**Профилактическое занятие**

**Диалог о вредных привычках**

**Цели:**

* Первичная профилактика никотиновой, алкогольной зависимостей.
* Содействие формированию здорового образа жизни.
* Воспитание психически здорового, личностно развитого человека, способного самостоятельно справляться с собственными психологическими затруднениями и жизненными проблемами.

Достичь цель можно через решение основных задач:

* Обобщение знаний о последствиях употребления табака и алкоголя (характеристика факторов, разрушающих здоровье человека).
* Развитие ценностей здорового образа жизни и уменьшение количества поведенческих рисков, опасных для здоровья несовершеннолетних (через выделение основных мер профилактики последствий никотиновой и алкогольной зависимостей).
* Создание условий для формирования коммуникативных компетентностей посредством: освоения тренинговых технологий, групповой дискуссии, выработки оценочных умений аргументации и адекватной самооценки.
* Развитие гибкости ума и способности к нестандартным решениям.
* Содействие воспитанию свободной, независимой, ответственной личности, мобильной в принятии решений и способной планировать свое будущее.

Форма организации – групповая, парная, коллективная.

Оборудование и материалы:

- Тетради, ручки;

- Раздаточный материал;

- Лист формата А-1;

- Маркеры, фломастеры;

- Цветные карточки 6 цветов 3 типоразмеров (по количеству участников);

- Компьютер.

Опережающее задание – цитаты, рисунки (вывешиваются на доске, стенах).

**Ход урока**

Дорогие ребята! Здравствуйте! Здравствуйте! Здравствуйте!

Когда люди, приветствуя друг друга, говорят “Здравствуйте!”, какой они вкладывают смысл? - Желают здоровья всем и каждому!

Что такое здоровье?

[< *Приложение 1. Презентация*.>](http://festival.1september.ru/articles/504791/pril1.ppt)

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. Об этом мы сегодня будем говорить.

Каждый день можно видеть, в какой ужасной действительности мы живем. Что разрушает здоровье? Окурки, пивные банки, шприцы в подъездах, над которыми дрожат обезумевшие парни и девушки.

В настоящее время курение и употребление алкоголя глубоко вошло в быт многих людей, стало повседневным явлением. В среднем в мире курит около 50 % мужчин и 25 % женщин. По данным ВОЗ - 3 миллиона человек в год убивает табак в настоящее время, а в 2020 году от курения погибнут около 10 миллионов человек в возрасте от 30 до 40 лет. Алкоголизм ежегодно уносит около 6 млн. человеческих жизней. Продолжительность жизни курильщика сокращается на 10 лет в среднем, а алкоголика – на 15. Поэтому, остается актуальной проблема отказа от вредных привычек. К тому же еще одна проблема: по статистке к окончанию школы среди выпускников практически нет здоровых детей. Задумайтесь об этом!

*Из истории табака.* До XVI века в Европе не знали о табаке. Моряки из Испании - спутники Христофора Колумба привезли его из Америки (12 октября 1492г). Ритуал курения имел у индейцев символический смысл. Противники садились в кружок, вождь раскуривал трубку и передавал ее соседу. Тот после одной - двух затяжек передавал трубку своему соседу, а он своему. И так по кругу шла "трубка мира".

Несмотря на широкое распространение табака в Европе, курение через некоторое время было запрещено в разных странах. В Сант-Яго в 1692г. за курение были замурованы в стены 5 монахов. В Турции курение рассматривалось как нарушение законов Корана: человека избивали и возили на осле по улицам Константинополя, а после пожара состоялись массовые казни курильщиков. В Персии запрещали курение под страхом лишения губ и носа, а торговцев табака было приказано сжечь на костре.

*Табак в России.* В Россию табак был завезен через Архангельск, еще при Иване Грозном. При царе Михаиле Федоровиче - первом царе династии Романовых - за употребление "зелья табачища" рвали ноздри, били плетьми и ссылали в Сибирь, однако курильщики не переводились. В 16 – 17 веке Москва была деревянная, и из-за частых пожаров курение запретили. Во времена Петра I, внука Михаила Федоровича, курение даже поощрялось. Много сделавший прогрессивного, в данном случае он оказал жителям России плохую услугу.[3].

