**ПРОФИЛАКТИКАВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК У**

**НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ**

******

*Орлова Маргарита Геннадьевна,*

*социальный педагог высшей*

*квалификационной*

*категории*

*ГКУ СО «Тольяттинский*

*СРЦН «Гармония»*

В рамках разработанного мною проекта «Мир без наркотиков и вредных привычек» есть раздел - «Вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики». Представляю методическую разработку - профилактическое занятие «Путешествие в страну здоровья».

Во время занятия используется подготовленная мною презентация и социальный видеоролик для показа в детских учреждениях на тему вредных привычек.

**Цель занятия:** информировать воспитанников о пагубном воздействии на здоровье употребления табака, алкоголя, наркотических средств, сквернословия.

**Задачи:**

- познакомить детей с фактами, свидетельствующими о вреде курения, алкоголя и наркотических средств;

- привлечь внимание воспитанников к причинам, по которым люди приобретают вредные привычки;

- сформировать представление о здоровом образе жизни, как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;

- развивать когнитивную сферу воспитанников: память, мышление, воображение, речь;

- воспитывать активную жизненную позицию в положительном отношении к здоровью как величайшей ценности;

- способствовать воспитанию отрицательного отношения к табакокурению, алкоголю, наркомании.

**Планируемый результат занятия - формирование универсальных учебных действий** (**УУД**) — это умение учиться, усвоение нового социального опыта.

**Познавательные:** знать пагубность влияния вредных привычек на здоровье человека.

**Коммуникативные:** работать с информацией, вырабатывать основные навыки профилактики табакокурения, алкоголизма и наркомании.

**Регулятивные:** вырабатывать стойкое неприятие к курению, алкоголю и наркотикам.

**Личностные:** сохранять жизнь и здоровье.

**Форма мероприятия:** занятие.

**Целевая аудитория:** 4-9 класс

**Методы:**

***- словесные:*** эвристическая беседа, рассказ;

***- наглядные:*** авторскаяпрезентация, видео, плакаты;

***- практические:*** практическая работа **(**опыт), игра-тренинг «Умей сказать «НЕТ!», игра «Сундучок пословиц».

**Оформление кабинета:**

****Плакаты.

****

**Ход занятия**

***Организационный момент.***

***Педагог:*** Здравствуйте, ребята. Сегодня наше занятие мы посвятим здоровью.

А знаете, мы ведь не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали: «Здравствуйте!»

С давних времен у русского народа существует такая поговорка: «Здороваться не будешь, здоровья не получишь».

А чтобы лучше нам работалось, предлагаю **игру-разминку «Прочистка мозгов»** *(Музыка Т.Калинченко «Барабан»).*

Пожалуйста, встаньте и потянитесь. Нам надо приготовиться к процедуре, которая может подарить нам бодрость духа.

Встаньте прочно, ноги слегка расставьте, одну руку держите справа от головы на расстоянии примерно 20 см от нее, другую – точно так же слева.

Представьте себе, что вы держите в руках нить цветной шерсти. Представьте теперь, что вы тянете эту нить туда и обратно – через одно ухо, сквозь всю голову, через другое ухо. Оглянитесь вокруг – вы видите, что все остальные делают то же самое.

Постарайтесь подстроиться к общей работе так, чтобы вы все тянули нить в едином ритме. Если теперь к нам кто-нибудь заглянет, мы объясним ему, что мы тут делаем: мы чистим мозги! Мы хотим ясно соображать, хотим, чтобы наши таланты могли раскрываться совершенно свободно. И вот теперь, когда наши мозги прочищены до блеска, мы готовы к новым учебным приключениям.

***Раздел 1. Вспоминаем!***

***Педагог:*** И с этих слов я хочу начать наше занятие. И первый раздел - «Вспоминаем!»

Ребята, скажите, пожалуйста, какого человека вы считаете здоровым? (ответы детей).

А что значит быть здоровым? (ответы детей).

