

Государственное профессиональное образовательное учреждение
Тульской области
«Болоховский машиностроительный техникум»

«Человек, продли свой век!»
методическая разработка внеклассного мероприятия

Разработал воспитатель
Соловьева Надежда Егоровна

Болохово
2021

Тема формирования здорового образа жизни среди обучающихся очень актуальна, так как с каждым годом увеличивается количество подростков, имеющих проблемы со здоровьем. Многие обучающиеся имеют вредные для здоровья привычки, что пагубно сказывается на физическом состоянии здоровья. Подростки должны знать, что фундамент благополучия будущего поколения основывается на охране здоровья, на формировании и воспитании культуры здоровья. Поэтому мною была разработана методическая разработка беседы с элементами игры «Человек, продли свой век!». Материал изложен доступно, последовательно, соответствует возрастным особенностям обучающихся. Методическая разработка данного мероприятия рекомендована к использованию при проведении внеклассных мероприятий различных возрастных категорий.

«Человек, продли свой век!»

Цель: профилактика вредных привычек и формирование здорового образа жизни подростков.

Задачи: показать обучающимся вред, который наносит употребление наркотиков, алкоголя и табака человеку;

развивать кругозор и творческую активность обучающихся;

пропагандировать здоровый образ жизни, воспитывать культуру поведения и чувство коллективизма.

Форма проведения: театрализованное представление с элементами игры, дискуссии.

Оформление.

Костюмы героев сценки.

Плакаты на тему здоровья: *«Мы здоровый образ жизни!»*, *«Выбирай здоровую жизнь!!!»*

Надписи о вредных привычках:

«Вредным привычкам – НЕТ! Здоровому образу жизни – ДА!».

«Не пейте спиртных напитков!!! Пьющему – яд, окружающим – пытка!!!».

«Есть воля – есть человек! Нет воли – нет человека!»

«Здоровье не купить, но можно сохранить!».

«Каждый кузнец собственного здоровья».

Сообщения по теме.

Музыкальное оформление.

Мелодии песен.

Подготовительная работа: обучающиеся рисовали плакаты, участвовали в репетиции.

Ход мероприятия.

Педагог.

Ребята, образ жизни каждого человека, его действия, поступки говорят другим людям о том, каков есть этот человек или каким он собирается быть в будущем.

Многое, конечно, в этой жизни зависит от обстоятельств. Но еще больше – от самого человека, от решений его ума, от его конкретных дел и поступков.

Мы живем среди людей. И их мнение о нас нам всегда не просто и не безразлично, а даже очень важно. Неуважению и презрению подвергаются люди, поступки которых рождены, как говорит народ «отнятым умом». Думаю, вы знаете, что отнимает ум у человека? Вредные привычки – алкоголь, наркотики и даже никотин. В вашем возрасте в мир ошибок и соблазна можно попасть из любопытства, как в этой истории...

Сценка: «Встреча с вредными привычками».

Звучит мелодия №1 гр. «Свеча».

Ведущая:

Был солнечный, майский денек,

Весна распускалась повсюду,

Две девушки и паренек,

Гулять пошли после учебы.

О скорых каникулах шел разговор,

Когда к ним приблизились трое.
Соблазнить молодежь – был такой договор,
Наркоты, Табака, Алкоголя.

Звучит мелодия №2 «Сигарета»

Табак (обучающийся в образе)
Эй, Вы! Жизнь прожигаете зря!
Ваше время уходит, пролетают года!
Дружите с нами! И счастье
Испытаете сполна!

Звучит мелодия №3 Дмитрий Тотарко

Наркота (обучающийся в образе)

А там... вдалеке.....
В белом-белом тумане
Вы найдете счастье свое,
И будете не в обмане!
Веселая жизнь
Вас ждет впереди,
Без лишних забот и печали,
Учебники, книжки туда не берите! Они пригодятся едва ли.

Звучит мелодия №4 Влад Нежный

Алкоголь (обучающийся в образе) (обращается к первой девушке)

Зубришь и зубришь! Ох! – пропадаешь!

Ушедшее время – увы, не вернешь!

Книги бросай, возьми сигарету,

Выпей вина и веселись до утра!

Первая девушка (обучающийся в образе)

Да, я не права! Слова твои верны!

Учу-учу! Зубрю-зубрю!

Так скучно пролетают дни...

Попробовать вина напиться,

Пойти на дискотеку, травки покурить

Забыться!