*Из истории алкоголя.*

А сейчас послушайте притчу: “Говорят, чтобы уберечь первую виноградную лозу от высыхания, Вакх (бог виноделия) вначале вложил ее в птичью косточку. Но веточка стала расти на глазах. И тогда юноша нашел львиную косточку, которая вместила растение с птичьей косточкой. Но веточка продолжала расти. И тут Вакх увидел на обочине кость осла… Затем, когда вино было готово, Вакх стал щедро угощать им людей. И произошло странное событие: когда гости выпивали по одному бокалу, они веселились и пели, как птички; еще по бокалу – становились сильными и бесстрашными, как львы; но если выпивали больше – превращались в тупых упрямых ослов”. [2].

Еще в древности познакомился человек с необычным веселящим действием некоторых напитков из молока, меда, сока плодов. И не сразу заметили, что на следующий день приходит разбитость, головная боль, дурное настроение. Поэтому с пьянством боролись практически во все времена. В Древней Индии, уличенных в пьянстве, заставляли пить из раскаленного металлического сосуда горячее вино или кипяток до наступления смерти. Каждый римлянин, заставший жену в пьяном виде, имел право убить ее. В Голландии женщин-алкоголичек три раза погружали в воду. Русь была одной из трезвых держав в истории. При Петре 1 были изданы законы, согласно которым опьянение отягощало вину. При Екатерине II пьяниц наказывали розгами. В 1917 году в Красной армии пьянство карается расстрелом. В 1941 году война возвращает людей к трезвости. В 1964-1982 году появляется понятие алкогольной эпидемии, алкоголь стал опасен из-за вырождения нации в России.

Давно известно, что курить и пить вредно. Но почему люди все равно употребляют табак и алкоголь? Что привлекает подростков и взрослых в курении сигарет и употреблении алкоголя, особенно пива?

Каковы причины (мотивы) и последствия вредных привычек?

Как предостеречь от вредных соблазнов? Какие меры вы можете предложить для предотвращения этих заболеваний?

На эти вопросы попытайтесь ответить в группах.

**Работа в группах:**

* причины курения;
* последствия курения;
* меры для предупреждения курения;
* причины употребления алкоголя, пива;
* последствия употребления алкоголя, пива;
* меры для предупреждения употребления алкоголя, пива.

Результаты фиксируют на рабочих листах и их представляют.

Педагог уточняет или комментирует ответы учащихся.

Промежуточное объяснение о причинах, наличии вредных веществ в составе табачного дыма, о вреде курения, алкоголя и их влиянии на организм подростка, особенно девушек.

*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.

Наиболее характерные для *табакокурения заболевания*:

* 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.

*Меры для предупреждения:*

* Запретить продажу сигарет и алкоголя вообще или до 21 года.
* Запретить рекламу сигарет.
* Запрет со стороны родителей.
* Введение штрафов за курение и распитие алкогольных напитков в общественных местах.
* Получать достоверную информацию о вреде.
* Принятие самостоятельного решения: да или нет!

Общий вид доски. *<Рисунок 1.>*



**Соревнование команд!**

Соревнование 3 команд (по рядам). Проведение конкурсов, экспресс – опроса, разгадывание анаграмм. Победит та группа, которая сделает это быстро, правильно и творчески.

Первой окончившая команда зачитывает варианты, а вторая и третья меняются вариантами ответов друг с другом. Победитель – по правильности и творчеству.

***1. Конкурс пословиц.***

В каждой шутке есть доля правды – так гласит народная мудрость. Группам предлагается составить по 10 пословиц; начало каждой из них написано на одном листе, конец – на другом.

* *Пословицы:*
* Хмель шумит, | а ум молчит.
* Дали вина, | так и стал без ума.
* Пьяному море по колено, | а лужи по уши.
* И худой квас лучше | хорошей водки.
* Кто вино любит, | тот сам себя губит.
* Работа денежки копит, | хмель их топит.
* Вино полюбил – | семью разорил.
* Водка и труд | рядом не идут.
* Кто чарки допивает, | тот веку не доживает.
* Невинно вино, | но проклято пьянство.

***2. Игра “буриме”.*** Группам предлагаются готовые рифмы, из которых должно вырасти стихотворение.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ годы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ пьешь

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ невзгоды

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ пропадешь

***3. Экспресс-опрос***

1. Кто из европейских путешественников впервые увидел курящих людей? В каком веке? Варианты ответов:

1. Френсис Дрейк – 16 век.
2. ***Христофор Колумб – 15 век.***
3. Васко да Гама – 15 век.

2. Кто из русских правителей запретил курение? Варианты ответов:

1. ***Царь Михаил Федорович.***
2. Иван Грозный.
3. Петр I.

