

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Дом детского творчества» с. Стародубское Долинского района Сахалинской области

Мероприятие по ранней профилактике вредных привычек у младших школьников

**Тема «КУРЕНИЕ. АЛКОГОЛЬ. НАРКОТИКИ. ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА»**

Автор разработки: Продан Ирина Николаевна

Педагог дополнительного образования МБОУДОД «Дом детского творчества» с. Стародубское

2014 год

***Цель мероприятия:***

Провести профилактическую работу с детьми Дома детского творчества по борьбе с вредными привычками. Актуализировать тему здоровья, здорового образа жизни, ответственного поведения.

***Форма проведения:***

Внеклассное мероприятие с беседой, сценкой, дискуссия.

***Задачи мероприятия:***

1. Познакомить детей с вредным влиянием на здоровье человека; сформировать представление об отрицательном влиянии курения, алкоголя и наркотиков на организм.
2. Показать, что существует много безопасных и интересных способов проводить время.
3. Коррекция мыслительных операций на основе анализа ситуаций, упражнения в запоминании.
4. Воспитание бережного отношения к собственному здоровью.

***Место проведения:***

Актовый зал Дома детского творчества

***Сроки проведения:*** 5 августа 2014 года, 11.00

***Аудитория:*** Дети летней площадки 1-5 класс

***Подготовка, оборудование и материалы:***

1. Подготовить с детьми сценку.
2. Плакат «Голосуем за здоровый образ жизни», фломастеры, цветные карандаши.
3. Памятки о здоровом образе жизни.

**План мероприятия**

1. Вступительное слово
2. Сценка «Крошка сын к отцу пришел»

3. Беседа о вреде табака.
4. Работа в парах с картинками
5. Беседа о вреде алкоголя
6. Беседа о вреде наркотиков
7. Выбор безопасных и интересных способов времяпровождения.
8. Итог

## **Ход мероприятия**

### **1.Вступительное слово**

#### **Педагог:**

Здравствуйте, дети! При встрече люди обычно говорят это хорошее слово, желая друг другу **здоровья**. Вот и я обращаюсь к вам – здравствуйте, дорогие ребята. Сегодня мы поговорим о том, чего нам всем так часто не хватает: о здоровье. Вы не забыли, что мы с вами совершаем путешествие в Цветочную страну, но туда попадают люди вежливые и здоровые люди.

Согласитесь, здоровье человека – великий дар и как оно хрупко и ранимо, если речь идёт о пристрастиях к вредным привычкам. Я думаю, вы безошибочно назовёте трёх основных «врагов» здоровья, которым человек подвергает свой организм сознательно:

- *Никотин;*
- *Алкоголь;*
- *Наркотики.*

Организм человека – очень сложная структура. Здоровье зависит от множества факторов, и, прежде всего, оттого, чем мы сами отравляем свой организм. Порой люди сознательно идут на риск, беря в руки бутылку пива, сигарету. Может не все знают, что они рискуют своим здоровьем?

## **2. Сценка : «Крошка сын к отцу пришел» (подготовить с детьми)**

**Автор:** С соской сын пришел к отцу, и спросила кроха.

**Сын:** Папа это хорошо или это плохо?

**Ведущий:** Папа сыну отвечал на вопрос курьезный,

**Папа** Если б соску не сосал, был бы ты серьезный.

Брось ее – и в тот же миг, повзрослеешь, ты, старик!

**Автор:** Год прошел, седьмой грядет, мальчик в первый класс идет.

И отцу, хоть и подрос, задает опять вопрос.

**Сын:** Там у школы два мальчишки зажигают часто спички.

Подскажи, ну как мне быть? Предлагали закурить.

Я попробовал отраву, эти сигареты, Ява.

Как же можно их курить, так здоровью то вредить.

**Автор:** Подумал папа и в ответ сыну дал такой совет.

**Папа:** Кто сигареты поджигает – жизнь на годы сокращает.

Окружающим, себе, может быть тебе и мне.

**Автор:** Дни летят, идут года, сын растет как никогда.

Десять классов за спиной, стал сынок совсем большой.

Деньги просит без конца у поседевшего отца.

Для чего не говорит, принимает умный вид.

В подворотне с пацанами пиво пьет и ест салями.

Но отец про все узнал, сына на ковер позвал.

**Папа** Ты ответь мне, сын родной, если пьешь то ты крутой?

Ведь спиртное это яд! Пусть дружки-то говорят,

Что попробуешь разок и узнаешь жизнь, браток!

Это все вранье – не верь, мигом втянешься поверь

Алкоголь туманит разум, лучше брось ты это сразу

На рюкзак ты мой возьми, и в поход скорей иди

Посмотри ты на природу, ведь в любую непогоду

Все прекрасно сынка в ней для людей и для зверей

Набери себе здоровья и для будущих детей

Сын, ты прав, как всегда. Не нужны кошмары эти –  
Ни мне, ни родным, ни нашей планете  
Давайте покончим с бедой навсегда  
Ведь мир – это наша большая семья.

