

Видеолекторий «Право на жизнь»

Цели: Способствовать выработке отрицательного отношения к вредным привычкам (курение, алкоголь).

Дать учащимся информацию о влиянии вредных привычек на человека.

Формировать общечеловеческие ценности здорового образа жизни.

Выявить и обсудить причины склонностей подростков к вредным привычкам.

Ознакомит с факторами, влияющими на принятие решения в пользу или против вредных привычек.

Развивать познавательные и творческие способности (умение анализировать, обобщать, выделять главное, сравнивать, сопоставлять, делать самостоятельные выводы)

Материалы для занятия:

Выставка книг «Мы за здоровый образ жизни!»

Презентация «Право на жизнь».

Наглядный материал.

Музыкальное сопровождение.

Видеоклипы.

Раздаточный материал.

Буклет «Мы за здоровый образ жизни»

Ход занятия:

Введение

-На доске вы видите буквы, сложите из них 2 слова, с которыми мы уже встречались ранее.

-Что получилось? /Вредные привычки/.

-Тема нашего мероприятия – вредные привычки, а именно отказ от вредных привычек.

-Мы с вами уже много говорили о вредных привычках. Сегодня мы подведём итог по данной теме.

-Я не зря взяла эту тему, так как сегодня вокруг вас очень много соблазна, от которого очень тяжело отказаться. И порой вы этого не замечаете, но вредные привычки потихоньку начинают овладевать и вам.

-Какие вредные привычки вы можете назвать? /Курение, алкоголизм, наркомания, ложь, пропуски занятий, уход из школы, воровство и другие/.

/На доске вывешиваются таблички: “Табакокурение”, “Алкоголизм”, “Наркомания”/.

-Почему они считаются вредными? /Наносят вред организму человека/. А вот какой вред они причиняют организму человека мы сейчас вспомним.

-Итак, первая вредная привычка, о которой мы будем говорить, “**Табакокурение**”.

-Это слово состоит из 2 частей. Каких? /Табак и курение/.

-Как в России появился табак? /Завезли купцы из Америки/.

-Что такое табак? /Однолетнее растение/. Это однолетнее растение, в листьях которого содержится вредное вещество. Какое? /Никотин/. -----Это сильный яд, в чистом виде представляет собой маслянистую жидкость.

-Учёные установили, что извлечённый из 5 сигарет никотин убивает кролика, а из 100 сигарет – лошадь.

Вот какой губительной силой обладает никотин.

Работа в группах.

-Сначала мы поработаем в группах и попытаемся решить некоторые вопросы данной проблемы. Учащиеся распределяются по группам и получают вопросы, на которые

отвечают в течение 5 минут:

1-я группа. В одной песне Земфиры поется: «Курить – значит, буду жить». Прослушайте ее. Так ли уж верно это утверждение, и что имела ввиду певица, пропев эти слова?

2-я группа. «Дым сигарет с ментолом»- некоторые люди считают, что курить «легкие» сигареты безопасно, согласны ли вы с данным утверждением? Аргументируйте свое мнение.

3-я группа. Многие современные девушки считают, что курить это модно, с сигаретой девушка выглядит более эффектно. Как вы считаете, правы ли они? Аргументируйте свое мнение.

4-я группа. Назовите причины, по которым подросток начинает курить.

5-я группа. Гете утверждал: «Табак – забава для дураков». Согласны ли вы с этим высказыванием? Объясните свою точку зрения.

Через 5-7 мин. Выступления групп. На классной доске фиксируются основные моменты выступлений. Подводится общий итог всех выступлений.

-Начиная курить, люди не задумываются, к чему может привести эта вредная привычка? А стоило бы.

Видеоролик «Вред курения. Организм изнутри» (3:24)

-В момент затяжки, температура на кончике сигареты добивается 600 градусов. Под действием высочайшей температуры из табака и папиросной бумаги образуются около 600 ядовитых веществ: никотин, угарный газ, аммиак, синильная кислота и другие.

-Газообразные и твердые вещества, содержащиеся в табачном дыме, раздражают слизистую оболочку горла, трахеи, бронхов и легочных пузырьков. При систематическом курении слизистая оболочка воспаляется, развиваются хронические болезни дыхательных путей.

