

ГБОУ СОШ с. Чубовка м.р. Кинельский

Номинация «Вместе с родителями»

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

**занятия по профилактике вредных привычек у учащихся
начальных классов на тему:
«Скажи «Нет!» вредным привычкам»**

**Курмаева Татьяна Викторовна
Учитель начальных классов**

Программа УМК «Школа России»

2016

Цель – ранняя профилактика курения, употребления алкоголя и наркотиков.

Задачи занятия:

- формирование у детей представления о здоровье как ценности;
- расширение знаний о вредном воздействии табачного дыма, алкоголя, наркотиков на организм человека;
- обучение детей способам сопротивления негативному давлению со стороны окружающих;
- просвещение родителей в вопросах предупреждения у детей вредных привычек;
- формирование у детей и взрослых навыков адекватного взаимодействия в проблемных ситуациях.

Содержание мероприятия

Вводная часть

- Здравствуйте, родители и ребята. Сегодня на занятии мы поговорим о здоровье, о том, что помогает его сохранять и что ему вредит.

Посмотрите на доску. Кто к нам пришел? Это «Болейка» и «Неболейка».

На кого вы хотите быть похожими? А почему?

Верно, мы хотим быть похожими на «Неболейку», потому что он аккуратный, чистый, причесанный, веселый, сильный, здоровый... А «Болейка» неопрятный, лохматый, хилый, слабый, грустный...

Как вы думаете, что нужно делать для того, чтобы быть похожими на «Неболейку»?

Верно, нужно заниматься спортом, делать утреннюю гимнастику, следить за одеждой, закаляться, много времени проводить на воздухе, умываться, чистить зубы, правильно питаться, соблюдать режим дня, вовремя учить уроки. Все это полезные привычки, которые составляют здоровый образ жизни. Кто из вас ведет здоровый образ жизни?

А как называются привычки, которые не приносят нам пользы, а, наоборот, вредят здоровью?

Верно, такие привычки называются вредными. Какие вредные привычки вы знаете?

Правильно, к вредным привычкам относятся: есть много конфет, потому что будут болеть зубы; долго смотреть телевизор и играть в компьютерные игры, потому что ухудшится зрение; курить и употреблять спиртные напитки, потому что это приносит большой вред всему организму. Как вы думаете, кто из наших героев может вести подобный образ жизни? Да, это «Болейка».

Сегодня мы поговорим подробнее о таких вредных привычках, как курение, употребление спиртных напитков и наркотиков.

Теоретическая часть: информация о воздействии табака, алкоголя и наркотиков на здоровье и поведение человека.

Дети читают подготовленные доклады.

- Когда человек курит, то в его организм попадает более 1000 вредных веществ, а самое вредное из них – это яд никотин. Если к клюву птицы поднести палочку, всего лишь смоченную никотином, то она умрет. Собака может умереть от половины капли никотина. Для человека составляют опасность 2-3 капли никотина, столько содержится в 20 сигаретах. Если человек за раз выкурит столько, то может даже расплатиться жизнью.

Вы, наверное, уже знаете, что курение сокращает жизнь. Если человек курит в день 1-9 сигарет, то сокращает свою жизнь на 4-5 лет, если 10-19, то на 5-6 лет. Курение является причиной многих заболеваний. Одно из них – рак легких - это очень тяжелая болезнь.

Сейчас нередко курят не только взрослые, но и дети. Курение сильно сказывается на сердце, что в свою очередь приводит к быстрой утомляемости, невнимательности, плохому сну, неуспеваемости в школе.

Также курение сказывается на росте. Рост замедляется, ребенок растет хилым, слабым, вялым. Постоянное курение вызывает привычку, т.е. человеку уже трудно бросить курить.

К вредным привычкам, кроме курения, относится еще более губительная - употребление спиртных напитков.