3. По какой причине в Москве в 16-17 веке было запрещено курение? Варианты ответов:

1. Экономика.
2. ***Из-за частых пожаров.***
3. Для сохранения здоровья.

4. Кто из русских правителей разрешил курение табака? Варианты ответов:

1. ***Петр I.***
2. Екатерина II.
3. Александр III.

5. Считаешь ли ты необходимой борьбу за здоровый образ жизни уже со школьных лет, или это – только для взрослых?

4. Анаграмма. – Слово или словосочетание, образованное перестановкой букв или слогов другого слова. Необходимо сложить слова, обозначающие последствия воздействия алкоголя на организм человека. [2].

ФАРКТИН (инфаркт), ДЫОКША (одышка), РИЦЗОР (цирроз), ЯРНАЯН МРЕСТЬ (ранняя смерть).

Позитивная оценка деятельности учащихся.

**Проверка степени понимания.**

Проведение индивидуального тестирования (тестовое задание).

*В мире мудрых мыслей...* [1].

1. За чужое здоровье выпиваешь, а свое пропиваешь.

2. Начинается пьянство с легкомыслия.

3. Без ума пьет - без угла живет.

4. Водка и труд рядом не идут.

5. Река начинается с ручейка, а пьянство с рюмочки.

6. Веселая голова живет спустя рукава.

7. Нынче гуляшки, завтра гуляшки – находишься без рубашки.

8. Пей за столом, а не пей за столбом.

9. Кто в водке ищет силы, тот на краю могилы.

10. Сколько муж выпьет вина, столько жена и дети прольют слез.

11. Водка белая, но красит нос и чернит душу.

12. Когда вино входит – тайна выходит.

13. Вино веселит, да от вина голова болит.

14. Водку пить – ум топить.

15. Счастлив тот, кто вина не пьет.

16. Вино веселит сердце, да человека губит.

17. Не упивайся вином – будешь крепче умом.

18. Как хватил через край, так все пропадай.

19. Дали вина – так и стал без ума.

20. Пьяному море по колено, а лужи по уши.

21. Пей, да дело разумей.

22. Работа денежку копит, а хмель ее топит.

23. Был Иван, стал болван, а все винцо виновато.

24. Вечером пьяница, утром лентяй.

Все пословицы, цитаты разделить по пяти разделам:

**О причинах пьянства.**

1. Пьянство – угроза жизни и здоровью человека.
2. Алкоголь и труд.
3. Пьянство и семья.
4. Народные рекомендации тем, кто употребляет алкоголь.

Проверка – в паре. Ответы:

* – 2, 5, 13
* – 1, 9, 13, 14, 16, 19, 20, 23
* – 4, 6, 11, 12, 18, 21, 22, 24
* – 3, 10, 15
* – 7, 8, 17, 21

Шкала перевода баллов в оценку:

* 24-20 баллов – “5”
* 19-15 баллов – “4”
* 14-10 баллов – “3”

**Приоритет позитивных ценностей.**

Лучший способ борьбы с вредными соблазнами – никогда не брать в рот сигарету, не употреблять алкогольные напитки, не пробовать психоактивные и наркотические вещества. Или немедленно последовать примеру людей, бросивших и отказавшихся от вредных привычек. Как сказал великий китайский мудрец Лао То: “Тот, кто может победить другого – силен, тот, кто может победить самого себя – поистине могуществен!”

Любая положительная деятельность может быть толчком к отказу от вредных привычек.

Для того, чтобы быть здоровым, счастливым и веселым, лучше заниматься любимым делом: тренировать свое тело, петь, рисовать, вышивать, слушать пение птиц, ходить в походы, на концерты, посещать театры, читать книги, дружить... Что вы можете предложить?

*и лучше вообще ничего не делать, чем пить и курить.*

Цель урока – содействие формированию ЗОЖ – достигнута.

Поднимите руки, кто готов задуматься о выборе здорового образа жизни, об отказе от соблазна. Давайте подведем итог. Какие вы сделали выводы из урока?

Замечательно! И еще. Есть такая фраза:

“Ум и руки – на пользу обществу!”

Вам, молодым, предначертано судьбой жить в XXI веке, да и не только жить, а еще и творить, вершить полезные, добрые, вечные дела.

Впереди ожидает Вас
Дружба и свет любимых глаз,
Шум и радость жизни,
И служение Отчизне.
Новых звезд и открытий блеск,
А не вредных соблазнов треск.
Их не выбираешь,
А то жизнь ты проиграешь!
Благодарность за урок.