппа проигрывает ситуацию с самым сложным "нет". Это то "нет", которое вызывает бурю эмоций и страстей у человека. Иногда приходится говорить "нет" не потому, что вы не можете удовлетворить просьбу, не потому, что просьба эта не заслуживает положительного ответа и последующих усилий, а потому, что сказать "да" всем просящим, у которых есть серьезные причины просить и даже требовать помощи, просто невозможно. Некоторым все-таки придется отказать.

Ведущий: Легко ли было придумывать и разыгрывать ситуации отказа? Почему? Насколько уверенно вы себя при этом чувствовали?

**Индивидуальная работа участников**

Ведущий раздает участникам по небольшому листочку бумаги и просит каждого ответить на вопрос: «Что мешает человеку отказаться от опасного поведения в отношении своего здоровья?». На одном листочке записывается только один ответ. Ответы собираются в коробку и перемешиваются. Затем ведущий вытаскивает из коробки по одному ответу, зачитывает его и обсуждает с группой. Повторяющиеся варианты не обсуждаются.

Ведущий:

Как вы заметили, любому человеку легче отказаться от опасного нездорового поведения, если четко расставлены жизненные приоритеты, сформировано понятие о том, что самое главное в жизни, что именно жизнь и здоровье является непреходящей ценностью, без которой человек не может существовать. Поэтому важно развивать уверенность в себе, учиться контролировать свои эмоции в ситуации принятия решения и противостоять давлению окружающих. Необходимо понимать, что мы ответственны за наши решения, и нужно твердо и недвусмысленно сообщать о них другим людям. С помощью слов и жестов, правил и аргументов необходимо давать понять окружающим, насколько мы уверены в своих действиях и поступках. И тогда мотивированный отказ не станет для нас серьезным жизненным препятствием. Давайте в группах попытаемся разработать общие правила уверенного отказа, которые потом можно будет применить на практике за рамками нашего занятия.

Ведущий проводит упражнение «Правила уверенного отказа».

Описание упражнения. Ведущий объединяет участников в три малые группы и предлагает в процессе групповой работы сформулировать правила уверенного отказа от сомнительных предложений, которые вредят здоровью, делают поведение человека опасным и безответственным. На это отводится пять - семь минут. Затем каждая малая группа представляет свои правила. Выступающих можно дополнять, предлагая варианты, которые ранее не были озвучены. В конце упражнения ведущий подводит итог и вывешивает на доску утвержденные и принятые участниками Правила уверенного отказа.

**Заключительная часть**

Подведение итогов и рефлексия состоявшегося взаимодействия

Этот блок строится с использованием метода синквейна.

**Выполняется упражнение «Ценность моей жизни».**

Описание упражнения. Ведущий обращается к участникам со словами:

Как вы заметили, не так трудно отказать в рискованной ситуации, если помнить, что самое главное и ценное в жизни человека - его жизнь. Поэтому предлагаю завершить сегодняшнее занятие нестандартно. Каждый из вас попробует написать синквейн - стихотворение на заданную тему.

Ведущий объясняет участникам правила составления синквейна и объявляет тему - «Ценность моей жизни».

Алгоритм синквейна:

Существительное (главное слово).

Прилагательное. Прилагательное.

Глагол. Глагол. Глагол.

Фраза, выражающая отношение.

Существительное.

В качестве главного слова можно предложить слова «жизнь», «здоровье», «ценность», «дружба», «любовь», «семья», «главное», «будущее» и др.

Справившись с заданием, участники по желанию читают написанное. Ведущий, прослушав выступления, подводит итог:

Среди стихотворений нет одинаковых, они неповторимы и значимы, как индивидуальны и ценны сами люди, их написавшие.

**Круглый стол «Нет вредным привычкам!» для 9-11 классов**

**Встреча с психиатром-наркологом**

Большая часть людей считает, что **вредные привычки -** это алкоголь, табакокурение, наркотики. Они не задумываются, что к вредным привычкам может относиться так же облизывание пальцев, ковыряние в носу, грызение ногтей, хождение без шапки в зимнее время, даже [интернет зависимость](http://dnevnyk-uspeha.com/psihologiya/kak-izbavitsya-ot-internet-zavisimosti.html).

Все это и многое другое можно отнести к **вредным привычкам**, от которых желательно избавиться.

Многие люди даже не замечают этих вредных привычек, так как они уже у них происходят автоматически. Ведь практически любая привычка наносит нам вред.

Если вы привыкли не мыть руки перед тем, как сесть за стол покушать, вы так же скушаете множество микробов с едой, а если еще и пальцы любите облизывать во время еды- это вообще катастрофа. Любите играть в игры, помните про глаза, нравится ходить без шапки зимой, подумайте о менингите, например.

**Как же избавится от вредных привычек?**

Совет №1: Семечки и конфеты – Ваши лучшие друзья.

Например, вы хотите избавится от табакокурения, в этом может помочь простые семечки или сосательные конфеты, которые вы будете использовать вместо сигареты. И это значительно уменьшит ломку от курения!

Совет №2: Найдите свою мотивацию.

Так же неплохо бы найти мотивацию для того, чтобы **избавиться от вредных привычек**. Это то, что способно вас поменяется и [взять себя в руки](http://dnevnyk-uspeha.com/psihologiya/kak-vzyat-sebya-v-ruki-7-poleznih-rekomendatsiy.html). Мотивацию могут дать: друзья, родители, которые не желают мириться с вашими вредными привычками!

Совет №3: Заключите письменный пакт.

Так же можно составить письменный пакт от избавления той или иной привычки, и строго придерживаться его. Помните, что **избавиться от вредных привычек** нелегко, не стоит спешить, любая вредная привычка требует тщательного подхода. Вредные привычки требуют лечения и не в физическом плане, а скорее в моральном.

Совет №4: Поспорьте с кем-то.

Так же можно попробовать с кем-то поспорить, что вы, например, сможете **избавиться от вредных привычек**.

Совет №5: Найдите себе хобби.

Так же бросить какие-то вредную привычку может способствовать новые увлечения или хобби. В наши дни это не так уж сложно - спорт, танцы, фотография. В общем, что душе угодно.

Совет №6: Найдите того, кому можно довериться.

Так же что бы избежать автоматических повторов вредных привычек, можно найти человека, которому вы доверяете, например: мать, брат, сестра, друг, отец. Вам всего лишь нужно попросить их следить за вашими действиями, и если вы автоматически беретесь за сигарету, лезете в нос, грызете ногти, то нужно чтобы доверительный человек указал вам на это.

Совет №7: Узнавайте о последствиях вредных привычек.

Так же поможет знание последствий, которые могут последовать от вредных привычек. Курение вызывает рак легких, а что это? Прочитайте, как оно происходит, к чему приводит.

Совет №8: Всегда ищите альтернативные решения.

Стоит попробовать найти альтернативное решение своей вредной привычки.

Табакокурению может стать альтернативой электронные сигареты, или просто сосание зубочистки или спички.

Пробуйте, придумывайте, что для вас может стать альтернативой.

Помните, все зависит исключительно от Вашего желания побороть эту «вредную гадость», а также от Вашей непоколебимой силы воли!  
Желаю Вам поскорее **избавиться от своих вредных привычек**, надеюсь, что какой-то из способов, приведенных выше,  обязательно вам в этом поможет!

**Выпуск памяток**

**«Советы родителям по ведению здорового образа жизни»**

**Цель:** актуализировать тему здоровья, здорового образа жизни, ответственного поведения.

**Задачи:** актуализировать и развить знания учащихся о здоровье и здоровом образе жизни; формировать навыки самостоятельного анализа и оценки предлагаемой информации; воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью; развивать творческие способности учащихся.

**Форма проведения:** творческая лаборатория

**Ход мероприятия**

1. Вступительное слово

Здравствуйте! Когда люди, приветствуя друг друга, говорят “Здравствуйте!”, какой они вкладывают смысл? - Желают здоровья всем и каждому! Вот и я обращаюсь к вам – здравствуйте, дорогие гости. От чего же зависит счастливая жизнь и здоровье людей на Земле? Что же означает термин здоровье? Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков. Духовное здоровье – это здоровье нашего разума, а физическое – здоровье нашего тела. Составляющие здоровья должны гармонично развиваться. Здоровье человека – бесценный дар природы. Разрушить здоровье можно, а купить нельзя. Чтобы быть здоровым, необходимо вести здоровый образ жизни, в который входят элементы: двигательная активность; рациональное питание; соблюдение режима труда и отдыха; личная гигиена; психическая и эмоциональная устойчивость; отказ от вредных привычек.

Мы хотим, чтобы вы были развитыми в физическом и духовном отношении, целеустремленными, жизнерадостными людьми. Хочется, чтобы юное поколение, наше будущее, научились укреплять свое здоровье, и в этом деле нет мелочей. 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. А от нашего будущего зависит и будущее нашей страны, будущее нации. Вот почему мы сегодня решили создать памятки для родителей о здоровом образе жизни.

2. Создание памяток и представление работ (Приложение 5)

3. Просмотр видеоролика по профилактике вредных привычек

4. Подведение итогов. Рефлексия

Помните: здоровье – наша главная ценность. Берегите его! Будьте здоровы!

**Познавательно – игровая программа для 1-4 классов**

**«Мы хотим всё знать о вреде наркотиков»**

**Цель:** воспитание негативное отношения к вредным привычкам.

**Задачи:**

* пропагандировать здоровый образ жизни
* формировать здоровые установки и навыки ответственного поведения
* воспитывать умения противостоять давлению сверстников, контролировать свои поступки
* побуждать детей к формированию у себя хороших привычек

**Реквизит:** Карточки с утверждениями; плакат с сеткой кроссворда; плакат «Не сломай судьбу свою»; плакат «Нет наркотикам»; жетоны; призы для победителей.

**Ход мероприятия**

**1. Организационный момент**

– Здравствуйте, ребята! Хочу ещё раз сказать это чудесное слово «Здравствуйте! Здравствуйте!» И вы тоже почаще говорите «Здравствуйте!» маме, папе, друзьям и прохожим. Вы почувствуете, как у них поднимается настроение. Дело в том, что слово « Здравствуйте» особенное. Когда мы говорим это слово, то не только приветствуем кого-то, но и желаем ему здоровья. Это слово обладает оздоровительной силой. В этом слове, как и в слове « здоровье», много звуков, которые дают нам заряд бодрости. Так будьте же здоровы, никогда не болейте!

**2. Самонастрой «Сотвори солнце в себе»**

*(Звучит музыка)*

Утром ранним кто-то странный  
Заглянул в моё окно.  
На ладони появилось  
Ярко-рыжее пятно.

Это солнце заглянуло,  
Будто лучик протянуло  
Тонкий лучик золотой  
И как с первым лучшим другом  
Поздоровалось со мной.

В природе есть солнце. Оно светит и всех любит и греет. Давайте сотворим солнце в себе. Закройте глаза, представьте в своём сердце маленькую звёздочку. Мысленно направляем к ней лучик, который несёт любовь. Звёздочка увеличилась. Направляем лучик, который несёт мир. Звёздочка опять увеличилась. Направляем лучик с добром, звёздочка стала ещё больше. Я направляю к звёздочке лучики, которые несут здоровье, радость, тепло, свет, нежность, ласку. Теперь звёздочка становится большой, как солнце. Оно несёт тепло всем-всем. Теперь откройте глаза, улыбнитесь друг другу и пожелайте всем что-нибудь хорошее.

– Открыв глаза, такое ли солнце вы увидели, каким себе его представляли?

**3. Беседа о здоровье человека**

– Что вас насторожило?   
– Всегда ли солнце бывает ярким, погода солнечной? Всегда ли все в жизни человека складывается хорошо?  
– Что бы вы хотели изменить?   
– А как человек может навредить самому себе и своему здоровью?  
– Всегда ли о человеке можно сказать, что он здоров?  
– Народная мудрость гласит: «В здоровом теле – здоровый дух». Как вы понимаете эту пословицу?

- Ребята, как вы думаете, что такое наркомания? А кто-нибудь из вас знает, какой вред наносят наркотики человеку? (ответы школьников)

Учитель: Сейчас я раздам вам карточки с тремя утверждениями. Вы должны выбрать из трех одно, самое правильное, а потом объяснить, почему именно это утверждение вы считаете правильным.

1 карточка:

1. Наркомания – это болезнь, которая не вылечивается;

2. Наркомания – это болезнь, которая вылечивается;

3. Наркомания – это болезнь, которая встречается только у взрослых.

2 карточка:

1. За распространение наркотиков существует уголовное наказание;

2. За распространение наркотиков хвалят;

3. За распространение наркотиков не наказывают.

3 карточка:

1. Наркотики – это лекарство для человека;

2. Наркотики – это отрава для человека;

3. Наркотики – это забава для человека.

4 карточка:

1. Наркоманы живут очень долго;

2. Наркоманы живут очень мало;

3. Наркоманы живут очень хорошо.

5 карточка:

1. Наркотики очень полезны для человека;

2. Наркотики очень вредны для человека;

3. Наркотики никак не влияют на здоровье человека.

6 карточка:

1. Наркоманы всегда заботятся об окружающих;

2. Наркоманы думают только о своем состоянии;

3. Наркоманы всегда заботятся о своих детях и родителях.

7 карточка:

1. Наркоманы вынуждены совершать преступления;

2. Наркоманы всегда законопослушны;

3. Наркоманы никогда не участвуют в преступлениях.

8 карточка:

1. Пробовать наркотики – вполне безопасное дело;

2. Пробовать наркотики – очень опасное дело;

3. Пробовать наркотики нельзя ни за что, и никогда.

Школьники должны выбрать правильный ответ и обосновать свой ответ. За лучшие ответы учитель выдает жетоны.

Учитель: Теперь давайте все вместе постараемся разгадать вот этот небольшой кроссворд.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 5.Ш |  |  |  |  |  |  |
|  | П | 1.С | П | И | 8.Д |  |  |
|  | Р |  |  |  | У | 6.М |  |
| 2.М | И | Н | 7. З | Д | Р | А | В |
|  | Ц |  | Д |  | М | А |  |
|  |  |  | О |  | А |  |  |
|  |  |  | Р |  | Н |  |  |
|  |  |  | О |  |  |  |  |
|  |  |  | 3.В | Р | Е | Д |  |
|  |  |  | Ь |  |  |  |  |
|  | 4.В | С | Е |  |  |  |  |

По горизонтали: 1. Самая опасная болезнь XXI века (Спид). 2. Кто предупреждает о вреде курения, наркомании? (Минздрав). 3. Наркотики наносят человеческому организму…(Вред). 4. Какие наркотики опасны для человека? (Все).

По вертикали: 5. Чем делают укол? (Шприц). 6. Цветок наркомана (Мак). 7. Что не купишь ни за какие деньги? (Здоровье). 8. Туман для наркомана? (Дурман).

Учитель: Сейчас мы с вами сделаем упражнение, которое называется «Мы дружим и поем – без наркотиков живем». Постарайтесь запомнить слова и движения. Повторяйте за мной:

Мы все дружим и поем, и здоровье бережем,

Мы учиться очень любим, к знаниям вперед идем,

Раз, два, три, четыре, пять, книжки мы хотим читать,

А наркотики угроза нашей жизни и мечтам.

Чтобы в жизни преуспеть надо многое уметь,

Без наркотиков живем и счастливыми растем.

Раз, два, три, четыре, пять, будем вместе повторять,

И зарядку выполнять,

Сможешь научиться:

Раз – мы встали на носочки. Два – нагнулись.

Три – прыжок. А четыре – руки шире.

Повтори еще разок!

Учитель: Вот какие вы все молодцы! Получите за это жетончики.

Учитель: Теперь прослушайте две короткие сказочные истории и подумайте над тем, правильно ли поступили маленькие герои. Кто будет внимательно слушать, тот получит жетончик.

Первая история про Зайчика. Солнечным утром Зайчонок прогуливался по зеленой поляне. У него было замечательное настроение, и он весело напевал.

– Кха-кха! – неожиданно услышал Зайчонок. Прямо перед ним стоял пожилой Барсук, которого раньше Зайчонок ни разу не видел.

- Здравствуйте, уважаемый Барсук! – вежливо поздоровался Зайчонок.

- Здравствуй, Зайчонок! Помоги старику. Я живу на Разноцветной поляне – той, что за рекой, а к вам пришел навестить своего брата Барсука Ивановича. Не знаешь ли ты, где он живет?

- Знаю, знаю, вам нужно идти, не сворачивая, вот по этой дороге.

- Спасибо, Зайчонок. Вот тебе за это угощение, - и Барсук протянул Зайчонку красивый розовый пакетик.

- Нет, спасибо, уважаемый Барсук! – отказался Зайчонок.

- Ну, как хочешь! – улыбнулся Барсук и пошел по указанной Зайчонком дороге.

Вторая сказка про Бельчонка. Мама Белка отправила сына Бельчонка в магазин за покупками. Бельчонок уже выходил с наполненной сумкой из магазина, когда неожиданно на пороге столкнулся с Лисой. Лиса была очень красивая – ее рыжая шубка так и переливалась на солнышке.

- Ой, какой замечательный Бельчонок! Такой маленький и самостоятельный! Ты маме помогаешь?

- Да, тетя Лиса, - робко проговорил Бельчонок.

- Какой молодец! А где ты живешь?

- Вон за тем поворотом! – ответил Бельчонок.

- А хочешь, я угощу тебя чем-то очень вкусным, ты такого ни разу не пробовал? Только для этого тебе нужно пойти со мной в мою норку!

- Нет, спасибо, тетя Лиса, но мама не разрешает мне брать угощение у чужих!

- А я совсем не чужая, ведь мы уже с тобой почти познакомились! Ты обязательно должен попробовать мое угощение, не отказывайся!

- Нет, я не хочу пробовать то, чего не знаю, и меня уже мама ждет! – решительно заявил Бельчонок и побежал в сторону дома.

Учитель: Давайте все вместе подумаем, в каких ситуациях следует соглашаться на предложения постороннего, а в каких нельзя этого делать ни в коем случае!

Учащиеся отвечают на вопросы.

Учитель: Молодцы, вы все внимательно слушали и активно отвечали на вопросы. За лучшие ответы получите жетоны.

Учитель: Ребята, вам понравилось сегодняшнее занятие? Если кому-то понравилось, захлопайте в ладоши. Поднимаем первого аплодирующего и спрашиваем: «А что тебе понравилось?» Поднимаем второго ученика: «А тебе что понравилось? Что полезного ты узнал?»