Наркотик (обращается к парню)

А, ты, чемпион, с утра и до ночи –

Спортзал, стадион – уже нету мочи!

А в старости – дряблый, понурый старик.

Захочешь веселья – да сам уж... не очень!

Парень (обучающийся в образе)

Ты, верно, сказала – век спортсмена не долгод!

Уйдет быстро слава, покинут друзья,

Покроются пылью медали и кубки,

Хочу я сейчас, без забот и труда,

Испить чашу жизни до самого дна.

Табак (обращается ко 2-й девушке):

Мила ты, без сомненья,

И даже красива!

Только живешь ты уж очень уныло!

Совет тебе дам – не держись за учебу!

С нами пойдем – мы покажем дорогу!

Вторая девушка (обучающийся в образе)

Слова ваши сладки, только вот лживы!

Прочь от меня – мне не нужны вы!

Ведущий:

Прошел лишь год с тех пор,
Когда те наивные дети,
Поддались на обман,
Попались в коварные сети.
Мечты растаяли в тумане наркоты и табака,
И в алкоголе захлебнулись их красота, здоровье, сила.
Кривая их дорожка скоро доведет
И до беды, и до могилы.

Педагог.

Ребята, вы посмотрели сценку о вредных привычках. А что вы знаете о них? Почему некоторые подростки пьют алкогольные напитки?

Обучающиеся высказываются «за» и «против».

Вот и век уходит, всем нам оставляя

Боль, потери, слезы, смерть

В этот век наркотиков и водки

Выжить шанса, нет!

Дымом затянулось наше небо,

Спирт впитался в землю здесь,

Но мы же знаем, у нас на счастье -

Ещё надежда есть.

- Ребята, как вы думаете, о каких вредных привычках людей говорится в этих строках? (ответы обучающихся)

- Правильно! Это КУРЕНИЕ, АЛКОГОЛИЗМ И НАРКОТИКИ..

- Как вы считаете, что такое привычка? (Привычка-это способность человека привыкать к каким-то действиям или ощущениям.)

- Какие бывают привычки? (Хорошие и плохие, вредные и полезные.)

- Мы с вами уже назвали вредные привычки, а какие полезные привычки вы знаете? (Чистить зубы, делать зарядку, заниматься музыкой, танцами, спортом, собирать грибы и т. п.)

- Вот мы сегодня поговорим о вредных привычках.

Доска делится на две части: «Причины употребления алкоголя» и «Причины не употреблять алкоголь»

Групповая дискуссия.

Обсуждаются ответы. Особое внимание обращается на причины не употребления алкоголя подростками, связанные с его непосредственным влиянием на поведение и внешность: **драчливость, злость, агрессивность, качающаяся не твердая походка, головокружения, тошнота, рвота, неприятный запах изо рта, красные глаза, заплетающаяся речь** и т.п.(ответы обучающихся)

Педагог.

- Как вы понимаете пословицу: «Бедность - от лени, а болезнь от неводержанности»? (Если человек не привык к труду, он будет беден, а если он не привык бороться со своими вредными привычками, он будет болеть.)-обучающийся.

Итак, ребята, мы выяснили, что плохие привычки появляются от неумения человека сдерживать себя. Плохие привычки несут человеку бедность и болезни.

Сегодня мы будем говорить еще и о том, как стать здоровым и счастливым, как бороться с вредными привычками.

Нам известно, что человечество избавилось от рабства людей. Но рабство существует и в наши дни – это добровольное рабство. В него попадают люди разных национальностей, мужчины и женщины, старики и дети. Все они добровольно становятся рабами вредных привычек.

Посмотрите на классную доску. Это Царство вредных привычек. В этом Царстве самые крупные города – это Никотин, Алкоголь, Наркотик. Люди, которые попали к ним в плен, становятся безвольными, жалкими жертвами своих вредных привычек: пьянства, наркомании, алкоголизма. Но почему же так тянет людей в это темное царство? Чем же заманивают людей эти вредные привычки. Они одурманивают нас своими вкрадчивыми заклинаниями:

«Всё в жизни нужно попробовать», «Вокруг такая скука, нужно развлечься», «Смотри, какая красивая пачка, бутылка », «Все это пробуют, поддержи компанию друзей!», Можем ли мы устоять перед этими зазываниями?

Вы должны научиться отказаться от «удовольствия», это может принести вред вашему здоровью, помешать вашим планам, вашим отношениям с родителями.

Вам нужно научиться говорить себе «Нет».