-Не менее страдает и сердце: никотин, всасываясь в кровь, вызывает сужение кровеносных сосудов. Это ведет к тому, что сердце курильщиков работает с завышенной нагрузкой.

-Больше всего страдает нервная система. Нарушается питание головного мозга за счет того, что к нему поступает кровь, обедненная кислородом.

-Ухудшается память, возникают нередкие головные боли. Страдают и органы пищеварения. Тошнота, время от времени рвота, боли в желудке и кишечном тракте.

-Народная мудрость гласит: « Один курит – весь дом болеет».

-Установлено, что в организме курильщика задерживается лишь 4-ая часть никотина. Еще одна 4-ая разрушается при сгорании и остается в окурке. Остальное количество, то есть половина, загрязняет воздух помещения, в котором курят.

-Человек, который находился в течение часа в накуренном помещении, получает такую же дозу ядовитых веществ, как будто он выкурил 4 сигареты. Поэтому курильщик наносит вред не только своему здоровью, но и здоровью окружающих людей.

-Некурящие люди, практически в принудительном порядке, обязаны дышать «выхлопными газами» курящих.

Видеоролик «Из чего делают современные сигареты» (8:10)

Вопросы и ответы:

«Вы рискуете своими легкими»

Вопрос: При курении человек вдыхает тот же ядовитый газ, что содержится в выхлопных газах автомобильного двигателя. Как называется этот газ?

Ответ: угарный газ. Это ядовитый газ, который, соединяясь с красными кровяными тельцами, уменьшает количество кислорода, переносимого кровью.

Вопрос: Какой орган наряду с лёгкими больше всего страдает от последствий курения?

Ответ: Сердце.

Вопрос: Верно ли, что табакокурение вызывает сильное привыкание?

Ответ: Да, курение порождает как физическую, так и психическую зависимость, это одна из причин, почему так трудно бросить курить.

Вопрос: Назовите три вещи, которые невозможно делать одновременно с курением.

Ответ: Целоваться, принимать душ, плавать, играть в баскетбол и т.д.

Вопрос: Назовите три причины, по которым подростки предпочитают не курить.

Ответ: Дурной запах, не курящие друзья, не курящие родители.

Тест «Что мы знаем о курении»

-При ответе на вопрос, напишите сбоку слово «верно», «неверно»

1. Подростки курят, чтобы «быть как все.» _____

2. Некурящие вынуждены страдать от заболеваний дыхательной системы в результате пассивного курения. _____

3. Курение помогает расслабиться, когда человек нервничает. _____

4. В лёгких человека, выкуривающего каждый день в течении года по пачке сигарет, оседает 1 литр табачной смолы. _____

5. Физические упражнения нейтрализуют вред, наносимый курением. _____

6. Одной сигареты вполне достаточно, чтобы участился пульс, повысилось кровяное давление, нарушились нормальное кровоснабжение и циркуляция воздуха в лёгких. _____

7. Большинство курящих получают от курения удовольствие и не собираются бросать. _____

8. Табакокурение является одной из причин заболеваний сердца. _____

9. Большинство подростков в состоянии бросить курить в любое время. _____

10. Нет ничего страшного в том, что подростки «балуются» сигаретами, если они оставят это занятие до того, как курение превратится в привычку. _____

-Подумайте, какие преимущества вы можете приобрести, если не будете курить:

- Вам не придется мучиться, что негде купить сигареты.
- Вы не будете испытывать неудобства, и раздражаться в общественных местах, где не разрешается курить.
- Ваша жизнь будет длиннее на 10-20 лет. И это будут годы без отдышки, без сердечных болей и невзгод.
- Вы будете выглядеть лучше.
- Ваши любимые не будут задыхаться в табачном дыму.
- Подумайте о сотне других способов провести свое свободное время, украсить свою жизнь. Разве не прекрасно выпить чашечку чая, потанцевать, заняться спортом или просто выехать на природу.
- Кстати, этому могут помочь деньги, которые высвободятся у вас потому, что не придется покупать сигареты.