Похлопайте себе все вместе.

Учитель: А в завершении нашего занятия, ребята, я хочу прочитать вам небольшое стихотворение. Послушайте, пожалуйста, внимательно.

Я беру голубую, как небо, гуашь, и рисую моря и реки,

И апрельский прозрачный почти пейзаж: день весны в 21 веке.

Я беру золотую, как солнце, гуашь, и рисую все то, что снится:

Златовласку, узоры причудливых чаш, и рассвет, и поля пшеницы.

Я беру темно-серую гуашь, и рисую картинку краха:

Наркомана, тоску, затухающий взгляд, клубок боли и страха.

Учитель: Ребята, теперь вы все знаете, что наркотик – это отрава, ведущая к болезням, преступлениям, смерти. Как хочется, чтобы об этом вы знали только из книг, рассказов и средств массовой информации. Наверное, никто не хотел оказаться на пляже в Тайланде, когда на берег налетела огромная волна цунами. Также о наркомании лучше просто знать, а не быть участником этого процесса. Давайте жить интересно. Сколько удовольствия можно получать от музыки, от занятий спортом, танцами, а самое главное, от общения друг с другом!

Подведение итогов.

***Внеклассное мероприятие для 5-6 классов***

***«Скажи нет наркотикам»***

***Цель:*** обозначение проблем, связанных с наркоманией и предупреждение первого употребления наркотиков и других психоактивных веществ.

***Задачи:***

- повышение уровня информированности детей о проблеме наркомании;

- изменение отношения детей к наркомании;

- умение сказать "Нет наркотикам";

- формирование мотивации к сохранению здоровья.

***План***

1. Вступительное слово.

2. Начало тренинга с игра-разминки и принятий правил работы.

3. Оценка уровня информированности.

4. Игра "Спорные утверждения".

5. Игра «Ассоциации».

6.Игра "Словесный портрет".

7.Игра "Марионетки"**.**

8. Ролевая игра "Семья".

9.Игра "Отказ".

10. Заключительная часть.

***Ход мероприятия.***

1. **Вступительное слово.**

Употребление психоактивных веществ (ПАВ) (веществ, вызывающих зависимость), включая наркотические вещества, является на сегодняшний день одной из наиболее остро стоящих перед обществом проблем. По современным статистическим данным, большинство наркоманов начинают употреблять наркотики в подростковом возрасте, и более половины лиц, регулярно употребляющих ПАВ - подростки.

Вопросы лечения наркотической зависимости сегодня разработаны только в общих чертах. Лечение наркоманий - долгий, многоступенчатый процесс с большим риском неудачи. Поэтому ведущее место в снижении числа наркоманов занимает профилактика наркотической зависимости, и в первую очередь - среди молодежи. Проблема наркомании среди подростков и молодежи насчитывает не более 20 лет, однако очень актуальна в наши дни. Сейчас потребление наркотиков в мире характеризуется огромными цифрами. Во всём мире отмечается рост употребления наркотической продукции подростками, оборот наркотических средств на «черном рынке» достигает миллиардов долларов, часто наркотики доступны подросткам на улице, в обществе сверстников, подобные прецеденты встречались даже в школах.

**2**.**Тренинг начинается с игра-разминки и принятий правил работы.**

Следует игра-разминка, например: участники становятся в круг, перебрасывая мяч друг другу, они называют собственное имя и говорят комплимент участнику, которому бросают мяч. Игра должна проходить в быстром темпе, все участники должны быстро представиться. Затем их имена будут вписаны на таблички.

Принятие правил работы.

Ведущий кратко объявляет правила работы и объясняет их значение. Правила таковы: (1) говорящего может прервать только ведущий, никто из участников не перебивает говорящего товарища; (2) желающий высказаться поднимает руку и отвечает, когда ему позволяет ведущий; (3) критикуя - предлагай; (4) не давать оценок другим участникам; (5) вся личная информация, сообщённая на тренинге является закрытой. По желанию и с учетом специфики группы, можно предложить дополнительные правила.

**3.Оценка уровня информированности.**

Ведущий просит группу ответить на вопросы: (1) существует ли проблема наркомании в нашем обществе? (2) сталкивались ли с этой проблемой вы или ваши близкие? (3) что вы чувствовали, когда сталкивались с этой проблемой? (4) насколько опасна проблема наркомании среди молодёжи? (5) как проблема наркомании может повлиять на будущее Земли? (6) знаете ли вы тех людей, которые погибли от наркотиков?

В случае, если группа не спешит включаться в дискуссию, тренер должен опираться на полученные данные измерений, предлагать высказаться самым активным участникам. Каков бы ни оказался уровень информированности группы (а бывает он крайне низким; нам пришлось столкнуться с полным незнанием каких-либо фактов об опасности применения ПАВ в ряде подростковых групп) следует избегать изложения материала в лекционной форме. Особенность тренинговой работы - участие всех каналов получения информации, вырабатывание положительного личного опыта.

**4**. **Игра «Спорные утверждения».**

Цель: эта игра, кроме информирования, даёт возможность каждому участнику выяснить свои взгляды на проблему наркомании.

Для проведения игры необходимо четыре листа бумаги с написанными на них утверждениями:

"Совершенно согласен"

"Согласен, но с оговорками"

"Совершенно не согласен"

"Не имею точного мнения"

Эти листы прикрепляются по четырём сторонам комнаты.

Ведущий зачитывает спорные утверждения, после чего участники должны разойтись и встать около тех листов, на которых отражена их точка зрения на данный вопрос. После принятия решения каждый из участников должен его обосновать: "почему я считаю именно так". Выслушав мнения каждого из участников, ведущий в виде краткой лекции излагает своё мнение. Выслушав все точки зрения, участники могут выбрать листы с утверждениями, наиболее подходящими для них теперь.

Примеры спорных утверждений:

* Наркомания - это преступление.
* Лёгкие наркотики безвредны.
* Наркотики повышают творческий потенциал.
* Наркомания - это болезнь.
* У многих молодых людей возникают проблемы из-за наркотиков.
* Прекратить употреблять наркотики можно в любой момент.
* Наркомания излечима.
* Многие подростки начинают употребление наркотиков "за компанию".
* Люди, употребляющие наркотики, очень часто не осознают, что зависят от них.
* Наркоман может умереть от СПИДа.
* Зависимость от наркотиков формируется только после их многократного употребления.
* По внешнему виду человека можно определить, употребляет он наркотики или нет.
* Наркоман может умереть от передозировки.
* Продажа наркотиков не преследуется законом.
* Наркомания неизлечима.
* Программы обмена шприцами стимулируют распространение наркомании.
* Лечение и реабилитация наркоманов должны быть абсолютно бесплатным, если государство хочет решить эту проблему.
* Наркоманы - это не люди.

**5**. **Игра «Ассоциации».**

Цель: определить уровень знаний участников группы. Создать основу для более глубокого содержания работы и дискуссий.

Для игры необходимы ручки и листы бумаги.

Даётся задание: "назовите 2 - 3 слова, которые приходят вам на ум, когда вы слышите - "наркотики", "наркомания", "зависимость".

После чего участники по кругу говорят записанные ассоциации, а ведущий записывает их так, чтобы варианты не повторялись. В результате обсуждения ведущий суммирует предложенные ассоциации.

**6.Игра "Словесный портрет".**

Группа при помощи жеребьёвки делится на четыре микрогруппы по пять человек. Группе даётся задание описать наркомана.

**7. Игра "Марионетки"**.

Цель: определить, что может чувствовать человек, когда им кто-то управляет, когда он не свободен.

Участники должны разбиться по три человека. Каждой тройке даётся задание: два участника должны играть роль кукловода - полностью управлять всеми движениями куклы-марионетки, один из участников играет роль куклы. Каждый участник должен побывать в роли куклы. Для каждой тройки расставляются два стула на расстоянии 1,5 - 3 метра. Цель "кукловодов" - перевести "куклу" с одного стула на другой. При этом человек, который играет "куклу", не должен сопротивляться тому, что с ним делают "кукловоды". Очень важно, чтобы на месте "куклы" побывал каждый участник.

После завершения игры происходит обсуждение, игравшим предлагается ответить на вопросы:

* Что вы чувствовали, когда были в роли "куклы"?
* Понравилось ли вам это чувство, комфортно ли вам было?

Хотелось ли что-либо сделать самому?

**8. Ролевая игра "Семья".**

Цель: принять личное участие в решении проблемы, найти возможные стратегии выхода.

Каждая микрогруппа должна придумать историю семьи, где кто-то страдает зависимостью от психоактивных веществ. Вся группа участвует в написании истории, распределении ролей. Задача каждого участника - найти способы решения проблемы и подумать, как лично он может повлиять на ситуацию.

Группа разыгрывает ситуацию, после чего необходимо обсуждение наиболее приемлемых способов решения проблемы.

Вариант распределения ролей в микрогруппе из пяти человек: наркоман, его мать и отец, его друг и тень наркомана (его внутренний голос).

9. **Игра "Отказ".**

Цель: дать возможность участникам овладеть навыками уверенного поведения, аргументационного отказа в ситуации выбора.

Работа так же проводится в микрогруппах, каждой из которых предлагается одна из ситуаций:

* Одноклассник (сосед, лидер двора) просит разрешения приготовить наркотик у тебя дома.
* Одноклассник (сосед, лидер двора) просит оставить какие-то вещи у тебя дома.
* Одноклассник (сосед, лидер двора) предлагает попробовать наркотик "за компанию".
* Одноклассник (сосед, лидер двора) просит отвезти какую-то вещь незнакомому тебе человеку.
* Одноклассник (сосед, лидер двора) просит достать для него наркотик.

Задание подгруппам: в течение семи минут придумать как можно больше аргументов для отказа в этой ситуации. После этого каждая подгруппа "проигрывает" свою ситуацию перед остальными участниками. Один играет роль - "уговаривающего, другой - "отказывающегося". Ведущий предлагает использовать в каждой ситуации три стиля отказа: уверенный, агрессивный, неуверенный.

**10.Заключительная часть. Подведение итогов. Рефлексия.**

**Сценарий защиты проектов и презентаций для 7-11 классов**

**«Наркотики. Как ими не увлечься»**

**Пояснительная записка**

Происходящие демократические преобразования во всех сферах общества затронули и систему образования, стратегической целью которой является создание оптимальных условий для полноценного развития личности ребёнка. В последнее время довольно большое внимание стало уделяться воспитанию личности не только грамотной, но и, прежде всего, здоровой, так как состояние здоровья учащихся значительно ухудшилось. Крепкое здоровье способствует успешности занятий любым видом деятельности, в том числе и умственной. Специальные исследования показали, что основной причиной низкой успеваемости у многих учащихся является слабое здоровье.

Состояние здоровья подрастающего поколения - важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее. Трудовые ресурсы страны, её безопасность, политическая стабильность, экономическое благополучие, и морально - нравственный уровень населения непосредственно зависят от состояния здоровья детей, подростков, молодёжи.

В связи с этим перед обществом встала проблема воспитания человека, стремящегося к здоровому образу жизни, отвергающему курение, алкоголь, наркотики. Поэтому исследование влияния вредных привычек на организм человека, возможности их профилактики является очень актуальной для современного общества, этим объясняется её выбор для нашего мероприятия.

**Цель:** способствовать формированию знаний о вреде наркомании, росту самосознания и самооценки подростков.

**Задачи:**

1.Развить умение аргументировать свою точку зрения.

2.Помочь учащимся выработать зрелую, обоснованную позицию в отношении употребления наркотиков, осознать глубину данной проблемы.

3.Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

**Форма проведения:** круглый стол, защита презентаций.

**Ход мероприятия**

**1. Вступительное слово.**

**Ведущий:** Здравствуйте, дорогие друзья! Сегодня мы собрались для того, чтобы поговорить о самой большой и серьезной проблеме для всего мира – о наркомании.

Истощенное, с исколотыми венами тело. Отрешенный взгляд ничего не выражающих глаз. Бессвязная речь, ответы невпопад на, казалось бы, самые обычные вопросы! И полное отсутствие интереса к жизни. И все это в 14-20 лет. Название этому - наркомания!

Слово «наркотик» прочно существует в словаре 21 века, как одно из самых употребляемых слов.

Я расскажу вам одну легенду, которая позволит расставить все точки над и.

***"Путник, идущий вдоль реки, услышал отчаянные детские крики. Подбежав к берегу, он увидел в реке тонущих детей и бросился их спасать. Заметив проходящего мимо человека, он стал звать его на помощь. Тот стал помогать тем, кто еще держался на плаву. Увидев третьего путника, они позвали и его на помощь… Но он, не обращая внимания на призывы, ускорил шаги…***

***- "Разве тебе безразлична судьба детей?"- спросили спасатели.***

***Третий путник им ответил:***

***- "Я вижу, что вы вдвоем справляетесь. Я добегу до поворота, узнаю, почему дети попадают в реку, и постараюсь предотвратить это".***

Эта притча иллюстрирует возможные подходы к решению проблемы наркомании. Можно спасать "тонущих" детей, строя лечебницы и реабилитационные центры, воевать с наркодельцами. Заниматься этим должны, и занимаются профессионалы. Так вот, наша задача - "добежать до поворота реки и не дать детям упасть в воду", то есть, заниматься своим делом - профилактикой.

**2. Просмотр и защита проектов и презентаций.**

Учащиеся представляют свои работы, в которых говорится о вреде наркотиков и последствиях их употребления.

**3. Подведение итогов. Рефлексия.**

**Прерванный полёт.**

Достать и уколоться, и взлететь…

О чём кричишь ты, мать? Какая смерть?

Парить свободной птицей… и летать…

Зачем же ты кричишь так громко, мать?

Иди на кухню, приготовь пожрать.

Ты знаешь мой капризный аппетит…

Но… почему мой голос так хрипит…

Откуда, мать, здесь эти злые рожи?

Ну, что стоишь? Ты их прогнать не можешь?

Ты обломала кайф…мне не прикольно…

Да где же, мама, ты? О, как мне больно…

Не отпускай… не дай мне улететь…

***Заседание родительского клуба***

***«Болезнь века. Сделай свой выбор»***

**Ход мероприятия**

**1.Вступительное слово**

Подрастают наши дети… Из маленьких беспомощных детишек они превращаются в подростков. Растут дети, и более серьезными становятся проблемы, с которыми мы сталкиваемся.

Сегодня нашу встречу я начну словами выдающегося хирурга, академика Федора Углова, который обеспокоен пристрастием современной молодёжи к курению: "Мне до боли жаль человеческого здоровья, цинично, бездумно переведенного в дым. Мне нестерпимо жаль жизней, истлевших на кончике сигареты. Не могу понять, как можем мы позволить транжирить то, чему цены нет - здоровье!"

Итак, тема нашего родительского собрания: “Отвести беду”. Данная тема выбрана неслучайно, так как проблема употребления молодым поколением психоактивных веществ в современном обществе встала очень остро. Сегодня я хотела бы предложить вам задуматься о вредных привычках, подстерегающих любого человека на жизненном пути, иногда перечеркивающих всю жизнь. Как уберечь своего ребенка от разного рода зависимости? Возможно, мы не найдем сегодня уникального рецепта, но попробуем разобраться.

По социологическим данным, до 40% подростков зависимы от сигареты, до 30% находят удовольствие от употребления алкоголя, до 10% хотя бы раз в своей жизни пробовали какое-нибудь наркотическое средство…

Привычка – вторая натура… Как часто мы слышим эти слова. Каждый человек имеет большое количество привычек, как вредных, так и полезных. Привычки – это автоматизированные действия, которые проявляются независимо от желаний человека. Полезные привычки помогают нам почувствовать себя собранными, организованными, готовым к преодолению трудностей. Они помогают человеку при стрессе, в условиях дефицита времени. К сожалению, у людей – и у взрослых, и у детей – сами собой возникают не только полезные привычки, но и вредные. Всякая привычка появляется не случайно. В основе лежит механизм подкрепления. Если привычка получила неоднократное положительное подкрепление, то она закрепится и устранить ее будет очень трудно. Проблему вредных привычек решают и психологи, и педагоги, с вредными привычками детей борются и родители. Как мы это делаем? Попытаемся от теории перейти к практике.

**2. Активирующая игра "Скрепка"**

Уважаемые родители! Мне нужны пять добровольцев. Вам предлагается выпрямить скрепку. А теперь верните её в первоначальное положение.

Тоже происходит с организмом, в который попали психоактивные вещества.

**3. Проблемный вопрос “Почему человеком овладевают вредные привычки?»**

Выступление психолога

Каковы же причины появления вредных привычек?

Игнорирование особенностей пубертатного периода.

Для учащихся 5-9 классов большую роль играет окружение, в первую очередь друзья. Именно от окружения во многом зависит поведение детей, их отношение к старшим, к своим обязанностям. К школе и так далее. Кроме того: в этом возрасте весьма высока тяга к разного рода экспериментам. Дети пробуют пить, курить. У многих в будущем это может стать привычкой.

Наибольшие трудности возникают при общении с подростками 12-17 лет. И это не случайно. Подростковый (пубертатный) период характеризуется тем, что вчерашний ребёнок вступает в процесс полового созревания. У ребёнка формируется социально-психологическое отношение к окружающим, и в первую очередь к сверстникам, учителям, родителям; начинают довольно чётко вырисовываться черты характера, складываются интересы, наклонности к той или иной деятельности, т. е проявляются основы личности.

Становление характера и личностных свойств неразрывно связано со стремлением к самостоятельности, отсюда попытки освободиться от опеки родителей и старших, определить своё отношение к окружающему. Отсутствие жизненного опыта и ещё нечёткая направленность стремлений и убеждений нередко создают для подростка целый ряд трудностей. В частности, при общении с окружающими.

Наиболее характерными для раннего подросткового возраста являются реакции протеста или оппозиции, имитации и компенсации. Эти реакции периодически возникают в кругу семьи или школьном микроколлективе (классе) в связи с неблагоприятно сложившейся для подростка ситуацией, имеют чёткую направленность против тех лиц, которые, по его мнению, повинны в её возникновении. Самое важное в этот период - воспитать в детях независимость. Способность отстаивать своё мнение, не идти на поводу у других.

Нужно формировать у ребёнка критическое отношение к заманчивым предложениям рекламы и к соблазнительным предложениям сверстников (что-то попробовать, с чем-то поэкспериментировать).

