**Дата проведения: 10.01.2024**

**Класс: 6 класс**

**Классный руководитель: Малец Наталья Анатольевна**

**Место проведения: кабинет № 8**

**Время проведения: 14.20 – 15.05**

**Тема: Своя игра «Нет вредным привычкам»**
**Цель занятия:** дать понятие о пагубном влиянии алкоголя, никотина и наркотиков на организм человека, формирование культуры здорового образа жизни.
**Задачи:**
*Обучающая* - формировать знания о вредном воздействии табачного дыма, алкоголя и наркотиков на организм человека;
*Развивающая* – развивать нравственную позицию по отношению к вредным привычкам; развивать культуру здорового образа жизни; вовлечение учащихся в деятельность по формированию и сохранению собственного здоровья.
*Воспитывающая*– воспитывать чувство ответственности за свое здоровье, чувство заботы о себе и своих близких.
**Форма организации мероприятия:** игра

**Ход мероприятия**
**1.Вступление**
**Педагог:**
-Ребята, вы любите жизнь? Как вы понимаете, что это такое? (это богатство данное изначально, и она должна быть прекрасной и счастливой: это здоровье, взаимоотношения с окружающими, дружба, любовь к ближним и близким, материальные блага).
Горская пословица гласит: «Добрая жизнь – добрый ручей». И чтобы жизнь была доброй, счастливой, необходимы различные составляющие, среди которых самое важное место занимает здоровье.
Как вы считаете, что такое привычка?
Ответы учащихся
**Педагог:**
- Привычка - это способность человека привыкать к каким-то действиям или ощущениям. Какие бывают привычки?
Ответы учащихся
- Какие полезные привычки вы знаете?
Ответы учащихся
**Педагог:**
– Значит, здоровье – это не просто отсутствие болезней – это состояние физического, психического и социального благополучия человека. Так? Главные факторы здоровья – движение, закаливание, питание, режим. Но, к сожалению, есть факторы, которые ухудшают наше здоровье – это алкоголь, курение, наркомания, токсикомания, игровая зависимость, шопингомания - «навязчивая магазинная зависимость», ложь, пропуски занятий, уход из школы, воровство. Всё это вредные привычки.
Вредные привычки – это наши коварные враги, они доставляют нам удовольствие и потихоньку отравляют нам жизнь, наносят огромный вред нашему здоровью. Вредные привычки могут появиться в любом возрасте. Они растут и меняются вместе с нами.
Мы все знаем, что наркотики, алкоголь, курение – это вредные привычки. Однако люди часто забывают об этом, приобретая их сами.
**Педагог:**
- Ребята, мы сейчас поиграем в игру. Я буду зачитывать вам предложения, а вы внимательно слушать, поднимать руку и говорить, полезно ли то, о чем я говорю или же вредно. Игра так и называется «Полезно-вредно».
Учащиеся играют в игру
**Игра «Полезно - вредно»**
*Правила игры:* учащимся зачитываются предложения, а они решают, полезно ли то, о чем говорится или нет, поднимают руку и дают ответ.
- Выполнять утреннюю гимнастику;
- Соблюдать режим дня;
- Грызть ногти;
- Долго смотреть телевизор;
- Употреблять алкоголь;
- Правильно питаться;
- Общаться с людьми;
- Говорить неправду;
- Постоянно употреблять жевательную резинку;
- Ходить в поход;
- Пропускать занятия в школе (без причины);
- Заниматься музыкой.
**2. Курение**
*Мини-лекция «Влияние курение на наш организм»*

**Педагог**
- Самой распространенной и чрезвычайно опасной привычкой каждого пятого жителя планеты является табакокурение. Многие курильщики рассматривают свое пристрастие к табаку как «маленькую слабость». Однако они глубоко ошибаются, поскольку курение подрывает здоровье человека, снижает его работоспособность, является причиной многих болезней, ускоряет увядание организма, приближает старость и смерть. Курильщики быстро утомляются, раздражаются, у них нарушен сон, они в два раза чаще попадают в автомобильные аварии, чем некурящие.
В средние века во многих странах употреблять табак (курить, нюхать, жевать) запрещалось законом. За употребление табака в Турции была введена смертная казнь. В Персии курильщикам вырывали ноздри. В Англии любителей табака водили по улицам с веревкой на шее, а самым злостным отрубали голову и выставляли ее на показ с курительной трубкой во рту. В России борьбу с курением начал царь Михаил Федорович Романов. В 1649 году он издал указ о запрете курения. Нарушителей этого указа шестьюдесятью ударами палок по стопам ног, а если это не помогало, курильщику отрезали нос и уши. Несмотря на преследования и суровые наказания, вредная привычка использовать табак быстро и широко распространялась по всему миру. В конце XX столетия Европа отметила своеобразный «юбилей» - 500 лет с начала использования табака. За это время табакокурение стало самой опасной и вредной привычкой человека. Примерно 50% современных европейцев регулярно курят. Широкое распространение табакокурение получило и в нашей стране. Наша страна считается одной из самых «курящих» в мире. Заядлыми курильщиками являются 75% мужчин, 27% женщин, 42% школьников.
Когда человек курит, то в его организм попадает более 400 вредных веществ, а самое вредное из них – это яд никотин. Если к клюву птицы поднести палочку, всего лишь смоченную никотином, то она умрет. Собака может умереть от половины капли никотина. Для человека составляют опасность 2-3 капли никотина, столько содержится в 20 сигаретах. Если человек за раз выкурит столько, то может даже расплатиться жизнью.
**3. Алкоголь**

