Игра по профилактике курения, употребления алкоголя и наркомании:

«Нет вредным привычкам»

Цель мероприятия:

- профилактика курения, наркомании и алкоголизма;
- пропаганда здорового образа жизни;
- доведение до учащихся информации о таких негативных последствиях употребления табака и алкоголизма как совершение правонарушений

Задачи:

- формирование мотивации к здоровому образу жизни, сознательному отказу от вредных привычек и зависимостей, способствующих развитию различных соматических и психических заболеваний;
- систематизация и обобщение знаний школьников о здоровом образе жизни;
- формирование активной жизненной позиции..

Форма проведения: интеллектуальная игра с элементами беседы и выступлением учащихся.

*«Доброе дело совершается всегда с усилием,
но когда усилие повторено несколько раз –
то же дело становится привычкой».*

Лев Николаевич Толстой

Ход мероприятия:

1. Организационный момент;
2. Определение темы и целеполагание;
3. Актуализация знаний;
4. Применение знаний и умений в игровой деятельности;
5. Подведение итогов;
6. Рефлексия.

1. Организационный момент

Педагог: Здравствуйте, ребята! Я вам говорю: «**Здравствуй**те», а это значит, что я всем вам желаю здоровья! Очень рада вас видеть. Надеюсь, что сегодняшнее наше мероприятие вам понравится. Чтобы было интересней, проведем нашу встречу в форме игры. Для этого надоделиться на две команды.

2. Определение темы и целеполагание

Ребята, внимательно посмотрите на презентацию. Как вы думаете, о чем мы будем говорить сейчас?

- Мы поговорим с вами о том, что есть плохого в нашей жизни, что мешает нам быть здоровыми, умными, сильными. Как вы думаете, что же это?
- Правильно, сегодня наша игра будет посвящена разговору о вредных привычках человека. Скажите, какие вредные привычки вам известны?
- Конечно, это курение, алкоголизм, наркомания.

3. Актуализация знаний

Мы знаем, что курение, особенно алкоголизм являются причиной очень многих проблем. Скажите, каких именно (проблем со здоровьем, в семье, на работе). Также среди негативных последствий курения и употребления алкоголя можно назвать совершение правонарушений (драки, убийства, изнасилования, совершения ДТП). И поэтому, курение, алкоголизм, также наркоманию можно назвать «ступенями, ведущими вниз». Желаю, чтобы никто из вас не пошел по этим «ступеням».

А что же такое курение и алкоголизм?

Выступление обучающихся с информацией.

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. Даже внешне курильщики отличаются от некурящих: у них быстрее вянет кожа, сипнет голос, желтеют зубы. От курения страдают некурящие. Половина вредных веществ, которые есть в сигарете, курильщик выдыхает, отравляя воздух. Этим воздухом вынуждены дышать окружающие, становясь пассивными курильщиками.

Для борьбы с курением принят закон «Об ограничении курения табака» в 2001 году.

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 человеческий 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.

Наркомания - прогрессивное заболевание, вызванное употреблением наркотических веществ. Наркотики — это яд, оказывающий угнетающее действие на все органы и ткани, а особенно, на центральную нервную систему. В отличие от алкоголизма, когда человек продолжает работать, хотя и с низкой производительностью труда, наркомания ведет к быстрой утрате трудоспособности и смерти. Средняя продолжительность жизни наркоманов составляет 30 лет.

Существует большое количество веществ (средств), способных одурманивающе действовать на человека. Прежде всего, к ним относятся химические вещества синтетического и растительного происхождения. Их действие заключается в снятии болевых ощущений, изменении настроения, психического и физического тонуса, сознания, которые в связи с неправильным поведением, наблюдающимся у человека в этот период, называется состоянием наркотического опьянения. Все эти вещества, активно воздействующие на нервную систему и психику человека, объединяются под названием психоактивных или одурманивающих веществ (наркотиков). В результате употребления наркотиков развивается наркомания — особая тяжелая болезнь, заключающаяся в формировании стойкой зависимости состояния человека, его физического и психического самочувствия от наличия или отсутствия наркотика в организме.

4. Выявление знаний и умений в игровой деятельности

Поблагодарим ребят за полезную информацию! Насколько вы были внимательными, мы проверим, проведя игру. Итоги каждого этапа игры будем фиксировать на турнирной таблице (на доске).

Наиболее полно раскроют эту тему **вопросы 1-го этапа** игры, мы поговорим о том, как пагубно влияют на человека эти пристрастия.

Команды отвечают на вопросы. Каждая команда ответ пишет на листке бумаги.

