Ковалевская С.П., *учитель иностранного языка и классный руководитель МБОУ «СОШ №9» г. Новозыбкова Брянской обл.*

ВНЕКЛАССНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ, ПРОВЕДЁННОЕ В 7 «В» КЛАССЕ В РАМКАХ АНТИНАРКОТИЧЕСКОГО МЕСЯЧНИКА, «ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ – ЗДОРОВАЯ НАЦИЯ!»

Цели мероприятия:

- создание условий для формирования у школьников полезных навыков здорового образа жизни, укрепление нравственных ориентиров;
- формирование ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;
- профилактика возможных болезней и зависимостей.

Задачи мероприятия:

1) воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью;
2) способствовать овладению подростками представлениями:

3) о понятиях «здоровье», «скулшутинг», «сниффинг», «здоровый образ жизни» человека;
4) о последствиях употребления ПАВ и наркотиков, алкоголя и никотина, о механизмах формирования зависимостей;
5) формировать морально-волевые качества подрастающего поколения;

Оборудование: компьютер, презентация, рисунки, плакаты, посвященные ЗОЖ, видеосюжет.

Предполагаемый результат:

- формирование у учащихся более ответственного отношения к своему здоровью;
- негативное отношение к употреблению алкоголя, табака, наркотиков;
- пополнение знаний о здоровом образе жизни.

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

I. Физминутка.

(Выполнение уч-ся упражнений под песню «О здоровом образе жизни»)

II. Вводное слово классного руководителя. Мотивация, постановка проблемы.

Классный руководитель.

Здравствуйте! При встрече люди обычно говорят это хорошее слово, желая друг другу здоровья. Вот и я обращаюсь к вам – здравствуйте, дорогие участники и гости.

«Вы любите жизнь? Что за вопрос? Жизнь – это богатство, данное каждому изначально, и очень хочется, чтобы она была прекрасной и счастливой. А что такое счастливая жизнь? Поразмышляйте об этом, пожалуйста, каждый и продолжите фразу: «Счастливая жизнь – это…» Учащиеся под негромкую мелодию высказывают свое мнение о счастливой жизни *(работают 2-3 мин)*.

Счастливая жизнь – это …когда ты совершенно здоров.

Да, для многих из нас счастливая жизнь – это когда ты чувствуешь себя совершенно здоровым духовно и физически. Мы, взрослые, хотим, чтобы вы, наше будущее поколение, были здоровыми, развитыми в физическом и духовном отношении, целеустремленными, жизнерадостными людьми. Хочется, чтобы вы, наше будущее поколение, научились сохранять и укреплять свое здоровье.

Сохранение здоровья становится все более популярным среди подростков, однако очень многие факторы, т.е. вредные привычки мешают

этому. Важной задачей является противостоять этим вредным привычкам, отказаться от них, сохранить своё здоровье!

Именно об этом и пойдет речь сегодня.

III. **Инсценировка стихотворения):**

(учащийся 1, 2, 3)

Крошка сын к отцу пришел,
И спросила кроха:
«Что такое хорошо,
И что такое плохо?»
Если делаешь зарядку,
Если кушаешь салат
И не любишь шоколадку –
То найдешь здоровья клад.
Если мыть не хочешь уши
И в бассейн не идешь,
С сигаретою ты дружишь –
Так здоровья не найдешь.
Нужно, нужно заниматься по утрам и вечерам.
Умываться, закаляться, спортом смело заниматься,
Быть здоровым постараться.
Это только нужно нам!

IV. Беседа о вредных привычках: курение.

Классный руководитель.

Рассмотрим факторы, негативно влияющие на здоровье человека: никотин, алкоголь, наркотики. И первое, о чём мы поговорим, – о никотине и курении.

Учащийся.

Наша задача – Выяснить, вреден ли никотин нашему здоровью?

Готовясь к сегодняшнему выступлению, мы проработали, перечитали много литературы, пересмотрели энциклопедии и журналы по здоровому образу жизни, собрав нужную нам информацию, мы сделали выводы

Табак родом из Америки, привёз его в Европу мореплаватель Колумб.

Растение получило название от имени провинции Табаго острова Гаити.

Курение – это вдыхание дыма некоторых тлеющих растительных продуктов.

Курение табака – одна из наиболее распространённых вредных привычек, отрицательно влияющая на здоровье курильщика и окружающих его людей.

Химическая структура табачных листьев: Аммиак, Синильная кислота, Канцерогенные углеводороды, Никотин, Радиоактивный элемент полоний, Сероводород, Мышьяк, Дёготь, Угарный газ, более 1000 различных веществ.