В глубокой древности познакомился человек с необычным действием некоторых напитков. Самое обычное молоко, мед, соки плодов, постояв на солнце, меняли не только свой внешний вид, вкус, но приобретали способность возбуждать, вселять ощущение легкости и беззаботности. А на следующий день человек расплачивался головной болью, разбитостью, дурным настроением. Наши предки и догадываться не могли, какого страшного врага они приобрели.

Основным составляющим любого спиртного напитка является алкоголь – этиловый спирт. Алкоголь – яд для любой живой клетки. Проникнув в организм, он очень быстро расстраивает работу всех органов, он отнимает у них кислород и воду. Под действием алкоголя нарушается работа почти всего организма, а это может привести к тяжелым заболеваниям. Быстрее и губительнее всего алкоголь действует на головной мозг.

Известный русский психиатр С.С. Корсаков так описывает это состояние: «Опьяненный не думает о последствиях своих слов и действий и относится к ним крайне легкомысленно... Страсти и дурные побуждения выступают без всякого прикрытия и побуждают к более или менее диким поступкам». А ведь в нормальном состоянии тот же человек может быть и хорошо воспитанным, и скромным, даже застенчивым. В состоянии опьянения человек может выболтать любую тайну; он теряет бдительность, перестает быть осторожным. Существует даже такая пословица: «Что у трезвого на уме, то у пьяного на языке».

Как вы понимаете значение этой пословицы?

- А сейчас я предлагаю вам собрать еще две пословицы по принципу мозаики (*Приложение 1*).

1-ая пословица: «С хмелем познаться – с честью расстаться»

- Как вы понимаете эту пословицу? Правильно, пьянство заглушает рассудок, совесть; пьяный легко может обмануть, не сдержат слово.

2-ая пословица: «Пить до дна – не видать добра»

- О чем эта пословица? Верно, пьяница теряет здоровье, друзей, работу, уважение, окружающих, любовь близких.

К спиртным напиткам человек привыкает так же, как и к курению, но это уже считается опасной болезнью – алкоголизм. Также очень опасной болезнью считается наркомания.

Наркомания – это болезненная, непреодолимая страсть к наркотическим средствам, лекарствам, таблеткам. Человек идет на все – на обман, на воровство и даже на убийство, лишь бы достать наркотик. Когда наркоман сделает укол или примет таблетку, он испытывает облегчение, как голодный, получивший кусок хлеба. Но за эти мгновения он лишается всех других радостей жизни и приговаривает себя к ранней смерти. Наркотик убивает даже самых сильных, самых умных, самых волевых людей, с ним почти никто не может справиться...

Под влиянием постоянного воздействия наркотических средств человек становится замкнутым, грубым, теряет любовь и поддержку друзей, родственников.

Вы знаете: курить – здоровью вредить. И знаете, как опасен для человека алкоголь. В наркотиках же - смертельная опасность .

Итак, ребята, мы выяснили, что вредные привычки отрицательно влияют на здоровье людей. Давайте повторим, какие органы больше всего подвержены губительному влиянию вредных веществ.

Работа с динамическим пособием. По мере ответов детей прикрепляются к силуэту человека изображения органов, вырезанных из красной бумаги: мозг, сердце, легкие, печень, желудок (Приложение 2).

На экране знак «Не курить» (приложение 3).

- Ребята, вам знаком этот знак? Что он обозначает? Где вы с ним встречались?

Правильно, такой знак можно увидеть в кинозале, в театре, в магазине, в транспорте, в больнице.... Одним словом, в общественных местах.

А почему нельзя курить в общественных местах? Потому что люди, которые находятся в одном помещении с курящим, дышат дымом. Это приносит большой вред окружающим. При курении в организм человека попадает $\frac{1}{4}$ часть от всех ядовитых веществ. Половина же вместе с выдыхаемым дымом поступают в воздух. А им дышат окружающие. Получается, что некурящие «курят». Следовательно, они получают такой же вред от табачного дыма, как и курящие.

