

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Детско-юношеский центр «Гармония»
Чановского района Новосибирской области



Круглый стол «Вредные привычки»



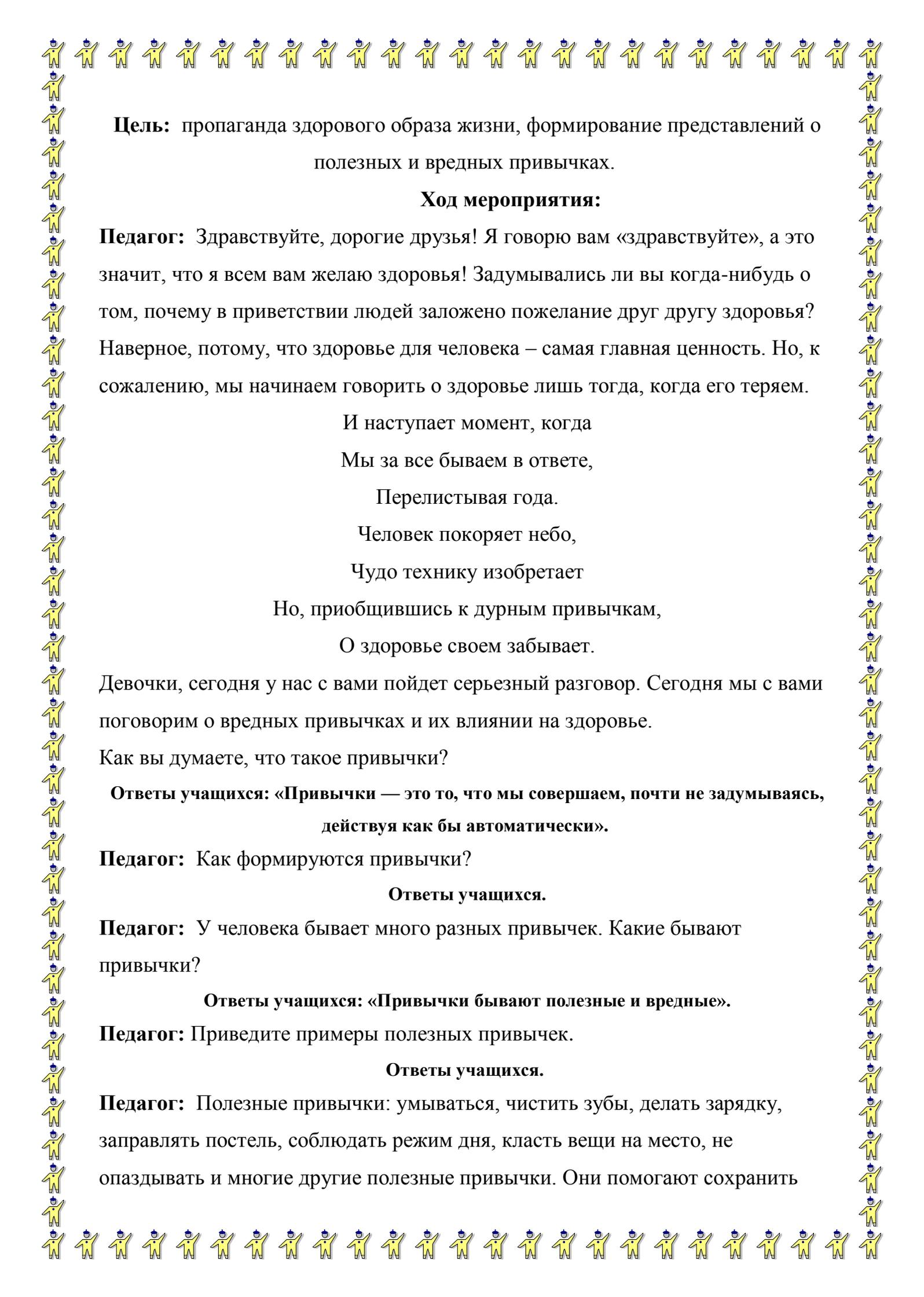
*Автор-составитель: Смирнова Галина Геннадьевна –
педагог дополнительного образования*

2018 год



Автор-составитель:

Смирнова Галина Геннадьевна – педагог дополнительного образования МБУДО ДЮЦ «Гармония»



Цель: пропаганда здорового образа жизни, формирование представлений о полезных и вредных привычках.

Ход мероприятия:

Педагог: Здравствуйте, дорогие друзья! Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, что я всем вам желаю здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверное, потому, что здоровье для человека – самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье лишь тогда, когда его теряем.

