

Жить – это прекрасно!



Внеурочное занятие по теме: « Полезный разговор о вредных привычках»

**Яшнова Наталья Александровна,
социальный педагог отдела социально-педагогического
сопровождения образовательного процесса образовательных
учреждений области**

ГБУ ДПО «Региональный социопсихологический центр»

Цель:

- Пропаганда здорового образа жизни.
- Воспитание негативного отношения к вредным привычкам.
- Формирование у учащихся установок на здоровый образ жизни и навыков ответственного поведения.

Задачи:

- 1. Сформировать сознательное отношение у учащихся к своему здоровью.*
- 2. Расширить знания о вредных привычках.*
- 3. Научить учащихся активным приёмам ведения здорового образа жизни.*
- 4. Воспитывать у учащихся чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки.*

План:

1. *Вступительной слово учащихся и учителя.*
2. *Разыгрывание сценки про вредные привычки.*
3. *Викторины для учащихся.*
4. *Интерактивная беседа.*
5. *Подведение итогов викторины.*
6. *Заключительное слово.*
7. *Рефлексия.*

Девиз:

**«Я умею думать, умею рассуждать,
Что полезно для здоровья буду
выбирать!»**



Полезные привычки

*Верьте в то,
что у Вас
получится!*



*Сценка:
«Вредные и полезные привычки»*



**ВНИМАНИЕ!
ВИКТОРИНА!**



1 ТУР ВИКТОРИНЫ



**«Собери пословицу
и объясни её»**

**Здоровому - все здорово.
Береги платье снову, а здоровье смолоду.
Труд - здоровье, лень - болезнь.
В здоровом теле - здоровый дух.
Быстрого и ловкого болезнь не догонит.
Двигайся больше - проживешь дольше.**



**2 ТУР
ВИКТОРИНЫ**

**Кто быстрее
ответит?**



- 1. Какие бывают привычки?*
- 2. Назовите полезные привычки?*
- 3. Назовите вредные привычки?*

Царство хороших привычек

Труд, спорт, музыка, чтение, гигиена, природа



Виды вредных привычек



Табакотурение



Курение - это зависимость от наркотика, имя которому - никотин. По своей ядовитости никотин равен синильной кислоте – смертельному яду.

- Ученые подсчитали, что куритель сокращает свою жизнь на 6 лет. Все органы человеческого тела страдают от табака.
- Научно доказано, что курение вызывает 25 заболеваний. У курителей плохая память, плохое физическое здоровье, неустойчивая психика, они медленно думают, плохо слышат.
- Даже внешне курители отличаются от некурящих: у них быстрее вянет кожа, сипнет голос, желтеют зубы.

ЭТО НАДО ЗНАТЬ!



Курение поражает органы дыхания, сердечно-сосудистую систему, желудочно-кишечный тракт.



Курильщики болеют раком лёгких в несколько раз чаще, чем некурящие и составляют 96-100% всех больных раком лёгких.



Курение увеличивает вероятность других видов злокачественных опухолей (полости рта, пищевода, гортани, поджелудочной железы, желудка, толстой кишки, почки, печени).



Что происходит с организмом при курении табака...

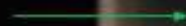
*Кольца дыма вверх струятся,
Пеплом под ноги ложатся...
Мир окутывает мрак...
Не курите, будет рак!*



Последствия никотина...

Воздействие никотина на организм

Дыхательная система



Рак легкого,
хронический бронхит курильщика

Сердечно-сосудистая
система



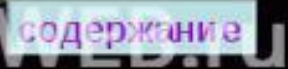
Инсульт, инфаркт,
атеросклероз

Желудочно-кишечный
тракт



Рак пищевода,
рак полости рта, язва желудка

В мире от курения ежегодно умирает 6 млн.
человек

PPt4  содержание

При пассивном курении некурящий человек страдает больше



От курения страдают некурящие. Половина вредных веществ, которые есть в сигарете, курильщик выдыхает, отравляя воздух. Этим воздухом вынуждены дышать окружающие, которые становятся пассивными курильщиками.

ЭТО НАДО ЗНАТЬ!



Курение поражает органы дыхания, сердечно-сосудистую систему, желудочно-кишечный тракт.