Что же мешает быть здоровым? Какие вредные привычки преследуют многих людей жизни? (Ответы детей: Курение, пьянство, наркомания)

Что нужно делать, чтобы быть здоровыми? (каждое утро делаю зарядку и умываюсь холодной водой…)

***Педагог:*** Здоровье - это не отсутствие болезней, здоровье - это состояние физического и социального благополучия.

Здоровье – это самое большое богатство, которое нужно беречь. Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного.

***Раздел 2. Вам письмо!***

Ребята, нам письмо, давайте его прочтем. Демонстрация письма, педагог дает воспитаннику его зачитать.

Чтение письма.

*Письмо.*

*Есть такой анекдот. Продавец табака расхваливает на ярмарке свой товар: «Покупайте табак, прекрасный табак! Мой табак не простой, а с секретом. От моего табака стариком не будешь, собака не укусит, вор в дом не залезет».*

*Один парень купил немного табака и начал расспрашивать продавца:*

*— А почему стариком не будешь?*

 *— Потому, что до старости не доживёшь.*

 *— А почему собака не укусит?*

 *— Так с палкой ведь ходить будешь.*

 *— А почему вор в дом не залезет?*

 *— Потому что всю ночь будешь кашлять.*

Обсуждение письма.

***Раздел 3. Курение.***

***Педагог***. Кажется, мы с вами приблизились к разделу «Курить – здоровью вредить».

Почему курение опасно? (ответы детей).

***Педагог:*** Особенность табака – содержание никотина. Никотин – один и сильнейших растительных ядов и основная составная часть табачного дыма. В чистом виде это бесцветная маслянистая жидкость с неприятным запахом, горькая на вкус, легко растворимая в воде, спирте, эфире и легко проникающая через слизистые оболочки полости рта, носа, бронхов и желудка. И, несмотря на то, каким бы небыли эти сигареты, финал может быть один и только плачевный.

Если взять чистый носовой платок, плотно приложить его к губам, а затем выдохнуть через платок дым от сигареты, то на платке останется коричневое пятно. Это табачный деготь – самая главная опасность для курильщиков.

Табак вредно влияет на дыхательную систему. Проснувшись утром, курильщик долго кашляет и выделяет грязную, серую мокроту. Табачный дым раздражает слизистую оболочку бронхов и трахеи, развивается их хроническое воспаление. Такая слизистая оболочка становится неустойчивой к воздействию микробов. Поэтому курильщики чаще болеют воспалением легких, туберкулезом.

Табак вредно влияет на сердечно-сосудистую систему. Под действием никотина сужаются кровеносные сосуды, замедляется ток крови, нарушается питание ткани, развивается кислородное голодание. Возникают головная боль, чувство усталости, недомогание, головокружение, мучительные боли в сердце.

Никотин вызывает повышение артериального давления. Одна выкуренная сигарета повышает его на 10 мм ртутного столба. Вы можете возразить: «Разве тысячи людей, которые курят, ежедневно измеряют артериальное давление?» Нет, конечно. Но машинист, у которого повысилось давление, будет отстранен от работы, летчик не будет допущен к рейсу.

Табак влияет и на органы пищеварения. На поверхности языка имеются специальные сосочки, воспринимающие вкус. Благодаря им, мы ощущаем сладкое, горькое и соленое. У курильщиков вкусовое восприятие притупляется, портится аппетит. Растворенный в слюне никотин заглатывается и попадает в желудок. Развиваются гастрит и язва желудка.

***Педагог:*** В наше время многие, и взрослые, и дети курят. Сначала они испытывают от первой выкуренной сигареты тошноту, головокружение, слабость. Но потом все проходит, и курение становится дурной привычкой, от которой человек не в состоянии избавиться годами.