### рассказывает о вреде табака

Табачный дым состоит из множества ядовитых веществ, которые способствуют возникновению злокачественных опухолей - рака. Но самым главным отравляющим веществом является никотин. Никотин - это главный яд, влияет на работу мозга, приводит к привыканию, затрудняет доставку кислорода к мышцам и сердцу, учащает сердцебиение. Поэтому люди, которые курят, не могут пробежать даже короткую дистанцию, быстро начинают задыхаться, их сердцу очень тяжело, оно страдает и болит. Никотин - это прозрачная маслянистая жидкость со жгучим вкусом. Именно такой вкус ощущает курильщик, когда докуривает окурочек, где оседает никотин. В фильтре сигареты может скопиться такое количество никотина, которого достаточно, чтобы убить мышь. Вы, наверняка, слышали такое выражение «Капля никотина убивает лошадь». Но если быть более точным, то одной капли никотина хватит, чтобы уничтожить тройку взрослых лошадей массой до 500 кг каждая. Такова реальная сила никотинового яда. В познавательной литературе проводится интересный опыт: к телу человека прикладывали пиявок, и через несколько минут после выкуривания им сигареты пиявки отваливались - у них были судороги.

Кто из вас знает, есть ли какая-нибудь польза от табака? Конечно, есть! Но только **не для организма человека**. Из табака получают токсичное вещество никотин-сульфат, который используется в сельском хозяйстве для защиты растений от повреждающих их насекомых-тлей. Если пересыпать табаком шерстяные вещи, можете быть уверены – моль им не страшна. И моль не глупа, есть то, от чего можно погибнуть. Она никогда не сядет на ту вещь, от

которой можно погибнуть. Учёные провели обследование у 200.000 курильщиков. Результаты поразительны: каждый 20-й человек болеет раком легких; каждые 4 минуты в мире умирает человек, смерть которого вызвана курением сигарет. В среднем курильщик живет на 10-15 лет меньше, чем его некурящий сверстник. Получается, что курильщик ставит под угрозу свое здоровье и обрекает себя на многолетнюю зависимость от никотина, чтобы угодить друзьям или не нашел нужных слов отказаться.

*Получается, что только человек проводит опыты на своем здоровье, желая убедиться, выдержит ли организм такие нагрузки как употребление алкоголя, наркотиков, табака.*

(Дым сигарет делает зубы и пальцы рук курильщика желтыми. Если к вам подойдет курящий человек, то вы сразу же почувствуете неприятный, отвратительный запах. Человек, который курит, не способен, в полную меру, ощущать вкус еды, у него чаще всего не бывает аппетита. Дым сигарет затрудняет дыхание, вызывает аллергический кашель. Никотин, содержащийся в табачном дыме, затрудняет работу сердца, ускоряет пульс. Курящий человек, чаще всего, бывает раздражительным, напряженным. И это далеко не все пагубные последствия).

- На какие органы влияет табачный дым?

- Что вы еще можете назвать в качестве пагубных последствий курения.

1. Одежда и волосы курильщика плохо пахнут.
2. Курение - является более частой причиной пожаров.
3. На сигареты тратится много денег.
4. Из-за курения у подростков чаще всего возникают ссоры со взрослыми: родителями, педагогами.

## Беседа о вреде алкоголя

Про алкоголизм нам сегодня расскажет \_\_\_\_\_ - *Алкоголь* – это наркотический яд. Проникая в кровь, алкоголь поражает главные органы: печень, почки, сердце, кору головного мозга, нарушается память, ребята начинают плохо учиться, у них атрофируются мышцы, они становятся слабыми и что самое главное – дети начинают постепенно плохо видеть, а затем теряют зрение. Особенно опасен алкоголь для подростков, так как алкоголизм у них развивается в 4 раза быстрее. Дети, постоянно употребляющие пиво и другие алкогольные напитки становятся хроническими алкоголиками. А это страшное заболевание, когда отказываются работать почки, печень и человек умирает. Ученые провели опыт: налили пива в невысокие сосуды и увидели, что к ним ползут садовые улитки, привлеченные запахом пива, напившись, улитки погибли. Пристрастие к алкоголю и табаку вызывает наркотическую зависимость, но еще более губительное и страшное влияние оказывает на организм человека, особенно в подростковом возрасте, наркотические вещества. Так можно ли назвать другом того, кто предлагает тебе сигарету, или сигарету, начиненную травкой? Бутылку пива? Как вы думаете? Правильно! Лучше таких друзей не иметь! Давайте жить нормальной, полноценной жизнью, хорошо учиться, радоваться жизни. Ведь в народе говорят: «Хочешь быть счастливым всю жизнь – будь здоров!» так будем же все здоровы! «Алкоголизм делает больше опустошения, чем три исторических бича, вместе взятых: голод, чума, войны», – У. Гладстон. В глубокой древности человек познакомился с необычным веселящим действием некоторых напитков. Самое обычное молоко, мед, соки плодов, постояв на солнце, меняли не только свой внешний вид, вкус, но и приобретали способность возбуждать, вселять ощущение легкости, беззаботности, благополучия. Не сразу люди заметили, что на следующий день человек расплачивается головной болью, разбитостью, дурным настроением. Наши далекие предки и не догадывались, какого страшного врага они приобрели. Основным составляющим веществом большинства алкогольных напитков является этиловый спирт. Принятый вовнутрь, через 5–10 минут он всасывается в кровь и разносится по всему организму. Алкоголь – яд для любой живой клетки. Быстро сгорая,