Мы выяснили, что вредные привычки вредят здоровью человека. И все же очень многие наши знакомые, родственники курят и употребляют спиртные напитки. Почему же они это делают? Когда-то они попробовали в первый раз закурить, а за первым – второй, третий и так у них сформировалась привычка. Отсюда следует, если в первый раз не откажешься, потом это сделать труднее, почти не возможно.

Практическая часть

Тренировочные упражнения: «диалог с товарищем»

- Если вам предлагают спиртное или сигарету, то ваш ответ должен быть «Нет!». Сейчас мы потренируемся, как нужно правильно отказываться от таких предложений.

Хоровое чтение различных вариантов ответов по карточкам, расположенным на доске:

<i>Нет! Мне этого не нужно, я хочу быть здоровым!</i>	<i>Нет! Я не хочу подражать тем, кто не бережет свое здоровье!</i>
<i>Нет! Я не буду и тебе не советую!</i>	<i>Нет! Я спешу в шахматный кружок. Хочешь, пойдём со мной.</i>
<i>Нет! Вредные привычки не приводят к добру!</i>	<i>Давай покурим! После одной сигареты к курению не привыкнешь.</i>
<i>Нет! У меня есть более интересные занятия!</i>	<i>Нет! Я не буду, пойдём лучше со мной на каток.</i>
<i>Нет! Мама меня просила сходить в магазин. Пошли со мной. Может твоей маме тоже нужно что-нибудь купить.</i>	<i>Нет! Лучше пойдём ко мне смотреть футбол. Сегодня финал!</i>
<i>Нет! У меня есть новые пазлы! Пойдём собирать!</i>	<i>Нет! Пойдём лучше погуляем с моей собакой!</i>

Нет! Лучше пойдём ко мне. Вчера мой старший брат принес новые интересные компьютерные игры. Поиграем.

- А сейчас я предлагаю вам игру, которая научит вас правильно вести себя сложных ситуациях, отстаивать свое мнение и не поддаваться на уговоры сверстников. Желающих прошу к столу. Один из вас будет играть «Болейку» (на

него повязывается шарф), а другой «Неболеюку» (на него надевается спортивная кепка и дается футбольный мяч).

На столе разложены карточки с вариантами предложений. «Болейка» берет одну и громко читает. «Неболеюка» выбирает понравившиеся вариант на доске и отвечает товарищу.

Потом ученики меняются ролями, игра продолжается.

Варианты предложений	Варианты ответов
<i>Хочешь, чтобы у тебя было хорошее настроение? Попробуй пиво!</i>	<i>Нет! Мне этого не нужно, я хочу быть здоровым!</i>
<i>Хочешь пиво?</i> <i>Никто не заметит!</i>	<i>Нет! Пойдем лучше погуляем с моей собакой!</i>
<i>Давай закурим! От одной сигареты ничего не будет.</i>	<i>Нет! Я не буду и тебе не советую!</i>
<i>Давай покурим! Или ты трусишь?</i>	<i>Нет! Вредные привычки не приводят к добру!</i>
<i>Пошли покурим. Или тебе слабо?</i>	<i>Нет! У меня есть новые пазлы. Пойдем собирать!</i>
<i>Давай покурим! После одной сигареты к курению не привыкнешь.</i>	<i>Нет! У меня есть более интересные занятия!</i>
<i>Почему ты не куришь? Боишься, что мама поругает?</i>	<i>Нет! Я не хочу подражать тем, кто не бережет свое здоровье!</i>
	<i>Нет! Я спешу в шахматный кружок. Хочешь, пойдём со мной.</i>
	<i>Нет, я не буду! Пойдем лучше со мной на каток.</i>

<p><i>У нас во дворе многие курят, ничего с ними не случилось. Попробуй и ты!</i></p>

<p><i>Нет! Мама меня просила сходить в магазин, пошли со мной. Может, твоей маме тоже нужно что-нибудь купить.</i></p>
<p><i>Нет! Лучше пойдём ко мне смотреть футбол. Сегодня финал!</i></p>
<p><i>Нет! Лучше пойдём ко мне. Вчера мой старший брат принес новые интересные компьютерные игры, поиграем.</i></p>

Проблемные ситуационные задачи

- Сейчас я расскажу вам истории, которые произошли с такими же ребятами, как и вы. Сможете ли вы помочь героям в сложной ситуации, дать правильный совет?