***Раздел 4. Практическая работа. Опыт.***

***Педагог:*** Давайте сейчас с вами проведем опыт, показывающий, как влияет никотин на легкие человека.

Описание: В пластмассовую бутылку помещают комочки ваты. В крышке прорезают отверстие и вставляют пластмассовую трубочку. Далее в эту трубочку вставляется зажженная сигарета. Немного сдавливая и отпуская бока бутылки, наблюдаем, как табачный дым, проникая внутрь, оседает на ватных шариках.

Обсуждение. (Выводы детей)

***Раздел 5. Алкоголь.***

***Педагог:*** «Похититель рассудка» – так именуют алкоголь с давних времен. Спирт начали получать еще арабы в VI-VII веках и называли его «аль коголь», что значит «одурманивающий». И с тех пор алкоголь дурманит весь мир.

Всем известно, что алкоголь и его суррогаты не безобидны, а последствия их употребления опасны и безобразны.

Поднимая бокал с шампанским, выпивая рюмку водки, мы вводим в организм алкоголь. Алкоголь воздействует на нас следующим образом: сначала возбуждает, а затем разрушает. Пьянство на Руси не поощрялось никогда. Даже был введен орден «За пьянство»: пластина с ошейником весом около 4 килограммов. Эту «награду» заядлый «выпивоха» должен был носить на шее длительное время.

Чем же вредно пьянство? (Ответы детей: пагубно действует на мозг; речь становится нечеткой, непонятной; неровная походка; проснувшись после принятия большой дозы алкоголя, человек испытывает разбитость, слабость, вялость, отсутствие аппетита, сухость во рту и повышенную жажду; снижение работоспособности и др.). Приводит пьянство к автомобильным авариям, преступлениям, несчастным случаям на производстве.

Вдумайтесь в эти цифры:

*- 90% умственно отсталых детей – это дети алкоголиков;*

*- в пьющих семьях 45% детей недоразвитые и больные;*

*- в пьющих семьях мертворожденные дети появляются чаще, детская смертность в 3 раза выше;*

*- одна рюмка водки снижает работоспособность на 30%;*

*- в состоянии опьянения совершается 55% всех краж, 79% грабежей, 69% нападений.*

***Педагог:*** *С убийственным сарказмом перечисляет поводы для пьянства поэт Роберт Бернс. Его слова актуальны и в наше время*:

*«Для пьянства есть такие поводы:*

*поминки, праздник, встреча, проводы,*

*крестины, свадьба и развод,*

*мороз, охота, новый год,*

*выздоровленье, новоселье, печаль, раскаянье, веселье,*

*успех, награда, новый чин и просто пьянство – без причин»*

***Раздел 6. Игра «Сундучок пословиц» — прочитай и объясни пословицу.***

Раздаются листочки с пословицами всем воспитанникам.

Пьянство — это добровольное безумие.

Хватил винца — не стало молодца.

С пьянством водиться , что в крапиву

 садиться.

Кто чарку допивает, тот век не доживает.

Был Иван, а стал «болван», а все вино

виновато.

Пропойное рыло вконец разорило.

Вино входит — ум выходит.

В стакане тонет больше людей, чем в

море.

Вино с разумом не ладит.

***Педагог:*** Вы, конечно, ребята видели «оживленных» пьяных людей на улице. Кстати, не очень-то и приятно смотреть на них. Правда, ребята?

Многие дети, к сожалению, знакомы с этой бедой воочию: частенько им приходится слышать пьяную ругань и в своем доме, а некоторым — даже терпеть пьяные побои родителей. А начинали эти взрослые тоже с первой сигареты, с первой рюмки… Ребята, разве вы хотите быть такими же?

Дети пьющих родителей спиваются раза в 4–5 быстрее, чем дети непьющих родителей. Женщины спиваются в силу биологических причин намного быстрее мужчин. Психическая деградация женщин идет в 3–5 раз быстрее, нежели у пьющих мужчин. Люди, как правило, спиваются через употребление слабоалкогольных изделий – пива, шампанского, вина и т. д.

