

Организационно-методический центр
МБУК «КДЦ» Грайворонского городского округа

Праздник на любой вкус

**Сборник сценариев №2
(Здоровый образ жизни)**

г. Грайворон, 2019 год

В сборник «Праздник на любой вкус» включены сценарии, составленные специалистами организационно-методического центра МБУК «КДЦ» Грайворонского городского округа»
Сценарии разнообразны по тематике. Среди них мероприятия, приуроченные к календарным или традиционным народным праздникам

Сборник предназначен специалистам, занимающимся организацией культурно-досуговой деятельности.

Составитель: Красникова Д.Г. Главный специалист ОМЦ МБУК «КДЦ» Грайворонского городского округа

Сценарий

Тематический час «Я выбираю здоровье»

Место проведения: Дроновский СК

Участники: Ведущий 1, Ведущий 2

Ход мероприятия:

Ведущий 1:

Здравствуйтесь, дорогие друзья! Я говорю вам “здравствуйтесь”, а это значит, что я всем вам желаю здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверное, потому, что здоровье для человека – самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье тогда, когда его теряем! Сегодня у нас необычный вечер, сегодня вы не просто зрители действия, которое будет происходить на сцене, – сегодня мы вместе с вами попробуем вывести ФОРМУЛУ ЗДОРОВЬЯ, и от каждого из вас будет зависеть успех нашего общего дела.

Настройтесь на серьезный лад.

Ведущий 2:

Из жизни понятно, потеряв здоровье, люди идут к врачу, а когда вроде бы ничего не болит, то и к врачам обращаться не стоит.

Давайте выявим формулу здоровья. Прежде чем это сделать, давайте уточним, что же такое здоровье (ответы из зала).

Ведущий 1:

До 1940 года считалось, что здоровье – это отсутствие болезней. Вы согласны с этим? (Ответы.)

Ведущий 2:

А вот такой пример – у человека ничего не болит. Но у него плохая память.

Или ещё пример: пьяный человек, у которого тоже ничего не болит, но можно ли его считать здоровым? (ответы) Так что же такое здоровье?

Здоровье – это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического и социального благополучия.

Скажите, пожалуйста, от чего зависит здоровье? (Ответы.)

Ведущий 1:

Есть ли в нашем зале люди, которые хорошо разбираются в вопросах здоровья? (Ответы.)

Ведущий 2:

Прошу отвечать “да” или “нет” на мои вопросы.

ВИКТОРИНА

- Согласны ли вы, что зарядка – это источник бодрости и здоровья? (ДА.)
- Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? (НЕТ.)
- Верно ли, что кактусы снимают излучение от компьютера? (НЕТ.)
- Верно ли, что от курения ежегодно погибает более 10.000 человек? (ДА.)
- Правда ли, что бананы поднимают настроение? (ДА.)

- Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? (ДА.)
- Отказаться от курения легко? (НЕТ.)
- Правда ли, что молоко полезнее йогурта? (НЕТ.)
- Взрослые чаще, чем дети, ломают ноги? (ДА.)
- Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? (ДА.)
- Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (НЕТ.)
- Правда ли, что ежедневно надо выпивать 2 стакана молока? (ДА.)
- Правда ли, что детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой? (ДА.)
- Правда ли, что детям достаточно спать ночью 8 часов? (НЕТ.)

Ведущий 1:

Спасибо за ответы, а сейчас на сцену я приглашаю 5 человек. Мы просим выполнить вас несколько упражнений, по моей команде.

Подровняйтесь. Сделайте прыжок вперед. Подровняйте. Прошу вас ладонями достать пол. Встаньте. Сцепите руки за спиной и присядьте несколько раз.

Ведущий 2:

Как можно назвать то, что мы с вами сейчас делаем? (Ответы.)

Ведущий 1:

Правильно! Разминка, зарядка, физнагрузка, одним словом – активный образ жизни.

Он способствует укреплению здоровья или нет? (ДА.)

(В графе положительных факторов появилась запись “активный образ жизни”.)

Ведущий 2:

Поднимите, пожалуйста, руки, кто никогда не болел. А кто болеет 1 раз в году? А кто болеет 2 и более раз? Посмотрите, мы привыкли к тому, что человеку естественно болеть! А ведь это неверная установка.

Ведущий 1:

Давайте изменим установку и запомним, что человеку естественно быть здоровым!

Ведущий 2:

Чтобы говорить о здоровье, надо обязательно вспомнить о стрессах. Они нас подстерегают на каждом шагу. (“–” фактор – стресс.)

– Говорят, что резкое пробуждение и подъем – это уже стресс.

– Уроки – стресс. Дорога – стресс.

– Родители ругают. С друзьями поссорился... и так далее...

Ведущий 1:

По вашему мнению, как можно снять стресс? (Ответы.)

Ведущий 2:

Можно выйти в лес и громко закричать, залезть под душ, сосчитать до 10..., а можно включить музыку, закрыть глаза, попробовать потанцевать...

Ведущий 1:

Сегодня я хочу вас научить приемам быстрого снятия стресса, и, если в течение жизни вы ими воспользуетесь, я думаю, вы будете быстро выходить из стрессового состояния (показ – растирание ладоней).

Ведущий 2:

Есть еще одно замечательное средство от стресса – это песня. Когда вам плохо, попробуйте петь или танцевать. (Исполнение песни или танца).

Ведущий 1:

А у нас появляется ещё одна запись в графе положительных факторов – “Хорошее настроение”.

Ваши аплодисменты – это не только благодарность, но еще и массаж ваших ладошек, а через них и массаж внутренних органов.

Ведущий 2:

Русские люди всегда были сильными.

Но силу каждый человек определяет по-своему.

Для кого-то сильные – это те, кто открыли гармонию в себе.

Для кого-то это честные и благородные люди, способные прийти на помощь другим.

Но сильный человек – еще и тот, у кого есть сила управлять собой.

Ведущий 1:

Мы сегодня еще ничего не сказали о питании, а ведь, как известно, от питания порой зависит вся жизнь.

Недаром мудрецы говорили: “Скажи, что ты ешь, и я скажу, кто ты есть”

Разнообразное питание способствует здоровью!

Ведущий 2:

“Что такое жизнь?”. Я раздаю вам эти кораблики, а вы пишете на них свой ответ. Итак, давайте посмотрим, что же такое жизнь в понятии каждого из вас.

Давайте обобщим все ответы.

Жизнь – это дар, благо, которое дается человеку лишь один раз. И от человека зависит, какой она будет.

Ведущий 1:

Кораблик – это вы, ваша жизнь. Давайте отправим их по морю жизни и светлой пристани добрых дел.

Ведущий 2:

Но бывает, что по морю жизни проходят тайфуны, бури – это наши пороки, вредные привычки. Они вызывают кораблекрушение в судьбе человека.

Ведущий 1:

Напишите ответ на следующий вопрос: “Какие же пороки и вредные привычки, по вашему мнению, мешают человеку жить долго и счастливо?”

