**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ СЕМЬЕ И ДЕТЯМ**

**АСИНОВСКОГО РАЙОНА»**

Согласовано:

Методист \_\_\_\_\_\_ Е.С. Декина

«\_\_\_\_»2024 г

Занятие по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Будущее в моих руках»

Тема: «Вредные привычки».

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

Задачи:

* Повысить уровень информации подростков о вреде употребления табака, алкоголя, наркотиков для человека;
* Воспитывать активную жизненную позицию, чувства собственного достоинства, уверенности в себе;
* Развить сплоченность в коллективе.

Ход занятия.

Воспитатель:Здравствуйте, дорогие друзья! 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!». Занятие называется: «Подросток против вредных привычек!».

Ребята, а вы знаете, что по данным  ученыхчеловеческое сердце имеет потенциал как минимум на 300 лет жизни, легкие – лет на 200 и примерно столько же лет все внутренние органы. Одним словом, средняя продолжительность жизни человека должна составлять как минимум 150 лет.

На 2013 год средняя продолжительность жизни в России составляет приблизительно 66 лет и на нее влияет много различных факторов, некоторые из которых можно предотвратить на корню  А как вы думаете что же такое вредная привычка? (ответы)

**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)

Обобщая вышеперечисленное, можно сказать,

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

А вначале давайте посмотрим, что вы знаете о вредных привычках, я предлагаю вам викторину по вредным привычкам.

**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.

**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)

**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.

**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.

**Курящий 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.

**Состав сигареты.**

 Состав табачного дыма входит более трех тысяч вредных веществ, причем одно страшнее другого. 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.

**Легкие.**

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.

**Табачный дым.**

Скажите, к каким отрицательным последствиям приводит в организм человека табачного дыма? (ответы)

Обобщая ваши ответы, к отрицательным последствиям приводит относиться: 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.

**Последствия.**

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.

В последние годы ученые уделяют веществам, вызывающим рак. К ним относится бензопирен и радиоактивный изотоп полоний-210. Если курильщик наберет в рот дым, а затем выдохнет через платок, то на белой ткани останется коричневой пятно. Это и есть табачный деготь. В нем особенно много веществ, вызывающих рак. Если несколько раз смазать им ухо кролика, то у животного образуется раковая опухоль.

**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!

**Нет курению.**

Давайте дружно скажем: «Нет курению!».

**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.

**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.

**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.

**Заболевания.**

Почему алкоголь так вреден? Алкоголь – это яд. Содержащиеся в нем вещества вызывают заболевания желудка, печени и других органов.

**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

**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 алкоголизм мы ранее не знали. В этой войне народ, уже десятки лет несут колоссальные потери. 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!

**Наркотики.**

                Наркотики - это страшно!

Наркотики - это смерть!

Пожар полыхает по всей России. Пожар, в котором горят миллионы юных жизней. Нераскрывшиеся таланты, несбывшиеся мечты, нарожденные дети. Наркопожар уносит молодых людей, не познавших любви, радости отцовства и материнства.

Наркотики - это страшно!

Наркотики - это смерть!

**Классификация наркотики.**

Сейчас мы узнаем насколько вы хорошо понимаете опасность наркотиков, предлагаем вам задание «Продолжи фразу».

А вы знаете, какие причины употребления наркотиков?

**Мотивы употребления наркотиков.**

Ребята, часто в компании предлагают попробовать наркотики. А теперь ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы:

1. Почему друзья часто склоняют друг друга к употреблению наркотиков?
2. Какие методы давления известны тебе?
3. Как отказаться от предложенного наркотика?

«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!

**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».

Как нужно бороться с наркоманией, какие меры предпринимать?

А теперь для вас последнее задание викторина «наркотики и ответственность».

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

Чтобы не оказаться на кладбище или в наркодиспансере, знай:

Неправда, что есть наркотики. Не вызывающие привыкания.

Неправда, что к наркотику нельзя привыкнуть с первого раза.

Неправда, что наркотики - это всегда кайф.

Неправда, что именно тебе повезёт - попробуешь и перестанешь.

Пойми, жизнь прекрасна, она у нас одна, и надо прожить её достойно. Существует много способов поднять себе настроение,   повеселиться испытать удовольствие.

Трезвость и будущее – понятия взаимосвязанные.

         Человек, не занятый творчеством, трудом, спортом – хорошая мишень для наркомана.

        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!

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

Вы новое поколение, поэтому  делайте умный выбор!

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

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.

Желаю всем здоровья, хорошего настроения и успехов во всем!

***Викторина «Наркотики и ответственность»***

***Какое бы наказание вы вынесли:***

***1. За приобретение и хранение наркотиков?***

Ст. 228 УК РФ Незаконное приобретение, хранение, перевозка, изготовление, переработка наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов Часть 1.- штраф в размере до 40 тыс. рублей, исправработы до 2-х лет, лишение свободы до срок до трех лет. Часть 2.- крупный размер- 3-10 лет лишение свободы со штрафом до 500 тысяч рублей.

1. ***За сбыт наркотика или попытку сбыта (продажи, дарения)?***

Ст. 228.1 УК РФ. Незаконное производство, сбыт и пересылка наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов. Часть 1. срок от 4-8 лет лишение свободы. Часть 2 п. «В» - лицом достигшим 18 летнего возраста в отношении  
заведомо несовершеннолетнего-5-12 лет лишение свободы со штрафом до 500 тысяч рублей. Часть 3 деяния предусмотренные ч.1 и ч.2 совершенные: п. «В»- в отношении лица, заведомо не достигшего 14 летнего возраста- 8-20 лет лишение свободы со штрафом до 1 мил. рублей

1. ***За склонение к употреблению наркотиков несовершеннолетних?***

Ст. 230 УК РФ склонение к употреблению наркотических средств или психотропных веществ. Часть 1, ограничение свободы до 3 лет, арест до 6 месяцев, лишение свободы до 5 лет Часть2. п. «в» в отношении заведомо н/л либо двух и более лиц- лишение свободы от 3-8 лет.

1. ***За вовлечение в наркоманию с применением угроз или насильственных действие?***

Ст. 230 УК РФ склонение к употреблению наркотических средств или психотропных веществ Часть2. п. «г»- с применением насилия или с угрозой его применения- лишение свободы от 3-8 лет.

***5.        Если вовлеченный наркопреступником человек умер от передозировки или наступили тяжкие последствия его здоровья?***

Часть 3 деяния предусмотренные ч.1 и ч.2 ст.230 УК РФ -если они по неосторожности смерть потерпевшего или иные тяжкие последствия- лишение свободы от 6-12 лет.

***Продолжите фразу***

***1. Наркоман – это….***

***2. Жертвой наркотика может стать…***

***3. Употребление наркотиков приводит…***

***4. Наркомания неизлечима, потому что….***

***5. Ради дозы наркоман….***

***6. После первого употребления наркотика жить наркоману остается…..***

***7. Смысл жизни наркомана - …..***

***Викторина***

***«Наркотики и ответственность»***

***Какое бы наказание вы вынесли:***

***1. За приобретение и хранение наркотиков?***

***2. За сбыт наркотика или попытку сбыта (продажи, дарения)?***

***3. За склонение к употреблению наркотиков несовершеннолетних?***

***4. За вовлечение в наркоманию с применением угроз или насильственных действий?***

***5. Если вовлеченный наркопреступником человек умер от передозировки или наступили тяжкие последствия его здоровья?***