**Внеклассное занятие по теме "Здоровье или вредные привычки"**

**Цель**: закрепление знаний о вреде курения, алкоголизма, наркомании;

**Задачи:**

* сформировать устойчивое отрицательное отношение к вредным привычкам (употребление алкоголя, наркотиков, курение);
* Дать знания о последствиях употребления психоактивных веществ;
* Выработать умение прогнозировать результаты своего выбора.
* развивать наглядно-образного мышление, зрительной и слуховой памяти и внимания;
* -расширять словарный запас воспитанников, формировать правильное звукопроизношение.
* воспитывать сознательное отношения к своему здоровью.

**Ход занятия**

**1. Организационный момент.**

Здравствуйте, сегодня у нас важное занятие. На нем присутствуют гости. Давайте встретим их теплом и поблагодарим улыбками за то, что они пришли к нам.

**2. Практическое задание.**

Давайте угадаем, какая же за тема нашего внеклассного занятия. «Зашифрованное слово»

Что получилось? /Здоровье или Вредные привычки/.

**3. Тема занятия.**

Итак: Тема нашего занятия – Здоровье или Вредные привычки?

**Голос за кадром:**

Я предлагаю Вам отправиться в путешествие с Добрым Молодцом

Добрый Молодец в путешествие отправляется, идёт себе забавляется. На пути ему старый пень попадается. А на пне на том, на могучем, на крутом, торчат в стороны указатели:

* Если прямо пойдешь – страну дымную найдешь, поплутаешь в дыму обязательно;
* Налево пойдешь – воды гремучей не колодезной, испробуешь;
* Направо пойдешь – отречешься от жизни сей, и с «мультяшками» повстречаешься.

**Голос:** Призадумался Добрый Молодец, почесал затылок свой неистово. И говорит:

**Д.М**.: - Сверну – ка я лучше налево, хоть водицы испробую.

**В**.: Ребята, давайте посмотрим, какую же страну выбрал Добрый Молодец?

**Голос:** И пошел Добрый Молодец «гремучей» воды испробовать. А оказалось, что идти-то далеко и не надо, рядом она. И невдомек еще Добру Молодцу, что под гремучей – то водой люди издавна подразумевали алкогольные напитки, содержащие в себе спирт. Именно этот напиток считается похитителем рассудка. Но что же опасного таит в себе этот напиток?

(на доске слайд с изображением страны **«Спиртовая»)**

В.: - Ребята! Что-то меня название настораживает?! А вас?

- Давайте узнаем, как живут жители этой страны.

- Я хочу показать вам небольшой сюжет про эту страну, давайте с вами посмотрим его.

(просмотр мультфильма о вреде алкоголя)

- Да, в этой стране похоже не все гладко! Вы со мной согласны? А почему вы так решили? Жителям этой страны нужна помощь. Мы им поможем, если справимся с заданиями, которые я вам предложу.

**1 задание.**

**«Выбери правильный вариант ответа»**

Вам предлагают что-нибудь и где-нибудь выпить. Что вы скажете?

* «Спасибо, алкоголь опасен для здоровья, поэтому воздержусь»
* «Спасибо, я много не пью, но чуть-чуть попробую»
* «Спасибо, но сейчас я должен уйти, меня ждут родители»
* «Ой, как вкусно, наверное, нужно выпить»

- Хорошо, ребята, я довольна вашим выбором.

**2 задание.**

**«Список проблем»**

- Вам необходимо справиться с проблемой, достойно выйти из сложившейся ситуации.

(тянут листочки с проблемами)

* «Вам взрослые дают деньги и приказывают купить бутылку водки. Им нужно похмелиться. Что вы сделаете?»
* «На улице к вам пристал пьяный человек. Он на вас кричит. Что вы сделаете?»
* «Вы увидели, что старший брат, который учиться в 10 классе, выпивал на дне рождения. Расскажите ли вы об этом? Кому? Почему?»
* Вы узнали от друзей по секрету, что они уже пробовали алкоголь. Только ты не пробовал. Какое решение ты примешь?»
* «Вы с другом поспорили на любое желание. Ты проиграл. Желание друга, чтобы ты выпил стакан водки. Твое решение?»

- Молодцы! Вы с достоинством вышли из сложившейся ситуации.

А теперь послушайте меня.

- Вы видели когда–нибудь рекламу алкоголя? (безалкогольное пиво, кофесодержащие энергетики))

- Что нам хочет сказать реклама? (ответы)

- Я сейчас буду произносить фразы, если согласны – поднимите руки и хлопните, если против – сядьте на корточки:

\* Алкоголь вызывает тошноту, нарушение зрения

\* Алкоголь важен для того, чтобы понравиться противоположному полу.

\* Алкоголь нарушает движение и речь.

\* Алкоголь делает человека более популярным.

\* Алкоголь пагубно влияет на сердце, почки, нервную систему.