Ведущий 2:

Можно сказать, что в наше время общество поражено тремя основными пороками: табаком, алкоголем, наркотиками. (“–” фактор – курение)

Ведущий 1: Ситуация с каждым годом все больше меняется в худшую сторону. Неужели в наш просвещенный век, телевизионный и компьютерный, кому-то не понятны вещи:

- наркомания, значит медленная смерть;
- наркомания, значит рядом и преступление, а оно карается законом;
- наркомания, значит использование грязных шприцев – значит риск заразиться инфекцией.

Ведущий 2:

Что ждет тех, кто курит?

Действительно, от курения страдает организм!

В табачном дыме содержатся... (Ответы детей.) Сегодня не в моде курение.

Ведущий 1:

Ребята, сейчас вы услышите стихи, а вы их послушайте и сделайте выводы.

Наркота, наркота – это дурь и слепота

Ну, а сигареты лучше?

Накурился сын и рад: стал он вроде старше

Между тем по крови яд ходит бурным маршем

Душит кашель и бронхит – в астму перейти грозит.

Этот бросил дым и смрад, ходит он в спортзалы

Про такого говорят: он хороший малый!

Помни это каждый сын, знай любой с пеленок

От сигареты дохнет свин, не то что ребенок!

Выпил рюмку, выпил две –

Зашумело в голове:

Умирают клетки, как листва на ветке.

Год, другой и – мозг пустой,

как земля на карте

Забываешь, как зовут соседа по парте.

Держись подальше от таких,

Кто с этим зельем дружит,

Кто не курит и не пьет

Тот живет – не тужит!

Не верь, друган, в пустой обман,

От наркоты тупеют, от наркоты стареют.

Не держат ноги, взгляд пустой

И смерть уж ждет его с косой.

Знай друг и брат:

Он бросить зелье был бы рад,

Да боль его изводит,

Он места не находит.

Припомни кореш, злой кощей

(И с этим не поспоришь!)

Смерть принял тоже от иглы

– Как ты ее поборешь?

Поверь, парнишка

И передай сынишке

Уж лучше сразу “нет” сказать,

Чем постепенно умирать!

Ведущий 2:

Что ж, ребята, хочется сказать вам: не лишайте себя будущего, думайте головой.

Ведущий 1:

А ваши кораблики пусть плывут, путешествуют по жизни, и пусть не застанут их врасплох тайфуны и ураганы, встречающиеся на пути.

Ведущий 2:

Умейте вовремя сказать вредной привычке – нет.

Ведущий 1:

Итак, мы с вами разобрали некоторые факторы, влияющие на здоровье. Отметили плюсы и минусы.

Ведущий 2:

Какой же можно сделать вывод? Как закончить фразу: “Формула здоровья – это...”?

(Ответы.)

Ведущий 1:

Плюсы – это активный образ жизни, сюда можно отнести и закаливание, хорошее настроение, спорт, рациональное питание.

Ведущий 2:

Минусы – их очень много, но сегодня мы отметили – стресс и вредные привычки. Ведущий: Формула здоровья – это только положительные факторы.

Ведущий 1:

Будет здоровой наша страна или нет, зависит от нас с вами!

Ведущий 2:

От каждого из нас!

Ведущий 1:

Я вижу, что вы теперь хорошо знаете, как правильно и с пользой жить. Ведь “единственная красота... – это здоровье”, а чтобы ваш организм был красивым и здоровым, я предлагаю вам следовать этим нехитрым правилам и быть всегда здоровыми.

Сценарий тематического часа «Я за здоровый образ жизни»

Место проведения: Косиловский СДК

Участники: Ведущий

Ход мероприятия:

Ведущий:

Здравствуйте, ребята! Я вам говорю «Здравствуйте», а это значит, что я всем вам желаю здоровья! Задумывались ли вы когда – ни будь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Здоровье для человека – одна из главных ценностей.

И моя цель сегодня, пропагандировать здоровый образ жизни, пробудить в вас устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни, чтобы вы после этого

мероприятия сознательно отказались от вредных привычек, если они у вас есть.

Начну мероприятие со слов Генриха Гейне: « Единственная красота, которую я знаю – это здоровье». Да, я соглашусь с этим высказыванием и добавлю, что здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие заболеваний или физических дефектов.

(Вывеска на доске). (Пояснение от себя).

Духовное и физическое здоровье - это 2 неотъемлемые части человеческого здоровья. Они должны находиться в гармонии. Физическое здоровье воздействует на духовную жизнь. Духовное здоровье достигается умением жить в согласии с собой, с родными, друзьями и обществом.

Сегодня мы попробуем вместе ответить на вопрос о том, что же такое здоровый образ жизни. Чтобы было интереснее, проведём нашу встречу в форме игры в 3 этапа. Благодаря правильным ответам на заданные вопросы, мы узнаем много полезной информации. На вопросы можно отвечать с места, но выкрики за ответ не принимаются. Это не командная игра. Своим правильным ответом каждый может заработать себе жетон. На 3-ий этап выходят 2-3 игрока, набравшие наибольшее количество жетонов. Уважаемое жюри будет фиксировать, кто отвечает и получает жетоны.

И так, начинаем игру!

1 этап.

1. Тому, кто начинает каждое утро с этого действия, надо в два раза меньше времени, чтобы собраться и настроиться на рабочий лад. Что это за действие? (Утренняя зарядка).
2. Наука о чистоте тела (Гигиена).
3. Тренировка организма холодом (Закаливание).
4. Что даёт человеку энергию? (Пища).
5. Эти «отважные воины» в организме человека смело бросаются в «бой» с болезнетворными бактериями (Антитела).
6. Какой великий русский писатель, доживший до 82 лет, всю жизнь придерживался очень строго режима дня? (Л.Н. Толстой).
7. Это занятие представляет собой естественный массаж, повышает тонус мышц, улучшает работу сердца (Плавание).
8. Его не купишь ни за какие деньги (Здоровье).
9. Какие фрукты, овощи, и растения используют для лечения простуды? (Малина, лимон, чеснок, липа, ромашка, шалфей).
10. Почему нельзя меняться одеждой, обувью, брать чужие головные уборы? (Можно заразиться кожными, инфекционными заболеваниями, вшами, грибковыми заболеваниями).
11. Мельчайший организм, переносящий инфекцию. (Бактерия).
12. Что выращивали на «аптекарских огородах» в России в 18 веке? (Лекарственные растения).

13. В этом состоянии люди проводят треть своей жизни. В Древнем Китае одной из страшнейших пыток было лишение человека этого состояния. Что это за состояние? (Сон).

14. Назовите витамин, который вырабатывается в организме человека только под воздействием солнечных лучей. (Витамин Д).

15. Для того, чтобы стать по – настоящему выдающимся специалистом в своей профессии, нужны любознательность, трудолюбие, целеустремлённость, настойчивость, вера в себя и ... Что ещё? (Хорошее здоровье).