Реклама табака и алкогольной продукции действует, в основном, на детей и подростков. Это происходит в силу отсутствия у них критического осмысления красиво оформленных, соблазнительных предложений. Приманкой служат яркие краски, красивые люди и престижные вещи. Привлекают великолепные пейзажи, иностранные слова и обещания чего-то необычного: путешествия, приключения новые возможности. Ребёнок может спросить: "Почему рекламируют табак и алкоголь, если это опасные вещества?". Ответить можно так: "Реклама не запрещена. И люди сами должны научиться видеть ловушки, чтобы в них не попадать".

Значительно расширяются социальные контакты подростка, перед ним возникает много социальных и личностных проблем, которые он пытается осмыслить. Неудачи переживаются крайне болезненно и бурно, так как для пубертатного периода типичны повышенная эмоциональная лабильность, ранимость и впечатлительность.

Подростки часто жалуются на снижение работоспособности, утомляемость, головные боли, нарушения процесса засыпания. Нередко в этот период отмечаются так называемые пубертатные поведенческие кризы:

1. Повышенное внимание к своему здоровью и страх заболеть тяжёлой болезнью.

2. Ложное убеждение в своей физической неполноценности (неправильные черты лица, некрасивая фигура, тонкие ноги и т.п.)

3. Стремление всё осмыслить самостоятельно, понять, найти ответ на волнующие вопросы в книгах и даже в философских трудах. Такие подростки избегают контактов со сверстниками, стремятся к уединению.

4. Нарушения поведения - грубость, озлобленность. Негативное отношение к взрослым.

В силу эмоционально-волевой незрелости подросток при слабом воспитательном контроле может легко попасть под влияние асоциальных элементов, маскирующих свою истинную сущность красивыми фразами и рассуждениями об "истинной жизненной философии" без запретов и условностей, не согласующейся с официально принятой "учебной".

Представьте, человек стоит на горе. Эта гора – символическое изображение его жизни. Человек не падает с этой горы, он стоит на ней устойчиво. От падения вниз человека удерживает множество жизненных связей (верёвок)…

Эти жизненные связи - любовь, друзья, семья, работа, творчество, хобби. Бывает так, что у человека какая-то “связь” истончается или рвётся, т.е. возникают проблемы.

Человеку на помощь сразу приходит канат вредных привычек. Человек считает, что если он ухватится за этот канат, то вредные привычки помогут ему расслабиться, забыть про проблемы, стать более сильным и уверенным в этой жизни.

Человек первый раз берётся за висящий перед ним “канат” - вредные привычки. Он постепенно всё больше и больше употребляет эти привычки и хватается за второй “канат”, т.к. одного “каната” ему уже не хватает.

Тогда возникает зависимость.

Все связи, при помощи которых он держался на этой горе, оборваны. Человек теперь никого не любит. Он потерял друзей, работу, перестал всем интересоваться в этой жизни.

Человек теперь держится только за эти “канаты”. Он зависим от этих вредных привычек.

Человек стал МАРИОНЕТКОЙ.

Им теперь управляют только вредные привычки. Они его держат при помощи “канатов”.

Человек стоит на горе. Он никому не нужен. Только семья готова помочь ему.

Так может быть всё-таки стоит подумать, стоит ли такую прекрасную жизнь променять на коварные “канаты”?!..”

Вопрос родителям:

- Почему так происходит?

- Где найти выход? Как удержаться нашим детям на горе жизни?

Ответы на эти вопросы мы попытаемся найти сегодня в ходе нашей встречи. Давайте мы сформулируем принципы поддержки подростка.

При входе в зал вы получили карточки, разного цвета. Те, у кого желтые карточки идут с Татьяной Викторовной Гришан в аудиторию 34, зеленые со мной в аудиторию 31, синие остаются в актовом зале с Анастасией Евгеньевной.

**4.Работа в микрогруппах** (Приложение 6)

**5. Представление результатов работы микрогрупп**

**6. Подведение итогов**

Давайте мы сформулируем принципы поддержки подростка:

-терпение

-внимание

- тактичность и деликатность

- умение поставить себя на место ребенка

- гибкая система контроля, не довлеющая над сознанием подростка, а поддерживающая его

- точное использование слова как важного инструмента в отношениях

На нашем нетрадиционном родительском собрании мы с вами выявили, проговорили, осознали, что возникающие трудности свойственны и другим родителям, и не являются следствием неправильного воспитания. По сути, мы все вместе искали рецепт счастья. Ведь найти решение насущных вопросов по воспитанию ребёнка, которые волнуют и приносят неприятности - это и есть путь к счастливому взаимодействию с ребёнком. Теперь дело осталось за малым: так же легко воплощать на практике наши сегодняшние рекомендации.

И в завершении нашего собрания послушайте поучительную историю легендарного греческого баснописца Эзопа, мораль которой вы должны определить сами. …

«…В одном болоте жили – были две лягушки. Настало жаркое лето, болото высохло, и лягушкам пришлось перебираться на новое место, ведь лягушки живут там, где влажно. В поисках нового убежища они наткнулись на глубокий колодец. Одна из лягушек заглянула в него и сказала: «Отличное место! Здесь полно холодной воды! Давай прыгнем в этот колодец и останемся в нем жить!» Но другая лягушка ответила: «Не торопись. Конечно, здесь много воды, но что с нами будет, если он высохнет, как и болото? Как мы сможем выпрыгнуть из такой глубокой ямы?»…

Большое спасибо за работу.

**Тематическая акция**

**«Процветай, жизнь!» для 5-11 классов**

**Цель:** формирование позитивного менталитета в плане ведения здорового образа жизни.

**Задачи:**

* воспитывать бережное отношение к собственной жизни и здоровью;
* формировать у воспитанников здоровьесберегающие компетенции современного человека, культуры и ценности здоровья;
* выработать индивидуальные потребности в соблюдении ЗОЖ, сохранении и укреплении здоровья.

**Ход мероприятия:**

**I) Сценка «МОНОЛОГ ДУШИ»**

***Действующие лица:***

*\* Ведущая (она)*

*\* Ведущий (он)*

*\* Массовка - люди в чёрном*

***Оформление сцены:*** *три экрана для теневого театра, пандус, два стула.*

*На сцену выходит массовка; звучит этюд «Зарождение жизни».*

- И сказал Бог; да будет твердь посреди воды, и да отделит она воду от воды. И создал Бог твердь; и отделил воду, которая под твердью, от воды, которая над твердью. И стало так, *И* назвал Бог твердь небом. И был вечер, и было утро. И сотворил. Бог человека, по образу своему, по образу Божьему, И благословил Бог, и сказал; «Плодитесь и размножайтесь, и наполняйте Землю и обладайте ею; и владычествуйте над рыбами морскими, и над зверями, и над птицами небесными, над всяким скотом, и над всей землёй, и над всяким животным».

*Звучит музыкальный фрагмент «Одинокий пастух». Из массовки выходят двое ведущих.*

**Она.** Так появились птицы, звери, Так появилась первая роса на лепестках роз. Так появилось солнце, которое улыбается нам, Так появились хрустальные капли дождя, которые так необыкновенно навевают поэтическое настроение,

*Музыкальный эффект оборванной струны. Массовка растворяется*,

**Он.** Но вместе с нами на Землю спустилось зло. Чёрным крылом Оно обнимало род человеческий с самого начала нашего существования. В каждую конкретную эпоху это случалось по-разному: люди умирали от тифа, туберкулёза, чумы, Чумой XX века стал СПИД.

**Она:** На сегодняшний день сотни, тысячи людей являются ВИЧ-инфицированными. Распространению этого о страшного вируса способствует наркомания. Почему люди обращаются к наркотикам? В какой период жизни они чувствуют в этом неоправданную потребность?

**Он**. Обратим своё внимание к некоторым кинороликам и попробуем посмотреть на эту ситуацию изнутри и понять её.

*Опускается экран. Идёт показ киноролика «20 лет, чтобы помнить». На сцене массовка. Театрализованный момент, текст - отрывок из романа В.Гюго «Отверженные» «Море и мрак». Массовка построена по принципу молекулярного движения, текст проговаривают сами «молекулы». Используется три полотна шёлковой ткани для создания эффекта волн. Музыкальное сопровождение - «Шторм» в исполнении В. Мей.*

- Человек за бортом! Ну так что ж! корабль не останавливается. Дует ветер. У этого мрачного корабля свой путь, но он вынужден его продолжить. Он уходит дальше.

**II** Проведение флэш-моба «Красная лента».

Одиннадцатиклассники раздают красные ленточки и флайеры по профилактике ВИЧ/СПИД присутствующим учащимся.

**III** Выступление по анти-СПИДовской пропаганде.

*СПИД не есть посланное свыше наказание Божье, это испытание должно помочь людям переосмыслить такие понятия, как любовь и взаимоотношения.*

*Э. Перкинс*

*(На сцене 6 юношей и девушек)*

1. А как прожить и не заболеть СПИДом самому и уберечь от этого своих родных и близких?

2. Это сложный вопрос.

3. Но жизнь устроена так, что безвыходных ситуаций не бывает.

4. Человек всегда имеет право выбора.

5. И этот выбор зависит от него самого.

6. Чем больше человек знает, тем меньше ошибок он сделает.

Песня на музыку из кинофильма «Большая перемена»

Кто ошибается, кто угадает

Разная доля всем выпадает.

Редко простое кажется страшным

Черное - белым, белое - черным.

Мы выбираем, нас выбирают

Как это часто не понимают

СПИД за спиною следует тенью

Я пропадаю, и нет мне спасенья

Я пропадаю, себе я не рада

Никто не узнает, да и не надо,

То, что случилось, то уж случилось

Хочу я понять, почему так сложилось

Жизнь - такая сложная штука:

То наслажденье, то мука.

Редко простое кажется страшным

Черное - белым, белое - черным.

Выходят 6 человек с шарами (в шарах пожелания):

1. Излечим ли СПИД?

2. Очень бы хотелось ответить на этот вопрос положительно.

3. Но пока это сделать нельзя.

4. В настоящее время нет способов излечения СПИДа.

5. Большие надежды ученые возлагают на разработку противовирусных и иммуннозащитных препаратов.

6. История человечества знает много примеров, когда заболевание ранее неизлечимое были преодолены благодаря развитию медицинской науки.

Каждый участник прокалывает шар и зачитывает свое пожелание.

1. Мы можем защитить себя!

2. Мы хотим быть счастливыми!

3. Мы хотим, чтобы нас любили!

4. Мы хотим, чтобы нас уважали!

5. Мы против наркотиков и СПИДа!

6. Мы за здоровый образ жизни!

*В заключение акции выходит маленькая девочка с плакатом «Дети выбирают жизнь!». В зал летят шары с пожеланиями (их дарят участники):*

*Жизнь - возможность. Используйте ее!*

*Жизнь - красива! Восхищайтесь ее!*

*Жизнь — блаженство, вкушайте его!*

*Жизнь - мечта, осуществляйте ее!*

*Жизнь - вызов, примите его!*

*Жизнь - любовь, наслаждайтесь ею!*

*Жизнь - тайна, познайте ее!*

*Жизнь - шанс, познайте его!*

*Жизнь - песня, спойте ее! Жизнь- счастье, сотворите его!*

**IV** *Оформление информационного стенда «Я не безразличен к проблеме ВИЧ/СПИД»: на стенде размещаются высказывания учащихся по проблеме ВИЧ/СПИД, листовки, буклеты, рисунки, плакаты в рамках акции.*

**Внеклассное мероприятие для 8-11 классов**

**«Профилактика ВИЧ-инфекции в подростковой среде»**

**Цель:** расширение и углубление знаний участников по проблемам профилактики ВИЧ-инфекции среди подростков и молодежи.

**Необходимые материалы:** набор post-it разных цветов, маркеры, бумага формата А3 - четыре листа, А1 - четыре листа, карточки к игре «Хочу все знать», карточки и сектора к игре «Риск заражения» (приложение 2), ручки и бумага для записей.

**Ход занятия**

**Вступительная часть**

Ведущий приветствует участников занятия. Проводится **упражнение «Мое настроение и погода»**.

**Описание упражнения.** Ведущий приветствует участников, просит каждого по кругу описать свое настроение, ассоциируя его с погодой: например, солнечно, идет дождь, дует ветер ит. п.

Далее ведущий озвучивает цель занятия:

*Цель нашего занятия - повысить уровень информированности участников по проблеме ВИЧ-инфекции.*

**Основная часть**

**Актуализация темы и проблематики занятия**

Ведущий начинает информирование по теме занятия с актуализации проблемы. Раздав участникам небольшие листочки, он просит каждого записать ассоциации, которые у них вызывает слово «ВИЧ-инфекция». На эту работу дается две – три минуты. Затем ведущий обращается к аудитории с вопросом:

*Актуальна ли проблема ВИЧ-инфекции лично для вас и почему?*

Выслушав ответы участников, ведущий приводит статистическую информацию по миру и Республике Беларусь.

**Глобальные оценки по ВИЧ и СПИДу в 2015 году**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Число людей,  живущих с ВИЧ | Всего | 33,3 млн |
| Люди, впервые инфицированные ВИЧ за 2015 год | Всего | 2,6 млн |
| Число случаев смерти от СПИДа в 2015 году | Всего | 1,8 млн |

**Распространение ВИЧ-инфекции в Беларуси**

* Первый этап (1987 – 1995 гг.) – завоз ВИЧ на территорию республики иностранными гражданами и распространение инфекции среди населения за счет сексуальных контактов, медленные темпы развития эпидемического процесса.
* Второй этап (1996 – 1998 гг.) - стремительное распространение инфекции среди лиц, употребляющих наркотические вещества.
* Третий этап (с 1999 г. по настоящее время) – является последствием предыдущего этапа. Распространение происходит через сексуальных партнеров наркопотребителей и лиц, инфицированных половым путем.

**Эпидемическая ситуация по ВИЧ-инфекции в Республике Беларусь** (Приложение 5)

 Ведущий:

*Хотелось бы обратить ваше внимание на то, что представленные цифры - это всего лишь видимая часть айсберга. По оценочным данным ПРООН, в Республике Беларусь проживает около 30 000 ВИЧ-положительных людей.*

*На ознакомление со статистической информацией отводится не более 15 минут.*

**Игра «Почесалки»**

Участники становятся в круг, руки за спиной. Ведущий, проходя за кругом, чешет одному ладонь. Дальше все начинают здороваться за руку, те, кого почесали во время приветствия, чешут другого человека. На игру отводиться 1 минута.

Ведущий подводит итог.

**Игра «Хочу все знать»** (20 минут)

**Описание игры.** Ведущий разбивает участников на четыре малые группы и раздает каждой по листу бумаги формата А3, маркеры и карточку с заданием. В течение пяти минут группы готовятся по карточкам, а затем по очереди, начиная с группы - обладателя карточки № 1, представляют свои наработки.

Ведущий дополняет выступление каждой группы и передает слово следующей, а в конце игры подводит итог.

**Карточка с заданием № 1.Версии возникновения ВИЧ**

1) Что вы знаете о происхождении ВИЧ?

2) Какие версии вам известны?

 Ведущий: *Возникновение вируса иммунодефицита человека до сих пор остается загадкой. По мнению американского ученого Роберта Галло, ВИЧ давно возник в группах коренного населения Африки. Экономическое освоение территорий, расширение контактов и миграция населения в связи с урбанизацией и развитием экономики способствовали распространению инфекции на иные группы населения.*

*Согласно другой гипотезе, вирус имеет «обезьянье» происхождение. Многие племена Центральной Африки охотятся на обезьян и употребляют их мясо в пищу. Предполагается, что заражение могло произойти при попадании вируса в кровь при разделке туши, если имелись повреждения на коже охотника, или при употреблении сырого мяса либо мозга обезьян. Данное предположение основывается на том факте, что из организма обезьян этого региона были выделены вирусы, сходные по своему генному строению с ВИЧ.*

*Бытует мнение, что преодоление видового барьера могло произойти в результате мутации обезьяньего вируса. Причиной большого количества мутаций считают существующий в некоторых районах Африки повышенный радиационный фон, обусловленный богатыми залежами урана либо многочисленными испытаниями ядерного оружия в 50 - 80-х годах XX столетия.*

*Некоторые ученые склоняются к мысли, что вирус иммунодефицита человека имеет искусственное происхождение. Согласно этой версии, в 1969 г. была разработана программа по созданию бактериологического оружия, способного подавлять иммунную систему человека: методом генной инженерии получали новые виды вирусов из вирусов, выделенных у африканских обезьян. Испытания новых вирусов проводили на приговоренных к пожизненному заключению осужденных с условием освобождения по завершении эксперимента. Их выход на свободу и способствовал распространению ВИЧ-инфекции среди населения. Данная версия построена на совпадении времени окончания эксперимента по разработке нового бактериологического оружия и появления первых случаев СПИДа среди гомосексуалистов в США и Центральной Африке. Следует, однако, отметить, что объективных или документальных доказательств такого происхождения вируса нет.*

*Итак, мы рассмотрели наиболее распространенные гипотезы происхождения ВИЧ, который вызывает неизлечимое на сегодняшний день заболевание – ВИЧ-инфекцию. Несмотря на большое количество фактов и доказательств, собранных учеными в пользу различных версий, до настоящего времени нет единого мнения о происхождении вируса, а также о причинах его возникновения.*

**Карточка с заданием № 2. История открытия вируса иммунодефицита человека (ВИЧ)**

1) Где были выявлены первые случаи заражения ВИЧ-инфекцией?

2) Как вы думаете, когда и кем был открыт ВИЧ?

3) Среди каких групп населения выявлялся ВИЧ вначале?

