**Беседа «О вредных и очень вредных привычках»,**

приуроченная к единой антинаркотической акции «Классный час»

**Цель:** Продолжить формирование ответственного отношения к своему здоровью у учащихся.

**Задачи:**

* Выработать у учащихся негативное отношение к курению, алкоголизму, табакокурению.
* Дать понять о последствиях употребления вредных веществ.
* Воспитать умение прогнозировать результаты своего выбора.

Дата и время занятия: 20.10.2017г. 15.30-17.00

**Основные понятия:** полезные и вредные привычки, вредные вещества, психоактивные вещества, алкоголь, курение их неблагоприятное влияние на органы и системы, организм человека.

**Методические указания:**занятие проводится в виде лекции с элементами беседы, игровых упражнений для учащихся 9-12лет.

**Ход занятия**

**I. Приветствие** (все по кругу, обращаясь друг к другу):

Скажем «Здравствуйте» руками!  
Скажем «Здравствуйте» глазами!  
Скажем «Здравствуйте» мы ртом –  
Станет радостно кругом!

**Определение эмоционального состояния присутствующих: Ребята,** Вам предлагаются жетоны разного цвета (красный, желтый, синий, коричневый, черный сиреневый, серый, зеленый). Выберите соответствующий вашему настроению жетон и положите его в коробочку. Подсчёт выбранных жетонов по цвету. Результаты вывешиваются.

(В конце мероприятия эмоциональное состояние присутствующих определяется повторно для того, чтобы проследить динамику изменения настроения из-за полученных эмоций).

**II. Вступление тренера:** Сообщение темы и цели занятия.

Нашу встречу я начну с очень оптимистического стихотворения, которое своим содержанием направит наше сознание на жизнь без вредных привычек, без претензий к окружающим людям и всему человечеству в целом.

Так хочется, чтоб были все счастливыми!  
Чтоб колокольчиком звенел веселый смех!  
Давайте станем каплю терпеливее!  
Давайте станем чуточку добрей!  
Давайте жить в спокойствии, согласии!  
Пусть свет земли нам освещает путь!  
Трудиться будем творчески и радостно, но так,  
Чтобы здоровый образ жизни сохранять!!!

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

Девизом нашей лекции станут слова:

**Я умею думать, умею рассуждать,   
Что полезно для здоровья буду выбирать.**

- Я думаю, что наше здоровье зависит от состояния здоровья родителей, бабушек, дедушек, от того, как часто нас осматривает врач, от того каким воздухом мы дышим и какую воду пьем и от других вещей. Но многое зависит и от нас, от того какие привычки у нас преобладают.

- Какие бывают привычки? (ответы детей)

Привычки бывают полезные и вредные.

- Какие привычки мы называет полезными?

- Назовите полезные привычки. (ответы детей )

- Какие привычки мы называем вредными?

- Назовите вредные привычки. (ответы детей)

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

- “**Что же происходит при курении табака?”**

Табак – это однолетнее растение семейства пасленовых, в листьях которого содержится никотин. При курении табака часть его сгорает; дым, втягиваемый курильщиком, содержит никотин, окись углерода, следы синильной кислоты и другие химические вещества. Самый ядовитый - никотин, пары которого проникают в организм и вызывают сначала возбуждение, а затем угнетение центральной нервной системы; суживает кровеносные сосуды, раздражает слизистые оболочки. В больших дозах никотин вызывает судороги и смерть. Только потому, что никотин поступает в организм не сразу, а небольшими дозами, курильщик не получает острого, а подвергается хроническому отравлению. Возникают расстройства пищеварения. Никотин отрицательно влияет на работу сердца – оно быстро изнашивается. Чем ниже сорт табака, тем больше он содержит никотина. Ученые установили, что извлеченный из пяти сигарет никотин убивает кролика, а из 100 – лошадь.

**Практическая работа.**

Ребята, предлагаю вам провести простой эксперимент: рассмотрите два листка розовой бумаги – это здоровые легкие. Что же произойдет с легкими у тех людей, которые будут курить? Возьмите один лист и сомните его. Расправьте этот лист и сравните его с другим листом. У курильщика легкое становится дряблым, вялым – примерно таким, как у вас помятый лист. У человека, который не курит, - здоровые легкие – примерно такие, как лист немятой бумаги. Каким же легким будет легче работать, снабжать организм человека кислородом?

По данным министерства здравоохранения:

* пульс курильщика чаще пульса некурящего в три раза;
* курильщики чаще болеют простудными заболеваниями;
* Курение притупляет вкусовые ощущения;
* причиной многих пожаров является сигарета.

-Ребята, а что интересного вы можете рассказать о табаке? (ответы детей)

**Вывод:** Дышать табачным дымом опасно для вашего здоровья.

Следующая опасная привычки – это алкоголь.

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

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

- Как ведут себя такие люди? (ответы детей)

Какое чувство они у вас вызывают? (ответы детей)

Алкоголь создает иллюзию благополучия. Взаимодействуя с различными органами и системами организма человека, алкоголь становится активным участником обмена веществ, организм постепенно привыкает и требует его все больше и больше. Возникает зависимость от алкоголя, приводящая к болезни – алкоголизму. Так постепенно алкоголь опутывает ум и волю человека, а опутав – держит крепко. Разрушение личности у взрослого происходит через 10 лет, а у детей через 3-4 года.

**Вывод:** Алкоголь опасен для вашего здоровья.

**-**Чем похожи алкоголь, наркотики, табак, токсикомания? (ответы детей)

**-** Как влияют на организм ПАВ?

**III. Работа в группах**

А сейчас поиграем. Проведём конкурсы между группами.

Деление на группы (сила, молодость, здоровье).

**Конкурсы:**

**1 конкурс-**

Назовите причины, которые заставляют употреблять алкоголь, табак, наркотики.

(Итог: они помогают выглядеть старше, заполняют время когда скучно, помогают сбросить вес, интерес, за компанию).

Вредные привычки НЕ ПРОХОДЯТ БЕССЛЕДНО.

**2 конкурс-**

Несколько способов сказать «НЕТ».

Ребята, представьте такую ситуацию: «Вам предложили попробовать наркотики, покурить или выпить пива или вина. Ваша задача отказаться.

**3 конкурс-**

Ролевая игра:

1 группа:

Твои педагоги заметили, что от тебя пахнет сигаретами. Их действия?

2 группа:

Ты в компании друзей и тебе предлагают попробовать выпить вина. Твои действия?

3 группа:

Вы увидели ученика начальной школы с сигаретой. Проведите профилактическую беседу о вреде курения.

Молодцы! Вы прекрасно справились с заданиями.

Вредные привычки – смерть!   
Убьёшь себя.

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

**А сейчас я предлагаю вам « 9 заповедей здоровья »**

* четкий режим дня;
* свежий воздух;
* больше смеха;
* физическая активность;
* правильное питание;
* не пить, не курить;
* личная гигиена;
* любовь к себе и другим;
* занятия по душе.

**Начать легко. Бросить – не тут-то было.** **Подумай над этим!**

**IV. Итог занятия:**

- Что полезного и интересного вы узнали на занятии?

Какой можно сделать вывод?

*Мы советуем:*

* Вредные привычки, которые прилипают, притягивают, пристают к молодым людям, становятся впоследствии причиной многих недоразумений, недугов, неприятностей. Полюбите себя: свой Мозг, свою Печень, свое Сердце – они живые, они страдают, болеют, задыхаются!!! Давайте не будем рабами вредных привычек!  
  Наш совет: “Никогда не курить! Никогда не пить! Никогда не употреблять наркотические и токсические вещества.