\* Употребление алкоголя обозначает, что человек взрослый, он молод и активен.

\* Алкоголь сокращает продолжительность жизни

\* Употребление алкоголя – часть современной красивой жизни.

\* Алкоголь заставляет людей чувствовать себя смелее, чем обычно, и совершать опасные для здоровья поступки.

- Да, ребята, обманчивая реклама создает неверное представление об алкоголе.

- Посмотрите на слайд, давайте разберемся к чему может привести употребление алкоголя.

Запомните! Алкоголь особенно вреден для детей! Он может толкнуть на опасные для здоровья поступки, привести к болезни. Всегда говорите «НЕТ», если вам предлагают алкоголь.

- Как вы считаете, жители этой страны для вас хорошая компания? Что же нам делать, если мы окажемся с ними?

**Выводы**

Рекомендации детям, оказавшимся в одной компании с опьяневшим человеком:

1. Не отвечать на предложенные разговоры, споры, не участвовать в играх с опьяневшим, при этом, чтобы не обидеть его отказом, отойти, ничего не объясняя, уйти, и даже, если чувствуете опасность, убежать;
2. Не садиться рядом в общественном транспорте;
3. Ни в коем случае не садиться в машину, если есть подозрение, что водитель пьян (даже если это ваш знакомый).

- Как же называлась страна? (Спиртовая)

Мы останемся у них в гостях или пойдем дальше с Добрым Молодцем?

**Голос**: Призадумался Добрый Молодец, почесал затылок свой неистово.

**Д.М**.: Эх! Была – не была! А пойду – ка я, куда несут ноженьки, не сворачивая, прямо по дороженьке! – говорит Добрый Молодец. - И вообще, что-то я устал от этого и запутался.

**Упражнение**

Предлагаю вам из букв сложить названия болезней.

- Ребята! С чем же встретился наш Добрый Молодец? Где оказался?

(Попал в страну, где все курят, т.е. употребляют табак)

- Посмотрите, мы как раз попали в страну с названием **«Табакерия»**

Как вы думаете, а почему мы провели именно такое упражнение? (потому что табакокурение – это тоже вредная привычка).

- Давайте посмотрим видеоролик.

Вашему вниманию предлагается мультфильм «Ну, погоди!» (эпизод, где курит волк)

**В**: - А вы подумайте, как сюжет связан с темой нашего путешествия?

- Почему Волку стало плохо?

- Волк стал курить. Как он себя стал чувствовать?

(покраснел, закружилась голова, закашлялся, упал)

- Понятно, что Волк отравился. Но почему же закашлялся Зайчик, ведь он совсем не курил?

- Куда попадает дым при вдохе?

- Такой дым полезен человеку?

- *В горящей сигарете в процессе сгорания табака выделяется огромное количество вредных, опасных для жизни человека веществ. Одно из них – никотин. Никотин влияет на головной мозг. Замечено, что у курящих людей ослабевает память. Дым вредит и сердцу. Сердце сокращается чаще, изменяются сосуды, по которым кровь поступает в сердце.*

- К чему же приводит курение? (Болезням)

А ведь курение – это частое употребление сигарет, вызывающее вредное воздействие на сердечно – сосудистую, дыхательную, пищеварительную и другие системы человека.

Это приводит к заболеваниям бронхо-легочной системы, к снижению сопротивляемости организма, бронхитам, инфарктам, инсультам, витаминной недостаточности, онкологическим заболеваниям, к рождению нездоровых детей.

Человек при этом испытывает страшную, невыносимую боль.

**\* Вы знаете, что …90% больных раком лёгких – курильщики?!**

**\* Вы знаете, что ...около 100 000 россиян ежегодно умирает от курения?!**

**\* Вы знаете, что за последние 50 лет от курения умерло 62 млн. человек, больше чем за все годы Второй мировой войны?**

**\* В настоящее время в России в подростковой среде курит каждый второй мальчик и каждая четвертая девочка**

**\* Каждая сигарета отнимает от 5 до 15 минут жизни!**

**\* 20 ежедневно выкуриваемых сигарет сокращает жизнь на 8-12 лет!**

Конечно, можно избавиться от этой вредной привычки, но лучше не пробовать. Бросить курить и не начинать под силу каждого. Этому может помочь приобщение к спорту, занятия музыкой или просто нужно заняться любимым делом, чтобы не страдать от безделья. Не зря же говорят: «Бросай курить, вставай на лыжи – здоровьем будешь не обижен!»

**Д.М.:** Ой, что-то здесь все в дыму, неприятный запах.

**В**.: Ну что, Добрый Молодец, хочешь ли ты жить в этом мраке?

**Д.М**.: Да чего ж там хорошего?

**В**.: Ну что, Добрый Молодец, нравятся тебе эти дорожки?

**Д.М**.: Конечно нет!

- Курение также вредно, как и алкоголь.

