**Беседа «Вредные привычки»**

**Дата: 24.02.2022**

**Воспитатель: Цыбенжапова Н.Б**

**Цель:**Формирование у подростков отрицательного отношения к употреблению вредных привычек и бережного отношения к жизни

**Задачи:**

* Повышение уровня информированности подростков о вреде употребления табака, алкоголя, наркотиков для человека;
* Формирование позитивного отношения к здоровому образу жизни;
* Воспитание активной жизненной позиции, чувства собственного достоинства, уверенности в себе;
* Побуждение к сопротивлению вредным привычкам и создание условий для самореализации подростков;
* Формирование навыков коммуникативной культуры;
* Развитие сплоченности в коллективе.

**Методические советы:**мероприятие состоит из двух частей: теоретическая часть включает в себя сообщение информации о видах вредных привычек, вреде их употребления, о статистических данных ВОЗ; практическая предполагает самостоятельное выполнение участниками заданий.

**Оформление:**надпись «Подросток против вредных привычек», выставка рисунков «Вредные привычки», столы для команд, поднос с яблоками.

**Оборудование:** экран, ноутбук, презентация «Подросток против вредных привычек», карточки с заданиями.

**Ход занятия.**

**Ведущий:**Здравствуйте, дорогие друзья! Здравствуйте, уважаемые гости! Именно так мы приветствуем друг друга при встрече. А вы знаете, что означает это слово?

(ответы)

        Правильно в этом слове заложен  большой смысл. Мы желаем человеку здоровья. Здоровье для человека дороже всего на свете. Его не купишь ни за какие деньги. Поэтому я предлагаю девиз нашей сегодняшней встречи: «Здоровым будешь – все добудешь!». Наша сегодняшняя беседа называется: « Про вредные привычки!»,

**Слайд 1.**На 2013 год средняя продолжительность жизни в России составляет приблизительно 66 лет и на нее влияют много различных факторов, некоторые из которых можно предотвратить на корню. И не просто так наша акция называется: «Подросток против вредных привычек!», ведь действительно вредные привычки, ухудшают здоровье и забирают жизнь и с ними мы можем бороться.  А как вы думаете что же такое вредная привычка? (ответы)

**Слайд 2,3.** Привычка - это характерная форма поведения человека, которая в определённых условиях приобретает характер потребности. Если привычка оказывает негативное воздействие на организм человека, на его здоровье, разрушает его жизнь - это вредная привычка.

Давайте попробуем ответить на вопрос, какие же вредные привычки существуют?(ответы)

**Слайд 4. Перечень вредных привычек.**

Обобщая вышеперечисленное, можно сказать,

что наше общество поражено 3 основными пороками: табаком, алкоголем и наркоманией. И мы их сегодня подробнее рассмотрим.

**Слайд 5-7. Викторина.                Слайд 8. Курение.**

Курить или не курить? Бросать или не бросать  эту вредную привычку?Мы сегодня не будем вспоминать банальную истину о том, что «капля никотина убивает лошадь». Не будем говорить о том, что всего 5 пачек сигарет, которые большинство курильщиков выкуривает в течение 4 -5дней,  по степени риска приравниваются к году работы с токсичными веществами, такими как стронций, полоний, ртуть. По данным английских врачей, каждая  выкуренная сигарета стоит курильщику 15 лет жизни. Пустяк? Может и пустяк, если тебе всего 15 лет и вся жизнь у тебя еще впереди.

**Слайд 9. Статистика.**Я вам продемонстрирую медицинскую статистику влияния курения на продолжительность жизни человека. Давайте подробнее рассмотреть приведенные данные. Конечно, они имеют условный характер. Мы согласны с теми, кто считает, что продолжительность жизни того или иного курильщика именно на указанное число лет, но насчет того, что сократится, можете не сомневаться.

И сейчас я хочу задать вам еще один вопрос: Почему  же подростки начинают курить?(ответы)

**Слайд 10. Мотивы курения.**Из ваших ответов ясно, что подросток начинает курить из-за простого любопытства, чтобы не быть «белой вороной», что это красиво и модно.  Подростки начинают курить, беря пример со своих родителей.