Видеоролик «Вся правда о электронных сигаретах» (3:57)

-Каждый сделал для себя выводы о плюсах и минусах курения. Мнения различны, но мы сходимся в одном – в сигаретах содержится огромное количество вредных веществ, которые губительны для организма человека. Вопрос о запрете курения стоит остро перед нашим государством. И есть различные пути решения данной проблемы, как, например, за границей цены на табак чрезмерно высоки и курение в общественных местах наказывается большим штрафом. Возможно, вы сочтете подобные меры радикальными, но иной раз нужно действовать радикально, чтоб спасти будущее поколение.

-Следующая вредная привычка “**Алкоголизм**”.

-Что такое алкоголь? /Вещество, которое содержится в алкогольных напитках/.

Скажите:

- Приходилось ли вам встречать, общаться с людьми, которые выпили много алкогольных напитков?

- Как ведут себя такие люди?

- Какое чувство они вызывают у вас, у окружающих?

- Можно ли отмечать праздники без алкогольных напитков?

-Алкоголь опасен в любом возрасте, особенно детском и подростковом. Он делает человека зависимым, к нему быстро привыкают. Организм постепенно разрушается. Такую ошибку исправить нелегко.

Работа с басней.

-Послушайте басню С.Михалкова “Непьющий воробей”.

Случилось это

Во время птичьего банкета:

Заметил Дятел-тамада,

Когда бокалы гости поднимали,

Что у Воробушки в бокале –

Вода! Фруктовая вода!!

Подняли гости шум, все возмущаться стали,

“Штрафной” налили Воробью.

А он твердит своё: “Не пью! Не пью! Не пью!”

“Не поддержать друзей? Уж я на что больная, -

Вопит Сова, - а всё же пью до дна я!”

“Где ж это видано, не выпить за леса

И за родные небеса?!” -

Со всех сторон стола несутся голоса.

Что делать? Воробей прикловил полбокала.

“Нет! Нет! – ему кричат. – Не выйдет! Мало! Мало!

Раз взялся пить, так пей до дна!

А ну, налить ему ещё вина!”

Наш скромный трезвенник недолго продержался –

Все разошлись, а он под столом остался...

С тех пор прошло немало лет,

Но Воробью теперь нигде проходу нет,

И где бы он не появился,

Везде ему кричат и шепчут вслед.

“Ах, как он пьёт!”, “Ах, как он разложился!”,

“Вы слышали? На днях опять напился!”,

“Вы знаете? Бросает он семью!”

Напрасно Воробей кричит: “Не пью-ю! Не пью-ю!!”

- Скажите, что случилось с воробьём?

- Почему воробей не сумел отказать, сказать НЕТ?

Также происходит и в жизни.

Игра “Выбери ответ”.

-А сейчас я предлагаю сыграть в игру “Выбери ответ”. Внимательно послушайте вопрос:

- Как бы вы ответили, оказавшись на месте воробья? Почему?

На доске варианты ответов. Выберите один из вариантов ответа и встаньте возле него.

А) спасибо, вино опасно для моего здоровья, поэтому я воздержусь от его употребления;

Б) спасибо, у меня сегодня тренировка, это может повлиять на спортивные результаты;

В) спасибо, но сейчас я вынужден уйти, меня ждут родители;

Г) спасибо, с удовольствием попробую.

Есть ещё много вариантов ответа. Но самые правильные те, в которых есть слово НЕТ.

-Термин «алкоголь» имеет арабское происхождение и означает «нечто эфирное».

Предполагают, что действием алкоголя люди знакомы с незапамятных времен, когда для утоления жажды употребляли забродившие соки различных плодов. Однако только с появлением керамической посуды, приблизительно за 8 тыс. лет до н.э. стало возможным изготовление слабых алкогольных напитков из различных плодов, в том числе из винограда. Крепость вин того времени не превышала 10 градусов.

Этиловый алкоголь (спирт) впервые был получен монахом Базилиусом Валентинусом в 1400 году. Его лаборатория находилась в подвале монастыря. Как и большинство алхимиков, Валентинус пытался получить вещество, дающее богатство и власть над людьми. И можно сказать, ему это удалось. Вот так алкоголь из древних времен пришел к нам, разрушая на своем пути все преграды, которые строило человечество. Все начиналось с пары глотков забродившего сока плодов и закончилось 14-18 литрами алкоголя на душу населения в год. На своем пути он сменил множество обличей: был и богом, и эквивалентом денег.