Первая история:

«Взрослые веселились и не обращали на Полину с Женей внимания. Им стало скучно. На столе стояли бокалы со спиртными напитками. Женя предложила Полине: «Давай попробуем! Может и нам станет весело...»

- Как Полине поступить дальше? Что ответить Жене?

Вторая история:

«Когда Володя вышел из школы, к нему подошли знакомые ребята из старших классов: Коля и Саша. Коля достал сигареты, они с Сашей закурили и предложили Володе. Володя отказался, но ребята начали настаивать: «Ты что маменькин сынок? Боишься?»

- Как поступить Володе? Что ответить?

Третья история:

«Олег с братом всегда хотели быть во всем похожи на папу, они подражали ему даже в мелочах. Но у папы была вредная привычка – он курил. Однажды, когда папы не было дома, мальчики нашли на столе пачку сигарет, и брат предложил Олегу попробовать»

- Как должен поступить Олег? Что ответить брату?
Варианты ответов дети выбирают на доске и хором читают.

- Молодцы! Вы справились с заданием, и теперь я уверена, что в подобной ситуации вы не растеряетесь и сделаете правильный выбор!

Ролевая игра «Взаимоотношение ребёнка и взрослого»

Л.Н. Толстой сказал: «В семье закладываются корни наших будущих удач и поражений». Трудно не согласиться с классиком. Действительно, атмосфера в родительском доме во многом определяет нашу жизнь.

Специалисты отмечают, что самое большое значение имеет общение взрослых и детей в семье. Следующее задание для детей и их родителей. В нем содержится типичные ситуации общения, и мы предлагаем выбрать один из вариантов поведения.

<i>Варианты ситуаций</i>	<i>Варианты поведения родителей</i>
<i>Сегодня у нас уроки закончились пораньше, и мы с Сашей, не торопясь, возвращались домой. У подъезда на лавочке сидели ребята и девчонки из нашего двора. В руках они держали банки с пивом.</i> <i>- Сашка, попробуй и ты – один из них сунул банку прямо в руки моего друга. И тут из подъезда вышла его бабушка...</i>	<i>1) Как тебе не стыдно! Я сейчас пойду, и все расскажу твоей маме! Будешь знать как «шататься» с кем попало, и прогуливать уроки!</i>
	<i>2) Я огорчена увиденным, но не буду тебя ругать, т.к. считаю тебя умным мальчиком, и ты уже сам понимаешь, что можно проводить время гораздо интереснее! Давай подумаем вместе, чем нам с тобой заняться?</i>

<i>После школы ко мне зашел сосед Димка. Дома никого не было. Тут он достал из кармана пачку</i>	<i>1) Ах ты, негодник! Кого ты привёл в дом?! Я тебя сейчас так отшлепаю, забудешь, что такое сигарета!</i>
--	---

<p>сигарет.</p> <p>- Вот, купил по дороге. Давай покурим!</p> <p>Мы пошли на балкон. Но тут внезапно пришел папа...</p>	<p>2) Мне горько видеть, что ты можешь вот так просто испортить свое здоровье. Но ты уже взрослый, и можешь сам выбирать себе занятие по интересам. Подумайте вместе с другом, сколько увлекательных и полезных дел есть вокруг.</p>
---	--

- Вы сделали правильный выбор и с достоинством справились с проблемной ситуацией. Спасибо! А сейчас я хотела бы обратиться к ребятам. Согласились ли бы вы на предложение знакомых? Какие чувства вы испытываете при разговоре с родителями? *(следует помочь ребенку сформулировать ответ на этот вопрос: уверенность, комфорт, заинтересованность, растерянность, обиду, страх...)* Как бы вы ответили им в такой ситуации?

