

## Тема: «Вредные привычки»

Подготовила: Мухина Н.Г.

Цель: способствовать формированию негативного отношения к вредным привычкам и стремлению к здоровому образу жизни.

Ход воспитательского часа

Основная часть.

I. Организационный момент.

Ребята, все вы знаете, что важнейшей потребностью каждого человека в современном обществе является укрепление и сохранение здоровья, хорошего самочувствия и настроения, высокой работоспособности, творческого долголетия.

Вопрос: Как вы думаете, какие факторы влияют на наше здоровье. (*Ответы детей*)

Одно из наиболее эффективных и доступных средств удовлетворения этой потребности – соблюдение здорового образа жизни, отказ от вредных привычек.

Привычка - это то, что мы неизменно повторяем изо дня в день, в отличие от наших ошибок, на которых мы учимся.

Вопрос: какие полезные и вредные привычки вы знаете?

Полезными привычками мы можем назвать такие, как:

- соблюдать режим дня,
- делать зарядку по утрам,
- мыть руки перед едой,
- убирать за собой все вещи на место,
- чистить каждый день зубы
- правильное питание и т. п.

Правильное выполнение режима, чередование физических нагрузок и отдыха необходимы. Они улучшают работоспособность, дисциплинируют человека, укрепляют его здоровье.

А вредную привычку можно рассматривать как болезнь или патологическую зависимость. Но наряду с вредными привычками существуют неполезные действия, которые нельзя рассматривать как болезнь, но которые возникают из-за неуравновешенности нервной системы.

К вредным привычкам можно отнести следующие действия:

1. Алкоголизм
2. Наркомания
3. Курение
4. Игровая зависимость или лудомания
5. Телевизионная зависимость
6. Интернет-зависимость
7. Привычка грызть ногти
8. Техномания
9. Привычка грызть карандаш или ручку
10. Привычка сплёвывать на пол
11. Употребление нецензурных выражений
12. Злоупотребление “словами-паразитами”
13. Привычка завидовать другим
14. Недооценивать себя
15. Привычка кому-то подражать
16. Привычка опаздывать

17. Крайняя болтливость

18. Лень и неряшливость Вот только небольшой перечень плохих привычек, которые нам мешают жить и порой создают конфликты

II. Сообщения, темы и цели занятия.

На этом занятии мы поговорим о вредных привычках и влиянии их на наше здоровье. Поговорим о здоровом образе жизни. Занятие называется «*Вредные привычки*».

III. Изучение нового материала.

Ребята, послушайте задание: перед вами листы с надписями привычек. Ваша задача правильно распределить полезные и вредные привычки.

А теперь я предлагаю немного размяться и принять участие в упражнении «*Препятствие*».

1) Упражнение «*Препятствие*»

Двое участников держат веревку на уровне груди на расстоянии приблизительно 2 м друг от друга. Все участники проходят под ней. По мере того, как участники повторно преодолевают препятствие, веревка опускается все ниже и ниже. Кто не преодолел препятствие или задел веревку, выбывает из игры.

Ведущий: Представьте, что веревка – это вредные привычки, которые ограничивают нашу свободу, наши действия, заставляют забыть наши увлечения, то, к чему мы стремимся в жизни. Вредные привычки диктуют свои условия: они заставляют нас склонять голову, а иногда заставляют ходить даже на «*четвереньках*». Тем, кто подчиняется вредным привычкам очень сложно вернуться к нормальной жизни в «*полный рост*». Мы желаем, чтобы вредные привычки не заставляли вас склоняться, чтобы вы всегда были сильнее их. Вы всегда должны помнить, что в программе природы человека нет потребности в спиртном. Поэтому она не предусмотрела надежной защиты организма от воздействия алкоголя. Какое-то количество алкоголя наш организм способен нейтрализовать, но его возможности ограничены. Самое главное – выбрать для себя трезвый образ жизни!

Алкоголь. Алкоголь называют “похитителем рассудка”.

100 граммов водки убивают 7,5 тысяч клеток головного мозга. 30% всех преступлений совершаются в состоянии опьянения. Пьяница в семье – это горе, особенно детям. Дети алкоголиков в 4 раза чаще других людей заболевают алкоголизмом и наркоманией.

А что произойдет, если алкоголь будет попадать в организм не один раз, а часто и регулярно, как это бывает, когда у человека сформировалась привычка употреблять спиртные напитки?

Демонстрация опыта.