 Ведущий: *Точкой отсчета стал июнь 1981 г., когда в американском еженедельном бюллетене по учету заболеваемости и смертности появилась небольшая корреспонденция, в которой были описаны пять случаев воспаления легких, зарегистрированных в разных больницах штата Калифорния (США). Одновременно в Атланте было зафиксировано резкое увеличение потребления лекарств, ранее очень редко используемых. При анализе этой информации было установлено, что лекарства применялись для лечения пневмоцистоза легких, вызываемого особыми микроорганизмами из рода пневмоцист. В обычных условиях для практически здоровых людей пневмоцисты не представляют никакой опасности, хотя они широко распространены в природе и присутствуют повсеместно. Заболевание развивается только при определенных условиях: обычно пневмоцистозы возникают у лиц пожилого возраста, у маленьких детей с несформировавшейся иммунной системой или с различными дефектами ее развития, в некоторых случаях регистрировали пневмоцистную инфекцию у людей в послеоперационный период. Однако данные больные не относились ни к одной из перечисленных выше групп: это были молодые (около 30 лет) мужчины, им не проводили никаких операций, у них не было предшествовавших серьезных заболеваний иммунной системы.*

*Вскоре после этого начали поступать сообщения о росте заболеваемости злокачественной опухолью кожи – саркомой Капоши. Причем все больные были также молодые мужчины. Некоторым был поставлен диагноз «пневмоцистоз легких», и у них отмечались инфекционные заболевания, связанные с нарушением иммунной системы. Необычным было течение заболевания: восемь человек погибли в течение нескольких месяцев, несмотря на интенсивное лечение. Обычно же данная опухоль хорошо поддается лечению, и продолжительность жизни с ней составляет восемь – десять лет.*

*В течение последующих двух месяцев после первого сообщения о случаях пневмоцистной пневмонии и саркомы Капоши было зарегистрировано еще около 70 случаев.*

*К сожалению, в июне 1981 г. американские врачи, как и врачи других стран, еще ничего не знали о СПИДе. Поэтому выявленные нарушения иммунной системы связывались с различными инфекциями, а также с приемом этими больными наркотиков и сильнодействующих лекарственных препаратов до того момента, пока не стало ясно, что различные болезненные проявления – лишь отдельные признаки нового неизвестного заболевания.*

*Новая болезнь быстро распространялась не только в США, но в других странах мира.*

*Человечеству в какой-то мере, можно сказать, повезло, что активно распространяться болезнь стала во второй половине XX века, когда уже был накоплен научный потенциал в области микробиологии, генетики, молекулярной биологии, была создана хорошая материальная база для проведения исследований на клеточном, субклеточном и молекулярном уровне. Благодаря этому уже в конце 1983 г. из лимфатического узла больного СПИДом был выделен вирус – возбудитель ВИЧ-инфекции.*

*Открытие вируса произошло почти одновременно в двух лабораториях: первоначально он был выделен французским ученым Люком Монтанье (Институт им. Пастера), несколько позже – американцем Робертом Галло (Национальный институт рака). Возбудитель болезни получил название «вирус иммунодефицита человека» (ВИЧ).*

*Установление возбудителя дало мощный толчок к изучению многих аспектов проблемы ВИЧ-инфекции. Обнаружение вируса в различных средах организма человека (кровь, слюна, сперма и т. д.) помогло уточнить пути передачи заболевания. Установление природы вируса позволило развернуть работы по диагностике инфекции. Таким образом, ВИЧ-инфекция была четко дифференцирована с другими заболеваниями, связанными с иммунодефицитом, что дало возможность начать работы по созданию вакцин и подбору химиотерапевтических препаратов для профилактики и лечения заболевания.*

**Карточка с заданием № 3. Что означают понятия «ВИЧ», «ВИЧ-инфекция», «СПИД», «ВИЧ-инфицированный», «ЛЖВ"**

В – вирус, паразитирующий организм, атакующий и разрушающий человеческие клетки;

И – иммунодефицита: снижение функций иммунной системы, т. е. способности организма противостоять болезням;

Ч – человека: носителем этого вируса является только человек;

С – синдром. Совокупность ряда признаков и симптомов, указывающих на наличие определенной болезни или определенного состояния;

П – приобретенного. Заболевание приобретается в течение жизни;

И – иммунного. Недостаточная активность иммунной системы, ее расстройство, ослабление, угасание защитных сил организма в противостоянии возбудителям болезней;

Д – дефицита. Отсутствие ответной реакции со стороны иммунной системы на появление патогенных микроорганизмов.

 Ведущий:

*ВИЧ-инфекция – неизлечимое, длительно протекающее инфекционное заболевание, при котором поражается и медленно разрушается иммунная (защитная) система человека.*

*ВИЧ-инфицированные – лица, зараженные вирусом иммунодефицита человека. К категории ВИЧ-инфицированных относятся как лица без клинических проявлений (носители ВИЧ-инфекции), так и больные на стадии СПИД.*

Л – люди;

Ж – живущие;

В – с вирусом иммунодефицита человека.

**Карточка № 4. ВИЧ и его влияние на иммунную систему**

1) Что такое иммунная система?

2) Каковы ее основные функции?

3) Как воздействует ВИЧ на иммунную систему человека?

 Ведущий:

*ВИЧ (вирус иммунодефицита человека) — возбудитель ВИЧ-инфекции. Открытие вируса произошло в 1983 году. С июля 1986 года для обозначения возбудителя повсеместно принято название «вирус иммунодефицита человека» или «ВИЧ».*

*Вирус иммунодефицита человека вызывает инфекционное заболевание, которое протекает с поражением жизненно важных клеток защитной системы организма. Размеры ВИЧ очень малы: на линии длиной в один сантиметр может разместиться до ста тысяч вирусных частиц. При рассмотрении под электронным микроскопом он напоминает экзотический цветок. Его внешняя оболочка имеет шарообразные выступы, своего рода лепестки, называемые рецепторами, посредством которых он прикрепляется к поражаемым в организме человека клеткам.*

*Единственным источником распространения ВИЧ является зараженный этим возбудителем человек. С током крови вирус проникает во все внутренние органы, железы, лимфатические узлы и даже в такие ткани, как роговица глаза, которая не имеет сосудов.*

*Вирус иммунодефицита относится к семейству ретровирусов (вирус с обратной транскриптазой – ферментом, который синтезирует не РНК на матрице ДНК, а наоборот – ДНК на матрице РНК).*

*Попадая в организм человека, вирус иммунодефицита избирательно поражает Т-лимфоциты (Т-хелперы), которые стимулируют реакции клеточного иммунитета. ВИЧ проникает в клеточное ядро пораженной клетки и «встраивается» в ее ДНК. С этого момента он становится составной частью наследственного аппарата клетки и при делении передается дочерним клеткам. Таким образом, поражая Т-лимфоциты, являющиеся основной клеточной формой иммунной системы, ВИЧ первоначально вызывает дисфункцию иммунной системы, а затем полностью выводит ее из строя.*

*ВИЧ относится к малоустойчивым во внешней среде вирусам. Гибнет при температуре 56 °С в течение 30 минут. Чувствителен к химическим веществам: погибает при воздействии этилового спирта, эфира, хлорамина и других дезинфектантов.*

*По некоторым показателям вирус оказался более устойчивым, чем другие, в том числе к ионизирующему и ультрафиолетовому излучению. Установлено, что ВИЧ значительно дольше, чем другие вирусы, сохраняет жизнеспособность в процессе хранения при комнатной температуре. Даже в высушенном состоянии ВИЧ остается жизнеспособным не менее 7 - 14 дней, а при низкой температуре – значительно дольше. Максимальная биологическая активность его проявляется в нейтральной и слабокислой среде.*

*Иммунная система – это главное защитное средство организма против чужеродных агентов. Для их нейтрализации иммунная система вырабатывает антитела и активизирует специальные клетки крови, которые убивают и удаляют чужеродные микроорганизмы.*

*Функции иммунной системы:*

* *замена состарившихся клеток;*
* *защита организма от проникновения чужеродных агентов – вирусов, бактерий, грибков;*

*- «ремонт» участков нашего тела.*

Ведущий:

*Есть ли у вас вопросы по прослушанному материалу?*

*Для сохранения собственного здоровья очень важно знать пути передачи ВИЧ-инфекции. Владея этой информацией, можно оценить степень риска заражения, сопряженного с той или иной формой поведения либо жизненной ситуацией.*

*Наибольшая концентрация ВИЧ отмечается в биологических жидкостях инфицированного человека, таких как кровь, семенная жидкость (сперма), вагинальный секрет, спинномозговая жидкость, грудное молоко. Слюна, слезы, моча также содержат вирус, но в малой концентрации, поэтому не являются опасными в плане передачи ВИЧ.*

**Игра «Риск заражения» (Приложение 7)**

**Описание игры.** Ведущий раскладывает на столе или на полу в произвольном порядке четыре карточки-сектора: «Высокий риск», «Низкий риск», «Нет риска», «Не знаю». Участники получают карточки, где указаны типы социального поведения, предметы общего пользования, биологические жидкости организма. Пару минут подумав и оценив риск заражения ВИЧ-инфекцией в каждой конкретной ситуации, участники должны положить карточки в соответствующие сектора и прокомментировать свой выбор. Если участник сомневается в решении, рекомендуется положить карточку в сектор «Не знаю». Когда все карточки будут разложены, ведущий анализирует наполнение секторов в такой последовательности: 1) «Не знаю», 2) «Высокий риск», 3) «Низкий риск», 4) «Нет риска».

 Ведущий:

*Вы справились с заданием, а теперь вкратце подытожим, какова действительная степень риска по всем карточкам.*

*Итак, в соответствии с локализацией и путями выделения вируса из организма носителя различают три пути передачи:*

* *половой;*
* *парентеральный (при попадании вируса в кровь);*
* *вертикальный (от ВИЧ-инфицированной матери ребенку).*

***Половой путь передачи.*** *Вирус иммунодефицита передается при незащищенных (без использования презерватива) половых контактах с носителем вируса. Все виды половых контактов опасны, так как вирус легко проникает в организм человека. Наличие какого-либо гинекологического или венерического заболевания, воспалительных процессов, а также частая смена половых партнеров увеличивает опасность заражения вирусом иммунодефицита человека при различных видах половых контактов.*

***Парентеральный путь передачи.*** *Основным фактором передачи является контакт с кровью инфицированного человека. Он может произойти:*

* *при совместном использовании загрязненных шприцев и игл лицами, употребляющими наркотики внутривенно;*
* *употреблении наркотика, зараженного ВИЧ;*
* *изготовлении или фасовке наркотиков;*
* *использовании нестерильного инструментария для нанесения татуировок или пирсинга;*
* *совместном использовании маникюрных или бритвенных принадлежностей;*

*Кроме того, существует вероятность заражения при переливании инфицированной крови и ее препаратов. Однако с введением в 1987 г. в Беларуси обязательного тестирования донорской крови на ВИЧ опасность заражения, связанная с переливанием донорской крови и ее препаратов, сведена к минимуму (карточку необходимо положить на сектор «Низкий риск»).*

***Вертикальный путь передачи****. Передача вируса иммунодефицита человека может произойти от ВИЧ-инфицированной матери ребенку во время беременности, родов и кормления грудью. ВИЧ-инфицированная беременная женщина в ходе консультирования информируется о последствиях сохранения беременности и возможности рождения инфицированного ребенка. Право выбора остается за женщиной. Вероятность передачи ВИЧ-инфекции новорожденному составляет 30 - 35%. Своевременное выявление инфицированности у беременной и применение медикаментозной терапии позволяет значительно уменьшить риск рождения инфицированного ребенка от 2 до 50%.*

*В условиях интенсивного распространения ВИЧ нельзя исключить вероятность заражения каждого из нас. Среди населения выявляются группы повышенного риска инфицирования:*

* *лица, употребляющие инъекционные наркотики;*
* *женщины, оказывающие сексуальные услуги;*
* *мужчины, имеющие секс с мужчинами;*
* *лица с беспорядочными половыми связями;*
* *молодежь в целом.*

*Появление ВИЧ-инфекции, отсутствие каких-либо действенных препаратов для ее лечения вызвали огромное количество слухов и домыслов о путях передачи ВИЧ. Однако в результате многолетних наблюдений за многочисленными бытовыми контактами людей, живущих с ВИЧ, было установлено, что ВИЧ не передается:*

* *при дружеских объятиях и поцелуях;*
* *пользовании столовыми приборами, постельными принадлежностями;*
* *рукопожатии;*
* *пользовании бассейном, душем;*
* *через предметы производственной и домашней обстановки;*
* *через предметы сантехоборудования;*
* *в общественном транспорте;*
* *насекомыми, в том числе и кровососущими;*

*- воздушно-капельным путем.*

Ведущий:*Мы рассмотрели пути передачи ВИЧ-инфекции, остались ли у вас вопросы?*

Участники занятия по необходимости задают вопросы - ведущий на них отвечает.

**Заключительная часть** (5 минут)

**Подведение итогов занятия и рефлексия состоявшегося взаимодействия**

Проводится **упражнение «Дерево надежды»**.

**Описание упражнения.** На ветку участники завязывают красные ленточки. Ведущий предлагает всем участникам встать в круг, взяться за руки и несколькими словами охарактеризовать занятие, его проблематику, подвести итоги и выразить свое отношение к изученной теме.

**Открытый микрофон «Скажи «Нет» сигаретам»**

**для учащихся 1-4 классов и их родителей**

***Цель:***целенаправленно формировать осознанное негативное отношение к курению; помочь детям развивать в себе привычку к здоровому и творческому образу жизни;

на конкретных примерах доказать пагубное влияние на организм человека никотина; выработать умение правильно делать обоснованные выводы.

***Задачи:*** информировать детей о вредном влиянии табачного дыма на организм человека и развитии никотиновой зависимости; показать негативное влияние на здоровье и внешний вид человека; выработать умение противостоять давлению среды в приобщении к курению.

**Ход мероприятия:**

- Хорошее здоровье - это образ жизни, который человек выбирает для себя, если он хочет достичь благополучия. Все, что ни делает человек, так или иначе отражается на состоянии его здоровья. Доброе здоровье включает в себя все цели в жизни человека, его интересы и привычки.

Одна из вредных привычек – это привычка курить. И армия “дымящих” увеличивается с каждым днем, потому что велик соблазн, которым обладают многочисленные сорта сигарет, сигар, папирос. Человек поначалу пробует, втягивается, привыкает и, наконец, становится рабом вредной привычки.

Какова же история открытия табака? Еще древнегреческий историк Геродот, живший в Y веке до нашей эры, при описании быта скифов упоминал о вдыхании ими дыма от сжигания определенных видов растений с целью обретения силы и бодрости. На вдыхание дыма от сжигаемых растений указывают и древние китайские летописи. А одному из европейских путешественников, который в 1492 году высадился на остров Сан-Сальвадор, островитяне в качестве подарка преподнесли сушеные листья дикорастущего растения, который они называли “петум”. Они курили эти листья, свернув их в трубочки и подсушив на солнце.

Внимание, вопрос.

- Кто из европейских путешественников впервые увидел курящих людей?

Ученые доказывают – курение приносит огромный вред нашему здоровью и является вредной привычкой. Так откуда же пришла к нам эта привычка.

***Информ-дайджест:****(*подготовка детей за неделю *)*

***1 ученик:*** Долгое время европейцы не знали, что такое курение табака. История приобщения европейцев к курению началась так:

Впервые с ним познакомились участники экспедиции Христофора Колумба, которые наблюдали, как индейцы (табак родом из Америки) выпускали из рта дым, вытягивая из листьев, свернутых в трубку, зажженных на конце.

***2 ученик:***  После похода Колумба, семена табака были занесены в Испанию, а оттуда во все уголки Земного шара. Быстрому распространению способствовало удивительное свойство табака – привычная тяга к курению, с которой трудно совладать человеку.

В Россию, а из России в Беларусь табак завезен в 1585 году через Архангельск. В тот период времени курение и нюханье табака жестоко преследовалось. Царь Михаил Федорович вел жестокую борьбу с курильщиками: уличая 1 раз в курении – 60 ударов палок по стопам; 2-ой раз – резали носы, уши, ссылали в дальние города.

***3 ученик:*** С приходом к власти Петра I запрет был отменен: по его мнению – это способствовало принципам западной цивилизации. Но он не знал и не отдавал отчета в том, какие вредные вещества содержатся в табачном дыме.

При сгорании 1 кг табака образуется 55 г табачного дегтя, который вызывает злокачественные опухоли органов дыхания (в большинстве своем случаев) и остальных органов организма человека.

***4 ученик:*** Курение – это не просто вредная привычка. Со временем развивается зависимость от никотина, от которой очень тяжело избавиться. В настоящее время, по социологическим опросам, 85% населения хотят бросить курить (так как ощутили на своем собственном здоровье отрицательное влияние никотина), но, к сожалению, уже не могут…

***5 ученик:*** Никотин – один из сильнейших растительных ядов, обладающих способностью накапливаться в организме. Он хорошо растворяется в воде, поэтому легко проникает через слизистые оболочки полости рта, бронхов и желудка и остается там навсегда.

***6 ученик****:* Курение приносит опасность не только самому курильщику, но и окружающим его людям. В медицине есть такой термин, как “пассивное курение”. В организме некурящих людей после пребывания в накуренном помещении определяется значительная концентрация никотина.

***7 ученик*:** Небольшая статистика: (4 слайд)

Из 100 чел. умерших от рака – 90 ч. курили;

Из 100 человек, умерших от хронических заболеваний легких – 75 курили;

Из 100 чел., умерших от болезней сердца – 25 курили.

1 СИГАРЕТА СОКРАЩАЕТ ЖИЗНЬ НА 15 МИНУТ

(Каждые 13 секунд умирает человек от заболевания, связанного с курением. За год – это 2,5 млн. человек)

Курение – не безобидное занятие, которое можно без усилий бросить. Прежде чем начать курить, нужно хорошо подумать. А курящему человеку нужно помнить о том, что табачный дым – это смесь газов и аэрозолей, включающая 4720 различных веществ, большая часть из которых очень опасны как для здоровья курящего, так и для окружающих его людей.

*Специально для девочек:*

Смертность детей при родах у курящей матери более чем на 30% превышает смертность детей у некурящей, а также число врожденных дефектов у ребенка;

Более 80% мужчин осуждают курение у женщин, даже если сами курят [2].

В экономически развитых странах мода на курение проходит. Сейчас в моде стройная фигура, гимнастика, оздоровительные процедуры. Курение не престижно. Курение может испортить здоровье и карьеру. Все больше работодателей отказываются принимать на работу курящих людей.

*Вопрос детям:* как вы считаете, стоит ли начинать пробовать сигареты? Почему? Молодцы! Тогда давайте вместе с вами научимся говорить нет этой вредной и опасной привычке.

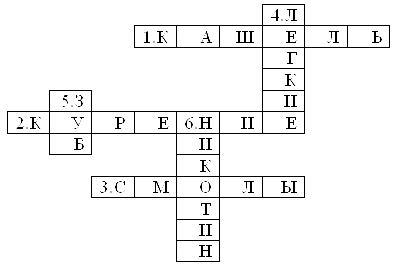
*“Скажи нет”*

Задача: формирование умения говорить “нет” вредной привычке.