История гласит:

1.3200 лет тому назад китайский император ВУ ВАНГ издал эдикт, согласно которому все лица, застигнутые врасплох во время выпивки, должны быть подвергнуты смертной казни.

2. В древней Индии, уличенных в пьянстве жрецов, поили из раскаленных сосудов коровьей мочой.

3.В Древнем Риме разрешалось безнаказанно убивать жен, злоупотребляющих спиртными напитками.

4.В древней Спарте нарочно спаивали рабов и показывали их юношам, чтобы внушить отвращение к пьянству.

5.В 600 г н.э. проповедник Мухаммед, он же Магомет, предписывал давать каждому пьянице 40 палочных ударов.

6.При французском императоре Карле Великом в 300 г.н.э. пьяниц подвергали публичным наказаниям. Если это не помогало, то их казнили.

7.В старой Англии существовал обычай надевать на пьяниц ярмо и водить по улицам, чтобы все видели.

8.В России при Петре 1 за злоупотребление спиртными напитками предписывалось носить на шее чугунную медаль весом 23 фунта (9 кг 200 г) на которой было выбито «За пьянство»

Распространению алкоголя на Руси способствовало государство. Так, если в 1552 г. во всем Московском княжестве был один царев кабак, то при Борисе Годунове продажа водки стала статьей дохода. По его приказу были открыты кабаки. Иван Грозный способствовал еще большему пьянству. Все это привело к столь быстрому распространению пьянства, что в 1652 году были введены ограничения в продаже водки на 7 лет.

В 1857 г. по России прошли стихийные волны «трезвости». В селах запрещали торговать водкой в выходные и праздничные дни. Правительство, напуганное размахом движения, приказало :

«Приговоры городских собраний отменить»

И это дало свои результаты:

1905 г.- Россия употребляла 3,5 л алкоголя в год на одного человека, в то время, как 2,2 л алкоголя считалось крайне опасной чертой.

1914 г.- в связи с войной царское правительство запретило производство и продажу алкоголя. В результате производительность труда поднялась на 17%, прогулы сократились на 47%, преступность уменьшилась в 2 раза. «Сухой закон» просуществовал 11 лет до 1925 г.

Уже в 1980 г. на душу населения выпускалось в год 10,6 л чистого алкоголя, т.е.30 л водки на одного человека в год. Самым страшным последствием хмельного безумия на сегодняшний день стало то, что заметно выросло количество больных детей, 5% от общего числа рожденных, выросло число детей- уродов.

Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) оптимальной нормой считает 2л алкоголя в год на душу населения. На данное время улучшений нет. Результатов не видно.

-Производители же пива, рекламируя свой товар, исходят из идеи о том, что пиво не алкогольный, а слабоалкогольный напиток и якобы «безвредный» напиток. И это несмотря на то, что за последние годы содержание алкоголя в пиве достигло в некоторых сортах 10%. Разговоры о полезности пива - явление не новое. В 19 веке англичане, борясь с алкоголизмом, опрометчиво задумали вытеснить крепкие алкогольные изделия не чем иным, как пивом. Но вскоре выяснилось, что реки «безвредного» напитка, произведенные их промышленностью, лишь усугубили пьянство.

-Медики давно заговорили о пивном алкоголизме. Пиво всегда считалось «стартовым напитком», с которого начинали все алкоголики, постепенно переходя к более крепким напиткам. А у подростка алкоголизм формируется в 3-4 раза быстрее, чем у взрослых, и имеет более злокачественное течение.

-Сейчас мы попробуем рассмотреть несколько ситуаций и придумать, как можно отказаться от употребления спиртного.

Установка: Ваши ответы должны удовлетворять двум позициям:

- 1.Они должны отвергать употребление алкоголя.
- 2.Позволять сохранить приятельские отношения с друзьями.
- 5.Разыгрывание проблемных ситуаций по отказу от употребления алкоголя, умению говорить «**НЕТ!**»

Ситуация №1

Максим пришел на день рождения к однокласснице. Там уже собрались другие ребята. Отец именинницы достал шампанское и стал понемногу наливать мальчишкам. Максим отставил свой бокал и сказал...