Необходимо взять 2 неполных стакана с подкрашенной акварельной краской водой – синей и желтой. стакан с желтой краской символизирует здоровый организм человека – недаром он такого яркого и светлого цвета, как солнце – источник жизни. Начнем в стакан с желтой жидкостью добавлять синюю. Что будет происходить? Сначала изменение цвета желтой жидкости незаметно, потом, по мере вливания, она будет все больше принимать зеленый оттенок (ведь смешение желтого и синего цветов дает зеленый цвет, и наконец наступит такой момент, когда вся жидкость в стакане окрасится в зеленый цвет. Так происходит с организмом человека: по мере попадания в него алкоголя тот не будет успевать восстановиться и произойдет все большее болезненное перерождение органов и систем.

Алкоголь разрушает самое ценное и важное для человека, что составляет смысл его жизни. Часто человек не замечает, как становится рабом бутылки, как постепенно теряет все и, в первую очередь, самого себя. Самое лучшее средство противстоять влиянию *«зеленого змия»* - не начинать.

Прием трех бутылок пива ежедневно врачи определяют как *«злоупотребление»*. Для большинства же 14-16-летних подростков - это, к сожалению, становится *«нормой»*.

Раскрепощающее действие алкоголя ведет к исчезновению сдерживающего начала, что, в свою очередь, приводит к случайным половым связям, к свершению необдуманных, а порой и криминальных поступков

## 2) Упражнение *«Паутина»*

Ведущий: А сейчас, ребята, давайте встанем в круг и по очереди будем бросать клубок ниток друг другу, предварительно обмотав часть нити вокруг пальца. Каждый, у кого окажется клубок, должен сказать, какие могут быть последствия употребления алкоголя (нарушение координации движений, снижение успеваемости, приступы агрессии, ухудшение памяти, снижение умственной деятельности, деградация личности, несчастные случаи и т. д.). Условие: нельзя давать клубок рядом стоящим и нельзя одному и тому же человеку передавать клубок дважды.

В результате в центре круга образуется *«паутина»*.

Ведущий: Сравните эту *«паутину»* с той, в которой оказывается человек, употребляющий алкоголь. Обратите внимание, сколько человек в данном случае соприкасаются с этой *«паутиной»*. А теперь ответьте мне на вопрос: как вы думаете, каким образом проблема одного человека (*в данном случае, употребляющего алкоголь*) влияет на жизнь других людей.

Ребята отвечают на вопрос.

Ведущий: А теперь давайте разрушим нашу паутину.

Теперь поговорим о наркомании.

Почему этой теме уделяется такое внимание? Потому что наркомания представляет большую опасность, как для человека, так и для общества и цивилизации в целом.

Опасность начать принимать наркотики существует в любом возрасте. Но исследования говорят о том, что многие наркоманы начали приобщаться к наркотическим средствам уже с 8-10 лет. С каждым годом их число возрастает, но особенно в возрасте 13-15 лет.

Каждый человек свободен. И сам может выбирать, что ему делать со своим здоровьем. Но всякий выбор должен основываться на знании. Как же наркотик действует на организм человека. Знаете ли вы, что в организме человека есть вещества чем-то похожие на наркотик. Когда вы веселитесь, едите что-то вкусное, ваш мозг вырабатывает особые гормоны, которые по-научному называются эндорфины. Если человек начинает принимать наркотик, его организм перестаёт вырабатывать естественные вещества. И человек становится больше не в состоянии радоваться жизни без наркотика. Чтобы элементарно быть в хорошем настроении, а потом, чтобы существовать, ему становится необходим наркотик

Чтобы вам легче было это понять, можно привести пример из биологии. Вы наверняка знаете, что кукушка сама не высиживает птенцов. Она подбрасывает свои яйца в чужие гнёзда. Например, в гнездо камышевки. Камышевка не замечает подмены. И принимает яйцо кукушки за своё. В итоге кукушонок выбрасывает яйца

камышевки и занимает всё гнездо. Теперь приемные родители все усилия направляют на то, чтобы прокормить птенца. А он ненасытно требует ещё и ещё. Но из кукушонка вырастет кукушка, а у камышевки своего потомства не будет. Вот и наркотик, словно, кукушонок, приводит к гибели естественного для человека вещества. При этом он не собирается выполнять те функции, которые необходимы для нормальной работы.

3) Ролевая игра «*Когда может быть предложен наркотик. Способы отказа*».