*Все ученики становятся в круг, держась за руки.*  
Ребята, а вы можете отказать, если вам кто-то предложит сигарету? Давайте попробуем! Каждый по очереди говорит: “Я могу сказать “нет” сигарете”. После каждого высказывания вся группа повторяет эту фразу, ритмично хлопая в ладоши.  
Согласно вышеизложенному, учитывая особо тяжкие последствия курения, давайте ребята активно вести борьбу против курящих людей, никогда не прикасаться к сигарете и вести здоровый образ жизни.

*Конкурс “Кроссворд” (для родителей):*

По очереди задаются вопросы кроссворда. Родителям роздан пустой кроссворд.



*По горизонтали:*

1. Противный звук, мешающий говорить и слушать как раз тогда, когда это интереснее всего.

2. Вредная привычка, мешающая нормальному функционированию организма.

3. Органические вещества, содержащиеся в табачном дыме, вызывающие заболевания легких.

*По вертикали:*

4. Орган, который больше всего страдает от курения.

5. Орган, приобретающий желто – серый цвет от табачного дыма.

6. Капля этого вещества хватает для убийства лошади .

Бросить курить можно и должно, причем в любом возрасте и с любым “стажем” курения. Для этого не нужно иметь крепкое здоровье (оно у курильщиков и так подорвано). А что же тогда для этого нужно?

Молодцы! В этом родители хорошо справились.

А теперь вам предстоит такая задача:

Участникам предлагается разукрасить курильщика, отражающие отрицательное отношение к курению.   
 Какие замечательные рисунки у вас получились. Хорошо ли курить?

**Сценка “Волк – курильщик”.**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Айболит:***  Разве что-то есть на свете,  Что надолго можно скрыть!  Один волчища на рассвете  Потихоньку стал курить.  Он сначала веселился  К сигарете пристрастился.  Начал кашлять, дурачок-  Вот что значит табачок!  ***Лиса:***  Волк! Дружище! Ты ли это?  Не видались мы все лето!  Как ты, ты бедный, похудел,  Будто целый год не ел.  Что с тобою? Ты больной?  ***Волк:***  Сам не знаю, что со мной!  Нездоровится мне что-то,  Лезет шерсть, в костях ломота!  Ничего-то я не ем,  Аппетит пропал совсем!  Начал раньше я ложиться  Да не сплю, никак не спится!  Дурнота по вечерам,  Сердце колет,  ***Лиса:***  Стыд и срам!!!  Верно, куришь или пьешь! | ***Волк:***  Да, курю, откуда знаешь?  ***Лиса:***  Больно дымом ты воняешь!  У тебя неважный вид  Спасти лишь может Айболит!  ***Волк:***  Где ты, доктор Айболит?  У меня везде болит!!!  ***Айболит:***  Сядь сюда, на этот сук  Дай-ка спинку, тук-тук-тук  Да с тобою мне все ясно!  ***Волк:***  Не смертельно? Не опасно?  ***Айболит:***  Накопилась в легких копоть,  От куренья вся беда-  Если хочешь долго топать…  Брось куренье навсегда!  ***Волк:***  Что тут много говорить-  Обещаю не курить!!! |

А сейчас перейдем к последнему этапу нашего мероприятия:

*Антитабачная викторина (для родителей):*

**1. Существуют ли сигареты, которые не приносят вреда?**

а) Сигареты с фильтром;  
б) Сигареты с низким содержанием никотина;  
**в) Нет \*.**

**2. Как курение влияет на работу сердца?**

а) Замедляет его работу;  
**б) Заставляет учащённо биться \*;**  
в) Не влияет на его работу.

**3. Какие заболевания считаются наиболее связанными с курением?**

а) Аллергия;  
**б) Рак лёгкого \*;**  
в) Гастрит.

**4. Что происходит с физическими возможностями человека, который курит?**

а) Они повышаются   
**б) Они понижаются \***   
в) Не изменяются

**5. Зависит ли возможность бросить курить от стажа курения?**

а) Стаж не имеет значения;  
**б) Чем дольше куришь, тем сложнее бросить \*;**в) Чем больше куришь, тем легче бросить курить.

**6. Верно ли, что в большинстве стран модно курить?**

а) Курить никогда не было модно;  
б) Курить модно;  
**в) Мода на курение прошла \*.**

**7. Что такое пассивное курение?**

**а) Нахождение в помещении, где курят \*;**  
б) Когда куришь за компанию;  
в) Когда активно не затягиваешься сигаретой.

**8. Много ли мужчин осуждает курение женщин?**

а) 10-20%;  
б) 40-60%;  
**в) Более 80% \*.**

**9. Каков процент желающих бросить курить?**

а) 25%  
б) 65%  
**в) 85% \***  
г) 100%

**10. У кого наибольшая зависимость от табака?**

**а) У тех, кто начал курить до 20 лет \***б) У тех, кто начал курить после 20 лет  
в) Табачная зависимость не связана с возрастом, в котором человек начал курить.

Случается так, что твои “друзья” предлагают тебе закурить, и бывает очень трудно отказаться от таких предложений. Ты не хочешь выглядеть “белой вороной” или тебе просто не хватает умения, чтобы отказаться и поступить не так как “все”. Будешь ли ты курить или нет, – это твой выбор, даже если на твое решение влияют друзья или табачная реклама. Знайте, что главное слагаемое успеха – это ты. Здоровья Вам! Если ты любишь себя и ценишь свое здоровье, ты скажешь “нет” всему, что может принести тебе вред.

Подведение итогов (*рефлексия о занятии – что узнали, что взяли для себя и т.д.*).  
Спасибо вам, ребята! Вы сегодня были молодцы! Давайте сами себе похлопаем!   
До свидания!

Тест для детей начальных классов перед мероприятием;

повторный тест после мероприятия, анализ данных

1. Существуют ли сигареты, которые не приносят вреда?

а) Сигареты с фильтром;  
б) Сигареты с низким содержанием никотина;  
в) Нет \*.

2. Как курение влияет на работу сердца?

а) Замедляет его работу;  
б) Заставляет учащённо биться \*;  
в) Не влияет на его работу.

3. Какие заболевания считаются наиболее связанными с курением?

а) Аллергия;  
б) Рак лёгкого \*;  
в) Гастрит.

4. Что происходит с физическими возможностями человека, который курит?

а) Они повышаются   
б) Они понижаются \*   
в) Не изменяются

5. Зависит ли возможность бросить курить от стажа курения?

а) Стаж не имеет значения;  
б) Чем дольше куришь, тем сложнее бросить \*;  
в) Чем больше куришь, тем легче бросить курить.

7. Что такое пассивное курение?

а) Нахождение в помещении, где курят \*;  
б) Когда куришь за компанию;  
в) Когда активно не затягиваешься сигаретой.

**КТД «Звезды эстрады против табака»**

**Цель:** сформировать устойчивые положительные установки к здоровому образу жизни, воспитание грамотного, высоконравственного и здорового человека.

**Задачи:**

1. Сформировать негативное отношение к курению как общественному явлению.

2. Повысить уровень информированности к проблемам табакокурения.

3. Развивать умение работать в команде.

4. Способствовать развитию творческих способностей учащихся.

**Форма проведения:** коллективное творческое дело.

**Ход мероприятия**

**1. Вступительное слово**

Добрый день, ребята! Добрый день, уважаемые гости!

Сегодня мы с вами собрались для того, чтобы поговорить о вредных привычках. Кажется, что в молодости просто необходимо рисковать, нарушать запреты, бросать вызовы и вообще все ниспровергать. Жизнь только начинается. Почти ничего еще не изведано, не испробовано. А попробовать хочется. Особенно, когда это связано с риском. И частенько с риском для здоровья и жизни. Первая сигарета. Первая рюмка крепкого алкогольного напитка.… Конечно же, окружающие нас люди могут по-разному влиять на нас. Поэтому очень важно уметь разбираться в характере оказываемого на нас влияния, отличать положительное от отрицательного. И самое главное, важно научиться самостоятельно, принимать решение, которое не наносило бы вреда собственным интересам и здоровью.

**2. История о табаке, сигаретах**

У вас на столе у каждой группы лежат истории о табаке, сигаретах и курильщиках. Ваша задача прочитать свою историю и каждому из группы нужно рассказать присутствующим о том, что вы узнали. (Предложения между собой распределите сами.)

(Ребята читают истории, распределяют информацию, рассказывают другим 10-15 мин.)

*История первая*

История первая гласит: 15 ноября 1492 года Христофор Колумб сделал в своем дневнике запись о «тлеющих головешках» и о том, что не в состоянии понять, какую пользу они приносят человеку. Колумб видел их в кубинских селениях. Его удивило странное поведение аборигенов. Они сворачивали в трубки большие желто- зеленые листья, какого – то растения, один конец трубки поджигали, а другой клали в рот. «Пить дым аборигенам нравилось. Трубки индейцы называли «табако» или «сигаро».

*История вторая*

История вторая гласит: На Русь «тлеющие головешки» завезли английские купцы в 1585 году. Наши предки увидели в них козни злых сил. Борьба с курильщиками началась уже при царствии Михаила Федоровича. Подружившихся с синим дымом наказывали: первый раз – 60 палок по стопам, второй раз – отрезали нос или ухо. Жестоко, но во благо. Так же в 1585 году в Англии по указу Елизаветы I курильщиков приравнивали к ворам и водили по улицам с веревкой на шее. Однако Уолтер Роли, фаворит двора королевы Елизаветы, популяризовал курение табака. Римские папы даже предлагали отлучать от церкви курящих и нюхающих табак. В назидание потомству пятеро монахов, уличенных в курении, были заживо замурованы в монастырской стене.

*История третья*

История третья гласит: С 1649 года было «велено всех, у кого найдено богомерзкое зелье, пытать и бить на козле кнутом, пока не признается, откуда зелье получено». Яков I объявил курение вредным, неблагочестивым и неподходящим для цивилизованного человека занятием. Свой знаменитый труд «О вреде табака», опубликованный в 1604 году Яков I закончил словами: «привычка, противная зрению, невыносимая для обоняния, вредная для мозга, опасная для легких…» Это была первая книга о вреде курения. Пока Яков I негодовал, врачи прописывали курение как противоядие от насморка и от лихорадки, а кое–кто считал даже, что вдыхание табачного дыма может застраховать от чумы.

*История четвертая*

История четвертая гласит: Когда табак перешагнул Пиренеи, и попал во Францию, французский посол Жан Нико подарил листья и семена табака королеве Франции Екатерине Медичи. Причем табак характеризовался как «средство для придания бодрости», хорошего настроения и даже ...считался лекарством от зубной и головной боли.

Во Франции табак первое время называли «травой Нико». Позже, в честь французского посланника, самый известный табачный алкалоид был назван никотином 1697 год. 1697 году Петр I разрешил торговлю табаком. Он сам стал заядлым курильщиком, после посещения Голландии. Разрешил ввоз табака, но обложил большой пошлиной.

**3. Влияние никотина на организм человека**

Курение, как одна из вредных привычек, давно распространилось и укоренилось у многих народов, став поистине эпидемическим заболеванием современного общества. О том, какое влияние оказывает никотин на организм человека, мы узнаем, посмотрев видеоролик. (Обсуждение увиденного)

**4. Просмотр презентации «Звезды эстрады против табака»**

**5. Творческая работа учащихся**

Вы подошли к самому ответственному заданию. Каждая группа должна создать проект, который будет направлен на пропаганду здорового образа жизни и отказ от курения. Предлагается создать коллажи, рисунки для пачки сигарет, чтобы он они вызвали отвращение к сигаретам и пропагандировали здоровый образ жизни. А пока вы будете трудиться над заданием, педагог-психолог предоставит вашему вниманию рекомендации и советы для девушек-подростков о вреде курения и злоупотребления алкоголем (Приложение 8).

**6. Защита работ.**

**7. Рефлексия.**

Я что-то открыл (называя конкретно что); я выполнил…;мне понравилось сегодня…

Спасибо всем ребятам за активную работу, надеюсь, что вы узнали больше сегодня на мероприятии, хотелось бы, чтобы вы донесли информацию до своих родителей, родственников, друзей и призвали их отказаться от курения. До новых встреч!

**Познавательное мероприятие для 1-4 классов**

**АЛКОГОЛИЗМ – ЭТО БОЛЕЗНЬ**

**Задачи:** расширять представления детей о вреде алкоголя, воспитывать отрицательное отношение к его употреблению, коррекция представлений о ценности здоровья.

**Цели:**

1.     Учить быть здоровыми душой и телом.

2.     Уметь применять знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

3.     Формировать у детей позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

**Ход мероприятия:**

**Ведущий:**

Приветствуем всех, кто время нашел.  
И в школу сегодня пришел!  
Пусть зима стучит в окно,  
Но в зале у нас тепло и светло!  
Мы здесь подрастаем, мужаем мы здесь.  
И набираем, естественно вес!  
Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,  
Нам спорт с физкультурой как воздух нужны,  
А с ними порядок, уют, чистота,  
Эстетика. В общем, сама красота!  
Здоровье свое сбережем с малых лет.  
Оно нас избавит от болей и бед.

**Ведущий:** Здоровье – это главная ценность в жизни человека. Его не купишь ни за какие деньги. Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете отдать свои силы на создание. И на преодоление жизненных задач, не сможете полностью реализоваться в современном мире.

- А что значит быть здоровым? Как вы это понимаете?

Здоровый человек – это (ответы детей) крепкий, здоровый, выносливый, ловкий, стройный ит.д.

**Здоровый человек** – это состояние полного душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или повреждений.

**Примерные этапы беседы  
     Первый этап.** «Неприятная история». *Учитель объявляет ребятам, что сегодня он познакомит их с одной историей о Винни-Пухе, о которой  медвежонок совсем не любит вспоминать.*

— Однажды в лесу, где жил Винни-Пух и его друзья, появились объявления о выставке необычных вещей, которую организовала в своем чудесном дворце «Каштаны» мудрая Сова.

На полках буфета были аккуратно расставлены консервные банки, ножики, корзинки, кем-то утерянная желтая панама и очень красивая бутылка из темно-зеленого стекла с остатками красной жидкости на дне.

Винни взял с полки чудесную бутылку, незаметно открыл ее, понюхал. Запах был сладким. Тогда медвежонок, недолго думая, хлебнул глоточек.

И тут с Винни-Пухом стало происходить что-то странное. Вначале ему стало тепло и хорошо, а затем в один миг перед глазами все закружилось. Он зачем-то, сам не понимая, что делает, залез на стол и начал рычать и выкрикивать обидные слова в адрес друзей. Потом Винни собрался уходить, неосторожно ступил за дверь и полетел вниз головой прямо на землю (ведь дом Совы был в дупле каштана).

Но, самое странное, медвежонок никак не мог вспомнить, что с ним произошло. И только когда друзья рассказали ему о случившемся, понял, что послужило причиной его отвратительного проступка, и от стыда чуть не сгорел.

**Второй этап.**«В чем причина*?» Предлагается ответить на вопросы:*- Что послужило причиной такого некрасивого поведения медвежонка?

- Почему вредно употреблять алкоголь?

Взрослые могут выпить спиртное в праздник — это традиция, но для детей алкоголь особенно опасен, так как их организм во время роста легче поддается его воздействию. С незапамятных времен наши предки считали единственно пригодными напитками для детей воду и молоко. В Древней Греции и Риме молодым людям до определенного возраста вообще запрещалось пить вино. Не следует этого делать детям и подросткам до того момента, когда они получат паспорт — свидетельство о готовности отвечать за себя и свои поступки.

Алкоголь поражает все органы человека, и в первую очередь мозг. Поэтому выпивший теряет контроль над своим поведением; совершает проступки.

- Что следует предпринять в ответ на предложение попробовать какой-либо алкогольный напиток? (Решительно отказаться, сославшись на его вред для здоровья, на то, что детям до 18 лет алкоголь употреблять нельзя и др.)

Выводом беседы является заключение: алкоголь наносит непоправимый вред здоровью детей, поэтому каждый ребенок должен уметь противостоять этой пагубной привычке, проявлять заботу о своем здоровье.

*Советы учителю*  
*1. Обсуждая историю о Винни-Пухе, постарайтесь показать, что в данном случае медвежонок заслуживает не только жалости, но и осуждения.  
2. Выразите уверенность в том, что никто из детей случайно или намеренно не повторит ошибку Винни-Пуха.  
3. Обратите внимание ребят на то, что в случаях, когда им предлагают попробовать какой-либо алкогольный напиток, они должны проявить твердость характера и отказаться.  
4. Объясните детям значение слова « проступок» — поступок, нарушающий правила поведения.*

Ответственность — это добродетель; быть ответственным — значит быть готовым отвечать за свои поступки. Ответственность — признак взросления.

**I. Представление команд** (Команды по очереди показывают свои эмблемы и говорят девизы)

**“Чистюли”:**

“Мы чистюли чище всех,  
Сегодня к нам придет успех”.

**“Витаминки”:**   
“Витамины поглощайте,  
И здоровью помогайте”.

**“Крепыши”: «**

Мы крепыши не малыши,  
В игрушки не играем,  
Мы любим спорт и мы сильны,  
И вам не проиграем!”

**II. Конкурс “Полезная привычка”.**

Перед каждой командой находится ромашка. На каждом лепестке необходимо написать полезные советы для других команд, которые помогают укреплять и сохранять здоровье.

**Ведущий:** Все эти советы помогут вам формированию одной, самой нужной и необходимой человеку привычки - сохранять свое здоровье.

***Привычка*** – это поведение, образ действий, ставшие обычными, постоянными.

- А что мешает быть здоровым? (вредные привычки, экология)

- Какие привычки мы называем вредными? (которые приносят вред нашему здоровью)

**Ведущий:** На свете бывают такие дети, которые делают все наоборот. Когда им говорят: “Умойся!” - они не умываются. Когда им говорят: “Не лезь на дерево!” - они лезут.

**Ведущий:**   
Пальцем ковырять в носу -   
Это очень дурно.  
Можно выпачкать костюм,   
Да и некультурно.

**Ведущий:** Нужно пользоваться носовым платком. Приучать себя соблюдать гигиену

Гигиену очень строго,  
Надо соблюдать всегда.  
Под ногтями грязи много,  
Хоть она и невидна.  
Грязь микробами пугает,  
Ох, коварные они!  
Ведь от них заболевают  
Люди в считанные дни.  
Если руки моешь с мылом,  
То микробы поскорей,  
Прячут под ногтями силу,  
И глядят из - под ногтей.  
И бывают же на свете,  
Словно выросли в лесу.  
Непонятливые дети:  
Ногти грязные грызут.  
Не грызите ногти, дети,  
Не тяните пальцы в рот. Это правило, поверьте,  
Лишь на пользу вам пойдёт.