Ведущий:

1 этап игры завершён. Из ваших ответов, ребята, можно сделать вывод, что хорошее здоровье достигается с помощью двигательной активности, рационального питания, закаливания организма, общей гигиены, рационального сочетания умственного и физического труда.

Я прошу жюри сверить количество жетонов, заработанных ребятами за правильные ответы. (По очереди встают участники игры, сообщают свои фамилии и количество имеющихся у них жетонов).

-Ребята, вы, конечно, не раз бывали в медицинском кабинете нашей школы. Быть здоровыми и не поддаваться всяким недугам вам помогает школьный фельдшер. Вы регулярно проходите медосмотр в этом кабинете. А вот какой смешной случай произошёл в одной школе. Представляем вашему вниманию небольшую юмористическую сценку из школьной жизни. Называется сценка «Медосмотр».

Медосмотр.

Школьный врач спросил у Гриши:

- Жалоб нет на нос и уши?
 - Есть. Мешают уши с носом
- Свитер надевать с начёсом.

Школьный врач спросил у Димы:

- Всё в порядке с головой?
 - Рентгенолог делал снимок,
- Не нашёл там ничего.

Школьный врач спросил у Миши: -

- Нет ли трудностей со слухом?
 - Знали б вы, как плохо слышу
- Я подсказки левым ухом!

Школьный врач спросил у Феди:

- Хочешь вылечиться сразу?
- Меньше списывай с соседней
- И не будешь косоглазым.

- Нет ли трудностей со слухом?-

Школьный врач спросил у Лёвы.

- Есть. В одно влетает ухо,
- Вылетает из другого.

Школьный врач спросил у Пети:

- Как ты, мальчик, спишь ночами?

Петя доктору ответил:

- Без ботинок и в пижаме.

Школьный врач спросил у Лёши:

- Есть ли жалобы?

- Не счесть!

И на маму, и на папу,

И на деда тоже есть!

2 этап.

Ведущий:

Мы с вами понимаем, чтобы сохранить здоровье, и чтобы его хватило на долгую и активную жизнь необходимо вести здоровый образ жизни, который предполагает ещё и отказ от вредных привычек - отказ от употребления табака, алкоголя и наркотиков.

Информационный блок. (Показ слайдов)

Курение.

Курение – это добровольное отравление своего организма никотином и другими вредными веществами. Все органы человеческого тела страдают от табака. У курильщиков плохая память, плохое физическое здоровье, неустойчивая психика, они медленно думают. У курильщиков быстрее вянет кожа, сипнет голос, желтеют зубы. Табачный дым приносит большой вред «некурящим».

Существуют несколько способов бросить курить. Главное – нужно по – настоящему захотеть освободиться от вредной привычки, проявить свою волю.

Алкоголизм.

Алкоголь – самый распространённый наркотик, ежегодно убивающий огромное количество людей. Это яд, который разрушает внутренние органы человека. Пьяный человек, потерявший человеческий облик – неприятное, отталкивающее зрелище. На почве пьянства совершаются множество преступлений, разрушаются семьи, страдают близкие: матери, жёны, дети.

Наркомания.

Наркотики – отравы ещё более серьёзные, привыкнув к ним, человек не может без них жить, платит большие деньги, чтобы быстрее умереть. Он с первого раза становится наркоманом. Своими ядами наркотик действует сильно и быстро. Человек, употребляющий наркотики себе не принадлежит, ради наркотиков идёт на любые преступления. У наркоманов три пути: тюрьма, психбольница, смерть.

Ведущий:

Наиболее полно раскроют эту тему вопросы 2-го этапа игры, мы поговорим о том, как пагубно влияют на человека эти пристрастия.

(На столе разложены билеты с вопросами. Игроки выбирают билет и отвечают на вопрос без подготовки).

1. Эта смесь состоит из 200 вредных веществ, среди которых угарный газ, сажа, муравьиная кислота, синильная кислота, аммиак, сероводород, ацетилен, радиоактивные элементы и другие. Назовите смесь. (Табачный дым.)
2. Как влияет алкоголь на организм подростка? (Задерживает его умственное, психическое и физическое развитие.)
3. Какое заболевание чаще всего связывают с курением? (Рак лёгких.)
4. При этом заболевании на почве алкоголизма возникает обман зрения, слуха, галлюцинации. Какое это заболевание? (Острый алкогольный психоз – белая горячка.)
5. Сколько в среднем живет человек после того, как стал наркоманом?
 - 10 лет.
 - 5 лет.
 - 12 лет.
6. Почему медики утверждают, что наркоман обрекает себя на медленное удушье? (Снижается, а затем угнетается активность дыхательного центра.)
7. Торговцы наркотиками рассуждают так: «наркоманскому быдлу и так сойдёт», - и добавляют в наркотики для увеличения прибыли ...
 - муку;
 - мел;
 - стиральный порошок.
8. Какое влияние оказывает употребление наркотиков на потомство? (У родителей - наркоманов дети рождаются умственно и физически неполноценными.)
9. При какой концентрации алкоголя в крови может наступить смерть? (0,6 – 0,7 %)
10. Какие ядовитые вещества, разрушающие организм, содержит табачный дым? (Синильную кислоту, сероводород, никотин, угарный газ, бензпирен, мышьяк, и др.)

Ведущий: На все вопросы 2 – го этапа ответили. Проведём подсчет жетонов.

Ребята, обратите внимание на плакаты и наглядные информационные вывески. Давайте выясним с вами, из чего складывается:

Здоровый образ жизни.

Это социальное поведение - т.е. отказ от разрушителей здоровья. Что можно отнести к разрушителям здоровья? (вредные привычки, курение, употребление спиртных напитков и т.д.)

Это личная гигиена, которая включает в себя уход за кожей, полостью рта, гигиену одежды.

Это рациональное питание. Белки, углеводы, жиры. Питание должно быть полноценным и включать в себя витамины и минералы.

Двигательный режим. Сюда входят утрення гимнастика, бассейн, спортивные секции, закаливание. Ведь не зря говорят, что движение – это жизнь.

Если говорит языком цифр, то здоровье человека зависит:

15% - медицина;

15% - наследственность;

15% - экология;

50% - образ жизни. Прошу обратить пристальное внимание на эту цифру. От того, какой образ жизни в дальнейшем вы для себя выберете, зависит ваше здоровье и физическое и духовное.

3 этап.

(В 3-м этапе участвуют, набравшие максимальное количество жетонов).

Ведущий:

Приглашаю на заключительный этап учащихся, набравших максимальное количество жетонов. Он будет коротким. Всего по три вопроса будут заданы игрокам, чтобы определить победителя игры.

И так, «Вопросы из шляпы».