Каждый человек сам делает выбор: принимать ему наркотики или нет. Но выбор он, к сожалению, делает только один раз – самый первый раз. Все остальные решения за человека принимает наркотик.

Давайте рассмотрим ситуации, в которых может быть предложен наркотик.

1) На дискотеке. Причем предлагаться он будет очень умело. Дилер будет вами манипулировать (*то есть управлять как марионеткой*). И будет делать это профессионально. Для чего это делается? Чтобы ты пришёл ещё раз и получил дозу, но теперь надо будет уже заплатить. Какие фразы им при этом используются?

- Так тебе будет веселее!

- Это безопасно и поможет тебе расслабиться!

- Это не наркотик. За кого ты меня принимаешь. Эти таблетки просто настроение поднимают.

- Что это опасно - вам мама с папой наговорили. Они просто тебя контролируют. Слушай больше своих предков, они тебе сказки рассказывают.

- Я тоже это принял. И теперь могу зажигать до утра.

- Все это принимают. Ты просто отстал. Ты станешь круче.

2) Предложение друга. Вероятно, что друг хочет попробовать таблетку, но одному страшно. А второй вариант: если друг уже является наркоманом. А при наркомании не может быть дружбы. У наркомана один хозяин – наркотик. И ради наркотика он готов предать близкого человека.

3) Предложение взрослых. В этом случае тоже идёт манипуляция. Наркотики представляются как атрибут взрослости и крутости, мужественности. Возможные фразы:

- Знаешь, как это круто. Ты же уже не маленький! Ты же не маменькин сынок!

- Ты взрослый, ты сам уже можешь решать, что тебе пора попробовать травку.

Тут надо помнить, что мужественность не в том, чтобы употребить, а в том, чтобы отстоять своё мнение и свою позицию, хотя это гораздо труднее. Не всегда большинство, которое тебя окружает, оказывается правым. Важно иметь своё собственное мнение. От этого зависит, выживешь ли ты.

Давайте подумаем, как отказываться от наркотиков.

Способы отказа:

1. Просто сказать «нет» без объяснения;

2. Отказаться и объяснить причины: «*Я занимаюсь спортом. Это мешает достичь успехов*», «*Не хочу умереть в молодости*» и т. д. ;

3. Предложить сделать что-то взамен предлагаемого;

4. Отказаться и уйти;

5. «*Заезженная пластинка*» (на все уговоры повторять «нет», «не буду»);

6. Проигнорировать предложение;

7. Постараться объединиться с кем-то, придерживающимся твоего мнения;

8. Постараться избегать опасных ситуаций

Следует научиться сразу выражать свою позицию уверенно, не пользоваться такими оборотами, как «я подумаю», «может, попробую разочек». Эти обороты очень похожи на обещания.

4) Сейчас я предлагаю Вам упражнение, в котором Вы должны продумать несколько вариантов отказа от принятия наркотика и предложения его попробовать.

Работа идет в парах. Один из воспитанников предлагает попробовать наркотик, другой отказывается. Отказ должен быть тактичным, но твердым. Затем воспитанники в паре меняются ролями. Время, отведенное на работу в паре, 5 минут.

После завершения упражнения следует обсудить два вопроса:

– Легко ли подбирать достойные отказы?

– Как чувствовали себя участники в ролях уговаривающего и отказывающего?

10 причин не принимать наркотик.

Наркотик заводит в ловушку зависимости. Существует мнение, что после первого раза применения наркотика зависимость не возникает. С одной стороны, это так. Так как физическая зависимость возникает с третьего –четвертого раза. Но есть ещё один вид зависимости – психологический. Он возникает с первого раза. И остаётся на всю жизнь. Её нельзя убрать, можно только приглушить. Будущий наркоман, попробовав наркотик впервые, испытывает сильное удовольствие. И снова стремится его повторить. Но во второй раз он уже не испытывает подобных ощущений. Он хочет повторить их снова и снова. И вот тут-то и возникают роковые третий и четвёртый раз. И соскочить с наркотика становится уже невозможным.

Портятся отношения с родными. Наркоману становится всё равно, кто перед ним. Он запросто может обворовать своих родителей, применить к ним физическую силу. Любовь к родным людям просто перестаёт существовать. В итоге он лишается самых близких для него людей.

Портятся отношения с девушкой/парнем. У многих наркоманов были близкие отношения. Но они были до приёма наркотиков. Потом любовь пропала и осталось только желание использовать своего парня/девушку, получить с него/ с неё средства на наркотики.