**Ведущий:** Недаром ведь есть такая пословица: *“Посеешь привычку - пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь судьбу”.*

Если вы будете внимательны к своему здоровью, то очень быстро избавитесь от таких некультурных привычек.

Бывают и такие привычки, которые приносят вред и смертельно опасны для здоровья.

**Это: курение, алкоголизм и наркомания**.

**Курение** – вредная привычка, отвратительная для взора. Мерзкая для обоняния, вредная для мозга и опасна для легких. Организм человека при курении отравляется постепенно. Ученые доказали, что табак содержит около 400 вредных веществ, а самым вредным из них является никотин.

**Никотин** – это яд, который содержится в табаке и вызывает привыкание. Он обладает отравляющим действием. Поражает нервную систему. Человек становится возбужденным или заторможенным. Влияет на работу сердца. Он легко проникает в кровь, накапливается во внутренних органах и постепенно разрушает их. От курения желтеют зубы, появляется дурной запах во рту, затрудняется работа сердца, замедляется рост, кожа становится желтой, под глазами черные круги, рано появляются морщины. Ребята, которые курят – быстро утомляются, у них слабая память, плохое внимание. Курильщика ждут болезни органов дыхания: астма, туберкулёз.

**Алкоголь** – яд. Он вызывает заболевание органов желудка и других органов. Проникнув в организм, алкоголь ведёт “вредительскую деятельность”. Когда он проникает в нервную систему, он замедляет реакцию, управляет нашим поведением, настроением. Употребление детьми небольших доз алкоголя ухудшает память, дети не могут выучить даже небольшие стихотворения, рассказать прочитанное.

**Алкоголь** поражает не только нервную систему, но и сердце. Сердце нуждается в постоянном притоке питательных веществ и кислорода, а алкоголь препятствует ему, поэтому сердце может остановиться, и наступает смерть.

Другим важным органом, работе которого мешает алкоголь, являются легкие. Они работают всю жизнь, не останавливаясь. Алкоголь повреждает ткань легких, делая, её уязвимой для микробов, которые вызывают легочные заболевания.

**Алкоголь** вредно действует на кровь. В крови содержатся красные кровяные шарики и тельца, которые борются и уничтожают микробы. Алкоголь их убивает и нарушается работа всего организма.

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

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

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

Каждый из нас при рождении получает замечательный подарок-**здоровье**. Поэтому привычка сохранять здоровье-это залог нормальной жизни для человека. А сформироваться эта привычка сможет только тогда, когда сам человек будет постоянно и регулярно заниматься тем, что приносит ему пользу.

**III. Конкурс “Здоровье”**

Нужно на каждую букву этого слова придумать и записать слова, которые имеют отношение к здоровью, здоровому образу жизни.

***З***- здоровье, зарядка, закалка,

***Д*** - диета, душ, диетолог,

***О***- отдых

***Р***- режим, расческа, ракетка, рюкзачок

***О -*** общение

***В*** -  вода, витамины, врач

***Ь- \*\****

***Е***- еда

**Игра** В этой игре проверяется внимание. Слушайте вопросы, которые задаёт ведущий. Если ответ отрицательный, то все молчат, а если положительный, отвечают хором фразой: ***“Это я, это я, это все мои друзья”.***

Кто ватагою веселой,  
Каждый день шагает в школу**?        ......**Знает кто, что красный цвет,  
Означает: хода нет**.                          …….**Кто из вас из малышей,  
Ходит грязный до ушей**?                 ……..** Кто любит маме помогать,  
По дому мусор рассыпать?              **........**  
Кто одежду бережёт,  
Под кровать её кладёт?                    **.........**  
 Кто ложится рано спать  
В ботинках грязных на кровать**?     ........**  
 Кто из вас не ходит хмурый,  
Любит спорт и физкультуру?           **…….**  
 Кто из вас, идя домой,  
Мяч гонял по мостовой?                **……..**  
 Кто любит в классе отвечать,  
Аплодисменты получать?                **……..**

**IV Конкурс “Друзья здоровья”**

Отгадать загадку о том, что является друзьями здоровья. Командам загадываются загадки. Если никто из команды не отгадал, то очередь переходит следующей команде.

1.Две сестры летом зелены,  
   К осени одна краснеет,  
   Другая чернеет (смородина)

2.Каротином он богат,   
   И полезен для ребят.  
  Нам с земли тащить не вновь,  
  За зеленый хвост (морковь)

3. Круглое, румяное,  
   Я расту на ветке.  
  Любят меня взрослые  
  И маленькие детки (яблоко).

 4.Кинешь в речку – не тонет,  
   Бьёшь о стенку – не стонет,   
   Будешь озимь кидать,  
   Станет кверху летать (мяч)

5.Деревяные кони по снегу скачут,  
  В снег не проваливаются (лыжи)

6.Этот конь не ест овса,   
  Вместо ног два колеса.  
  Сядь верхом и мчись на нем,  
  Только лучше правь рулём (велосипед).

7. Костяная спинка, жесткая щетинка,  
   С мятной пастой дружит,   
   Нам усердно служит (зубная щетка)

8.Резинка Акулинка пошла, гулять по спинке,  
  Собирается она вымыть спинку докрасна (мочалка).

**V. Конкурс “Здоровому - всё здорово”!** Американские ученые выяснили, что, когда человек смеётся, в его легкие поступает почти втрое больше воздуха. Кроме того, смех прекрасно тренирует голосовые связки. Так что смейтесь на здоровье! Чья команда заразительнее будет смеяться, та и выиграет конкурс!

**VI. Блицтурнир для капитанов**

**Ведущий:** “Здоровье не купишь – его разум дарит” - под таким девизом мы проводим блицтурнир. За быстрый и правильный ответ капитан приносит своей команде балл.

1.Весной растет, летом цветет,  
  Осенью осыпается,  
  А цветок – не медок,  
 Лечит от гриппа, кашля и хрипа. (Липа)

2.Растет она вокруг  
  Она и враг и друг.  
  Как иглы – волоски,  
  Покрыли все листки.  
  Сломи хоть волосок,  
  И каплет едкий сок,  
  На кожу – хоть ори!  
  Ой, ой, ой – волдыри!  
  Но если дружишь с ней –  
  Ты многих здоровей;  
  В ней витаминов - клад  
  Весной её едят. (Крапива)

3.Есть корень кривой и рогатый,  
  Целебною силой богатый,  
  И может, два века – он ждет человека,  
  В чащобе лесной под кедровой сосной (Женьшень)

4.Почему я от дороги  
  Далеко не отхожу?  
  Если ты поранишь ноги,  
  Я им помощь окажу.  
  Приложу ладошку к ране,  
  Боль утихнет, и опять,  
  Будут ноги по дороге,  
  В ногу с солнышком шагать (Подорожник)

5.Травка та растет на склонах,  
  И на холмиках зеленых  
  Запах крепок и душист,  
  А её зеленый лист,  
  Нам идет на чай  
   Что за травка? Отгадай! (Душица)

**Ведущий:**- Переходим к последнему нашему конкурсу, который называется "Нарисуй-ка".

(Командам предлагается нарисовать плакат о вреде употребления алкоголя).

**VII .Подведение итогов.**

Объявляются победители. Команды награждаются грамотами.

**Ведущий:**

Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, энергию и достичь долголетия. Надеемся, что сегодня встреча не прошла даром, и вы многое почерпнули из нее. Ведь “Здоров будешь – всё добудешь!” Так что будьте здоровы!

**Мероприятие по профилактике алкогольной зависимости**

**для 5-6 классов**

**«Это не стоит твоей жизни!»**

**Цель игры:** формирование отрицательного отношения подростков к употреблению алкоголя.

**Задачи игры:**

•  Информировать подростков о влиянии алкоголя на организм человека.

• Формировать отрицательное отношение подростков к употреблению алкоголя.

•  Продолжить работу по формированию у подростков ответственного отношения к своему здоровью.

**Форма проведения:** интеллектуальная игра

**Период проведения:** 60 минут (1-я часть 15 минут; 2-я часть 30 минут; 3-я часть 15 минут).

**Материалы:** ноутбук, проектор, карточки с вопросами, доска.

**Вводная часть**

**Ведущий.** Здравствуйте! Кто знает цену своей жизни? А кто смог бы, не думая, отдать свою жизнь? Наверное, таких людей не найти. Каждый дорожит своей жизнью, беспокоится о ней! Вы будете спорить? Я думаю, смысла нет, ведь все каждый день употребляют пищу, беспокоятся о своей безопасности и комфорте!

Наше мероприятие посвящено проблеме алкоголизма. И нашей основной задачей сегодня является разобраться: «Стоит или не стоит менять свою жизнь на алкоголь».

**1. Вступление.**

**Историческая справка: «История алкоголя»**

Алкогольные напитки были известны человеку с первобытных времен. Их потребление чаще всего сопровождало различные религиозные ритуалы. Но уже в те времена существовали две разновидности принятия алкоголя:

• чисто бытовое его употребление;

•злоупотребление им (хронический алкоголизм).

Первым алкогольным напитком было вино: его изготовление было популярно в древнем Египте, а в 7 – 3 веках до н. э. виноделие, а значит, и алкоголизм, распространилось во всех странах, где мог расти виноград.

Правители античных обществ видели такую проблему, как хронический алкоголизм, поэтому существовали государственные меры по ограничению потребления вина. Например, в Спарте уничтожались виноградные лозы; во времена средневековья меры по пресечению алкоголизма доходили до смертной казни за пьянство.

В Афинах для принятия вина необходимо было разбавить его тремя частями воды. Гиппократ называл алкоголизм добровольным сумасшествием.

Открытие технологии изготовления спирта (Аравия, 9 в.) сильно ускорило темпы распространения алкоголизма, ведь крепость алкогольных напитков сильно возросла по сравнению с вином.

В средние века в России вино и пиво употреблялись широко, чему есть свидетельства – «Веселие на Руси есть питии». Однако эти алкогольные напитки были достаточно слабыми, а значит, особой проблемы не создавали. Положение сильно ухудшилось в 15 веке, когда появился метод изготовления хлебной водки, которая в России быстро вытеснила другие алкогольные напитки. Таким образом, к 19 веку хронический алкоголизм в России стал «национальной традицией».

Пили римляне и греки  
Так, что закрывались веки.  
И в Египте Бахус был,  
Славно там народец жил.  
На Руси не отставали:  
Мед варили, бражку гнали.  
И варили деды пиво,  
Чтоб глаза смотрели криво.  
Развивалася сия  
Так культура пития.

Успех именно к пиву пришел в средние века в Голландии. Дело в том, что питьевая вода была грязной, и пиво стало почти единственным напитком, исключавшим желудочно-кишечные неприятности. Взрослый мужчина, употреблял 400 л в год. Наверное, оттого в средневековой Голландии ни один контракт, подписанный после 15:00, не имел юридической силы.

Расскажу восточную мудрость: “ Вино сообщает каждому, кто его пьет, 4 качества: сначала человек становится похожим на павлина – он пыжится, его движения плавны и величавы; затем он приобретает характер обезьяны и начинает со всеми шутить и заигрывать; далее он уподобляется льву и становится самонадеянным, гордым, уверенным в своей силе; в заключение, он превращается в свинью и, подобно ей, валяется в грязи”.

**2. Основная часть.**

**Турнир – викторина «Мифы и реальность»**

Ребята вытягивают цветные квадратики из мешочка, всего предусмотрено квадратов четырех цветов. Ведущий просит разделиться группу на 4 команды по наличию квадрата определенного цвета. Затем объясняет, что игра состоит из 4-х туров, перед игрой проводится разминка. В каждом туре звучит по 5–6 вопросов или заданий. Основная задача команды – после сигнала ведущего попытаться дать ответ. О готовности к ответу будет говорить поднятая рука. После ответа команды другие команды могут дополнить ответ (дополнения оцениваются баллами от 1 до 3). По окончанию тайма подводятся итоги, которые фиксируются на табло. В результате игры победителями становятся все.

•      *Разминка*

Каждая команда получает по 2 высказывания. По условиям игры дается 1 минута на обсуждение. После этого ведущий просит прокомментировать полученные высказывания: необходимо дать научное обоснование.

Текст высказываний

•      Алкоголь вполне надежное средство, когда требуется поубивать ума (В.Я. Данилевский).

•      Хмельное всегда протягивает нам руку, когда мы терпим неудачу, когда мы слабеем. Но обещания его лживы: физическая сила, которую она обещает, призрачна: душевный подъем обманчив (Д. Лондон).

•      Вино скотинит и зверит человека, ожесточает его и отвлекает от светлых мыслей (Ф.М. Достоевский).

•      Что пьет человек из стакана, дрожащего в его трясущейся от пьянства руке? Он пьет слезы, кровь, жизнь своей жены и своих детей (Ф. Ламене).

***Презентация «Влияние алкоголя».***

**I тур «Диагноз»**

Каждой группе предлагается изобразить рисунки, на которых отражены болезни, возникающие в организме пьющего человека. Командам предлагается в роли врача рассказать пьющему пациенту о том, что с ним происходит.

**II тур «Словарь»**

Командам предлагается 4 зашифрованных слова. Задача – восстановить их, прокомментировать одно из последствий пьянства и алкоголизма, вставить пропущенные слова.

1. Зависимость (визамостьси) (вещества, дозу, работе организма, организма) – состояние хронической или периодической интоксикации, вызываемое повторным употреблением естественного или синтетического ....., желание и влечение продолжать его употребление и тенденция увеличивать .... Есть психическая физическая зависимость. Психическая – влечение к наркотику без серьезных нарушений в ...., и физическая – влечение к наркотику, поскольку наркотик встроился в обменные процессы ....

2. Депрессия (ядесипрес) (настроения) – состояние угнетенности или тоскливого ...: человек не может найти себе место, может испытывать чувство вины и самоуничтожения, у него может возникнуть мысль о .....

3. Конфликтность (фликотнконсьт) (употребляющий алкоголь, отдаляясь) – человек, ....., вынужден постоянно скрывать свое пристрастие от родителей и других людей, все более и более отдаляясь от них и находя всевозможные оправдания своему поведению. Атмосфера подозрения и недоверия неизбежно приводит к конфликтам.

4. Преступление (туппресниеле) (законом, преступление) – это правонарушение, наказуемое .... Под действием алкоголя, наркотических веществ, человек все в большей степени склонен к совершению .... [2].

– Какими еще словами можно характеризовать последствия употребления алкоголя? (запись на доске)

– Попробуйте разделить эти слова на 3 группы, отражающие последствия: 1) для собственного здоровья; 2) для общения с близкими; 3) для всего общества

Приведите примеры.

**III тур «Сито»**

Каждый играет сам за себя и за свою команду. Все закрывают глаза и на вопросы ведущего отвечают или «да» – рука поднята или «нет» – рука не поднимается. Наибольшее количество правильных ответов в команде приносит ей наибольшее количество баллов. Ни одной ошибки – 4 балла, 1 ошибка – 3 балла, 2 ошибки – 2 балла, 3 ошибки – 1 балл, и если ошибок больше, то 0 баллов.

Ведущий озвучивает вопросы. После того, как все подняли руки в зависимости от того, положительный или отрицательный ответ. Ведущий озвучивает правильное утверждение.

1. Правда ли, что быть пьяным весело?

*Алкоголь производит временный эффект. Вместе с выводом алкоголя из организма уходит и хорошее настроение: оно сменяется депрессией, усталостью и тревогой.*

2. Правда ли, что, если выпить, будешь лучше спать?

*Алкоголь не погружает человека в спокойный сон, приносящий отдых. Выпивший обычно встает усталый и нервный.*

3. Правда ли, что пиво не приносит большого вреда?

*Нет, пиво содержит алкоголь. Фактически в банке пива столько же алкоголя, сколько его в стопке водки, виски или джина.*

4. Правда ли, что, если вы не будете пить, ваши друзья будут думать, что вы слабак и трус?

*Ваши друзья будут уважать вас, если вы будете выражать себя честно и открыто, а также обнаружат, что вы умеете сказать «Нет», когда сочтете нужным.*

5. Правда ли, что человек всегда пьянеет от много выпитого?

*Как и в случае с другими наркотиками, чем больше времени человек употребляет алкоголь, тем больше ему надо, чтобы получить тот же самый эффект. Это результат привыкания к алкоголю. Организм постепенно становится толерантным к алкоголю.*

*6.* Алкогольные напитки улучшают аппетит.

*Это неверно. Использование вина ведет к извращению деятельности желудка и кишечника. Регулярное употребление алкоголя ведет к атрофии желудка. Появляются такие заболевания, как гастрит, язва, цирроз печени!*

*7.* Рюмка коньяка или водки снимает стенокардию. Расширяет сосуды сердца.

*Исследования давно опровергли эту точку зрения. Под влиянием спирта расширяются лишь некоторые кровеносные сосуды, после наступает резкое сужение. Алкоголь учащает сердцебиение, создавая дополнительную нагрузку на сердечную мышцу.*

*8.* Вино марки “Кагор” улучшает кровь, помогает в лечении малокровия.

*Эритроциты (красные тельца крови) переносят кислород. Если возникает недостаток, то результатом становиться – малокровие (анемия). Алкоголь не только не способствует выздоровлению, наоборот, тормозит эти процессы и вызывает тяжелые формы анемии.*

Вывод: все это были мифы об алкоголе, общераспространенные предрассудки.

**IV. Рефлексия: «Проект»**

Ведущий: злоупотребление алкоголем может губительно сказываться на обществе. Как? Пьянство накладывает на общество огромное бремя в виде экономических потерь, снижения творческого потенциала, гибели людей, преступности, распавшихся семей.

В этой части необходимо найти способы борьбы с алкоголизмом, ответив на такие вопросы.

•      А как ко всему этому относится общество? Какие меры предпринимает? Достаточно ли их?

•      Как, на ваш взгляд, общество может предотвратить распространение этого страшного явления?

В этом туре будет учитываться: реальность ваших предложений и их социальная значимость

Работа в группах. Защита проектов. Перекрестные вопросы групп.

Совместное обсуждение всеми командами, полученной информации.

**Деловая игра «Алкоголь – шаг в пропасть»**

**для 9-11 классов**

**Цель:** информирование участников о вреде алкоголя.

**Необходимые материалы:** бумага формата А1 - 12 листов,  маркеры, небольшие листочки бумаги (post-it), карточки с заданиями.