Вопросы:

1. Эта смесь состоит из 200 вредных веществ, среди которых угарный газ, сажа, муравьиная кислота, синильная кислота, аммиак, сероводород, ацетилен, радиоактивные элементы и другие. Назовите смесь. (*Табачный дым*);
2. Как влияет алкоголь на организм подростка? (*Задерживает его умственное, психическое и физическое развитие*);
3. Какое заболевание чаще всего связывают с курением? (*Рак лёгких*);
4. При этом заболевании на почве алкоголизма возникает обман зрения, слуха, галлюцинации. Какое это заболевание? (*Острый алкогольный психоз – белая горячка*.);
5. От какой вредной привычки появляется 25 болезней? (*Курение*);
6. «... требуется, чтобы на каждой упаковке табачных изделий имелись предупредительные надписи о вреде курения табака и информационные надписи о содержании смолы и никотина в дыме сигареты. Запрещается розничная продажа табачных изделий и курение в организациях здравоохранения, образования, культуры, на рабочих местах, в городском и пригородном транспорте... Не допускается продажа табачных изделий лицам моложе 18 лет.»

Строки, из какого документа прозвучали выше? (*Закон «Об ограничении курения табака», принятый и подписанный президентом Российской Федерации В.В. Путиным 10 июля 2001 года*);

7. От курения страдают некурящие. Половина вредных веществ, которые есть в сигарете, курильщик выдыхает, отравляя воздух. Этим воздухом вынуждены дышать окружающие, которые становятся...? (*Пассивные курильщики*).

Задание 2-го этапа

На этом этапе команды определяют причины и последствия курения и употребления алкоголя. 1-я команда определяет причины курения и употребления алкоголя. 2-я команда – последствия курения и употребления алкоголя.

Причины (мотивы) употребления табака и алкоголя: любопытство, желание быть принятым в группе “взрослых сверстников”, быть “крутым”; “легкое” общение, пониженная самооценка, неумение отдыхать без допинга, неумение отказать, просто так, удовольствие, развлечение, пример друзей и взрослых, наличие свободных денег; влияние кино, телевидения, рекламы; баловство, от нечего делать, уйти от проблем.

Последствия курения:

- Воспаление носоглотки и гортани. Хронический бронхит.
- Раковые заболевания легких, гортани.

- Хронический гастрит, язвы в желудке и кишечнике.
- Спазм артерий, облитерирующий эндоартериит, инфаркт, инсульт, мигрень.
- Угнетение нервной системы. Память и внимание ослабевают, работоспособность понижается. Раздражительность, агрессивность.
- Расстроена работа потовых и сальных желез.
- Волосы истончены, секутся и выпадают.
- Снижается сексуальная потенция, репродуктивная функция (заячья губа).
- Оголяются шейки зубов, развивается пародонтоз.
- Нарушаются вкусовые ощущения, обоняние.
- Понижается острота слуха.
- Иногда возникает потеря зрения, нарушается цветоощущение.
- “Синдром хронической усталости”.

Последствия употребления алкоголя:

- Психические и неврологические расстройства (повышенная утомляемость, рассеянность, раздражённое настроение, увеличение агрессивности).
- Гибель клеток головного мозга, снижение памяти.
- Сердечно-сосудистые заболевания, инфаркт.
- Заболевания желудочно-кишечного тракта – гепатит, цирроз, гастрит, холецистит.
- Снижение сексуальной потенции, влияние на беременность (потеря ребенка, преждевременное появление).
- “Синдром хронической усталости”.
- Снижение иммунитета.
- Раннее старение (особенно девушек).
- Ухудшение работы желез внутренней секреции.

Задание 3-го этапа

Команды должны нарисовать социальную рекламу профилактики курения и алкоголизма. Придумать лозунг. На подготовку задания дается 5-7 минут. Затем каждая команда защищает свое задание – готовую работу.

5. Подведение итогов

Молодцы, ребята. Игра подошла к концу. Все были очень активны. Итоги подводятся по результатам всех этапов.

6. Рефлексия

Продолжите фразу:

1. Если мне предложат наркотик, то ...
2. Я выберу спорт вместо ...
3. Если я буду участвовать в акции против вредных привычек, то выберу девиз: ...

Молодцы, ребята! Хорошо отвечаете на вопросы. А сможете ли вы противостоять вредным привычкам? Предлагаю вам пройти самодиагностику. Ответьте на вопросы словами «да» или «нет».

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 незнакомец предложил коробку конфет, взял бы ты ее?
10. Друзья зовут тебя в игровые автоматы, 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!

(в конце игры обучающиеся получают памятку «Мой выбор!»):

Памятка «Мой выбор!»

1. Если ты стоишь перед выбором, сделай его в пользу здоровья.
2. Помни: «силен тот, кто побеждает самого себя».
3. Если ты не избавишься от вредных привычек, то они избавятся от тебя!
4. Сумел побороть в себе тягу к вредным привычкам, помоги в этом другу.
5. Оглянись: вокруг много интересных занятий.
6. Каждый день говори себе: «Мой выбор – здоровье и свобода!»