Влияние курения на различные органы человеческого организма.

Влияние курения на мозг: нарушаются память и внимание (недостаток кислорода заменяется окисью углерода); снижаются интеллектуальные способности (из-за отложения кальция в сосудах);

на лёгкие: дым оседает в виде смол (именно поэтому лёгкие курильщика тёмного цвета); повышается риск заболеть раком (в каждой затяжке – более 4 тысяч химикатов); риск пневмоний, эмфиземы, хронического бронхита;

на желудок: табачная смесь приводит к выделению соляной кислоты; никотин, дым, частички табака со слюной попадают в желудок и оказывают постоянное раздражающее действие на него;

на сердце: повышается риск сердечных заболеваний (особенно инфаркта миокарда); возбуждается нервная система, что влияет на ритм сердцебиения; при больших дозах яда алконоида может случится паралич, при котором есть опасность остановки дыхания и сердца;

на глаза и кожу: сигаретный дым раздражает глазную оболочку; с возрастом у курильщиков перерождение глазной оболочки может привести к слепоте; сухая, дряблая кожа (обезвоживается из-за недостатка кислорода).

Так выглядят лёгкие курящего…

Болезни, ждущие курильщика: Рак лёгких, рак гортани, рак губ и языка; хронический бронхит и эмфизема (поражение лёгких, одышка и свистящее дыхание); ишемическая болезнь сердца; болезни сосудов ног; гастрит и язва желудка; импотенция; неприятный запах изо рта, преждевременное старение.

К сведению Ежедневно от курения умирают 10000 человек в мире; Курение сокращает продолжительность жизни и повышает смертность населения; 90% умирающих от рака – курильщики;

Никогда не пробуйте курить! (вместе хором)

V. Беседа о вредных привычках: алкоголизм.

Классный руководитель:

Далее мы посмотрим видеоролик и поговорим о том, как влияет алкоголь на человеческий организм. Стоит ли пить алкоголь? Какие последствия вызывает алкоголизм в человеческом организме?

Просмотр видеоролика.

РЕЛАКСАЦИЯ

*(Выполнение упражнения под медленную расслабляющую песню. Упражнение **«Задуй свечу»**)*

Мы просмотрели видео. Ребята, правда страшные моменты? Давайте не будем тратить нашу жизнь на такие неприятные минуты. Вспомните какое-нибудь счастливое событие из вашей жизни. Например, ваш день рождения. Загадайте желание и представьте, что вы задуваете свечу на торте. Будем надеяться, что ваше желание сбудется.

• Закройте глаза, сделайте глубокий спокойный вдох, набирая в легкие как можно больше воздуха.

• Медленно выдохнуть, как-бы дуя на свечу.

Повторить упражнение семь раз.

Беседа с уч-ся.

Стоит ли пить алкоголь? Какие последствия вызывает алкоголизм в человеческом организме? Какие выводы мы можем сделать, просмотрев это видео?

Алкоголь – это внутриклеточный яд, который разрушает жизненно важные органы человека – печень, сердце, мозг, кишечник, желудок, пищевод, поджелудочную железу. Стабильное употребление алкоголя приводит человека к инвалидности и даже к смерти.

VI. Беседа о вредных привычках: наркомания.

Классный руководитель.

О двух вредных привычках мы поговорили, а что же мы отнесем к третьей? Конечно же это – Наркомания. Сегодня мы собрались для того, чтобы поговорить о самой большой и серьезной проблеме как для России так и для всего мира – о наркомании.

1-й ученик.

Истощенное, с исколотыми венами тело. Отрешенный взгляд ничего не выражающих глаз. Бессвязная речь, ответы невпопад, на, казалось бы, самые обычные вопросы! И полное отсутствие интереса к жизни. Название этому - наркомания! Слово наркотик» прочно существует в словаре 21 века, как одно из самых употребляемых слов.

2-й ученик.

Готовясь к сегодняшнему разговору, мы провели исследование, опросив учителей и учащихся, предложив закончить фразу: Наркотик – это … Нам интересно было узнать, как реагируют люди на это слово и какие ассоциации возникали у них.

Просмотр видеоролика

Выводы: (по ответам на видео) Опросив людей разного возраста, мы можем сделать однозначный вывод: наркотик – это зло, это огромный вред человеческому организму.

Прочитав литературу, делаем выводы:

Наркомания (от греч. *narke* — оцепенение и *mania* — безумие, восторженность) Это зависимость человека от приема наркотиков, заболевание, которое выражается в том, что жизнедеятельность организма поддерживается на определенном уровне только при условии приема наркотического вещества и ведет к глубокому нарушению физических и психических функций.