1. Для нормального функционирования человеку необходимо в день 2,5 килограмма этого вещества. Что за вещество находится в шляпе? (Вода).
2. В шляпе – вещества, которые необходимы человеку в количестве лишь нескольких миллиграммов в день. Но без них человек болеет и быстро устаёт. Не зря же и название их образовано от латинского слова «жизнь». (Витамины, vita- жизнь).
3. Назовите предмет личной гигиены, который находится в шляпе. Им надо пользоваться не реже 2х раз в день. (Зубная щётка.)
4. Такая вода по своему составу представляет собой сложный комплекс солей, макро – и микроэлементов, не зря её называют «живой водой». Что находится в шляпе? (Минеральная вода).
5. В шляпе находится овощ, который полезен при профилактике такого заболевания как грипп. (Чеснок).
6. В шляпе находится овощ, который замедляет процесс старения организма человека. (Морковь).

Ведущий:

Игра подошла к концу и пока жюри подводит итоги мы с вами поиграем в игру репка.

Вывод. Здоровье – неоценимое счастье в жизни каждого человека. Всем нам присуще желание быть здоровыми и крепкими, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Надеюсь, что сегодняшнее мероприятие не прошло для вас даром, вы многое поняли и можете дружно сказать:

«Мы за здоровый образ жизни».

Сценарий

Беседа «Добровольное сумасшествие» о вреде наркотиков

Место проведения: Санковский СК

Участники: Ведущий

Ход мероприятия:

Ведущий:

Возможно, вам предлагали не наркотики, а всего лишь сигарету или выпивку в компании. Не возникало ли у вас при этом мысли: «Может, и правда станет веселее, жизнь изменится, друзья начнут уважать, стану нравиться девушкам, вот оно, счастье?» В этот момент мало кто задумывается, что все это обман. Не все так замечательно, как расписывают так называемые друзья. На самом деле они заботятся не о твоём благополучии, а о том, как поймать тебя в ловушку.

Сегодня проблемы с наркоманией перестала быть национальной проблемой отдельных государств и превратилась в одну из глобальных общечеловеческих проблем.

Что такое наркотики. Их виды, последствия употребления. Наркотики — это вещества синтетического или естественного происхождения, препараты, растения, которые употребляют с целью добиться одурманивающего состояния или снять боль. Способы употребления наркотиков различны: глотание, вдыхание, введение внутривенно. Проблема наркомании решается трудно. На сегодняшний день нет достаточно эффективных методов лечения наркомании и реабилитации больных, а также способов, препятствующих вовлечению в этот процесс новых людей. Причина в том, что эта проблема не столько медицинская, сколько социальная. В демократическом обществе, где гражданам дано много свободы, проблема наркомании практически не решается. Ведь это дело выбора человека. Возврат к тоталитарному обществу, построенному на страхе, — не выход. Основной путь решения проблемы — личностный, воспитание у каждого индивидуума отношения нетерпения и неприятия к наркотику.

Препараты, из конопли: анаша, план, гашиш, марихуана. Препаратами называют смесь веществ, которая содержит одно или несколько наркотических составляющих. Смесь может быть в любом виде — жидком, твердом, порошкообразном и т. д.

Препараты из конопли обладают резким специфическим запахом и очень горькие на вкус. Они обычно используются при курении, их смешивают с табаком и делают самодельные папиросы.

Курение препаратов из конопли вызывает возбуждение. При длительном употреблении наркотика появляются сонливость, рассеянность, невнимательность.

Признаки употребления препаратов из конопли:

- 1) расширенные зрачки;
- 2) на белках выступают кровеносные сосуды;
- 3) сухость во рту, жажда;
- 4) обжорство;
- 5) беспричинный смех;
- 6) учащение сердцебиения;
- 7) сильное головокружение;
- 8) потеря ориентации в пространстве и во времени;
- 9) галлюцинации;
- 10) потеря контроля в поведении;
- 11) расстройство координации движений.

Последствия употребления препаратов из конопли:

- 1) снижается умственная деятельность, ухудшается успеваемость в школе;
- 2) замедляется половое развитие;
- 3) человек перестает контролировать свои действия (это приводит к травмам, авариям на дорогах и т. п.);
- 4) увеличивается риск заболевания раком легких, полости рта, кишечника и т. п. (причем этот риск в несколько раз больше, чем при курении обычных табачных изделий);
- 5) при длительном употреблении развивается психическая зависимость;
- 6) регулярное употребление часто становится ступенью к переходу на более сильные наркотики.

Транквилизаторы: снотворные и успокаивающие средства (барбитураты, радедорм, реланиум, элениум и др.). Транквилизаторы применяются в медицине для лечения стресса и бессонницы. Практически все эти препараты вызывают зависимость как психического, так и физического характера, особенно при длительном употреблении или превышении рекомендуемых доз. Среди наркоманов наиболее распространено употребление снотворного препарата реладорма.

Признаки употребления транквилизаторов:

- 1) сонливость;
- 2) бессвязная речь;
- 3) нарушение координации движений;
- 4) нарушение речи;
- 5) тремор (дрожание конечностей, в основном кистей рук, особенно заметно, когда руки находятся в покое; тремор является результатом разрушения специальных клеток головного мозга);
- 6) тремор в мышцах (частое и мелкое сокращение мышц, в результате чего возникают произвольные движения и дрожание рук);
- 7) неадекватные суждения;
- 8) беспорядочное движение глаз;

9) при резком отказе от употребления препарата может произойти остановка дыхания.

Последствия употребления транквилизаторов:

- 1) могут привести к сильной физической зависимости;
- 2) смертельный риск (на состояние опьянения этими препаратами приходится наибольшее количество смертей и несчастных случаев, чем при употреблении других наркотических веществ).

Психостимуляторы: эфедрин, эфедрин, амфетамин, кокаин. Этот вид наркотических веществ обладает возбуждающим действием. В результате наблюдается ускорение мыслительных процессов, человек становится более разговорчивым, слишком активным, проявляет беспокойство, непоседливость. Возможны разные способы употребления.

Признаки употребления психостимуляторов:

- 1) бессонница;
- 2) потеря аппетита
- 3) сухость во рту;
- 4) тошнота и рвота;
- 5) помутнение в глазах;
- 6) галлюцинации;
- 7) агрессия;
- 8) истощение организма.

Последствия употребления психостимуляторов:

- 1) развиваются сердечнососудистые заболевания;
- 2) нередко попытки самоубийства;
- 3) человек теряет ощущение реальности;
- 4) перестает контролировать свое поведение, что приводит к несчастным случаям, в том числе со смертельным исходом;
- 5) организм быстро истощается и «изнашивается», что существенно сокращает жизнь.

Опиаты: маковая соломка, метадон, героин, морфий, кодеин, «ханка», «химка». Эти наркотики дают ощущение счастья. Они обладают очень сильным действием, особенно героин. Привыкание и зависимость вырабатываются очень быстро. Это самый опасный и разрушительный вид наркотиков. Их вводят внутривенно. Изготавливают опиаты в подпольных лабораториях.

Признаки употребления опиатов:

- 1) покраснение глаз;
- 2) сужение зрачков до точки;
- 3) зуд по всему телу;
- 4) снижение аппетита;
- 5) сразу после употребления наркотика возникает сонливость, вялость.