**Педагог**
- Слово «Алкоголь» в переводе с арабского означает «одурманивающий».
История изготовления хмельных напитков уходит вглубь тысячелетий. Алкогольные напитки получали из пальмового сока, ячменя, пшеницы, риса, проса, маиса. В древней Индии приготовляли напиток «сома», игравший большую роль в религии Ариев. Особый вариант сомы получали выжимкой из грибов (мухоморов и др). Сому пили жрецы во время ритуальных церемоний, жертвоприношений, она считалась напитком бессмертия. Но особо широкое распространение в древности нашло виноградное вино. В Греции виноград начали возделывать за 4000 лет до нашей эры. Вино считалось даром богов. Покровителем виноградарства и виноделия в Греции является Дионис, сын Зевса. С тех пор крепкие алкогольные напитки быстро распространились по странам мира. Первые сведения об употреблении алкоголя на Руси датируются XI веком нашей эры. Указы этого времени запрещали «гнусное пьянство». Основными хмельными напитками русичей были медовуха, брага, пиво. Их крепость составляла 10 градусов. На Руси пили очень мало. Спиртные напитки подавали к столу только по большим праздникам в ограниченном количестве. В будние дни хмельное не употребляли, а пьянство считалось грехом и позором.
- Алкоголь является страшнейшим ядом для всех органов нашего организма. Наибольший вред алкоголь оказывает центральной нервной системе, угнетая деятельность головного мозга. Человек может быть хорошо воспитанным, и скромным, даже застенчивым, а в состоянии опьянения он совершает «дикие» поступки. Он теряет бдительность, перестает быть осторожным, может выболтать любую тайну. Люди, страдающие алкоголизмом часто умирают в молодом возрасте от цирроза печени.
- Молодцы, правильно мыслите.
**4. Наркотики**
Мини-лекция «Влияние наркотиков на организм человека»
- Наркотики — это вещества, способные вызывать состояние радостного опьянения — эйфорию, а при систематическом применении — привыкание и жесткую зависимость. Наркотики бывают естественного происхождения, известные с древности, (марихуана, гашиш, опиум, конопля) и синтетические, т. е. добытые химическим путем. В качестве наркотиков иногда используются лекарственные вещества психотропной группы.
Большая часть информации, которую получает человек о наркотиках – неправда. Она поступает от продавцов наркотиков, или людей, которые сами их принимают. Компании, которые производят и рекламируют медикаменты по TV, заинтересованы в их массовой продаже и получении денег.
Все наркотики по своей природе являются ядами. Кофеин – это тоже наркотик. Возьмём его для примера. Две или три чашки кофе заставляют человека взбодриться. Десять чашек, возможно, заставят человека уснуть. Сто чашек кофе могут убить его. Все наркотики воздействуют на разум. Наркотики тратят витамины в вашем организме, и вы чувствуете себя уставшим или больным после их принятия. Организму требуются витамины, чтобы жить. Если ты употребляешь нездоровую пищу, ты можешь не получить необходимые витамины. Это может стать причиной усталости или болезни. Каждый раз, когда ты принимаешь наркотики, они сжигают некоторые витамины в твоём теле. Что происходит, когда ты пробуешь крупинку сахара? Тебе хочется больше! Что же происходит, когда человек получит опять чуть-чуть того же наркотика? Он хочет БОЛЬШЕ! Таким образом, вы можете хотеть наркотиков даже спустя годы после прекращения их приёма.
**5.Своя игра «Нет вредным привычкам»** (сопровождается презентацией)
**Педагог:**
- А сейчас мы с вами поиграем. Тема игры - «Вредные привычки!»
Правила игры:
1. В игре участвуют две команды, которые, пользуясь приведенной схемой, выбирают тему вопроса и его стоимость. Игра идет в четыре раунда. Заранее готовится таблица для каждого раунда.
2. Игру начинает команда, первой поднявшая табличку со своим названием. В случае правильного ответа команда получает количество баллов, соответствующее стоимости вопроса и команда получает право выбора следующего вопроса. Если же команда дает неправильный ответ, то те же баллы снимается со счета команды и право ответа на этот вопрос переходит к другой команде.
3. В игре встречаются следующие сектора:
• «Кот в мешке»: вопрос должен быть передан любой другой команде;
• «Вопрос-аукцион»: команды назначают цену вопроса, и отвечает та команда, которая назначит наибольшую цену на вопрос;