А сейчас послушайте истории о влиянии вредных привычек на организм.

Обучающаяся 1

Листья растения острова Табаго были завезены в Европу Христофором Колумбом в XV веке и получили название “табак”. У курящих быстро наступает тяга к курению и с ней трудно бороться. Индейцы считали табак успокаивающим веществом и использовали его как лечебное средство. Но сейчас доказано, что в табаке содержится 400 химических веществ, многие из них – яды, более 40 веществ вызывают рак. Табакокурение относят к вредным привычкам. Никотин является веществом, изменяющим сознание, и является самым сильным наркотиком, кокаин стоит на втором месте после никотина.

- Выкуривая 1 пачку сигарет, курильщик забивает свои легкие в год 1 литром никотиновой смолы.

- Каждая сигарета укорачивает жизнь на 8 минут.

- Ежегодно в России умирает около миллиона человек от болезней, вызванных курением.

- Курение не только сокращает жизнь, но и снижает ее качество.

- Никотин вызывает большое количество заболеваний, таких как инсульт, инфаркт миокарда, болезни крови и артерий ног, поражает органы чувств, пищеварения и дыхания, поражает нервную систему.

- 31 мая во всем мире отмечают как День без табака.

- Некоторые курят, чтобы понравиться окружающим, то есть хотят не знанием отличиться, не умением трудиться, а показать себя взрослыми. Разве в курении есть хоть капля мужественности? Например, Ю. Гагарин — первый космонавт, А. Суворов — блестящий полководец — они стали известны благодаря таким чертам характера, как мужественность, целеустремленность. А назовите хоть одного человека, который вошел в историю, потому что курил. Начать курить просто, а вот распрощаться с этой привычкой куда труднее.

Воспитатель.

Предлагаю вашему вниманию стихотворение современного автора поэта Натальи Грейс.

Не кури по инерции. Не кури за компанию.

Не кури по привычке. Не кури под вино.

Не кури от безделья. Не кури в подражание.

Не кури никогда и ни с кем заодно.

Не кури из протеста и чтобы понравиться.

Не кури, если нервы – как старый рояль.

Не кури из тоски. Ведь тоска не убавится.

Вместе с дымом не выдохнуть боль и печаль.

Не кури перед сном или утром до завтрака.

Грязных сумраков лестничных не притягивай вновь.

Сигарета не станет подмогой для автора,

И табак в твою жизнь не притянет любовь.

Не кури, чтоб худеть. Только старость прибавится.

*Не кури, чтоб заполнить свою пустоту.
Не кури, и душа, словно парус расправится.
Не сжигай папиросой свою красоту!*

А сейчас мы с вами попробуем разгадать кроссворд.

Коллективное разгадывание кроссворда

ОТВЕТЫ:

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1 - кашель; 2- курение; 3 - смолы.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 4 - лёгкие; 5 - зуб; 6 – никотин

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

1. Противный звук, мешающий говорить и слушать как раз тогда, когда это интереснее всего.

2. Вредная привычка, мешающая нормальному функционированию организма.

3. Органические вещества, содержащиеся в табачном дыме, вызывающие заболевания лёгких.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

1. Орган, который больше всего страдает от курения.

3. Капли этого средства хватает для убийства лошади.

4. Этот орган человека самым первым страдает от курения.

5. . Орган, приобретающий жёлто-серый цвет от табачного дыма.

6. Главный составляющий табака.

А сейчас послушаем сообщение об алкоголе.

Обучающаяся 2.

Не менее вреден и алкоголь. От него тоже страдают все внутренние органы, а особенно мозг. Отравление мозга приводит к тому, что человек просто-напросто глупеет, у него ухудшается память, он труднее усваивает новое. Алкоголь называют “похитителем рассудка”. Об опьяняющих свойствах спиртных напитков узнали за 8 тысяч лет до нашей эры, когда люди изготавливали спиртные напитки из меда, винограда, пальмового сока, пшеницы. Слово “алкоголь” означает “одурманивающий”. Раньше пьянство в будние дни считалось грехом и позором. Алкоголь действует на клетки головного мозга, человек становится злым, агрессивным, теряет над собой контроль, становится психически неуравновешенным. Алкоголь – это внутриклеточный яд, который разрушает жизненно важные органы человека – печень, сердце, мозг. 100 граммов водки убивают 7,5 тысяч клеток головного мозга. 30% всех преступлений совершаются в состоянии опьянения. Пьяница в семье – это горе, особенно детям. Дети алкоголиков в 4 раза чаще других людей заболевают алкоголизмом и наркоманией. Алкоголь особенно вреден для растущего организма и “взрослые” дозы для детей могут стать смертельными или привести к инвалидности при поражении головного мозга. Употребление алкоголя беременной женщиной также представляет собой значительный риск. Почему? Обратимся прежде всего к последствиям. Умеренное употребление алкоголя во время беременности повышает вероятность выкидыша, а чрезмерное — часто ведет к аномалиям у плода. Хроническое пьянство во время беременности может привести к аномалии развития плода, называемой плодным алкогольным синдромом (ПАС).