Последствия употребления опиатов:

- 1) подавляюще действуют на работу центральной нервной системы;
- 2) быстро развивается очень сильная физическая зависимость;

- 3) первая реакция — ощущение счастья — быстро проходит, с каждым следующим разом для достижения такого же эффекта требуется все большая доза;
- 4) при отказе от приема препарата возникает ломка;
- 5) характерен очень высокий риск смертельного исхода при передозировке или употреблении препаратов низкого качества с вредными примесями;
- 6) способствуют возникновению сепсиса и анафилактического шока;
- 7) высокий уровень риска заражения ВИЧ-инфекцией, гепатитом;
- 8) развиваются тяжелые заболевания печени;
- 9) возникают психические нарушения.

Галлюциногены: ЛСД, экстази, летучие вещества наркотического действия (бензин, клей, растворители). В эту группу входят разные по химическому составу препараты.

Галлюциногены воздействуют на центральную нервную систему, мозг, эмоции. В результате происходят заметные изменения в ощущениях, чувствах, мышлении, самосознании. Человеку, употребляющему препараты этой группы, кажется, что он сам и мир вокруг него изменился, стал другим. Воздействие на человека летучих наркотических веществ аналогично воздействию алкоголя.

Признаки употребления галлюциногенов:

- 1) психические отклонения;
- 2) умственная деградация;
- 3) повышенная чувствительность к цвету и другим раздражителям;
- 4) искаженное восприятие пространства и времени;
- 5) необычные психические ощущения;
- 6) галлюцинации, видения.

Последствия употребления галлюциногенов:

- 1) нарушения психики;
- 2) формируется сильная зависимость;
- 3) проявление психических нарушений даже спустя несколько недель и месяцев после последнего приема наркотика;
- 4) развитие психических заболеваний;
- 5) генетические изменения, неполноценное потомство.

Почему молодые люди начинают употреблять

наркотики. Распространенным заблуждением является то, что к наркотикам обращаются в основном дети из неблагополучных семей. На самом деле очень часто причины совсем в другом. В чем же?

Дать молодёжи высказаться о том, что они сами думают по этому поводу..

1. *Ритуальность.* Это одна из основных причин. Употребление наркотиков молодежью принимает все более крупные масштабы. Употреблять коноплю, психостимуляторы и др. становится модно. Более того, молодые люди (как юноши, так и девушки), увлекающиеся такими веществами, зачастую верят, что процесс употребления представляет собой некий культ, а они, участвуя в нем, тем самым приобщаются к какой-то «высшей, особой культуре».

2. *Отсутствие смысла и интереса в жизни.* Не все идет гладко в общении с друзьями и родителями или в школе ничего не получается. Приняв наркотики, подросток попадает в другой мир, и жизнь становится красочнее, интереснее. Так ему кажется на первый взгляд.

3. *Склонность к суициду.* Некоторым подросткам настолько тяжело переносить несостоявшиеся отношения, неудачи, унижения, отчуждение сверстников, что им не хочется жить. Когда жизнь теряет свою ценность, очень легко решиться попробовать наркотики. Ведь ему кажется, что он ничего не теряет. Фактически подросток делает выбор между суицидом и принятием наркотика. Сделав выбор в пользу последнего, он обнаруживает, что мир немного другой, да и сам он изменился, стал смелым, агрессивным, более стойким, как ему кажется.

4. *Душевные переживания,* которых очень много в молодом возрасте.

Переживания из-за внешности, из-за происходящих внутренних физиологических и психологических перемен, из-за отношений с противоположным полом, друзьями, родителями и т. д.

5. *Давление группы.* Мнение сверстников для подростков важнее, чем мнение взрослых, в том числе родителей и учителей.

6. *Поиск себя.* Подросток не может найти свое место в жизни, обществе сверстников, не видит перспектив для себя на будущее.

7. *Любознательство.* Подростку просто интересно, что ощущают под воздействием наркотиков.

8. *Бегство от проблем в воображаемый мир.* Подросток не желает действовать, брать на себя ответственность, что-то решать в своей жизни.

9. *Скука.* Подросток уже много испытал, ищет новых острых ощущений.

10. *Стремление к свободе и независимости.* Это чувство свойственно всем подросткам. Они живут настоящим, стремятся получить удовольствие здесь и сейчас. О будущем и последствиях подростки не склонны размышлять.

Как противостоять предложению наркотиков.

Ответ на первое предложение наркотиков может быть решающим для всей твоей жизни. Что ты выберешь: попробовать или нет? Даже если ты выберешь отказ, хватит ли у тебя силы настоять на своем?

Отказ от наркотика может означать для подростка отказ провести вечер в приятной компании друзей, компании любимого человека, а, в крайнем случае — разрыв с этими людьми. На это не так просто решиться, а иногда просто невозможно сказать «нет». Вот примеры, как можно отказаться от пробы наркотика.

1. Сказать, что запах препарата плохо действует на тебя или не нравится его цвет.

2. Отказать с извинением, т. е. назвать весомую причину, почему ты этого не сделаешь. Например: «У меня сегодня важная встреча», «Я поддерживаю спортивную форму», «У меня аллергия на препарат» и т. д.

Наркомания и преступность. Преступность тесно связана с распространением наркотиков. Наркомафия является одной из главных причин бурного развития наркомании. Продажа и производство наркотиков

являются самым прибыльным бизнесом. Розничная цена наркотиков превышает его себестоимость в несколько тысяч раз. Молодое поколение все больше вовлекается в этот криминальный мир, становится его активным участником — клиентом и торговцем. Криминальный мир внушает молодым людям мнение, что нет ничего страшного в том, чтобы выкурить «косячок» на перемене, это совершенно безвредно, не вызывает зависимости.

В ночных клубах, которые открыты для всей молодежи. В том числе и старшеклассников, легкодоступными являются все виды наркотических веществ. Особенно популярны препараты типа «экстази» в виде таблеток, жвачек, так называемой «энергетической воды», марок, наклеек и т. д. Доброжелатели предлагают способ освобождения от комплексов, робости, скованности и т. д. При этом они не называют предлагаемое средство наркотиком: «Ну что ты, какой же это наркотик! Это совершенно безопасно! И никаких последствий!» Робкие, закомплексованные подростки пробуют и преображаются. Все кажется замечательным, и сам я такой замечательный! Да и похмелья на следующий день почти нет. И «друзья» тут как тут: «Вот видишь, а ты боялся!» С этого момента страх перед наркотиками у подростка пропадает.

И так незаметно стали объектом охоты наркодельцов, которые стремятся за ваш счет заработать много денег, а на ваше душевное состояние им наплевать.

Особенности поведения и черты, личности тех, кто употребляет наркотики. Обычно люди, предлагающие попробовать наркотик, сами являются наркоманами, причем с сильной зависимостью, хотя и скрывают это.