Ситуация № 2.

Ребята всем классом пошли в поход. Дошли до места, разбили лагерь, девочки стали готовить обед. К Никите подошли двое друзей.»Пошли с нами,- сказал один из них и показал завернутую в куртку бутылку с пивом. «Нет»- сказал Никита...

Ситуация № 3.

Маша договорилась с подругами пойти на дискотеку. В раздевалке подруги предложили Маше выпить баночку пива для веселья.

«Нет»- сказала Маша,- не буду, потому что....

Ситуация 4

Максим со своей подружкой пришли в гости к своему однокласснику Андрею. У Андрея собралась незнакомая для ребят компания, которая пила пиво. «Присоединяйтесь к нам...»- предложили друзья Андрея.

«Нет»- ответил Максим, мы с Аленой....

Видеоролик «Вред алкоголя. Взгляд изнутри» (9:32)

-Я предлагаю вам сейчас побывать в **роли тех органов человека**, которые больше всего страдают от алкоголя.

Сердце: Мне так плохо, так устало,

И нет уж больше сил стучать.
Наверное, осталось мало...
Могли бы только вы понять-
Мне не хватает кислорода,
Меня так душит никотин,
А этот яд непобедим.
Мои сосуды кровяные
В дыму сгорают день за днем,
И если вы нас не спасете,
Мы только от куренья пропадем!
Головной мозг: Искушил меня проклятый злодей,
Нету больше светлых идей,
Он мои нейроны украл
И на пачку сигарет поменял.
Я теперь и за долгий срок
Не могу выучить данный урок.
И внимания, и памяти нет-
Все от этих проклятых сигарет.
Не искупить бедой вину-
Строг приговор:
За страсть к куренью
Пустеет комната ума,
Где был мир идей, теперь там тьма.
Легкие: Ой, мы бедные, сожженные совсем,
Мы хотим спросить вас, люди:
А вы курите зачем?
Нас алкоголь отравляет,
Никотин нам – страшный яд,
Наши бронхи он сжигает,
Кто же в этом виноват?
По утрам ужасный кашель
Раздирает горло в кровь.
Кто же нам теперь поможет,
Чтобы стать здоровым вновь?
Чтоб вдыхать нам полной грудью
Свежий, чистый кислород,
Чтобы газом ядовитым
Не давать нам больше вход!
-Следующее задание – это придумать **слоган для антирекламы алкогольных**

напитков.

Слоганы антирекламы:
Жизнь без пива – больше позитива!
От пива столько негатива!
Живи красиво – не заливайся пивом!
Не пей пива – не будет паршиво!
Не пейте, дети пива – и будет перспектива!
Спорт – альтернатива пиву!
Забудь про пиво – живи счастливо!
На душе тоскливо? Обойдись без пива!

«Полезное пиво»? – Звучит фальшиво.
Нет больше примитива, чем тянуть в подъезде пиво!
От пивка жизнь горька! (нелегка)
От бутылочки пивка превратишься в толстяка! (в старика)
Даже у весельчака будут слезы от пивка!
Совет здоровяка: не пей пивка!

Пить или не пить, каждый должен решить сам.

Хочется только напомнить слова персидского мудреца 16 века АЛИ САФИ

Не пить вино я дал зарок-

Какой в нем толк, какой в нем прок.

Пред благом закрывает двери

И зло пускает на порог.

Надеюсь, что после сегодняшней нашей встречи каждый из вас задумается о своем будущем.

-Ещё одна вредная привычка – “**Наркомания**”.

-Другими словами употребление наркотиков. Наркомания также как алкоголизм и табакокурение – это тоже серьёзная опасность для человека. Сейчас мы с вами вспомним, какая это опасность. На слайде тест, прочитайте, что же такое наркомания.

- Наркомания – это ловушка.
- Наркомания – это самообман.
- Наркомания – это медленное самоубийство.
- Наркомания – это тюрьма.
- Наркомания – это тяжёлые болезни.
- Наркомания – это больной мозг.
- Наркомания – это предательство.
- Наркомания – это потеря всего.
- Наркомания – это смерть.

Это этапы жизни наркомана, другими словами, его судьба. Страшная судьба.