Заключительная часть

- А в завершении нашего урока мы соберем с вами «Дерево здоровья».

У меня на столе лежат разноцветные листочки, на которых написано много интересных и полезных занятий, но среди них есть и вредные привычки. *(Заниматься спортом, есть много сладкого, делать утреннюю гимнастику, много смотреть телевизор, следить за одеждой, закаляться, долго играть в компьютерные игры, много времени проводить на воздухе, курить, умываться, чистить зубы, употреблять спиртные напитки, правильно питаться, соблюдать режим дня, вовремя учить уроки, заниматься музыкой, рисовать, читать книги, помогать маме)*

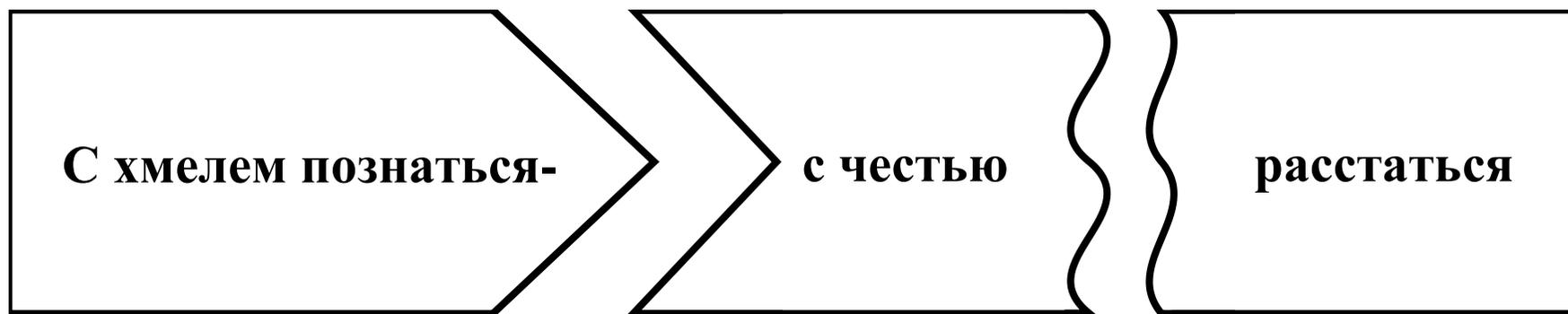
Каждый из вас выбирает на моем столе понравившийся листочек и, прочитав, решает, прикреплять ли его к «Дереву здоровья» или же выбросить в корзину.

Дети под музыку по очереди выходят к столу и, сделав выбор, прикрепляют листочки на изображение дерева (Приложение 3). Можно предложить детям прокомментировать свои действия.