• «Сюрприз»: команда получает подсказку;
Игру заканчивает «Заключительный раунд».
Команды делают ставки, исходя из имеющихся баллов на своем счету. Ведущий зачитывает задание. После минуты обсуждения команды дают ответы. При правильном ответе сумма ставки поступает на счет команды, при неправильном - списывается со счета. Побеждает команда, набравшая большее количество баллов.
*Первый раунд:*
Курение
10 баллов - Никотин – один из самых опасных ядов растительного происхождения. Продолжите предложение: капля никотина…
Ответ: убивает лошадь
20 баллов - Рекламодатели говорят, что после того, как вы выкурили сигарету, вам необходимо съесть два апельсина: одна сигарета разрушает в организме столько витамина С, сколько его содержится в 2 апельсинах.
Но на самом деле ядовитые вещества, находящиеся в сигаретах, разрушают не только витамин С. Что написано на каждой пачке сигарет?
Ответ: минздрав предупреждает – курение убивает
50 баллов - Всемирная организация здравоохранения в 1988 году объявила Всемирный День без табака. Назовите его дату
Ответ: 31 мая
Вопрос-аукцион
Во многих странах Европы и США курение запрещено в общественных местах, принят документ по борьбе против табака.
К какому Международному документу присоединились Республика Беларусь в 2005 году?
Ответ: Рамочная конвенция
Кот в мешке
500 баллов - Поздоровавшись с сигаретой, попрощайся с...Попрощаться с чем?
Ответ: С умом
Алкоголь
10 баллов - Согласно исследованиям, у подростка, начавшего регулярно употреблять алкоголь в возрасте 13-15 лет, психологическая зависимость развивается за 1 год. Продолжите поговорку: Много вина – мало ………..
Ответ: ума
20 баллов - Бисмарк считал, что от этого напитка человек «делается ленивым, глупым, бессильным»
Ответ: пиво
50 баллов - Иоганн Гёте был уверен в том, что «человечество могло бы достигнуть невероятных успехов, если бы оно было более…(50 баллов)
Ответ: трезвым
Вопрос-аукцион
Склонность к алкоголизму зависит от наследственности. Если в семье были алкоголики, то вероятность того, что дети станут такими же возрастает. Продолжите: муж пьет – полдома горит, жена пьет…
Ответ: муж пьет – полдома горит, жена пьет – весь дом горит
Сюрприз. Воспользуйся подсказкой
500 баллов - Кто из известных русских писателей сказал такую фразу: «Редкий вор, убийца совершает свое дело трезвым»
Ответ: Толстой Л.Н.
Наркотики
10 баллов - Наркотики – это химические вещества, оказывающие пагубное воздействие на организм человека. Назовите, на что в первую очередь они оказывают влияние
Ответ: на нервную систему человека (10 баллов).
20 баллов - Все бедствия, выпавшие на долю человечества, имели свое начало и свой конец, в то время как история страсти к одурманивающим средствам с каменного века до наших дней не прерывалась ни на день. Какое заболевание обостряет рост наркомании?
Ответ: спид
50 баллов - Сколько человек в год один наркоман может вовлечь в наркозависимость?
Ответ: 15
Кот в мешке
100 баллов - При наркомании происходит тотальное поражение личности, затрагивающее все стороны внутреннего мира больного. Человек, идущий по пути наркомана, теряет друзей, семью, не может приобрести профессию. Он попадает в поле зрения преступных элементов и сам становится на путь преступлений. Какое количество лабораторий было выявлено за последние 4 года, производящих наркотики, и в которых шла работа над созданием новых?
Ответ: более 100 лабораторий
Сюрприз. Воспользуйся подсказкой
500 баллов - Сколько лет в среднем, живет человек употребляющий наркотики?
Ответ: от 3 до 5
Второй раунд
Из истории вопроса
50 баллов - Кто из европейских путешественников впервые увидел курящих людей?
Ответ: Х.Колумб
100 баллов - Китайский император Ву Вонг в 1220 году издал закон о пьянстве. Что делали по данному закону с уличенными в пьянстве?(100 баллов)
Ответ: подвергали смертной казни
200 баллов - Страна, в которой водитель в нетрезвом состоянии стал причиной аварии с человеческими жертвами, приговаривается к смертной казни…
Ответ: Япония
Сюрприз. Воспользуйся подсказкой
500 баллов - В 1762 году Томас Доувер, английский врач, начинает использовать лекарство в основе которого содержалось некое вещество…Назовите это вещество
Ответ: опиум
Влияние на организм никотина
50 баллов - Курение отрицательно влияет на успеваемость ,обучающихся замедляет их физическое и психическое развитие. Курение подростков в первую очередь сказывается на этих системах организма. Назовите их. (50 баллов)