Игра “Пирамида”.

-А сейчас я вам предлагаю сыграть ещё в одну игру “Пирамида”. Я приглашаю 1 человека, он выходит и приглашает к доске следующего и т.д. Пока не выйдут все учащиеся. Посмотрите, мы с вами построили пирамиду. И на это ушло очень мало времени. Вот также быстро табак, алкоголь, наркотики овладевают организмом человека и разрушают его.

Ты должен об этом знать!

1. Наркотик влияет на психику:

Твои мысли уже не принадлежат тебе.

Твой разум засыпает, слабеет воля.

Ты не в состоянии творить и созидать, зато натворить – пожалуйста.

Твое будущее – ограниченность, перспектива – распад, направление движения – вниз.

2. Наркотик порождает проблемы:

В школе тебе не добиться успеха – изменяются цели, мысли о будущем только мешают.

В твоём окружении друзья перестают понимать тебя, они растут, а ты – нет.

в семье ты теряешь контакт с близкими людьми – изменяются ценности, привязанности мешают.

3. Наркотик сделает тебя зависимым:

Вся твоя жизнь будет подчинена ему – ты превратишься в раба.

Освобождение дается очень тяжело, и, к сожалению, не всем.

Все самое ценное в твоей жизни будет уничтожено и вытеснено им.

4. Наркотик разрушает твой организм:

Многие наркотики просто растворяют мозг.

Ты становишься уязвимым для многих болезней – сил на защиту не останется.

Внутренние органы быстро стареют.

Сердце уже не справляется с обычными нагрузками.

5. Ты рискуешь навсегда остаться без семьи:

Вряд ли кто-либо выдержит тебя, ведь никому не нужен молодой старик.

Рано или поздно тебе самому станет никто не нужен.

У тебя никогда не будет здоровых детей.

Никто не будет жить рядом с безвольным, опустошенным, больным человеком.

6. У наркомана часто возникают проблемы с законом:

Наркоманы плохо понимают, что такое честность и порядочность тебя могут подставить.

Хроническая нехватка денег и разрушение воли - результат ясен.

7. Наркотик укорачивает жизнь:

За удовольствие надо платить – отдавать самое дорогое и драгоценное.

Опасность заражения СПИДом – неминуемая смерть.

Передозировка – часто ее последствия – быстрая смерть.

Окружение наркомана – сплошной криминал.

Убийство наркомана – обыденный случай.

Часто жить становится настолько «хорошо», что больше и не хочется.

Страшная статистика.

- Ежегодно от употребления наркотиков и вызванных этим болезней в России погибает тысячи и тысячи людей.

- Для возникновения физической зависимости достаточно 3-7 дней приема какого-нибудь наркотика. После 20 дней приема зависимость возникает в 100% случаев.

- Среди больных СПИДом до 90% наркоманов.

- Средняя продолжительность жизни наркомана – 3 года.

- Спустя шесть месяцев после начала регулярного приема наркотиков погибает 50%.

- Только 13% наркоманов достигает до 30 лет.

- Только 1% наркоманов достигает до 40 лет.

- 10-15 человек вовлекает в наркозависимость в год каждый наркоман.

- От 30% до 80% всех самоубийств совершается в состоянии алкогольного и наркотического опьянения.

Видеоролик «Страшное видео про наркоманов» (8:35)

Профилактический тренинг

«Как правильно сказать НЕТ! предлагающему тебе наркотик».

Можно по-разному сказать НЕТ.

1. Жесткое «НЕТ!» с повышением тона голоса и решительным отстраняющим жестом.

2. Презрительное «НЕТ!», уходя от того, кто предлагает.

3. Ответ в форме обвинения: « Ты что мне предлагаешь? Я же сказал нет! Ты что, дурак?!

4. Спокойное уверенное «НЕТ» и взгляд прямо в глаза тому, кто предлагает наркотик.

5. Сравните твердое и уверенное «НЕТ!» и ответ « Да нет... Я же сказал, что не хочу...», где «Да нет» воспринимается, скорее, как нерешительное «Да». Вероятнее всего, за неуверенным ответом последует усиление нажима, перед которым подросток может не устоять.