А теперь я хочу задать несколько вопросов мальчикам:

**1 вопрос:**В твоей компании девушки курят?  Как ты к этому относишься?

**2 вопрос:**Девушка, с которой ты дружишь, курит? Как ты к этому относишься?

**3 вопрос:**Хотел бы ты, чтобы твоя жена курила?

Из ваших ответов несложно сделать вывод: большинство юношей хотели бы видеть спутницей своей жизни некурящую женщину.

**Слайд 11. Курящая женщина.**Девушки, задумайтесь о своем здоровье. Вы будущие мамы. У курящих женщин чаще всего рождаются больные дети. Те, кто курит, бросайте эту вредную привычку, а те, кто не курит не начинайте никогда.

**Слайд 12. Курящая мальчик.**И совет мальчикам и юношам: хотите выглядеть привлекательно в глазах девчонок, бросайте курить, займитесь спортом.

Курение – самоотравление табачным дымом. Затяжка табачным дымом – отравление.  Пачка  сигарет – «спящая нейтронная бомба». Шутка? Преувеличение? Увы! К сожалению, это так. Впрочем, судите сами.

**Слайд 13. Состав сигареты.** Состав табачного дыма входит более трех тысяч вредных веществ, причем одно страшнее другого. Вы можете их увидеть на слайде. 25% веществ оседает в организме курильщика, 5% остается в окурке, 20% сгорает, 50% попадает в воздух. Химические вещества, выделяющиеся из табака, проникают в легкие и оставляют там страшный след.

**Слайд 14. Легкие.**Посмотрите, пожалуйста, на слайд. У  некурящего человека легочная ткань эластичная, светлая. В легких происходит насыщение крови, поэтому они являются одним  из важнейших органов. Что же происходит с легкими при курении? За год в них может осесть до одного литра вредных веществ. Сколько же сил приходиться тратить организму на самоочистку.

**Слайд 15. Табачный дым.**Скажите к каким отрицательным последствиям приводит в организм человека табачного дыма? (ответы)

Обобщая ваши ответы, к отрицательным последствиям приводит относится: неприятный запах изо рта, появление кашля, хрипоты, желтого налета на зубах, ослабление работы легких, отдышка, серцебиение, преждевременные морщины, бледность, ухудшение памяти, волосы становятся тонкими и безжизненными.

**Слайд 16. Последствия.**

**Слайд 17-20. Заболевания.**Табачные вещества отрицательно влияют на весь организм человека, приводят к различным заболеваниям. Установлено, что люди, начавшие курить с 15 или ранее лет, умирают от рака легких в 5 раз чаще, чем те, которые начали курить после 25. Длительно и много курящие в 13 раз часто заболевают стенокардией, в 12 – инфарктом миокарда, в 10 – язвой желудка и в 30 раз – раком легких. Нет такого органа, который не поражался табаком: кровеносные сосуды и головной мозг, легкие, почки и мочевой пузырь, половые железы, органы пищеварения и печень.

**Слайд 21. Статистика.**По данным ВОЗ, от курения умирают ежегодно 2,5-3 млн человек, или 1 человек каждые 10 секунд. Мы с вами беседуем, а люди умирают от безволия и невежества. Как же нам быть с вами дальше? Конечно же, отказаться от сигарет сейчас и вы сделаете отличный подарок себе и своему здоровью!

**Слайд 22. Нет курению.**Давайте дружно скажем: «Нет курению!».

**Слайд 23. Алкоголизм.**Еще одна проблема в  нашей стране – это алкоголизм.

Русская водка, что ты натворила?!

                                         Русская водка, ты народ сгубила!

По данным Всемирной организации Здравоохранения, Россия находится на первом месте в мире по уровню употребления алкоголя.