Существуют следующие виды наркотиков:

Опиаты – продукты опийного мака и синтетические наркотики - героин, метадон, кодеин,морфин, промедол, фентанил.

Психостимуляторы – производные фенилалкиламина и кокаин: кокаин, эфедрон, амфетамин (фенамин), метамфетамин (первитин), "экстази"кокаин. спайсы, миксы и соли

Каннабиоиды – препараты конопли: гашиш, марихуана, анаша, "план"

Галлюциногены – препараты, вызывающие галлюцинации, иллюзии и бред: ЛСД (диэтиламид лизергиновой кислоты), PCP (фенциклидин), псилоцибин, мескалин.

Снотворно-седативные – лекарственные препараты, оказывающие воздействие на центральную нервную систему: барбитураты и транквилизаторы.

Признаки наркотического опьянения: беспричинное веселье, болтливость, агрессивность, избыточность движений, неусидчивость или обездвиженность, вялость, расслабленность, стремление к покою (независимо от ситуации); бледность лица и всей кожи или, наоборот, покраснение лица и верхней части туловища; блеск глаз; сильно суженные или сильно расширенные зрачки, не реагирующие на свет; осиплость голоса; невнятность, нечеткость речи ("каша во рту").

Влияние наркотиков на организм человека. Ученые доказали, что наркотики воздействуют на центр в головном мозге, который отвечает за «поощрение»,человек чувствует возбуждение. Но наркотики отрицательно воздействуют на организм человека. Они снимают боль и снижают болевой порог чувствительности. Это равносильно снятию «службы охраны». Наркотики влияют на психическое и физиологическое состояние организма человека, приводят к его духовной деградации. Наркотики делают инвалидом человека на всю жизнь.

Наркотики воздействуют на дыхательный центр. Хеморецепторы, отвечающие за количество кислорода в крови, не реагируют на углекислый газ и происходит **кислородное голодание организма.** Наркоманы часто умирают от паралича дыхательного центра в результате передозировки.

Наркотики способствуют угнетению сосудодвигательного центра, а следствие этого снижению кровяного давления и замедлению пульса. По этой причине ухудшаются функции сердечно-сосудистой системы, функции всех клеток слабеют, и весь организм дряхлеет, как в старости.

Наркотики угнетают механизмы регуляции пищеварения. Пища не в полной мере переваривается и усваивается. Наркоманы обрекают себя на хроническое голодание и имеют дефицит веса. Но также происходит и спазм гладкомышечной мускулатуры кишечника, что приводит в длительным запорам (5–15 дней). И все это время в организме происходят процессы гниения и разложения.

Как противостоять наркомании? Обрети уверенность в том, что тебе лично наркотики не нужны! Будь готов привести свои объяснения любому, кто заведет с тобой разговор о наркотиках. Не будь безразличным к тому, кого пытаются уговорить, объясни ему, почему ты не хочешь употреблять наркотики. Не осуждай тех, кто "подсел", лучше подумай, как помочь!

Классный руководитель

Как видите, ребята, влияние вредных привычек наносит только вред человеку – вред его здоровью, силам и положению в обществе. Эти и другие привычки тормозят развитие личности, останавливают человека на полпути и он может легко попасть в беду. Человек сам определяет свою судьбу, и я вам советую уже сегодня задуматься “А стоят ли курение, пьянство или наркотики того, чтобы я сломал свою жизнь?” За свои поступки человек отвечает не только перед близкими, но и перед обществом, перед законом.

VII. **Выступление медицинского работника о токсикомании.**

Классный руководитель.

Я хочу рассказать об одной распространенной среди подростков вредной привычке, очень схожей с наркоманией. Это — **токсикомания.** Токсикомания — это вдыхание летучих наркотических веществ, это такое же заболевание, как алкоголизм и наркомания. У детей оно начинается со злоупотребления каким-нибудь психоактивным веществом: будь то клей, бензин, растворитель, лак, бытовой газ или что-то другое.

Вдыхание газа из баллончиков для заправки зажигалок получило название «Сниффинг».

Слово "сниффинг" произошло от английского snif — нюхать.

Причины очень простые — любопытство, скука, зависимость от мнения сверстников, желание показать себя смелым, кажется, что от одного раза ничего не будет, но это не так!

Для вдыхания паров различных токсинов токсикоманы используют полиэтиленовые пакеты.

При токсикомании у человека возникает слабая эйфория, через короткий промежуток времени сознание мутнеет, человек теряет ориентацию, начинается тошнота.

Сильные токсические вещества способны вызывать бред и галлюцинации, потерю самоконтроля, нарушение мышления.