**Ход занятия**

**Вступительная часть** (10 минут)

Ведущий приветствует участников и проводит **игру «Поменяться местами».**

**Описание игры.** Все сидят на стульях в кругу. Ведущий, находясь в центре круга, предлагает поменяться местами участникам, имеющим одинаковый признак (например, черные шнурки, светлые волосы и т. д.). Задача всех, к кому этот признак относится, в том числе и ведущего, -занять другое место. Садиться на соседние места нельзя. Тот, кто места не нашел, становится ведущим.

**Основная  часть**(80 минут)

Для деления на малые группы можно провести **игру «Обед»**.

В игре используются заранее подготовленные карточки: четыре штуки - с названием обеденных блюд и ингредиентами для их приготовления (например, суп – вода, картофель, крупа, морковь, соль, специи и т. д.); и для каждого участника - с ингредиентом, входящим в состав одного из блюд (например, огурец, помидор, вода, лук, капуста и т. д.).

**Описание игры.**  Ведущий  развешивает карточки с блюдами на четыре стула. Участники вытягивают по карточке с ингредиентом и ищут свой рецепт.

Ведущий:

*На нашей встрече мы поговорим о вреде алкоголя и табака.  А что такое алкоголь? Какие ассоциации у вас возникают с этим словом?*

Ведущий предлагает участникам выполнить **упражнение «Ассоциации»** (7 минут). Для этого потребуется один лист формата А1,  маркеры, небольшие листочки бумаги (post-it) по количеству участников.

**Описание упражнения.** Ведущий раздает участникам по листочку бумаги (post-it) и предлагает записать ассоциации, которые у них возникают, когда они слышат слово «алкоголь», а затем по кругу их озвучить. На листе формата А1 ведущий фиксирует предложенные варианты и тем самым создает наглядное пособие, отражающее стороны жизни человека, на которые влияет потребление алкоголя.

**Мини-лекция** (5 минут). **Из истории алкоголя**

Проблема злоупотребления алкоголем имеет древние, глубокие корни. И чтобы решить эту проблему, необходимо знать ее историю. Употребление спиртных напитков началось много тысяч лет назад. В глубокой древности познакомился человек с необычным действием некоторых напитков. Так, древние египтяне заметили, что свежевыжатый виноградный сок быстро портится, а забродивший – сохраняется долго. Кроме того, не имея в достаточном количестве чистой воды, они обратили внимание на то, что от вина люди не страдают, а, выпив загрязненной воды, часто болеют. В тоже время самое обычное молоко, мед, соки плодов, постояв на солнце, не только меняли свой внешний вид и вкус, но и приобретали способность возбуждать, вселять ощущение легкости, беззаботности, благополучия. Таким образом, употребление алкогольных напитков было продиктовано чисто практическими целями. В течение 10 тысяч лет вино и пиво использовали для утоления жажды. Это было связано с тем, что сырая вода в древние времена была переносчиком болезней. А употребление перебродившей жидкости способствовало сохранению водно-электролитного баланса и обеспечивало организм питательными веществами.

В некоторых племенах прием спиртного приурочивался к внутриплеменным или астрономическим  событиям (например, к удачной охоте или к полнолунию). Опьяняющий напиток, употреблявшийся племенем по общему для всех поводу, вызывал  сходные эмоциональные переживания. С тех пор алкоголь стал символизировать  родство, единство «крови». Следует отметить, что в древности практиковалось умеренное потребление спиртосодержащих напитков, хотя возможные праздники, например в честь Вакха (религиозный греческий ритуал), способствовали чрезмерному употреблению вина и пива. Однако люди заметили, что на следующий день человек расплачивается головной болью, разбитостью, дурным настроением. Разумеется, наши далекие предки догадывались, какого страшного врага себе нажили. К сожалению, печальные последствия употребления спиртного привлекали к себе меньше внимания. Тем не менее еще с незапамятных времен наши предки считали единственно пригодными напитками для детей воду и молоко. В Древней Греции и Риме юношам до определенного возраста вообще запрещалось пить вино. О том, что алкоголь отрицательно влияет на потомство, знали еще в глубокой древности. Так, в римской мифологии богиня Юнона родила от опьяневшего Юпитера хромого Вулкана. Правитель Спарты Ликург запрещал в день свадьбы употребление спиртных напитков под угрозой тяжелых наказаний.

**Упражнение «Последствия употребления алкоголя»** (15 минут)

**Описание упражнения.** Участники делятся на четыре малые группы. Каждой дается карточка с заданием: первой и третьей необходимо на листе формата А1записать все возможные кратковременные последствия воздействия потребления алкоголя на организм человека; второй и четвертой – все возможные долгосрочные последствия. На выполнение задания отводится 10 минут. Затем первая малая группа представляет свои наработки, третья группа, предлагает свой вариант с учетом изложенного первой. Аналогично проводится обсуждение второй и четвертой малыми группами.

Ведущий анализирует представленный материал. Цель и долгосрочные  последствия не всегда лежат на поверхности.

Ведущий:

*Алкоголь – типичный нервный яд. По разрушительному действию на психику ему нет равных. Яд накапливается в мозгу. Его следы обнаруживаются спустя 15 дней, даже если было выпито 100 г. Следовательно, организм пьющего человека всегда находится в состоянии*

*патологии.*

Ведущий делит всех участников на пять малых групп в  **игре «Поиск общего»**.

**Описание игры.** Группа  в произвольном порядке делится на «двойки». Участники внутри «двоек» находят  определенное количество общих признаков. Затем ведущий предлагает каждой «двойке» найти пару,  с которой у нее больше всего совпадений по признакам. Таким образом, «двойки» объединяются в «четверки». Игроки из необъединившихся пар по- одиночке примыкают к любой группе. Игра длится до тех пор, пока не будет сформировано пять малых групп с равным количеством человек.

Группам предлагается придумать сценарий вечеринки без употребления алкоголя и табака. На эту работу отводится 25 минут.

**Заключительная  часть** (5 минут)

**Подведение  итогов и рефлексия состоявшегося взаимодействия**

Каждому участнику предоставляется возможность  выразить свои чувства, которые он испытал  во время занятия, высказать пожелания ведущему, а также получить ответы на возникшие  вопросы.

Участники сидят по кругу и по очереди продолжают предложенные ведущим фразы:

“Я понял...”,

“Меня удивило...”,

“Я почувствовал...”,

“Думаю...”,

“Мне понравилось...”.

*Приложение 1*

**Рекомендации для родителей детей младшего школьного возраста**

**«Как избавить ребенка от вредной привычки?»**

Уважаемые родители! Помните, что **ВРЕДНАЯ ПРИВЫЧКА** –

**enlightened  - это не недостаток воспитания, а сигнал, на который надо адекватно отреагировать — понять причину проблемы, а после выбрать оптимальное ее решение.**

Мир ребенка еще достаточно мал, особенно пока он не пошел в школу. Семья, друзья, группа в детском саду — вот, пожалуй, и все окружение. События в этом мире становятся поводом для радостей или беспокойств дошколенка. Значит, чтобы понять, почему ребенок нервничает, надо выяснить, какие впечатления он получает из своей «малышовой вселенной».

Начните с себя, с семьи. Именно проблема «отцов и детей», а также лицезрение домашних неурядиц чаще всего расстраивают ребенка. Поэтому, чтобы отучить его сосать палец или грызть ногти, прежде всего, восстановите спокойствие в семье.

«Голубой экран» тоже не успокаивает нервную систему малыша. Не важно, что там показывают: новости или мультфильмы, детскую передачу или взрослый фильм, — все это одинаково «тормошит» неокрепшую психику ребенка. Просмотр телевизора должен занимать не более 15-30 минут в день.

Беспокоить малыша может и ваше невнимание к нему или слишком сильная опека. Недостаток ласки компенсировать довольно легко. Постарайтесь чаще обнимать своего ребенка, целуйте его, гладьте: по спинке, плечикам, ручкам, по голове. Не бойтесь избаловать детей и не стесняйтесь произнести слова: «Митенька (Машенька), я так тебя люблю, я так рад(а), что ты мой ребенок!». Это довольно просто — попробуйте сделать это один, два, три раза специально. Очень скоро ласка и нежность станут абсолютно естественным выражением ваших чувств. Чаще разговаривайте с ребенком, играйте в его игры.

В то же время слишком опекать ребенка тоже не стоит. Как и перегружать его умственными занятиями (языки, музыка, математика), до которых малыш просто еще не дорос. Они вызывают сильное нервное напряжение, ослабить которое ребенок может лишь вышеупомянутым «нетрадиционным» способом.

**enlightened Если причина выявлена, можно заняться искоренением привычки.**

no Не надо по совету бабушек мазать пальчик ребенка перцем или горчицей и тем более бить по рукам. Сосать палец или кусать губы он, может быть, и перестанет, а вот проблема останется и непременно выльется в другую вредную привычку.

yes Именно поэтому так важно начать с избавления ребенка от раздражающих моментов. Увидев, что он грызет ногти или дергает себя за ушко, надо спокойно, без одергиваний и резких движений отвести его пальчик ото рта, лица, забрать тряпочку, которую он сосет. Если малыш опять повторяет жест, повторите и вы свое действие — все так же, с невозмутимым спокойствием. Если ребенок проявляет настойчивость, переключите его внимание: отвлеките лаской, щекотанием, игрой, даже банальным вопросом «Смотри, это что?» — и опять отведите его ручку.

no Не задабривайте своего ребенка подарками, конфетами, потаканием его желаниям. И не реагируйте на его поведение агрессивно, с криками и рукоприкладством. Так привычка — «вредина» у него только закрепится. Более того, подобный подход дает сыну или дочке возможность манипулировать родителями. В дошкольные годы малыш изучает мир, в том числе отношение взрослых к своим действиям, определяя, хорошо он поступает или нет. Истерику и негативную реакцию, если ребенок делает это нарочно, не надо замечать. Не говорите ему: «А ну прекрати кричать, немедленно замолчи!» Не подходит также и противоположный вариант: «Не плачь, деточка, на пряничек». В этом случае ребенок зафиксирует: чтобы взрослые сделали мне приятно, надо сделать им неприятно, например, начать грызть ногти. Позднее это может вылиться в полное непослушание, необоснованную жестокость, хулиганство, воровство и т. д.

no Если ребенок прилюдно ковыряет в носу, чавкает и, зевая, не закрывает рукой рот — не спешите обвинять в недосмотре няню или сомневаться в собственных педагогических способностях. Да, это невоспитанность, ведь дети во всем копируют родителей, но тратить время на самобичевание не стоит.

yes Лучше обратить внимание на себя и другие «образцы для подражания», которые регулярно попадают в поле зрения ребенка. Не следует думать, будто дома «все свои», так что церемониться незачем. Ребенок обязательно вынесет дурные манеры за порог, на всеобщее обозрение.

yes Чтобы отучить малыша oт неприличного занятия, тихо, неслышно для окружающих и очень мягко скажите: «Чавкать (разговаривать с набитым ртом, брать руками котлету, ковырять в носу) некультурно, некрасиво, это может быть неприятно людям, которые тебя любят или просто находятся рядом». Не говорите ребенку, что он «ведет себя как свинья» или что-нибудь в этом роде. Так вы лишь выставите себя перед ним в еще более неприглядном виде и угнетающе подействуете на его самооценку. Даже если малыш с ног до головы измазался мороженым и чихнул отнюдь не в носовой платок, не стоит ругать его, стыдить перед окружающими взрослыми и детьми. Лучше помогите ему справиться с пятнами, приговаривая: «Это некрасиво, правда? Ну, ничего, в следующий раз ты обязательно возьмешь платочек, ты ведь очень аккуратный». У ребенка сразу повысится самооценка и проснется ответственность. А это — один из шагов на долгой и нелегкой дороге воспитания подрастающего поколения. Относясь к мнению и желаниям маленького человечка с большим вниманием, чаще говоря ему ласковые слова и признаваясь в своей любви к нему, вы, несомненно, поможете ребенку избавиться и от мрачных мыслей, и от скверных привычек.

Нередко вредные привычки **появляются у детей из-за нарушений в работе ЦНС**. Они, как правило, определяются в роддоме или во время осмотров у невропатолога еще на первом году жизни малыша. Избавиться от подобных недугов иногда помогает лишь серьезное лечение. Такому ребенку нужна помощь психолога, да и вам легче решить проблему, если ее поддержит опытный специалист.

Однако данный совет не означает, что лишь нервный недуг приводит к возникновению вредных привычек. На их появление у детей с нарушением ЦНС влияет и напряженная обстановка в семье. Общаться с таким малышом нужно спокойно, не повышать голос, не делать рядом с ребенком резких движений. Постарайтесь оградить его от телевизионных потрясений. Обстановка в доме должна быть расслабляющей, а при выборе мебели избегайте как мрачных, так и чересчур ярких красок. Подойдут обои мягких, светлых пастельных тонов — зеленые, бежевые, песочные, горчичные.

Если вы замечаете, что ребенок срывает злость, причиняя себе боль (рвет волосы, грызет ногги), или ведет себя агрессивно по отношению к другим детям, или испытывает ночные страхи (вскрикивает во сне, плохо спит, не может заснуть, снова мочится в постель), то в таких случаях **спросите себя**: хватает ли ребенку внимания в семье, ощущает ли он себя защищенным, уверен ли в своих силах?

С перечисленными и другими вредными привычками у детей раннего и младшего школьного возраста можно успешно бороться, уделяя сыну или дочке больше внимания, проявляя нежность и одновременно развивая самостоятельность малыша так, чтобы он ощутил веру в свои силы. Если ребенок не может расстаться с вредной привычкой, например продолжает сосать палец, обратите внимание на то, как вы общаетесь с ребенком, какое положение, он занимает в семье. Важно также находиться в постоянном контакте с воспитателями, учителями детского учреждения, чтобы быть в курсе того, как малыш ведет себя в классе.

*Приложение 2*

**Первый диалог «НЕ нюхай клей – будешь умней»**

Ученик 1.Пойдем с пацанами мультики в подвале посмотрим.

Ученик 2. Какие еще мультики в подвале?

Ученик 1. Ну, клею понюхаешь и увидишь.

Ученик 2. Нет, мне это не интересно, я мультики уже не смотрю.

Ученик 1. Да каждый увидит то, что ему интересно!

Учение 2. Мне интересно футбол посмотреть.

Ученик 1. Ну, так футбол увидишь.!

Ученик 2. Так я его на стадионе или по телеку увижу! Зачем мне твой подвал?

Ученик 1. Да что ты понимаешь? Там и девчонки будут!

Ученик 2. О! как раз напомнил! Я же на свидание опаздываю!

**Второй диалог «С водкой дружить – здоровье губить!»**

Ученик 1. Гони двадцатку, пацаны за водкой сбегают, нужно 23 февраля отметить.

Ученик 2. Нет у меня двадцатки!

Ученик 1. Ну, я тебе займу, потом отдашь.

Ученик 2. Да нет: у меня правило: никогда не брать взаймы.

Ученик 1. Ладно, мы тебя угостим, раз ты такой бедный.

Ученик 2. Я не бедный. Просто пить не хочу.

Ученик 1. Ну, так посидишь за компанию.

Ученик 2. За компанию ни пить, ни сидеть не хочу.

Ученик 1. Так ты что, откалываешься от коллектива?

Ученик 2. Нет, просто мне это не интересно.

**Третий диалог. «Внимание – берегись наркомании!»**

Ученик 1. Хочешь улететь далеко-далеко? Могу дать колесо (таблетку). Сразу забудешь обо всех проблемах.

Ученик 2. Нет, я со своими проблемами и без колес справлюсь.

Ученик 1. Даже Рональдо, и тот колеса глотал!

Ученик 2. Ну и пусть глотает, я же не попугай, чтоб за ним все повторять!

Ученик 1. Так ты ж кайф поймаешь!

Ученик 2. Мне и без кайфа неплохо.

Ученик 1. Я считаю, что в жизни все нужно испытать!

Ученик 2. А я так не считаю!

Ученик 1. Все, кто колеса пробовал, не жалеют.

Ученик 2. А я не жалею, что не пробовал.

**Четвертый диалог «Сигарета – не конфета!»**

Ученик 1. Я сегодня пачку «Мальборо» на спор выиграл. Курить будешь?

Ученик 2. Нет, я не курю.

Ученик 1. Сейчас же все курят! Ты что, не крутой?

Ученик 2. Значит, не крутой.

Ученик 1. А-А, ты здоровье бережешь, хочешь, чтоб все вокруг были больные, а ты один здоровый. Да?

Ученик 2. Не кури и ты, тоже будешь здоровым.

*Приложение 3*

**Памятка**

**«Мое здоровье в моих руках»**

* Если ты стоишь перед выбором, сделай его в пользу здоровья.
* Помни: «силен тот, кто побеждает самого себя».
* Если ты не избавишься от вредных привычек, то они избавятся от тебя!
* Сумел побороть в себе тягу к вредным привычкам, помоги в этом другу.
* Оглянись: вокруг много интересных занятий.
* Каждый день говори себе: «Мое здоровье в моих руках!»
* Помни о **«Девяти докторах здоровья»**
* *Первый доктор – солнечный свет.*
* *Второй доктор - свежий воздух.*
* *Третий доктор - чистая вода.*
* *Четвертый доктор - естественное питание.*
* *Пятый доктор – голодание (в разумных пределах, только после консультации с врачом).*
* *Шестой доктор – физические упражнения.*
* *Седьмой доктор - хорошая осанка.*
* *Восьмой доктор - отдых: для каждого он индивидуален:* для одних полный покой, а для других - смена [видов деятельности](http://pandia.ru/text/category/vidi_deyatelmznosti/).
* *Девятый доктор - разум****:*** расширяй поле мыслительной деятельности; формируй эмоционально-положительное отношение к интеллектуальному труду, учению, людям науки, учителям. Ежедневно загружать свой ум увлекательной интеллектуальной работой (кроссворды, викторины, занимательные задачи).

*Приложение 4*

***Рекомендации родителям от детей и педагогов***

***«Как избавиться от вредных привычек»***

**Уважаемые родители! Помните!**

Здоровая семья — это крепость, в которой ребенок чувствует себя  
защищенным!

Это гнездо, в котором ему спокойно и уютно. Семья, родители должны удовлетворить многие жизненно-важные потребности ребенка, должны многому научить детей.

Ребенок — это пластилин, что из него вылепишь — то и будешь иметь!