Наркоманов можно отличить в толпе по внешнему виду:

- 1) всегда носят одежду с длинными рукавами, независимо от погоды;
- 2) слишком сужены или слишком расширены зрачки, независимо от падающего освещения;
- 3) отрешенность во взгляде;
- 4) отекающие кисти рук;
- 5) сутулость;
- 6) темные или обломанные зубы;
- 7) растянутая речь;
- 8) замедленные движения;
- 9) раздражительность, вспыльчивость, резкость;
- 10) непочтительность в разговоре;
- 11) если он был в гостях, в доме могут пропасть вещи, деньги.

Эти признаки не универсальны и могут отсутствовать у наркоманов с маленьким стажем.

Но наркоман ищет знакомств с новыми людьми. Он стремится к общению, к расширению круга своих знакомств. Часто он старается познакомиться с друзьями того, кого уже знает. Во время знакомства он сразу же пытается увлечь человека своей персоной, используя для этого различные способы. Так, они могут иметь яркую, необычную внешность, одежду, интересы или

хобби. Они проявляют интерес к своему новому знакомому, расспрашивая про его жизнь, увлечения и т. д.

Ловушки для молодежи

1. Везде говорят о наркотиках, друзья уже попробовали. Это считается престижным, это «классно». Друзья назовут «слабаком», если откажешься попробовать. Но при этом никто не скажет, что очень скоро ты будешь зависеть от наркотика. Чаще всего друзья предлагают попробовать наркотик, потому что сами уже попали в зависимость и не хотят находиться в этом состоянии в одиночку. Такой человек не хочет быть единственным, кто попал в беду, но постарается потянуть за собой и других.

2. «Проблемы одолели? Хочешь найти выход? Не тормози! Попробуй, растворись и забудь все!» При этом приятели не скажут, что ты не просто забудешь проблемы, но станешь забывать все, что знал. А проблем прибавится — тебе постоянно будут нужны деньги для следующей дозы. Ради этого ты пойдешь на преступление. Тебе будет действительно все безразлично, даже то, что ты можешь заразиться СПИДом, да и вообще больше 10 лет не проживешь.

3. «Это весело и совсем не страшно!» Наркотики подросткам как правило, предлагаются не в грязном подвале, а на веселом шумном танцполе, возле учебного заведения, когда не хочется идти на скучный урок или завалил экзамен, на вечеринке, в уютной атмосфере, где так удобно расположиться вместе с друзьями на диванчике и оттянуться. Но при этом никто никогда не напомнит о последствиях. Что его ждет в будущем: это страхи, тревога, конфликты с окружающими, депрессия, проституция, насилие, слабость перед жизненными обстоятельствами, рак легких, СПИД, передозировка, смерть.

Ведущий выбирает несколько участников и дает им задания на листочках, в которых описывается ситуация. Участники должны описать свои действия.

Задание 1: твой друг приглашает тебя провести время в компании, где, ты точно знаешь, находится наркоман. Что ты будешь делать?

Задание 2: на дне рождения друга ты увидел и узнал наркомана. Как ты будешь себя вести?

Задание 3: ты оказался в компании, где, возможно, тебе будут предлагать попробовать наркотик. Какие поводы для отказа ты можешь назвать?

Задание 4: ты знаешь, что на вечеринке, куда тебя пригласили, могут предложить попробовать наркотики. Какой план ухода оттуда ты бы разработал на случай, если возникнет опасная ситуация?

Ведущая:

Мы все встречаемся со сложностями в жизни, ищем удовлетворенности, счастья. Но прежде чем решить, что ваше счастье и смысл жизни в наркотике, подумайте о последствиях. Помните также, что лечить наркоманию очень и очень трудно. Знайте, что на вас идет охота. Те, кто предлагают попробовать наркотики, не заботятся о вашем душевном состоянии, но лишь ищут жертву, которая даст им возможность быстро и

много заработать. Не позволяйте себя обмануть и заманить в лабиринт, из которого можно так никогда и не выбраться.

Подготовила А. Маковеева

Сценарий информационного часа «Влияние алкоголя на организм человека»

Место проведения: Рождественский СК

Участники: Ведущий 1, Ведущий 2.

Ход мероприятия:

Ведущий 1:

Алкоголизм-это хроническое психическое заболевание, которое развивается вследствие злоупотребления спиртными напитками, характеризующееся патологическим влечением к алкоголю и связанными с ним физическими и психическими нарушениями в организме.

Ведущий 2:

- Во всем мире в результате употребления алкоголя ежегодно умирает 3,3 миллиона человек, что составляет 5,9% всех случаев смерти.

Ведущий 1:

- Употребление алкоголя является причинным фактором более чем 200 нарушений здоровья, связанных с болезнями и травмами.

Ведущий 2:

- 5,1% от общего числа болезней и травм обусловлено алкоголем.

Ведущий 1:

- Потребление алкоголя приводит к смерти и инвалидности относительно на более ранних стадиях жизни. Среди людей в возрасте 20-29 лет, примерно 25% всех случаев смерти связаны с алкоголем

Ведущий 2:

Стадии развития алкоголизма

1.Бытовое пьянство:

- регулярный, ежедневный прием небольшого количества спиртных напитков (например, 1 бутылка пива в день);
- редкий прием больших доз алкоголя (например, по праздникам);
- регулярный прием больших доз спиртных напитков

2.Алкоголизм:

- тяга спиртному;
- потеря количественного контроля выпитого алкоголя;
- похмельный синдром (желание выпить, т.к. организм не может нормально функционировать без алкоголя);
- устойчивость к алкоголю;

- провалы в памяти;
- систематический характер употребления алкоголя

Ведущий 1:

Алкоголизм характеризуется четырьмя синдромами, последовательное развитие которых определяет стадии болезни.

1. Синдром измененной реактивности:

изменение переносимости спиртных напитков, исчезновение защитных реакций при передозировке алкоголя, способность к систематическому употреблению спиртного, потеря памяти в период опьянения.

Ведущий 2:

2. Синдром психической зависимости:

влечение к опьянению - так называемое навязчивое, психический дискомфорт в трезвом состоянии и улучшение психических функций в состоянии опьянения.

Ведущий 1:

3. Синдром физической зависимости:

неудержимая потребность в опьянении, потеря контроля над количеством выпитого спиртного, улучшение физических функций в состоянии опьянения

4. Синдром последствий:

психические последствия: потеря интересов, нравственных ценностей, частое изменение настроения, депрессии. Могут возникать психотические состояния (галлюцинации).

Ведущий 2:

Мифы об алкоголе

Бытует мнение, что пиво - слабоалкогольное и совершенно безвредный напиток.

Действительно, пиво готовится из очень полезного продукта - ячменя, который содержит жиры, углеводы и витамины. С пивом связано много заблуждений и даже мифов. Насколько они соответствуют действительности? Давайте посмотрим презентацию.

Слайд 1.

Ведущий 1:

Миф 1. От пива алкоголизма не бывает.

Правда. Пиво является полноценным алкогольным напитком.