Плохая успеваемость. При приёме наркотиков в первую очередь страдает мозг. И учащийся уже физически не может учиться. У него просто не хватает сил и способностей к учёбе.

Конец карьеры. Все люди хотят быть успешными, хотят престижной работы. Но всё, чего человек достигает в один миг может быть потеряно. Все мечты рушатся. Виной этому наркотики.

Потеря самоуважения. Для наркомана нет никаких моральных ценностей. Он разрушает всё, потому что не может остановиться. Он будет красть у близких людей, девушка-наркоманка будет вступать в интимные связи с теми, у кого есть деньги на наркотик, и терпеть любые унижения и издевательства за дозу.

Проблемы с законом. Употребляя наркотики, человек начинает вести преступный образ жизни. Люди перестают контролировать себя под воздействием наркотика, и становятся способными на любое преступление. Наркотик стоит дорого и его никогда не бывает достаточно. Чтобы его купить, наркоманы готовы на всё. Поэтому каждый из них имел дело с правоохранительными органами

Нарушения психики. Употребляя наркотики, ты приобретёшь необратимые изменения психики: нарушенная речь и координация, эпилептические припадки, бред, галлюцинации. Как следствие возможно самоубийство.

Разрушение здоровья. У большинства наркоманов есть гепатит, ВИЧ, часто наркоманам ампутуют конечности, т. к. их поражает гангрена.

Смерть. Большинство наркоманов умирает через 3-5 лет после начала употребления наркотиков. Бывших наркоманов не бывает. Лишь одному из тысячи удаётся вернуться к более-менее полноценной жизни.

Для этого нужна огромная сила воли, соответствующее окружение, которой будет готово бороться за этого человека, необходимо специальное лечение.

Наркомания — это несколько секунд удовольствия и преждевременная смерть. Выбирайте жизнь. Для здравомыслящего человека предложения принять наркотик равноценно предложению прыгнуть с крыши.

5) Физминутка.

В понедельник я купался, *(Изображаем купание.)*

А во вторник – рисовал. *(Изображаем рисование.)*

В среду долго умывался, *(Умываемся.)*

А в четверг в футбол играл. *(Бег на месте.)*

В пятницу бегал, прыгал *(Прыгаем.)*

Очень долго танцевал. *(Кружимся на месте.)*

А в субботу, воскресенье *(Хлопки в ладоши.)*

Вопрос: Какие органы больше всего страдают от курения? *(ответы детей).*

Сердце. У каждого курящего человека выше риск заболеть и умереть от болезни сердца. Как влияет табак на сердце? Учащается сердцебиение, повышается кровяное давление, повышается нагрузка на сердце.

Легкие. Табачный дым поступает в организм курильщика через органы дыхания. При первой попытке вдохнуть дым, у некурящего человека возникает кашель. Так организм стремится удалить вредный дым. Вещества, находящиеся в сигарете, раздражают слизистую оболочку дыхательных путей, вызывая ее воспаление. Появляется мучительный кашель. В легких, при курении, скапливаются табачный дым и сажа. Самой грозной расплатой за курение бывает рак легких. 90% умерших от этой болезни – курильщики

Нервная система. Действие табака негативно сказывается и на нервной системе человека. Понижается активность головного мозга. У курящих уменьшается объем памяти, внимания. Курение и школа несовместимы. Организму школьника необходимо много сил, чтобы справиться со всеми нагрузками. Курение школьников замедляет их развитие.

В процессе горения табака образуется более четырех тысяч вредных для человека веществ. Наиболее опасный это никотин. В народе говорят, что капля никотина убивает лошадь. На самом деле одна капля никотина убивает три лошади. Птицы погибают, если к их клюву всего лишь поднести палочку, смоченную никотином. Кролик погибает от капли никотина, собака от капли. Для человека смертельная доза никотина составляет 2 – 3 капли. Эта доза содержится в 20 – 25 сигаретах. Курильщик не погибает сразу лишь потому, что эта доза вводится в организм постепенно, не в один прием. Однако если не курящий человек в один прием получает большую дозу никотина, наступает смерть.

Для чего человек на земле был рожден?

Для того, чтобы здоровым, успешным стал он.

Но не для дыма, не для болезней.

Спорт? Сигарета? Скажи, что полезней?