Это чистая доска, что напишешь, — то и останется на всю жизнь!

В здоровой семье — здоровый ребенок! В больной семье — больной!

**Рекомендации родителям о здоровом**

**образе жизни ребёнка**

Дорогие взрослые! Вашему ребёнку, как воздух, необходим режим дня, разумно составленный, соответствующий возрастным особенностям. То, что ребёнок привыкает в одно и то же время есть, спать, активно действовать, создаёт благоприятные предпосылки для его всестороннего развития.

Режим дня должен быть достаточно гибким. В зависимости от условий (домашних, климатических, от времени года, индивидуальных особенностей ребёнка) он может меняться, но не более чем на 30 минут в ту или иную сторону.

После зарядки ребёнку необходимо принимать водные процедуры (закаляться водой). Начинать надо с самых простых процедур: умывания, обтирания, потом перейти к обливанию, к прохладному душу, а можно и к более сложным — купанию в бассейне или открытом водоёме.

Очень полезно совмещать закаливание воздухом и водой (непосредственно за воздушной ванной проводится водная процедура). В летнее время утренняя прогулка обязательно заканчивается умыванием с обтиранием, обливанием, душем или купанием. Снижать температуру воды надо постепенно — с учётом возраста вашего ребёнка, состояния его здоровья, характера процедуры. Проводить процедуры следует систематически, примерно в одни и те же часы, предварительно хорошо настроив ребёнка. В качестве местных закаливающих процедур используются: умывание, обтирание по пояс, мытьё рук и обливание, игры с водой, «топтание в тазу».

Недостаточная двигательная активность – гипокинезия – все больше «молодеет». Она отмечается не только у детей старшего возраста, но все чаще у младших школьников, дошкольников и даже у совсем маленьких детей. Двигательная активность является важнейшим компонентом образа жизни и поведения дошкольников. Она зависит от организации физического воспитания детей, от уровня их двигательной подготовленности, индивидуальных особенностей, телосложения и функциональных возможностей растущего организма. Дети, систематически занимающиеся физкультурой, отличаются жизнерадостностью, бодростью духа и высокой работоспособностью. Физическая культура занимает ведущее место в воспитании детей и немалая роль в приобщении детей с раннего возраста к здоровому образу жизни ложится на плечи родителей.

Для снятия возбуждения перед сном, можно использовать аромалампу с маслом лаванды (2-3 капли). Посидеть на кровати рядом с ребенком; мягко, плавно погладить его по спине вдоль позвоночника, поцеловать, сказать, что завтра все будет хорошо, все у него получиться, что он умный и добрый. Следить, чтобы пробуждение ребенка было плавным (он должен полежать в кровати не менее 10 минут; ставить будильник в изголовье детской кроватки противопоказано). Проводить с ребенком водные гигиенические процедуры, а после проветривания комнаты - утреннюю гимнастику под музыку.

Перед завтраком дать ребенку выпить стакан фруктового или овощного сока. Использовать при приготовлении блюд продукты, богатые минералами и микроэлементами, белками, легкими углеводами, витаминами.

В период риска заболевания ОРВИ давать в виде добавки к супам чеснок и зеленый лук.

Обеспечивать ребенка одеждой из натуральных волокон, чтобы она способствовала полноценному кожному дыханию и правильному теплообмену.

**Совместный активный досуг:**

1. Способствует укреплению семьи.

 2. Формирует у детей важнейшие нравственные качества.

 3. Развивает у детей любознательность.

 4. Приобщает детей к удивительному миру природы, воспитывая к ней бережное отношение.

 5. Расширяет кругозор ребенка.

 6. Формирует у ребенка первичные представления об истории родного края, традициях, культуре народа.

 7. Сближает всех членов семьи (дети живут одними задачами с родителями, чувствуют причастность к общему делу). Проводя совместно досуг, у родителей и детей возникает тот духовный контакт, о котором многие родители только мечтают.

**Рекомендации родителям по организации активного семейного отдыха.**

 Проведение совместного семейного отдыха – будь то семейные туристические походы, активный отдых на море, в горах, участие в спортивных семейных играх, например, «Папа, мама, я – спортивная семья», велосипедные прогулки в лес и т.д. – благотворно действуют на дошкольников и их родителей. Родители совместно с детьми могут:

1. В зимнее время – совершать лыжные прогулки с детьми, кататься на коньках, на санках, совершать пешие прогулки в ближайший лес, парк, лепить во дворе снежные крепости, фигуры.

 2. В весеннее и осеннее время – брать детей с собой в однодневные туристические походы, совершать совместный отдых на море, на даче, организовывать совместные дворовые затеи с подвижными играми.

 3. В летнее время – загорать, плавать, устраивать шумные, подвижные игры на улице.

 4. Устраивать совместные семейные чтения о здоровом образе жизни. (Например, стихотворение А. Барто «Девочка чумазая» вызывает желание малышей умываться и мыть руки с мылом, произведение С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала» поможет побороть плохой аппетит, стихотворение С. Михалкова «Про мимозу» расскажет о необходимости закаливания и т.п.)

*Приложение 5*

1. Если вы желаете здоровья своим детям, необходимо перестроить уклад семьи на принципах ЗОЖ:

- живите в определённом режиме труда, отдыха, питания;

- начинайте день с утренней зарядки;

- бросьте курить, объясняя детям, что это вредит здоровью;

-оставьте за порогом своего дома недовольство ценами, правительством, руководством, неудачами и плохим самочувствием;

- не становитесь рабами телевидения, найдите время для общения с природой;

- имейте сильную волю, чтобы приобрести сильные привычки.

2.Если вы желаете видеть своего ребёнка трудолюбивым, то придерживайтесь правил:

- никогда не лишайте своих детей участия в семейных делах;

- никогда не проявляйте непочтения, не говорите плохо о поступках членов вашей семьи, морально поощряйте трудовые усилия каждого;

- никогда не выносите сор из избы;

- никогда не делите труд в семье на мужской и женский.

3. Если вы желаете видеть своих детей способными создать крепкую семью, то:

- будьте выдержанными и спокойными в кругу своей семьи;

-уделяйте своим детям максимум внимания в свободное время, интересуйтесь их делами, сопереживайте им;

- с уважением относитесь к супругу (супруге), возвышайте культ женщины –матери, мужчины –отца.

4. Если вы хотите видеть своих детей незакомплексованными в общении, культурными, то:

- относитесь со всей серьёзностью к работе школьных педагогов, не допускайте, чтобы ваши дети пропускали школу;

Очень хорошо, если у вашего ребёнка есть своё хобби;

- не жалейте времени и средств для культурного совместного отдыха;

-находите время читать сами и приобщайте детей к миру литературы.

5. Если вы не хотите видеть своих детей беспринципными, циничными, отравляющими жизнь себе и другим, то:

- не разрешайте себе заниматься в присутствии детей сплетнями, критиканством по отношению к другим людям: родственников, знакомых, клиентов, учителей;

- если к учителю есть претензии, то с ними надо идти прямо к нему.

6. Вы желаете, чтобы ваш ребёнок вырос добрым, внимательным, готовым поддержать вас – вам нужно самим уделять максимум внимания своим родителям.

***Памятка***

***для родителей по формированию привычки***

***к здоровому образу жизни***

***Уважаемые папы и мамы!***

*Если Ваши дети Вам дороги, если Вы хотите видеть их счастливыми, помогите им сохранить свое здоровье. Постарайтесь сделать так, чтобы в Вашей семье занятия физкультурой и спортом и стали неотъемлемой частью совместного досуга.*

- С раннего детства воспитывайте у своих детей привычку заниматься физкультурой и спортом!

- Уважайте спортивные интересы и пристрастия своего ребенка!

- Поддерживайте желание участвовать в спортивных мероприятиях класса и школы!

- Участвуйте в спортивных мероприятиях класса и школы, это способствует укреплению вашего авторитета в глазах собственного ребенка!

- Воспитывайте в своих детях уважение к людям, занимающимся спортом!

- Рассказывайте о своих спортивных достижениях в детстве и юности!

- Дарите своим детям спортивный инвентарь и снаряжение!

- Демонстрируйте свой пример занятий физкультурой и спортом!

- Совершайте со своим ребенком прогулки на свежем воздухе всей семьей, походы и экскурсии!

- Радуйтесь успехам в спорте своего ребенка и его друзей!

- На самом видном месте в доме помещайте награды за спортивные достижения своего ребенка!

- Поддерживайте своего ребенка в случае неудач, закаляйте его волю и характер!

***Чего не должны родители***

• Считать нормой пьянство или употребление наркотиков.

• Предлагать алкоголь и табак детям, не достигшим совершеннолетия.

• Финансировать или давать детям разрешение на действия, которые нельзя проконтролировать.

• Ругать или наказывать ребенка, когда он пьян или находится в наркотическом дурмане.

• Угрожать ребенку.

• Ждать принудительных мер школы или представителей закона, которые помогут вашим детям вернуться к нормальной жизни.

• Впадать в уныние, если ваша первая попытка исправить положение не удалась. Ребенок должен знать, что вы не опустили руки и обязательно пойдете дальше.

• Отчаиваться, «решив», что все кончено; помнить, что безнадежных случаев не бывает.

**Памятка для родителей по формированию**

**здорового образа жизни у своих детей**

1. Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки.

2. Соблюдайте режим дня.

3. Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.

4. Любите своего ребенка, он - Ваш. Уважайте членов своей семьи, они - попутчики на вашем пути.

5. Обнимайте ребёнка чаще.

6. Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.

7. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.

8. Личный пример по здоровому образу жизни – лучше всякой морали.

9. Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и воду.

10. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.

11. Лучший вид отдыха – прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка – совместная игра с родителями.

*Приложение 6*

**Работа микрогруппы «Злоупотребление алкоголем»**

Знакомство с алкоголем происходит преимущественно в праздничные дни, где подросток зачастую тайком пробует алкоголь в небольшом количестве, причём им движет любопытство к напитку. В пубертатном возрасте подросток хочет казаться взрослым, лучше других. В этом (15-17 лет) возрасте и начинается алкоголизация. Установлено, что подростка влечёт не вкус напитка, а его действие - состояние опьянения. Систематическое употребление спиртных напитков следует относить к наиболее вредным привычкам подростков, так как оно ведёт не только к различным нарушениям поведения, но и развитию алкоголизма, болезненного состояния, которое правильнее назвать алкогольной наркоманией.

**Игра «Ассоциации»**

Назовите ассоциации, которые у вас возникают, когда вы слышите слово «алкоголь».

На доске записываются в два столбика положительные и отрицательные ассоциации.

**Упражнение «Последствия употребления алкоголя»**

Участники делятся на две группы. Первая записывает все возможные кратковременные последствия употребления алкоголя на организм человека, вторая - все возможные долгосрочные последствия.

Группы делятся своими наработками. Приходим к выводу, что алкоголь - сильнейший яд.

**Разработка родительского плана из шести пунктов.**

Только здоровая, правильно функционирующая семья, поможет уберечь ребенка от зависимости. И мы с вами сейчас будем строить дом, который защитит наших детей от вредных привычек.

У нас есть всего шесть элементов: доброжелательное отношение к ребенку, одобрение, любовь и внимание, ответственность, родительская власть.

Доброжелательность: безоговорочная любовь развивает уверенность в себе и ощущение собственной значимости.

Одобрение: искренняя похвала и одобрение развивают чувство собственной значимости.

Любовь: нежность и ласки дают детям уверенность в том, что их любят.

Внимание: уделяя детям время, вы показываете им, что они нужны вам.

Ответственность: своим примером вы учите детей быть ответственными, дисциплинированными, держать себя в руках.

Родительская власть: в сочетании с любовью задает определенные границы, которые помогают ребенку принимать правильные решения, приучают делать самостоятельный выбор.

Работа по распределению элементов плана.

Родительский план – чертеж для построения здоровой, правильно функционирующей семьи. План из шести пунктов надо применять в определенном порядке. Нельзя строить дом, начиная с крыши – все развалится.

Не пускайте отношения с детьми на самотек

***Что делать родителям, чтобы помочь ребенку не попасть в беду:***

— Чаще завтракайте, обедайте, ужинайте всей семьей.

— Организовывайте семейные поездки, которых дети ждали бы с нетерпением.

— Поощряйте детей к выражению своих чувств (злость, грусть, радость и др.) и не заставляйте их скрывать.

— Больше доверяйте своим детям.

— Не заставляйте детей чувствовать, что их ошибки неисправимы.

— Никогда не угрожайтё детям: «Если ты когда-нибудь попробуешь курить, то я не буду тебя любить и откажусь от тебя!»

— Чаще давайте возможность детям принимать самостоятельные решения.

— Внимательно слушайте то, что говорят ваши дети.

— Никогда не наказывайте детей в присутствии других и чаще хвалите их, чтобы укрепить хорошее поведение.

Приложение 7

**Карточки для игры «Степени риска»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **кашель** | **дружеский поцелуй** | **обмен шприцами и иглами** |
| **прокалывание ушей** | **слезы** | **домашние животные** |
| **пот** | **беспорядочные половые связи** | **кровь** |
| **татуировка** | **наркопо-требители** | **объятия** |
| **посещение общей бани** | **рукопожатие** | **общее полотенце** |
| **укусы комаров, и других насекомых** | **чихание** | **общественный транспорт** |
| **посещение общественного туалета** | **доноры крови** | **трансплантация донорских органов, тканей, жидкостей** |
| **письменные принадлежности** | **драка с вич-инфицированным** | **использование общей расчески** |
| **переливание крови** | **отношения, построенные на доверии** | **посещение бассейна** |
| **общий стакан** | **слюна** | **гомосексуализм** |

*Приложение 8*

**Рекомендации и советы для девушек-подростков**

**о вреде курения и злоупотребления алкоголем**

Как ты думаешь, почему подростки начинают курить?

Во-первых, из любопытства. Помнишь, как пела Мартышка в известном мультике: «Ужасно интересно все то, что неизвестно»? Вполне объяснимо, конечно, но тут есть один подвох (мы поговорим о нем позже).

Во-вторых, чтобы казаться более взрослыми и независимыми. Да, многие почему-то думают, что сигарета придает солидности. Совершенная ерунда, надо сказать! Взрослым человека делает совершенно не это.

Зрелость определяется внутренним содержанием — мыслями и чувствами, а также поступками — способностью принимать решения, претворять их в жизнь и умением нести ответственность за свои действия. При чём тут сигареты?

В-третьих, подростки иногда испытывают трудности в общении, и им кажется, что так будет проще наладить отношения со сверстниками. А ведь для этого сигарета тоже не обязательна — чтобы стать коммуникабельным и научиться заводить друзей, существуют другие способы, и мы о них обязательно поговорим в другой главе.

А пока вернемся к разговору о курении.

Вряд ли нам нужно говорить о том, какой вред сигареты наносят здоровью — наверняка ты уже про это сто раз слышала. И о том, что курильщики — первые в группе риска по онкологическим заболеваниям (заболеваниям раком), конечно же, тоже знаешь.

«Ну и что? — скажешь ты. — От того, что я выкурю несколько сигарет, вряд ли я попаду в какую-то там группу риска. Кто сказал, что я непременно втянусь и стану заядлой курильщицей?»

Вот тут мы и хотим тебя предостеречь. Помнишь, мы сказали, что даже в нескольких сигаретах, выкуренных из любопытства, таится подвох. Именно первые сигареты как раз самые опасные, и знаешь почему? Потому что они не доставляют никакого удовольствия. Как можно втянуться в то, что не нравится? Горечь во рту, противный вкус, легкое (а иногда и сильное) головокружение. Удовольствия ноль, но за компанию или «для понта» — почему бы и не покурить? Однако постепенно происходит привыкание — независимо (!) от твоего желания. В привычку входят сами движения — достать пачку, сунуть в рот сигарету, чиркнуть зажигалкой...

Ну и, конечно, никотин. Он очень коварен! Организм, совсем немного привыкший к никотину, требует его еще и еще.

Согласись, тебе все это совершенно не нужно. Ты ведь хочешь нравиться мальчикам, правда? Тогда не ограничивай свой круг поклонников. Очень многим мальчикам (молодым людям, мужчинам) не нравится, когда девочки (девушки) курят. И это естественно — кому понравятся желтые зубы, нездоровый цвет лица и неприятный запах изо рта? Тебе самой это будет противно, уж поверь! Да и ощущение слабости и упадка сил, присущее курильщикам, тебя тоже не обрадует.

Неслучайно сегодня весь мир отказывается от курения. Люди стали больше заботиться о своем здоровье и внешнем виде. Многие заядлые курильщики признаются, что никогда не начали бы курить, если бы знали, как трудно расстаться с этой пагубной привычкой. Они завидуют некурящим, но порой у них не хватает силы воли, чтобы последовать их примеру. Да, бросить курить очень трудно, лучше не начинать!

**Имей в виду!**

Ты сейчас совсем еще юна, полна здоровья и сил. И вполне естественно, ты не представляешь, что может быть как-то по-другому. И если ты с подружкой или с приятелем решила выпить баночку пива, тебе, наверное, в голову не приходят мрачные мысли, связанные с проблемой злоупотребления спиртными напитками. Ведь и тут все начинается с малого, как и в случае с курением.

Стремление казаться взрослее и «круче» таким способом может нанести серьезный ущерб здоровью — как физическому, так и психическому.

Тебе следует иметь в виду, что организм подростков очень чувствителен к действию алкоголя. Врачи отмечают, что подростки, даже изредка употребляющие спиртные напитки, как правило, плохо учатся, отстают от своих сверстников и в умственном, и в физическом развитии. Кроме того, у них нередко возникают различные нервно-психические заболевания.

Помни, что алкоголь содержится не только в крепких спиртных напитках (водке, коньяке), но и в сухом вине и пиве. Эти напитки тоже могут вызвать тяжелое опьянение. Только кому-то для этого требуется полбокала, а кому- то намного больше — вот и вся разница.

Современной наукой установлено, что нет ни одного органа, ни одной системы организма, которые не страдали бы от воздействия алкоголя. Алкоголь разрушительно действует на все без исключения клетки живого организма, проникает в кровь, в почки, в спинномозговую жидкость, серьезно поражает такой важный орган, как печень.

А впереди у тебя такая долгая и такая интересная жизнь! Тебе надо найти себе любимое дело, учиться, путешествовать, познавать мир, общаться с друзьями, выйти замуж, родить здоровых детишек. Не губи свое здоровье, не лишай себя будущего!