Как и от любого алкогольного напитка, содержащего этиловый спирт, от пива возникает зависимость. Спирта в 2-х кружках пива содержится примерно столько же, сколько в 100 граммах водки. Опасность пивного алкоголизма в том, что пиво «можно выпить просто так», по дороге домой, дома на диване, вместе с друзьями, в компании.

Слайд 2.

Ведущий 2:

Миф 2. Пиво - полезно для здоровья?

Правда. На стадии приготовления пива, дрожжи отфильтровываются, витамины разрушаются.

Пиво, оказывая сильный мочегонный эффект, беспощадно вымывает из организма «стройматериалы» - белки, жиры, углеводы и микроэлементы, особенно калий, магний и витамин С, что для растущего организма человека – катастрофа.

С вымыванием витамина снижается иммунитет, развивается гипоксия мозга, страдает интеллект, чаще возникают простудные заболевания.

Результатом неумеренного потребления пива - больное сердце, печень, мозг.

Слайд 3

Ведущий 1:

Миф 3. Пиво – безобидное напиток

Правда. Пиво, даже безалкогольное, содержит вещества, способствующие усилению восприятия алкоголя и скорости его всасывания, а также вещества, подобные женскому гормону вызывая: у мужчин – ожирение по женскому типу, изменение тембра голоса и т.д., у женщин – огрубление тембра голоса, появление черт характера и поведения, свойственных мужчинам.

Слайд 4.

Ведущий 2:

Миф 4. Пиво хорошо удаляет жажду

Правда. Обычная минеральная вода утолит жажду лучше пива. Особенно опасно пиво выпитое натощак. Продукты брожения и углекислота, которой так много в пиве, раздражают слизистую желудка и кишечника, стимулирует выработку соляной кислоты, а так как пустому желудку переваривать нечего, он начинает «переваривать» себя.

Слайд 5.

Ведущий 1:

Миф5. Контролировать количество выпитого спиртного можно.

Правда. Мало кому это удастся. Это подобно тому, словно переходить дорогу на красный свет. Возможно удастся, а возможно и нет.

Слайд 6.

Ведущий 2:

Миф 6. Дорогой и высококачественный алкоголь вред не приносит.

Правда. Входящий в состав любого алкогольного напитка, спирт этиловый вызывает: поражение внутренних органов, хронический гастрит, цирроз печени, снижение интеллекта, внимания, памяти, работоспособности, развитие психических расстройств, развитие психической и физической зависимости.

Слайд 7.

Ведущий 1.

Миф 7. Алкоголь помогает решать проблемы.

Правда. Алкоголь чаще всего является причиной таких проблем, как: дорожно-транспортные происшествия, бытовой травматизм, убийства, отравления и несчастные случаи.

Ведущий 2:

Последствия алкоголизма

-Алкоголь обладает угнетающим действием на центральную нервную систему, замедляет работу головного мозга и снижает процесс запоминания.

-Даже неоднократный прием небольшого количества алкоголя вызывает необратимые изменения в головном мозге

- Алкоголь нарушает координацию движений и снижает быстроту реакций
длительность жизни людей, злоупотребляющих спиртными напитками,
меньше средней продолжительности жизни населения.

- Злоупотребление алкоголем -наиболее частая причина противоправных действий.

Ведущий 1:

ПОМНИТЕ!!!!

Алкоголизм может возникнуть в результате употребления любого напитка, в том числе и пива

Сценарий информационного часа «Мы хотим жить - а ты?»

Место проведения: Косиловский СДК

Участники: Ведущий 1,2,3

Ход мероприятия:

На фоне спокойной музыки выходят трое ведущих.

Ведущий 1: Добрый день, здравствуйте!

Ведущий 2: Пришли мы сегодня к вам, чтобы вас немного просветить.

Ведущий 3: А может, и озадачить.

Ведущий 1: Поразмышлять вместе с вами над сутью бытия и о здоровье поговорить.

Ведущий 2: Известно всем давно, что вредны пьянство и курение.

Ведущий 3: А еще наркотики вредны.

Ведущий 1: Откуда информация? И с чего бы это так? Это все опасно, но доказать – то как?

Ведущий 2: Сейчас продолжим мы рассказ, чтоб стало ясно все для вас.

Ведущий 3: Открываем наш устный журнал «МЫ ХОТИМ ЖИТЬ!»

Слайд №1.

Ведущий 1: О вреде курения.

Как и когда люди научились курить, никто не знает. Но без уголька не закуришь, а значит, это произошло уже после того, как люди научились добывать огонь. Полагают, что все началось с костра, в который попал росший на месте кострища дикий табак. Сладостно обалдевший от дыма первобытный человек сообразил, в чем тут дело. Потом научился делать микрокостры в виде сигарки и трубки.

В Россию табак был завезен англичанином Ченслером в XVI веке, при Иване Грозном. Цари поначалу правильно сориентировались. Михаил Романов – первый царь династии Романовых – за употребление табачного зелья рвал ноздри, бил плетью и ссылал в Сибирь. Алексей Романов законом запретил табак. Но Петр I, набравшись в Голландии западных привычек, сам курил и других заставлял. Именно при нем появилась на Руси первая табачная фабрика, в 1714 году в Ахтырке.

Всех ловит в свои сети никотин: мужчин и женщин, белых и черных, здоровых и больных, взрослых и подростков. Сила привычки к курению возрастает тем быстрее, чем меньше возраст неразумного юноши. Мальчики начинают курить из стремления казаться взрослыми, а девушки – из кокетства и подражания мужчинам. Для многих поначалу важно не само курение, а ритуал. Некоторые курильщики удивительно интересно и красиво разминают папиросу, прикуривают.

Если алкоголизм может иметь наследственную основу, то курение – дело наживное. Курильщиками не рождаются, но зато умирают. Потребление водки и табака оборачивается «скармливанием» собственного здоровья этим наркотикам.

Многие думают, что сигарета – это не наркотик, и вред организму она не принесет.

Никотин очень вреден и опасен для человека, и употребление его в любых дозах небезопасно.

В табачном дыму содержится в 10 000 раз больше вредных частиц, чем в самом загрязненном воздухе на промышленных предприятиях. При выкуривании одной сигареты выделяется примерно 2 литра дыма, содержащего много опасных для клеток ядов. Около 70 % дыма попадает в окружающую среду и вдыхается некурящими людьми.

Курение особенно отрицательно сказывается на нервной системе человека, постепенно расшатывая ее. Нарушение деятельности нервной системы приводит к расстройству функций сердечнососудистой системы и органов пищеварения. Отрицательно воздействует курение на умственную деятельность человека. У тех, кто курит, нередко возникает расстройство памяти, головная боль, бессонница, дрожание рук, снижается работоспособность, ухудшается настроение.

Табак оказывает на центральную нервную систему наркотическое действие: человек теряет волю, становится полностью подвластным потребности в курении. Со временем эта потребность усиливается, и человек начинает курить натошак, по ночам, после еды, при выходе из помещения на улицу. Часто такие люди не в состоянии приступить к работе, не закурив.