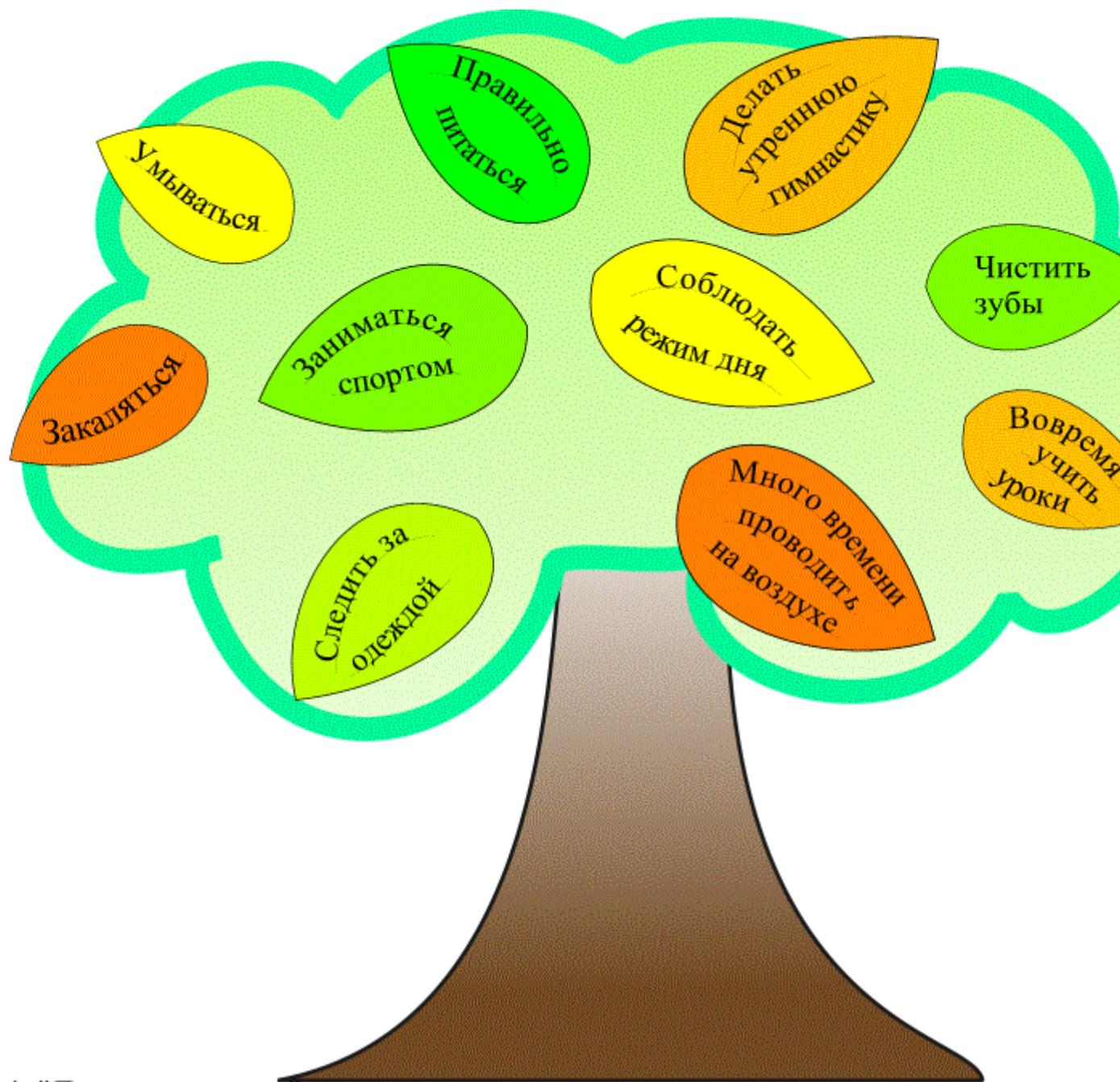
Молодцы! Вы все сделали правильный выбор, поэтому у нас получилось такое яркое, крепкое, здоровое дерево. Пусть оно остается у вас в классе и радуется вам каждый день!

Список литературы:

1. Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Все цвета, кроме черного: книга для родителей. – М.: Вентана-Граф, 2005.
2. Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Все цвета, кроме черного. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников: Пособие для педагогов – М.: Вентана-Граф, 2003.
3. Макеева А.Г. Все цвета, кроме черного: семейная профилактика наркотизма: кн. Для родителей. – М.: Просвещение, 2005.
4. Карпов А.М., Шикирзянов Г.З. Самозащита от курения. Образовательно-воспитательные основы профилактики и психотерапии курения. – Казань: Изд-во «ДАС», 2001.
5. Педагогика здоровья: Программа и методическое руководство для учителей начальных классов./ Под редакцией В.Н. Касаткина – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1988.
6. Махалова Т.И. Для вас, девочки. – Новосибирск, 1993.
7. Соковня-Семенова И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь: учеб.пособие для студентов сред. пед. Учеб. заведений. – М.: Академия, 2000.