**Слайд 24. Алкоголизм.**Каждый третий в нашей стране погибает от причин, связанных с алкоголем. Это значит, что алкоголь уносит из жизни ежегодно от 900  тысяч до 1 миллиона человек, т.е. более 2,5 тысяч ежедневно.

**Слайд 25. Вопросы для диспута.**

1. Зачем люди употребляют алкоголь?

2. Как вы считаете, пиво наносит вред организму или его можно употреблять в больших количествах, как газированную  воду или квас?

        3. Почему в России столь сильно распространено употребление алкоголя?

        4. Как  мы расплачиваемся за пьянство?

        5. Что нужно делать для самосохранения нашего  государства?

          Из ваших ответов можно сделать вывод, что…..

Я хочу немного добавить. Знайте что:

1. 1 бутылка 5% пива 100 водки.
2. По статистике, если сегодня пьют пиво 10 человек, то в течение 17 лет один из них погибает, 3 спиваются.
3. В качестве стабилизатора пены в пиве используется кобальт, являющийся токсическим веществом.
4. Одна выпитая бутылка 5% пива увеличивает число ошибок в диктанте  в 6 раз.
5. Одна пивная вечеринка уносит навсегда до 60 тысяч клеток головного мозга.

**Слайд 26-29. Заболевания.**Почему алкоголь так вреден? Алкоголь – это яд. Содержащиеся в нем вещества вызывают заболевания желудка, печени и других органов.

**Слайд 30. Последствия.**Особенно алкоголь опасен в юном возрасте.

Подростковый алкоголизм начинается с пива. И я вам сейчас это докажу.  
У подростка впервые пробующего водку или самогон возникает естественная рвотная реакция или тошнота. На яд, содержащийся в этих алкогольных напитках, т.к. концентрация токсических веществ в водке максимальное. Пиво же не вызывает эту реакцию. Слабое опьянение, появляющееся после  
приёма пива характеризуется ненормальным возбуждением в связи с которым появляется повышенная подвижность, дурашливость, болтливость, развязность, самонадеянность. Это то, что влечёт подростка к употреблению пива. Но это только лицевая сторона употребления пива. Обратная - полная её противоположность. Пивной алкоголизм действует медленно, исподтишка, нанося огромный вред здоровью подростка.

Я хочу обратиться к вам ребята. Употребление очень сильно отражается на будущих детях. И вот вам некоторые примеры. Смотрите на слайд.

**Слайд 31.**

**Слайд 32. Нет алкоголю.** А теперь нам надо дружно сказать: нет алкоголю!

Табак, алкоголь – тихое оружие массового поражения. Русские люди в своей истории много раз вели войны. Однако такой войны, как алкоголемания мы ранее не знали. В этой войне русские, россияне, уже десятки лет несут колоссальные потери. До тех пор, пока мы, русские, россияне, как  «попугаи-дураки» будем твердить, что  алкогольное питие – русская традиция, мы будем вымирать, как «мухи поздней осенью».

В новой же эре мы живем уже 2 тысячи лет,  времена меняются, меняется и человек. Но наши  вредные привычки – курение и алкоголизм, или скорее всего наши болезни, мы тащим за собой из века в век, и теперь они пришли к нам и в новое тысячелетие. А в последнее  годы к ним присоединилась еще одна болезнь – «чума ХХ века» – наркомания.

Еще совсем недавно в России говорили о наркомании как о трагедии других стран, но она пришла к нам и распространяется со скорость эпидемии. Сотни подростков каждый год умирают от наркотиков, и если мы не можем спасти мир от этой дряни, то надо  попытаться спасти своих близких, своих друзей. Сегодня, сейчас. Завтра будет поздно!

***Музыка страшная.***

**Слайд 33. Наркотики.**  Наркотики - это страшно!Наркотики - это смерть!

Пожар полыхает по всей России. Пожар, в котором горят миллионы юных жизней. Нераскрывшиеся таланты, несбывшиеся мечты, нерожденные дети. Наркопожар уносит молодых людей, не познавших любви, радости отцовства и материнства. Наркотики - это страшно! Наркотики - это смерть!