Курение, прежде всего, сказывается на органах дыхания. У курящих людей часто бывают заболевания глотки, гортани, бронхов, легких. Не случайно процент больных туберкулезом легких среди курильщиков выше. Если курить бросают в молодом возрасте, функция легких возвращается к норме. Курение влияет на органы пищеварения, на сердечно-сосудистую систему. Табачный дым оказывает влияние не только на курящих, но и на тех, кто рядом. Курение наносит огромный вред не только организму курильщика, но и организму окружающих его людей. В окружающую среду уходит 50 % табачного дыма, который вдыхают люди, находящиеся в одном помещении с курильщиком. Это явление называется **пассивным курением**.

При пассивном курении некурящий человек нередко страдает больше, чем курящий.

Некурящие люди, вынужденные находиться в одной комнате с курящими, быстро утомляются, у них снижается работоспособность, ухудшается здоровье. Пассивное курение вреднее обычного. Есть яды, которые действуют мгновенно. Они очень опасны. И эту опасность понимают все. Но есть яды, которые действуют не сразу, а постепенно. Они не менее опасны, но отношение к ним совсем другое. Доказано, что курение играет большую роль в развитии таких заболеваний, как ишемическая болезнь сердца, рак легких, хронический бронхит и др.

Итак, мы видим, что курение оказывает на организм человека очень вредное воздействие. **Курение** – форма самоотравления. Зависимость от него развивается быстро и незаметно. Установлено, что 75 % тех, кто начал курить, становятся зависимыми от курения людьми.

Основной яд, который попадает в кровь человека при курении – никотин.

Курение вызывает много тяжелых заболеваний. Основные из них – рак легких, бронхит, поражение сосудов сердца, язва желудка и т. д.

Курящий человек становится раздражительным, неуживчивым.

При выкуривании человеком в день 20–25 папирос в организм через легкие вводится около 1 миллиграмма никотина, то есть полная смертельная доза.

Однако смерть не наступает, так как яд в организм вводится постепенно, малыми дозами.

Организм привыкает защищаться от яда, и поэтому острого отравления не наступает.

Если выкуривается много сигарет подряд, наступает тяжелое отравление. И если бы человек избавился от вредных привычек, в том числе от курения, его жизнь была бы значительно дольше.

Слайд №2.

Ведущий 2: О вреде алкоголя.

Входит ли **алкоголь** в группу риска, ведь он разрешен к продаже?

Алкоголь относится к легальным психоактивным веществам. Разрешен он потому, что приносит доход, употребление его исторически обусловлено.

Чем вреден алкоголь для организма человека?

– Алкоголь в организме ослабляет процессы торможения в центральной нервной системе и ведет к утрате осторожности, самоконтроля, самообладания.

– Алкоголь снижает умственную и физическую работоспособность, остроту зрения, ухудшает координацию движений, что нередко ведет к дорожно-транспортным происшествиям, тяжелым травмам и несчастным случаям.

- **Алкоголизм** – опасное заболевание, развивающееся при систематическом употреблении алкогольных напитков.

– Алкоголизм ослабляет умственные способности, снижается сообразительность, развивается забывчивость, неспособность сосредоточиться на чем-либо, кроме мыслей о спиртном. Нередко возникают подавленность, злобность.

А еще систематическое употребление алкоголя вызывает повреждение половых клеток – сперматозоидов и яйцеклеток, в результате чего может родиться ребенок с физическими и психическими отклонениями. У таких детей плохая память, они с трудом сосредоточиваются, не в состоянии хоть немного посидеть спокойно, не способны ждать, нетерпеливы, не могут выполнить просьбу взрослого. Дефекты у таких детей остаются на всю жизнь. При этом страдают не только дети алкоголиков, но и их родители и все окружающие их люди.

Одной из причин употребления алкоголя является неверное представление о нем как о приятном и даже полезном напитке. Ошибочное мнение в том, что алкоголь прибавляет силы и снижает утомление, часто приводит человека к употреблению алкогольных напитков. Опьяняя человека, он притупляет чувство усталости, создает впечатление прилива сил.

И табак, и алкоголь относятся к группе веществ, которые называются наркотиками.

Слайд №3.

Ведущий 3: О вреде наркотиков.

Какое страшное слово – **наркотики**. Какая печальная, противоестественная, но закономерная цепочка: наркотики – молодежь – дети – загубленная жизнь – смерть.

Наркотики – это такие вещества, которые оказывают особое действие на нервную систему, весь организм человека, определяют его психическое состояние и настроение.

Наиболее распространенными являются наркотики, которые изготавливаются из мака и конопли. Раньше они применялись как сильные обезболивающие средства в медицине.

При постоянном употреблении наркотиков развивается болезнь, которая называется **наркоманией**. При наркомании психическое состояние человека полностью зависит от дозы и регулярности приема наркотика. Если больной не принимает своевременно наркотики, возникает мучительное состояние, которое сопровождается сильными болями.

ЗАПОМНИТЕ: регулярный прием наркотиков ведет к разрушению нервной системы, печени, сердца, других внутренних органов. Поэтому продолжительность жизни наркоманов на 20–30 лет короче, чем у обычных людей.

А, сейчас, ребята, разобьемся на три команды, и каждая команда обсудит проблемы, связанные с употреблением наркотиков.

1-я команда – медицинские.

2-я команда – социальные

3-я команда – правовые.

На ватмане (закрытом или перевернутом) написаны эти проблемы.

Участники работают в группах. Затем представители каждой команды называют эти проблемы и сравнивают их с написанными на ватмане.

Медицинские

Социальные

Правовые

- специфические действия на ЦНС
- психические расстройства
- слабоумие
- поражение всех систем и органов ВИЧ и СПИД
- резкое уменьшение продолжительности жизни
- прогулы в школе, на работе
- уход из школы, увольнение с работы
- несчастные случаи
- самоубийство
- проблемы в семье, со здоровьем будущего потомства
- проституция
- хулиганство
- воровство
- грабеж
- убийства
- изготовление, хранение, продажа наркотиков
- склонение к употреблению наркотиков

Помогут ли вам полученные знания сделать правильный выбор? Все без исключения дети должны соблюдать определенные требования в отношении своего здоровья и придерживаться ряда правил.

Ведущий 1: Правило 1. Дети не должны курить – курение вредно для здоровья. Вдыхание чужого дыма – пассивное курение. Детям следует попросить курящих взрослых не курить или отойти от них подальше.

Ведущий 2: Правило 2. Детям не следует пробовать алкогольные напитки, потому что алкоголь вреден для здоровья.

Ведущий 3: Правило 3. Всегда говори «нет» и уходи, если кто-то предложит тебе попробовать наркотик. Наркотики запрещены законом. Наркотики опасны для здоровья и жизни.

Равнодушию – нет!

И бездушию – нет!

Наркомании – четкое, твердое «нет»!