Ответ: Нервная и сердечно-сосудистая система
100 баллов - Длительность жизни человека, выкуривающего пачку и более сигарет за один день, уменьшается на несколько лет по сравнению с некурящим. Сколько вредных веществ попадает в организм человека при курении?
Ответ: около 30
200 баллов - У курящего человека часто повышается именно это…Назовите, что именно
Ответ: артериальное давление
Вопрос-аукцион. Табачный дым – это горячая смесь вредных газов, паров, жидкостей и твердых веществ, возникающих в результате сгорания табачных листьев. Что вызывает у человека смола, образующаяся при сгорании табака?
Ответ: опухоли
Влияние на организм алкоголя
50 баллов - Алкоголизм — тяжелая хроническая болезнь, в большинстве своем трудноизлечимая! Какое воздействие оказывает алкоголь на ЦНС?
Ответ: отрицательное
100 баллов - Алкоголь является нарковеществом! Объясните почему это высказывание верно?
Ответ: Алкоголь вызывает физическую и психическую зависимость.
200 баллов - Алкоголь вызывает беспричинные изменения настроения, взрывы радости и злобы иногда по самым незначительным поводам и в то же время безразличие к действительно волнующим событиям. Продолжите: Сначала человек пьет вино, а затем вино ……
Ответ: Сначала человек пьет вино, а затем вино пьет человека!
Кот в мешке
500 баллов - В Беларуси живет много семей, где есть пьющий родитель или родители. Во сколько раз смертность детей в пьющих семьях выше, чем в непьющих?
Ответ: в три раза
Влияние на организм наркотиков
50 баллов - Наркотики – это химические вещества, оказывающие вредное воздействие на организм человека. На какую систему они оказывают особо вредное воздействие?
Ответ: нервную систему
100 баллов - Назовите основную причину по которой подростки пробуют наркотики?
Ответ: из-за любопытства
200 баллов - В наши дни наркомания является одной из ведущих проблем мирового сообщества. Последствия этой болезни могут привести к глобальной катастрофе. Назовите последствия наркотиков для человека?
Ответ: Нарушение психики, полная зависимость, деградация личности, проблемы с законом, укорачивание жизни, инвалидность, смерть.
Вопрос аукцион
Ученые установили, что некоторые дети начинают эксперименты с наркотиками в 10 летнем возрасте. Во сколько раз за последние годы увеличилась смертность детей от передозировки наркотиками? (500 баллов)
Ответ: в 42 раза
3 раунд
Мифы
100 баллов - Опровергните или подтвердите миф о том, что курение опасно только для курящего
Ответ: установлено, что пассивные курильщики также становятся жертвами табака. Находясь в курящей компании, человек рискует не только привыкнуть к табачному дыму (от чего один шаг к сигарете), но и получить весь "букет" заболеваний, связанных с курением.
Определения
200 баллов - Дайте определение: наркомания, алкоголизм, пассивный курильщик.
Картинки
300 баллов - Назовите кто это и какую роль сыграл данный политик, относительно табакокурения?
Ответ: В.В. Путин, который никогда не курил и проводил политику здорового образа жизни
Законы
400 баллов - Какая уголовная ответственность предусмотрена за приобретение и хранение наркотиков?
Ответ: Лишение свободы на срок до 3 лет
Ст. 228 Уголовного Кодекса РБ
**Заключительный раунд**Определите, какое высказывание относится к какому человеку, а какое – народная мудрость.
1.Алкоголь - гораздо больше горя причиняет, чем радости, всему человечеству, хотя его и употребляют ради радости. Сколько талантливых людей погибло из-за него!
2.Спирт так же консервирует душу и ум пьяницы, как он консервирует анатомичес­кие препараты.
3.Курить — здоровью вредить.
4.Всех, у кого найден табак надобно пытать и бить на козле кнутом, пока не признается, откуда добыл
Ответ:
1 – Л.Толстой
2 – И.П.Павлов
3 – народная мудрость
4- М.Романов
**Подведение итогов игры**
После того, как все раунды пройдены, подсчитывается общее количествобаллов, набранное командами за четыре раунда. Команда, набравшее большее количество баллов, объявляется победителем.
**6.Заключение**
**Педагог:**
- На этом наше мероприятие заканчивается. Вы и до сегодняшнего дня знали, что вредные привычки портят наш организм. Скажите, а что нового вы узнали на нашем мероприятии?
Ответы учащихся
**Педагог:**
- Спасибо за внимание. До свидания!