***Раздел 7. Наркотикам – «НЕТ!»***

***Педагог:*** Мы подошли к разделу «Наркотикам-НЕТ!»

Что самое страшное в наркомании? (Ответы детей)

На что толкают наркотики? (Ответы детей)

Как уберечься от наркотиков? (Ответы детей)

Какое решение предлагаете Вы? (Ответы детей)

***Педагог:*** Вы думаете, что наркомания начинается с первого укола? Нет! Наркомания начинается с первой выкуренной сигареты.

Прежде, чем купить и попробовать наркотик или любой токсикант, подумай: а зачем тебе это надо? Кроме дополнительных проблем ничего хорошего не получишь.

Если, попробовав дури, тебе захотелось повторить, знай, ты – в начале пути к своей безвременной смерти. Но еще до ее прихода ты испытаешь такие муки и страдания, каких не пожелаешь своему злейшему врагу.

Итак, где бы, в какой бы ситуации ты ни оказался , скажи сам себе твердо и решительно: НАРКОТИКУ – НЕТ!

Лжец тот, кто делит наркотики на сильные и слабые, утверждая при этом, что последние безвредны.

***Игра-тренинг «Умей сказать НЕТ!».***

В коробке разложены карточки желтого цвета с вариантами предложений. Воспитанник берет одну и громко читает. В другой коробке лежат карточки зеленого цвета с вариантами ответов. Второй воспитанник берет и дает товарищу заранее подготовленный ответ. Затем они меняются ролями.

|  |  |
| --- | --- |
| Варианты предложений | Варианты ответов |
| Хочешь, чтобы у тебя было хорошее настроение? Попробуй пиво!  | Нет! Мне этого не нужно, я хочу быть здоровым! |
| Нет! Пойдем лучше погуляем с моей собакой! |
| Хочешь пиво? Никто не заметит!  | Нет! Я не буду и тебе не советую! |
| Давай закурим! От одной сигареты ничего не будет. |
| Нет! Вредные привычки не приводят к добру! |
| Давай покурим! Или ты трусишь?  | Нет! У меня есть новые пазлы. Пойдем собирать! |
| Пошли, покурим. Или тебе слабо?  | Нет! У меня есть более интересные занятия! |
| Давай покурим! После одной сигареты к курению не привыкнешь.  | Нет! Я не хочу подражать тем, кто не бережет свое здоровье! |
| Нет! Я спешу в шахматный кружок. Хочешь, пойдем со мной |
| Нет, я не буду! Пойдем лучше со мной на каток. |
| Нет! Мама меня просила сходить в магазин, пошли со мной. |
| Может, твоей маме тоже нужно что-нибудь купить. |
| У нас во дворе многие курят, ничего с ними не случилось. Попробуй и ты! | Нет! Лучше пойдем ко мне смотреть футбол. Сегодня финал! |
| Нет! Лучше пойдем ко мне. Вчера мой старший брат принес новые интересные компьютерные игры, поиграем. |

Ребята, скажите, пожалуйста, в чьей роли вам понравилось быть больше? (Ответы детей).

***Закрепление материала.***

Наше занятие подошло к концу. И в заключение я предлагаю вам посмотреть социальный видеоролик о вредных привычках, чтобы закрепить материал и объявляю о старте конкурса рисунков и плакатов «Мы – за здоровый образ жизни!». В каждой группе будет Положение о конкурсе. Все необходимые материалы можете получить у меня. Итоги конкурса подводятся на мероприятии «Сделай правильный выбор», которое будет проводиться совместно с коллегами учреждения.

***Заключение.***

Есть у нас с вами альтернатива вредным привычкам? Да, есть. Я призываю вас к здоровому образу жизни: заниматься спортом, записаться в кружки и клубы по интересам, ходить в кино, театры, посещать выставки, заниматься в музыкальной школе, путешествовать, фотографировать, заниматься коллекционированием. Перечислять интересные дела можно долго. Старайтесь жить содержательно и творчески, тогда не останется времени на вредные привычки. Благодарю всех за работу и внимание. До свидания!