При очень больших дозах могут появиться судороги, человек может впасть в кому или же умереть.

Врачи отмечают переход к регулярному нюханью уже через 5-6 отдельных вдыханий.

При употреблении летучих растворителей только 1 раз в неделю: **через 1 месяц** гибнут клетки лёгких, **за 8-10 месяцев** гибнут клетки печени, **за 12-16 месяцев** гибнут клетки головного мозга, **через два года** токсикоман становится инвалидом.

Самое страшное, что может случиться – так называемая «смерть в мешке». Маленькие экспериментаторы, начав вдыхать пары токсина, быстро теряют сознание и уже не могут снять с головы мешок или сбросить с лица тряпку с бензином. Очень скоро дыхание и сердечная деятельность останавливаются. Токсикомания лечится только в больнице и невозможно полностью ликвидировать последствия. Токсикоманам придётся забыть об успехах в школе, о получении высшего образования, об успешной карьере в будущем. Поскольку **токсикомания – разновидность наркомании**, то такие люди обязательно ставятся на учёт в наркологический диспансер, где и после лечения за ними продолжается наблюдение. **В заключение,** я хочу сказать: «Чтобы быть здоровым и успешным в жизни – не стоит тратить своё время на сомнительные эксперименты, постарайтесь понять, что эта «невинная забава» – вдыхание газа из баллона или зажигалки – несёт смертельную опасность для вашей жизни, и даже, если после первых экспериментов вы остались живы, то они приведут в будущем к серьёзным проблемам с вашим здоровьем, к ухудшению памяти и прочим негативным проблемам. Не забавляйтесь таким способом и не давайте своим друзьям!

VIII. Выступление классного руководителя: «Скулшутинг»

Как вы уже поняли, все вредные привычки пагубно влияют не только на организм человека, но и могут привести к уголовной ответственности. Так, например, находясь под воздействием алкоголя, наркотиков и других психотропных веществ, человек может совершить такое правонарушение как «Скулшутинг»

«Скулшутинг» – это вооруженное нападение учащегося или стороннего человека на школьников внутри учебного заведения. В первые это

произошло в США в начале 20 го века. С тех пор подобные случаи получают свое распространение на территории всего мира, в том числе в России. Почему же дети берут в руки оружие и идут расстреливать одноклассников? Есть мнение, что причины в Интернете, в социальных сетях, компьютерных играх, в телевидении, а может быть, в нашем безразличии друг к другу. Давайте будем уделять друг другу как можно больше внимания, и проявлять заботу, поделимся своими переживаниями и выслушаем одноклассника; давайте будем общаться с людьми вне Интернета; посещайте кружки и спортивные секции, библиотеки, сходите друг к другу в гости.

Заключительная часть. Рефлексия.

Классный руководитель.

Сегодня мы с вами поговорили об алкоголизме, курении, наркомании, токсикомании. Мы с вами выяснили, что эти болезни, являются вредными привычками, пагубно влияющими на здоровый образ жизни человека.

Подведём итог: А что вы вкладываете в понятие «здоровый образ жизни»?

Здесь на доске вы видите понятия, присутствующие в нашей жизни, какие, по вашему мнению, оставим в нашей жизни, а какие выбросим?

Слова на доске: курение, алкоголь, наркотики, физкультура и спорт, двигательная активность, правильное питание, положительные эмоции, компьютерные игры, снифинг, скулшуттинг, полноценный сон, закаливание, отказ от вредных привычек, гиподинамия, соблюдение личной гигиены, ПАВ. психоактивные вещества

Какой вывод? Что нового вы сегодня узнали? Что было самым интересным?

Что показалось сложным и не совсем понятым?

Ученик делают вывод о том, что основными составляющими здорового образа жизни являются: физкультура и спорт, двигательная активность, правильное питание, положительные эмоции, полноценный сон, закаливание, соблюдение личной гигиены, отказ от вредных привычек.

Классный руководитель.

Подумайте о том, что вас ждёт впереди, если вы будете употреблять наркотики, алкоголь, ПАВ, будете курить? Если вы всё учли, всё уяснили, то сделайте ещё одно усилие и решитесь никогда не прикасаться к наркотикам, алкоголю, сигаретам! Уделите более активное участие в укреплении

и сохранении своего здоровья и здоровья своих близких: Занимайтесь спортом, записывайтесь в спортивные секции, правильно питайтесь. Помните: здоровье, радость жизни и счастье в ваших руках. Вы – наше будущее! Богатство нации – в его здоровье.

Наше мероприятие я хочу завершить песней «Скажем наркотикам нет

Классный час заканчивается песней «Скажем наркотикам нет!».