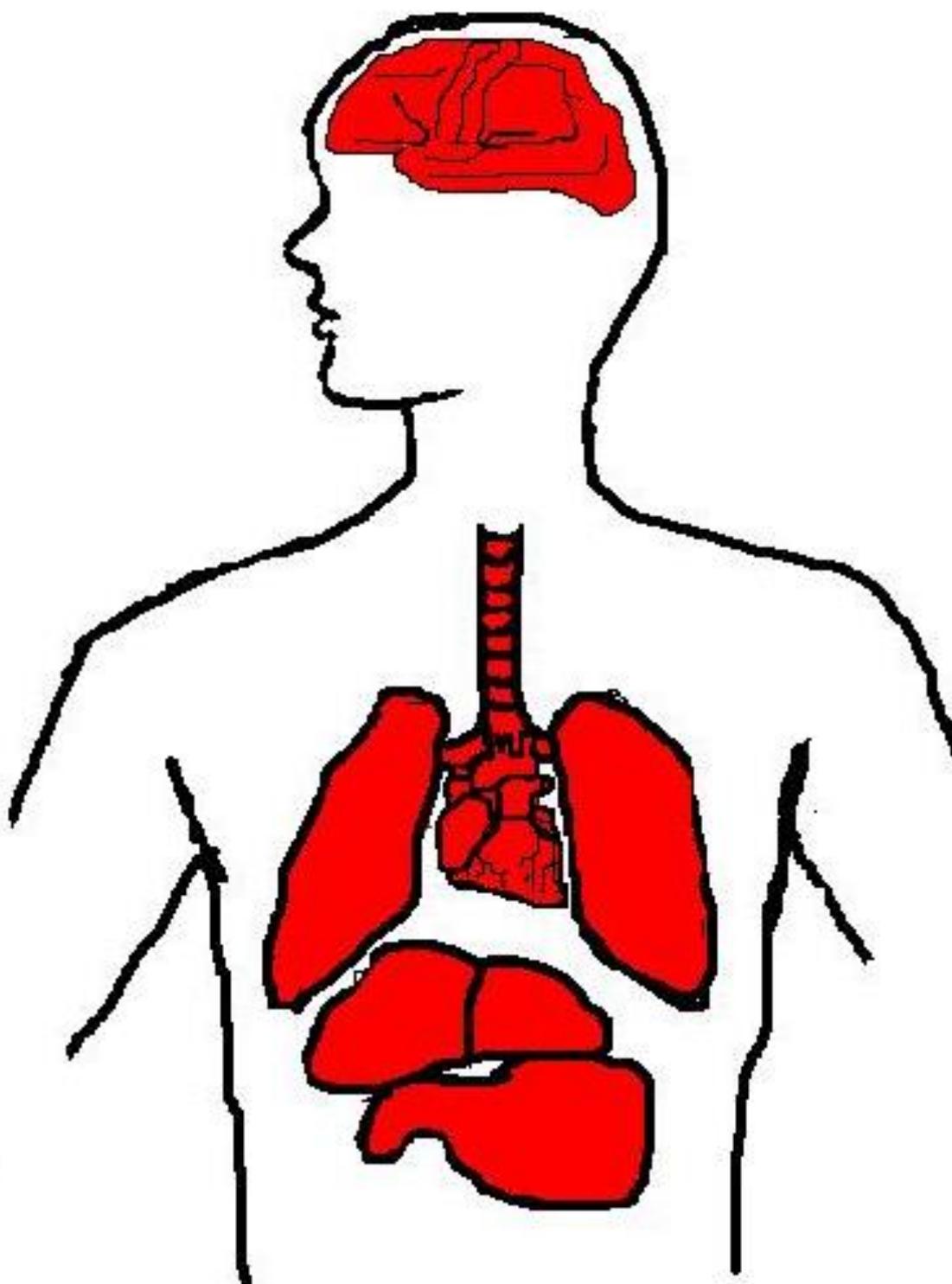
Приложение 1. «Собери пословицу»



Приложение 4. "Дерево здоровья"



Приложение 3. Знак «Не курить»



Приложение 2. Органы человека, подверженные отрицательному влиянию вредных веществ