6. Полное молчание, которое может сопровождаться мимикой и жестами, не оставляющими сомнений в категоричности отказа. При подобной тактике поведения всякое дальнейшее общение заходит в тупик и предложения прекращаются.

7. Можно отказаться, прикрывшись вывеской «болезнь». «Ты что, у меня....Я могу запросто умереть, если приму наркотик».

5 заповедей «Как не стать наркоманом?»

1. Прежде чем приобрести порцию зелья, хорошенько подумай. Ведь кроме проблем – ничего хорошего оно тебе не принесет.

2. Если ты все же из любопытства купил эту дрянь, не ленись донести ее до мусорного ведра – там ее место.

3. Не передавай по чьей-либо просьбе кулек или пакетик с сомнительным содержанием, даже своему другу. Чаще всего там окажется наркотик, а ты об этом не знал, все равно отвечать за это придется тебе.

4. Каким бы заманчивым не показалось предложение попробовать наркотики – откажись. Бесплатным бывает лишь сыр в мышеловке.

5. Если, попробовав наркотик, ты не хочешь повторить это, не забывай, что за все надо платить. И цену ты ему знаешь.

-Природа создала все, чтобы человек был счастлив. Деревья, яркое солнце, чистую воду, плодородную почву и нас, людей, сильных, красивых, здоровых, разумных. Давайте не будем губить себя наркотиками, скажем им НЕТ!

Кто тот герой, что придумал гашиш?

Если ты знаешь, чего ты молчишь?

Да, не найти на вопрос сей ответ,

Тот, кто придумал, того уж нет!

Взял прикурить, в кровь загнал ерунду,

Ты – наркоман, ты у всех на виду.

Ты не подумал о жизни своей,

Знаешь, осталось лишь несколько дней.

Ты не решил для себя, что потом

Стать академиком или врачом,

Ты не подумал о жизни своей,

Знаешь, осталось лишь несколько дней.

Мы родились для того, чтобы жить.

Может, не стоит планету губить.

Есть, кроме «да» и получше ответ,

Скажем, ребята, наркотикам «НЕТ!»

-Предлагаю вам следующее задание: попробуем **имитировать роли подростков**, один из которых не пробовал наркотик, другой "колется". С помощью слов- антонимов представим картину падения:

- Мудрость - Глупость
- Свобода - зависимость
- Удовольствие - страдание
- Здоровье - болезнь
- Счастье - горе
- Радость - отчаяние
- Добро - зло
- Целеустремлённость- бесцельность
- Жизнь- смерть.

Вы видите, что у здорового подростка жизнь состоит из ярких красок, а у наркомана из тёмных красок.

Видеоролик «Последствия принятия наркотиков» (1:29)

Спайсы

-Примерно три года назад в больницы крупных городов России, Белоруссии и Украины начались поступления подростков и молодых людей. Клиника заболевания вызывала серьёзные опасения – спутанность или потеря сознания, тошнота, повышенное давление, учащенное сердцебиение, многократная рвота, головокружение и слабость вплоть до утраты возможности двигаться, возбуждение, кошмары, галлюцинации. Врачи предполагали отравление неизвестным веществом. Так появились в нашей жизни курительные смеси (арома-миксы, «спайс»). Что такое курительные смеси? Прежде, чем говорить об этом выясним смысл слов «Психоактивные вещества». Ведь именно к таким веществам относятся курительные смеси.

-Психоактивные вещества — химические вещества (или смеси), способные влиять на функционирование центральной нервной системы. Они действуют на неё либо возбуждающе, либо затормаживающе.

-Пришли к нам курительные смеси из американских лабораторий. Сегодня же их производством в основном занимается Китай. Вообще для бывших стран СНГ это своего рода новинка. Ароматические курительные миксы начали свой поход на нас всего три-четыре года назад. И, скажем прямо, весьма преуспели. Травяные курительные смеси – это смеси, обладающие психоактивным действием, аналогичным действию марихуаны. Продажа смесей осуществлялась в странах Европы с 2006 года (по некоторым данным — с 2004) под видом благовоний преимущественно через интернет-магазины. Впервые о появлении курительных смесей в России заговорили в 2007 году.