он отнимает у тканей и органов кислород и воду. Под действием алкоголя нарушаются чуть ли не все физиологические процессы в организме, а это может привести к тяжелым заболеваниям. Быстрее и губительнее всего алкоголь действует на клетки головного мозга, перерождается ткань почек, сердца, сосудов, печени. Кровеносные сосуды под действием алкоголя сначала расширяются, и насыщенная алкоголем кровь бурно приливает к мозгу, вызывая резкое возбуждение нервных центров, – вот откуда чрезмерно веселое настроение и развязность пьянеющего человека. Вслед за усиливающимся возбуждением в коре больших полушарий наступает резкое ослабление процессов торможения. Кора перестает контролировать работу отделов мозга. Поэтому опьяневший человек теряет контроль над собой и критическое отношение к своему поведению. Утрачивая сдержанность и скромность, он говорит и делает то, чего не сказал и не сделал бы в трезвом состоянии. Многие думают что пиво это лёгкий алкогольный напиток и если выпить баночку пива, то ничего не случится. Пиво вовсе не так безобидно, как порой кажется. Оно делается из полезного продукта – ячменя. Этот напиток содержит углеводы, белки, жиры и даже витамины. Но в процессе приготовления пива микробы брожения уничтожают все полезные компоненты, так что пользы от него, мягко говоря, немного. К тому же 0,5 л пива соответствуют 60-80 г водки. По наблюдениям немецкого психотерапевта Э. Крепелина, 45% его пациентов стали алкоголиками в результате того, что регулярно много пили пива. Кроме того, не забывайте, что это очень калорийный напиток. Постоянные потребители пива быстро толстеют.

## **7. Беседа о вреде наркотиков**

**Педагог.** Про наркоманию информацию подготовил \_\_\_\_\_

Часто первый шаг к наркотикам делается из любопытства. До 60% наркоманов именно так «попробовали» наркотики. Наркотическая зависимость формируется очень быстро, ее процесс столь стремителен, что в 30-40 лет наркоман – это уже глубокий старик. От психологической склонности до физической зависимости проходит всего 2–3 месяца. Наркотические вещества оказывают на организм человека чрезвычайно выраженное влияние. Нервные клетки как бы сгорают, резко снижаются защитные функции организма. Беззащитный организм подвергается атаке множества болезней. Страдают все органы и системы организма: поражается мышца сердца, возникают гастрит, язвенная болезнь, панкреатит, цирроз печени, желчнокаменная и почечнокаменная болезни, пневмония, плеврит, гепатит, СПИД. Нарушаются все виды обмена: белковый, углеводный, жировой.

Изменения личности выражаются в прогрессирующей деградации, нередко переходящей в слабоумие.

## **8. Выбор безопасных и интересных способов времяпровождения.**

- Человек в своей жизни может найти массу безопасных и интересных способов проводить время. Что, по вашему мнению, может являться интересным для человека занятием?

- Ребята, а как вы думаете, люди, занимающиеся серьезно спортом, курят? (Курение несовместимо со спортом, поэтому большинство спортсменов никогда даже не пробовали курить).

- Давайте вместе попробуем выбрать безопасные для здоровья и интересные способы времяпровождения. (Это занятия спортом. Занятия любимым делом. Занятия в кружках. Чтение литературы. Самые полезные и доступные виды спорта: плавание, езда на велосипеде, гимнастика, походы. Положительные эмоции тоже необходимы для здорового образа жизни: радость, счастье, удовлетворенность жизнью, доброта. Отрицательные эмоции, которые разрушают здоровье: злость, страх, обида, тревога, тоска, мнительность, жадность. Старайтесь избегать таких эмоций и оберегать от них окружающих вас людей).

## **9. Итог.**

- Подходит к концу наше мероприятие. Давайте подведем итог.

- О чем шла речь сегодня?

- Какие факты были для вас наиболее интересными?

- К какому главному выводу мы с вами пришли сегодня?

Вот на такой позитивной ноте мы заканчиваем наше мероприятие. У выхода вы увидите плакат «Голосуем за здоровый образ жизни». Я думаю, что каждый из вас оставит на нём свой автограф.