- Ну что, ребята, продолжаем наш рассказ про Доброго Молодца?

И решил Добрый Молодец идти на «мультяшки» посмотреть.

Голос: И отправился Добрый Молодец направо. Послушаем, что же ожидает его там.

А повстречался он с пропастью, которая называется наркоманией и токсикоманией. Что же это такое?

Смотрите, приближаемся к стране **«Дурман»**.

Здесь вроде бы нормально. Дыма нет, пьяных нет, все спокойно.

- Кто знает, что такое дурман, от чего возникает состояние дурмана? (от алкоголя)

А вот еще от чего это нам и предстоит выяснить.

- Наркотики часто называют «белой смертью». К наркотикам привыкают с первой дозы. Удовольствие человек получает лишь первые 2-3 раза, потом остается только боль, кошмары и ужасы!!!

Чем раньше человек привыкает к ним, тем быстрее он умирает. Хронические наркоманы вообще живут очень мало. По статистике они живут не более 3 лет!

Наркотики полностью высасывают из человека все его силы. У наркоманов появляются галлюцинации, реальный окружающий их мир исчезает. Им мерещатся различные нереальные картины, так называемые «мультики».

Нет никакой смелости, чтобы попробовать наркотики. А вот если человек сумел в компании отказаться, значит, у него действительно есть смелость и воля.

- Наркотики могут выглядеть очень привлекательно в виде жвачек, конфет, витаминов, таблеток, приятно пахнущих веществ. От наркотической зависимости очень трудно вылечиться.

Давайте прочитаем на слайде, что же такое наркотики.

**По очереди, вслух читаете этот текст.**

**- Наркомания – это ловушка.**

**- Наркомания – это самообман.**

**- Наркомания – это медленное самоубийство.**

**- Наркомания – это тяжёлые болезни.**

**- Наркомания – это больной мозг.**

**- Наркомания – это предательство.**

**- Наркомания – это потеря всего.**

**- Наркомания – это смерть.**

-Помните, наркотики – это болезнь и гибель человека. Что мы скажем наркотикам? (ответы)

- Молодцы! Давайте вместе скажем наркотикам **«НЕТ!»**

- Ой, смотрите, какие у меня вкусные конфетки в виде таблеточек.

Это меня угостил незнакомый мужчина на улице и попросил угостить вас. Угощайтесь! (раздаю конфеты, смотрю на реакцию детей, должны отказаться)

- Молодцы! Вы все отказались от конфет. Почему? (нельзя брать у незнакомых людей)

- Ребята, так ли все спокойно в стране «Дурман» как нам кажется? (нет)

Не загостились ли мы здесь?

Недавно мы с вами проходили анкетирование по предрасположенности к курению и результат меня порадовал.

У 6 человек из группы нет предрасположенности к курению, сам процесс курения не одобряется.

У 2 человек нейтральное отношение к курению, возможно приобщение при случае. Будем надеяться, что такой случай не настанет.

Давайте поменяем указатели, чтобы все ребята из нашей школы выбрали правильный путь!

(переворачивает стрелки – указатели)

**Предлагаю Вам написать на цветных листках положительные стороны ЗОЖ**

**А на черных отрицательные стороны употребления наркотиков и алкоголя.**

**В.:** Сколько же хороших и разных вещей, оказывается, окружает нас, ребята! А что же дальше?

**Все:** Мы выбираем здоровый образ жизни!!!

- Да, действительно пора заканчивать наше путешествие и вернуться в родную группу, ведь там столько всего интересного.

- А пока мы возвращаемся назад, давайте подведем итоги нашего путешествия.

**- По опасному маршруту мы сегодня прошли?** (да)

**- Как вы думаете, когда опасен маршрут** «Спиртовая», «Табакерия», «Дурман»? (когда люди пьют, курят, употребляют наркотики)

**Выводы:**

1. У людей не существует дурных привычек курить, пить водку, принимать наркотики – это все болезнь.

2. В жизни чаще бывает так: выкурив одну единственную сигарету или даже сделав «затяжку» табачного дыма, люди незаметно для себя втягиваются в курение. Это табакизм.

3. Аналогично с первой рюмки водки можно стать больным алкоголизмом на всю жизнь, конечно не сразу, а от «рюмки к рюмке».

4. Какая страшная болезнь наркомания. Только человек не владеющий своим разумом, способен так издеваться над собой.

- Ребята, давайте выберем в следующий раз себе другие страны для путешествия.

Какие у них могут быть названия?

(Спортивная, Витаминная, Игровая, Страна талантов).

Назовите тему нашего занятия.

- Что мы делали на занятии?

- Вредные привычки есть у многих людей во всем мире.

Назовите самые распространенные вредные привычки:

- Курение (табакокурение);

- Алкоголизм (алкогольная зависимость);

- Наркомания (наркотическая зависимость).

- (...), продолжи фразу: "Сегодня на занятии я узнал (а)...."