**Слайд 34. Классификация наркотики.**Сейчас мы узнаем насколько вы хорошо понимаете опасность наркотиков, предлагаем вам задание «Продолжи фразу».

А вы знаете, какие причины употребления наркотиков?

**Слайд 35, 36. Мотивы употребления наркотиков.**Ребята, часто в компании предлагают попробовать наркотики. А теперь ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы:

Почему друзья часто склоняют друг друга к употреблению наркотиков?

1. Какие методы давления известны тебе?
2. Как отказаться от предложенного наркотика?
3. «Друг»,который предлагает наркотики – это не друг, это самый страшный враг. Бойся такого «друга». Думай, глубоко думай, прежде чем пойти «на поводу» у такого «друга», прежде чем   прикоснуться к наркотику. Думай: употреблять ли наркоту или съездить по физиономии тому, кто это предлагает, кто тебя провоцирует, кто видит в тебе быдло, а не человека. Думай и не совершай неисправимых ошибок!
4. **Слайд 37. Наркотики.**Форма отказа может быть любой. Важно, чтобы ты не мямлил, а был решительным. И знай, это именно отказ от наркотика, а не его применение – признак силы и взрослости. Алкоголь и наркотики отнимают у человека будущее. Наркоман – это человек прошлого, у него даже нет настоящего. Главным для него, в его короткой жизни становится употребление наркотиков. Сначала для получения «кайфа», затем для предупреждения «ломки». Давайте посмотрим заболевания, которые бывают у наркоманов.

**Слайд 38. Заболевания.** **Слайд 39. Последствие.**

Как нужно бороться с наркоманией, какие меры предпринимать?

О вреде наркотиков мало говорить. Нужно кричать во всё горло!

Трезвость и будущее – понятия взаимосвязанные.

Без трезвости не будет будущего  ни у какого народа на Земле, ни у одного человека.

         Человек, не занятый творчеством, трудом, спортом – хорошая мишень для наркомана. Найти себя, утвердиться и самореализоваться вам помогут в ДПЦ.

Сегодня мы попытались ввести вас в круг проблем, которые к вам, возможно, и не имеют отношения, но предупрежден, значит вооружен. Если вам, не дай бог, случится попробовать наркотик, вы уже

будете знать, на что идете.Думайте головой! Сотни подростков ежегодно погибают от наркотинов и сходят с ума от алкоголя и таксикомании. Факты – вещь упрямая. Употребление наркотиков приводит к необратимым изменениям мозга. Не переступайте черту! Живите без риска!

Будьте настоящими друзьями! Если кто-то из ваших приятелей

или знакомых попал в наркотическую зависимость, помогите ему!

Действуйте с умом! Скажите наркотинам - Нет!

**Слайд 40.**Жизнь дана человеку всего лишь раз. Люби и уважай самого себя.

Вы новое поколение, поэтому  делайте умный выбор!

***Слайд 41.***Помни, что ты – самое дорогое, единственное  и неповторимое существо на свете. Мы не должны быть рабом вредных привычек!

Предлагаю вам задание нарисовать антирекламу вредной привычки так, что посмотрев на нее, никогда не хотелось даже пробовать ее.

**Слайд 42.**Тебе дан бесценный дар: жить, знать, мыслить, выбирать, действовать, трудиться, любить, наслаждаться. Используй этот дар для самого себя и тех, кого ты любишь.Чтобы у тебя его не отняли, будь разумен. Делай умный выбор! Думай головой. Скажи решительное «нет» курению, алкоголю, наркотикам! И тогда девиз, который мы озвучивали в начале акции, будет идти с вами по жизни: «Здоровым будешь – все добудешь!». Ведите здоровый образ жизни, занимайтесь спортом, ешьте витамины. Начнем прямо сейчас. Мы вам вручаем источник витаминов – яблоки.

**Вручение яблок.**

**Слайд 43.**Желаем всем здоровья, хорошего настроения и успехов во всем!