ПАС характеризуется замедленным развитием ребенка до и после родов, дефектами конечностей. У детей алкоголичек проявляются характерные лицевые признаки — короткий приплюснутый нос, плоская верхняя челюсть, косоглазие. У детей с ПАС могут также возникнуть проблемы поведенческого характера. У них часто наблюдаются расстройства функции речи, неадекватность моторных реакций.

Педагог.

Вы понимаете теперь, какие страшные последствия приводит злоупотребление алкогольных напитков? Особенно это касается беременных женщин. Дети таких родителей уже рождаются с пороками, с ненормальным развитием, уродством. Поэтому,

ради ваших будущих детей и своего здоровья необходимо исключить из своей жизни алкоголь.

- Ребята, а что такое наркотики? Послушаем сообщение на эту тему.

Обучающаяся 3.

Наркотики – это химические вещества растительного и химического происхождения. Часто их называют «белой смертью». Чем раньше человек привыкает к ним, тем быстрее он умирает. Хронические наркоманы вообще живут очень мало. Наркотики полностью высасывают из человека все его силы. Нет никакой смелости в том, чтобы пробовать наркотики. А вот если человек сумел в компании отказаться, значит, у него действительно есть смелость и воля.

Их употребление вызывает наркотическое опьянение, а люди называются наркоманами. Назначение наркотиков – в медицинских целях для снижения болевых ощущений при операциях или тяжелых болезнях. К наркотикам привыкают очень быстро, а зависимость вылечить очень трудно. Наркотики изменяют сознание, вызывая галлюцинации, бред, иллюзии. Применение наркотиков вызывает химическую зависимость организма, а это часто смертельное заболевание. Наркоманы – плохие работники, их трудоспособность низкая, они приносят семье большой материальный ущерб, являются причиной несчастных случаев. Наркотики убивают ум, здоровье, силы человека.

Педагог.

Неправильно считать, что проблема с алкоголем и наркотиками появилась только сейчас. В древние времена жрецы и шаманы использовали наркотики для того, чтобы было легче управлять людьми. Алкоголь и наркотики помогали снимать страх перед трудностями.

Но в наше время все изменилось. Неправильное применение наркотических веществ приводит к страшным последствиям. Подросток, попробовавший наркотик, к 25 годам становится законченным наркоманом, его личность деградирует, потому что его психика еще не сформирована, и вылечить его намного труднее.

Хорошо, что рядом с нами есть и другое царство – Царство хороших привычек. В это царство попасть непросто: нужно трудиться, работать над собой, заставлять себя постоянно тренироваться. Зато в награду ты получишь крепкое здоровье, хорошее настроение, успешную работу, уважение к людям.

А сейчас давайте посмотрим на это волшебное слово «ЗДОРОВЬЕ». Придумайте слова, связанные со здоровьем на каждую букву этого слова. (З - зарядка, Д - диета, О - отдых, Р - режим дня, В - витамины, Е - еда)

И так, ребята, подведем итог нашего мероприятия.

Я предлагаю вам перечень жизненных правил.

- 1. Жить по правилам нравственности, сочетая культуру внешнюю и внутреннюю.**
- 2. Быть верным красивой мечте.**
- 3. Уметь трудиться и отдыхать.**
- 4. Нести ответственность за свое поведение.**
- 5. Исключить из жизни вредные привычки.**
- 6. Уметь преодолевать трудности.**
- 7. Верить в свои силы.**
- 8. Быть нужным людям.**
- 9. Беречь хороших друзей.**
- 10. Учиться подчинять себя определенным правилам жизни.**

- Ребята, помните! Смелый не тот, кто научился курить, пить, принимать наркотики, а тот, кто сумел от этого отказаться и помог это сделать другим.

Я благодарю вас всех за участие в нашем мероприятии! Спасибо за внимание!