Что – то в твоей, мальчик жизни не так:

Прячешь ты, жмешь сигарету в кулак.  
а может и стоит задуматься, парень,  
и мозг не держать в сигаретном угаре?  
В зависимость ты попадешь к никотину,  
И жалкую очень представишь картину:  
Запах ужасный, на пальцах пятна,  
(как же общаться с тобой неприятно!  
А ты ведь мечтаешь успешным стать,  
Симпатии мира завоевать!  
Найди в себе силы и брось курить,  
Чтоб дольше здоровым, счастливым прожить.  
С детства себя и жалей и цени,  
Чтоб в жизни успехи умножить и дни!

б) Викторина «О вреде табака».

Вопросы детям:

Какое вещество, находящееся в табаке, наносит самый сильный вред организму? (*Никотин.*)

Какие ещё вещества образуются в табаке при курении? (*Смолы, которые вызывают раковые заболевания, тяжёлые металлы.*) 3. Какие два органа больше всего страдают от курения? (*Лёгкие, печень*)

Почему лёгкие? (*Дым вдыхаем.*)

Почему печень? (*Печень – фабрика по переработке ядов.*)

Какие вы наблюдаете изменения, касающиеся девочек, которые курят? (*Грубый голос, запах изо рта, жёлтые зубы, жёлтые пальцы и ногти*)

Можно ли избавиться от этой привычки? (*Можно, но лучше не начинать.*)

В какой стране заживо замуровали в стену пятерых монахов за то, что они курии табак (*Италия*)

Какое наказание для курильщиков существовало в России при царе Михаиле Романове? (*Отрезали нос и уши*)

Отпугивает злых духов, успокаивает, лечит зубы, головную боль, кожные заболевания – чему приписывали все эти свойства? (*Тобаку*)

В какой стране курильщиков приравнивали к ворам и водили по улице с веревкой на шее? (*В Англии*)

Что вреднее для человека? (*Дым от сигареты*)

У кого наибольшая зависимость от табака? (*У тех, кто начал курить до 20 л.*)

Существуют ли сигареты, которые не приносят вреда?

Как влияет курение на работу сердца? (*заставляет учащенно биться*).

Я думаю, что сегодня вы узнали много нового о вреде курения. А слышали вы когда-нибудь выражение: «Капля никотина убивает лошадь»?

Действительно, никотин может убить любое живое существо, как, например, вот эту несчастную цаплю.

7) Послушайте стихотворение «Цапля-курильщица».

Жила цапля на болоте.

Выходила на охоту:

Свежей травки пощипать

Да лягушек погонять.

И могла стоять носатая

Целый день в воде, как статуя.

Скучно цапле стало жить,  
Цапля начала курить ...  
Выйдет цапля на болото –  
Ну какая тут охота!  
Стал у цапли бледный вид,  
И пропал вдруг аппетит!  
Так курила цапля лето,  
Хоть и знала:  
Вредно это!  
Стало вскоре цапле плохо:  
Цапля чахла, цапля сохла.  
К осени бедняга сдохла...  
А могла бы долго жить!  
И зачем было курить?

8) Работа с разрезными карточками, с пословицами и поговорками о вреде курения.

Вопрос: Ребята, какие пословицы и поговорки о вреде курения вы знаете?

Задание. Соберите разные карточки с пословицами и поговорками о вреде курения.

Красные карточки. *«Курить бросай, от яда убегая».*

Желтые карточки. *«У того, кто курит нутро и деньги горят».*

Зеленые карточки. *«От табака – ни прибыли, ни чести!»*

9) Работа с плакатами и рисунками детей *«МЫ за здоровый образ жизни!»*

Выступления детей.

IV. Итог занятия

Мы с вами сегодня серьезно обсудили проблемы алкоголизма, наркомании и курения.

У некоторых из нас есть и хорошие привычки и дурные. Редко встретишь человека, у которого только хорошие полезные привычки. Полезные привычки помогают сохранить здоровье и облегчить нашу жизнь.

Но с вредными привычками надо бороться, а сила воли поможет их победить. Каждый из вас хозяин своей жизни и своего здоровья. Самое главное, чтобы вы сегодня сказали: - нет вредным привычкам!

Закончим наше занятие стихотворением :

-Ну что ж. Мой друг,

Решенье за тобой!

Ты в праве сам командовать судьбой,

Ты согласишься можешь, но отказ,

Окажется лучше в сотню раз

Ты в праве жизнь свою спасти

Подумай, может, ты на правильном пути!

Но если все-таки успел свернуть,

То потрудись себе здоровье ты вернуть.