Видеоролик «Фильм Стоп спайс!» (4:00)

Признаки опьянения курительными смесями:

- человек тревожен,
- нарушена координация движений,
- двигательная активность хаотична,
- возможна также сонливость,
- заторможенность,
- зрачок чаще расширен,
- возникают трудности с фокусировкой взгляда,
- речь невнятная,
- возможна выраженная слабость,
- бледность кожных покровов,
- тошнота, рвота,
- внимание привлекается с трудом,
- галлюцинаторные расстройства.

-Если при этих признаках нет характерного запаха алкоголя – значит, человек находится под воздействием наркотика.

Если имеют место галлюцинаторные расстройства, то поведение человека соответствует мнимым переживаниям. Кроме того, выход из состояния опьянения в этом случае сопровождается более болезненными ощущениями, чем при потреблении наркотических веществ.

Видеоролик «Социальный ролик о вреде спайса» (от 1:02-2:18)

-Воздействие курительных смесей со временем может навсегда изменить личность человека, привести к тяжелой инвалидности, превратить его в наркозависимого больного.

По характеру воздействия курительные смеси близки к стимуляторам центральной нервной системы, но при той или иной частоте употребления они почти все формируют зависимость. Речь идет не только о психической, но и о физической зависимости, об изменении целого ряда биохимических процессов в организме, что крайне опасно для человека.

Последствия употребления:

- тяжёлые расстройства по типу депрессивного синдрома, суицидальных попыток;
- развитие психической и физической зависимостей, таких же, как и при употреблении других видов наркотических веществ: героина, амфетаминов, марихуаны и др.;
- поражение центральной нервной системы: снижение памяти, внимания, интеллектуальных способностей;
- нарушения речи, мыслительной деятельности (понимания); координации движений, режима сна, потеря эмоционального контроля (резкие перепады настроения);
- психозы, психические нарушения различной степени тяжести вплоть до полного распада личности (подобные при шизофрении);
- риск развития сахарного диабета, рака легких и т.д.;
- поражение сердечно-сосудистой системы;
- отравление от передозировки, смерть.

-Следующие задание: незаконченное предложение по теме "**Жизнь - это чудо**".

-Мы живём в огромном, прекрасном мире, где столько интересного и удивительного! Нужно только оглянуться вокруг. И вы сразу увидите, что можно противопоставить наркотикам. У меня есть незаконченное предложение: "Вокруг столько способов быть счастливым: можно:."

-Каждый человек хозяин своей судьбы. Всего можно достичь, если поставить себе в жизни цель и твёрдо идти к этой цели. Хорошим помощником на этом пути станет здоровый образ жизни: гигиена, спорт, распорядок дня, хорошие и верные друзья. И в этой жизни нет места наркотикам.

-Самое дорогое, что есть у человека, кроме жизни, это его **здоровье**. Его надо беречь. Одна японская мудрость гласит:

«Если у человека есть здоровье - у него есть надежда, если у человека есть надежда - у него есть все».

-У вас на парте лежит скрепка. Вам задание: представьте, что проволока- ваше здоровье. Вы пьете пиво, курите сигареты, злоупотребляете едой (разворачивайте скрепку, чтобы она стала прямой проволокой). Потом начались проблемы со здоровьем, и вы решаете ограничить себя в излишествах

-Теперь возьмите и сложите скрепку так, чтобы она приняла первоначальное положение. Получилось?

Вот так и с вашим здоровьем.

Пиво оказывает свое действие на организм, прежним он уже не станет

Какой делаем вывод?

(Ребята делают вывод о необходимости трезвого и здорового образа жизни).

На доске размещены фото, рассказывающие о здоровом образе жизни (занятия спортом, закаливании, правильном питании ит.д.)

И в завершение нашей встречи, давайте заполним анкеты (анкеты лежат на партах).

Итак, ребята, давайте поведем итог нашей с вами встречи (рефлексия)

-С чем мы сегодня познакомились?

—Что узнали нового?

-Какой сделали для себя вывод?

(Ребята делают вывод о том, что пиво - вредный алкогольный напиток, наносящий вред здоровью подростка, вызывающий необратимые процессы для организма).

-Понравилась ли вам наша встреча?

-Что понравилось больше всего? (заслушиваются ответы ребят)