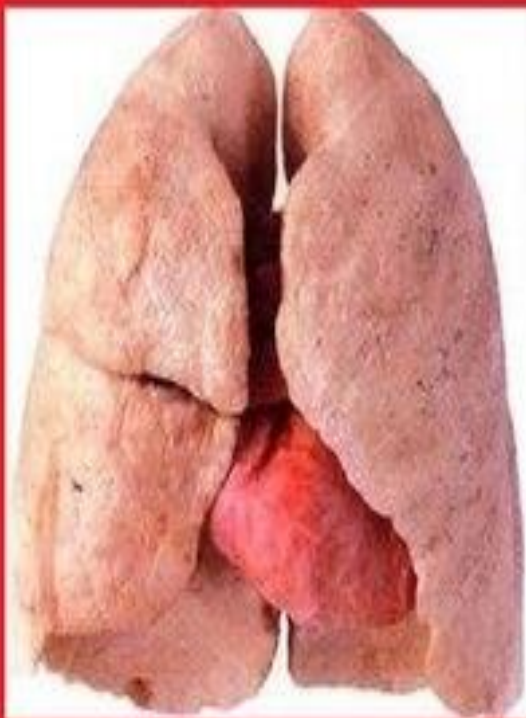


Курильщики болеют раком лёгких в несколько раз чаще, чем некурящие и составляют 96-100% всех больных раком лёгких.



Курение увеличивает вероятность других видов злокачественных опухолей (полости рта, пищевода, гортани, поджелудочной железы, желудка, толстой кишки, почки, печени).





**Легкие некурящего
человека!!!**



**Легкие курильщика
с небольшим стажем!!!**



**Легкие заядлого
курильщика!!!**

Минздрав предупреждает!

Курение опасно для вашего здоровья!

По данным министерства здравоохранения пульс курильщика в среднем 10-20 ударов в минуту, чаще пульса некурящего, то есть у него в 3 раза больше шансов заработать сердечный приступ. Курильщики в 2,5 чаще болеют простудными заболеваниями.

Опасная привычка-алкоголь....

АЛКОГОЛЬ. ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

- Алкоголь-это яд!
Он вызывает заболевания желудка и других органов.



www.clipartof.com · 1156802



Алкоголизм



- Алкоголь называют «похитителем рассудка». Слово «алкоголь» означает «одурманивающий».
- Алкоголь – это внутриклеточный яд, который разрушает жизненно важные органы человека – печень, сердце, мозг.

Алкоголизм



- **Алкоголь действует на клетки головного мозга, человек становится злым, агрессивным, теряет над собой контроль, становится психически неуравновешенным.**
- **30% всех преступлений совершаются в состоянии опьянения.**

ПОСЛЕДСТВИЯ АЛКОГОЛИЗМА



+



БИОЛОГИЧЕСКОЕ
СТАРЕНИЕ



СОЦИАЛЬНАЯ
ДЕГРАДАЦИЯ ЛИЧНОСТИ

Наркомания



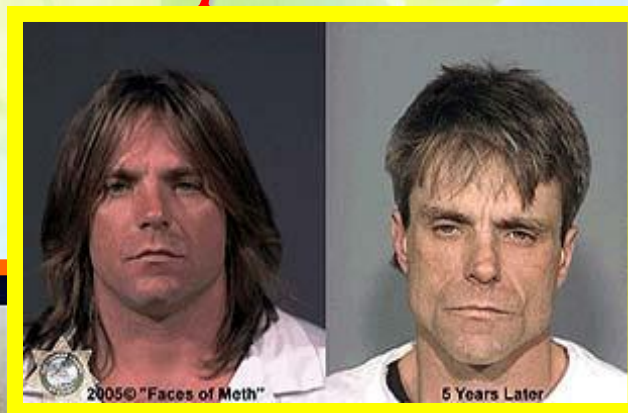
- **Наркотики** - отрава еще более серьезная, она рассчитана на простаков, которые, привыкнув к наркотикам, не смогут без них жить и станут платить большие деньги, чтобы поскорее умереть.
- Наркомания действует своими ядами сильно и быстро - **буквально с первого раза человек может стать наркоманом!**

Наркомания

- Наркоманы становятся угрюмыми, злыми, так как все время думают о том, где достать очередную порцию наркотика. Наркоман ради наркотиков готов пойти на любое преступление.
- Наркоманы – плохие работники, их трудоспособность низкая, они приносят семье большой материальный ущерб, являются причиной несчастных случаев.
- У наркоманов три пути: тюрьма, психбольница, смерть.
- Наркотики убивают ум, здоровье, силы человека.



Фотографии людей до и после того, как они начали принимать наркотики



AND AFTER, VISUAL EVIDENCE OF CHRONIC METH USE OVER A TEN YEAR PERIOD!







Нет вредным привычкам





«9 заповедей здоровья»

- **четкий режим дня**
 - **свежий воздух**
 - **больше смеха**
- **физическая активность**
- **правильное питание**
- **не пить, не курить**
 - **личная гигиена**
- **любовь к себе и другим**
 - **занятия по душе**

Рефлексия