И наступает момент, когда
Мы за все бываем в ответе,
Перелистывая года.
Человек покоряет небо,
Чудо технику изобретает
Но, приобщившись к дурным привычкам,
О здоровье своем забывает.

Девочки, сегодня у нас с вами пойдет серьезный разговор. Сегодня мы с вами поговорим о вредных привычках и их влиянии на здоровье.

Как вы думаете, что такое привычки?

Ответы учащихся: «Привычки — это то, что мы совершаем, почти не задумываясь, действуя как бы автоматически».

Педагог: Как формируются привычки?

Ответы учащихся.

Педагог: У человека бывает много разных привычек. Какие бывают привычки?

Ответы учащихся: «Привычки бывают полезные и вредные».

Педагог: Приведите примеры полезных привычек.

Ответы учащихся.

Педагог: Полезные привычки: умываться, чистить зубы, делать зарядку, заправлять постель, соблюдать режим дня, класть вещи на место, не опаздывать и многие другие полезные привычки. Они помогают сохранить

здоровье, стать более сильным и красивым, удобно и комфортно организовать жизнь, экономить время, делают человека более свободным. Но существуют, к сожалению, и вредные привычки. Назовите вредные привычки?

Ответы учащихся.

Педагог: Вредные привычки плохо влияют на организм человека. Если они появились у человека отказаться от них, порой бывает не просто. Они наносят вред здоровью человека, вызывают зависимость и приводят к тяжелым заболеваниям, а иногда и к смерти.

А что еще делать нельзя! Давайте с вами перечислим: прогуливать занятия в школе, грубить старшим и не уважать их, много сидеть у телевизора или за компьютером, есть чересчур много сладкого, грызть ногти, гулять в неположенных местах, где есть опасность для жизни, пробовать незнакомые вещества, принимать алкоголь или наркотики.

Давайте с вами более подробно остановимся на вредных привычках. Первая вредная привычка, о которой мы будем говорить, “Табакокурение”.

Это слово состоит из 2 частей. Каких? Как в России появился табак? /Завезли купцы из Америки/. Что такое табак? /Однолетнее растение/. Это однолетнее растение, в листьях которого содержится вредное вещество. Какое?

/Никотин/. Это сильный яд, в чистом виде представляет собой маслянистую жидкость. **Ответы учащихся.**

Педагог: Припомните, что вы испытываете, когда находитесь рядом с курящими людьми (кашель, резь в глазах и т.д.) И это неспроста, так как в сигарете находится измельченная трава - табак.

Каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь на 15 мин. Каждые 13 секунд умирает человек от заболевания, связанного с курением. За год – это 2,5 млн. человек. Подсчитано, что население земного шара за год выкуривает 12



биллионов папирос и сигарет! Поистине астрономические цифры. Общая масса окурков — 2 520 000 тонн.

ПОЧЕМУ НУЖНО ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ? Потому что это продлит Вашу жизнь! Курение вырывает из жизни человека от 19 до 23 лет. В России каждый год курение уносит жизни 220 тысяч человек.

КАК ВЕДЕТСЯ БОРЬБА С КУРЕНИЕМ В ДРУГИХ СТРАНАХ?

Во многих странах мира действуют национальные программы по борьбе с курением. Их реализация позволила в 1,5-2 раза снизить распространенность курения. 170 стран подписали Рамочную конвенцию по борьбе с курением.

Например: в Англии – вычитают деньги из зарплаты за время, проведенное в курительной комнате. Дания – запрещено курить в общественных местах.

Сингапур — курение — 500 долларов штраф. Нет рекламы на табачные изделия.

Педагог: Следующая вредная привычка “Алкоголизм”.



Помимо того, что само состояние алкогольного опьянения зачастую толкает человека на безумные, подлые и некрасивые поступки, последствия его действия плачевны для организма.

- Алкоголь разрушает иммунную систему, ткани и органы и особенно деструктивно влияет на кору головного мозга. Он постепенно вызывает замедление работы мозга и отмирание его клеток, как у алкоголиков, так и у тех, кто любит просто пропустить по стаканчику.
- Пьянство и особенно зачатие ребёнка в состоянии алкогольного опьянения увеличивает шансы родить больного и недоношенного младенца или вовсе не родить. Дети алкоголиков развиваются медленнее своих сверстников.
- Алкоголь сокращает жизненный цикл на 10-15 лет.

- Алкоголь вызывает диурез, то есть, повышенное выделение мочи, из-за чего организм обезвоживается и теряет соли, таким образом, нарушается обмен веществ.

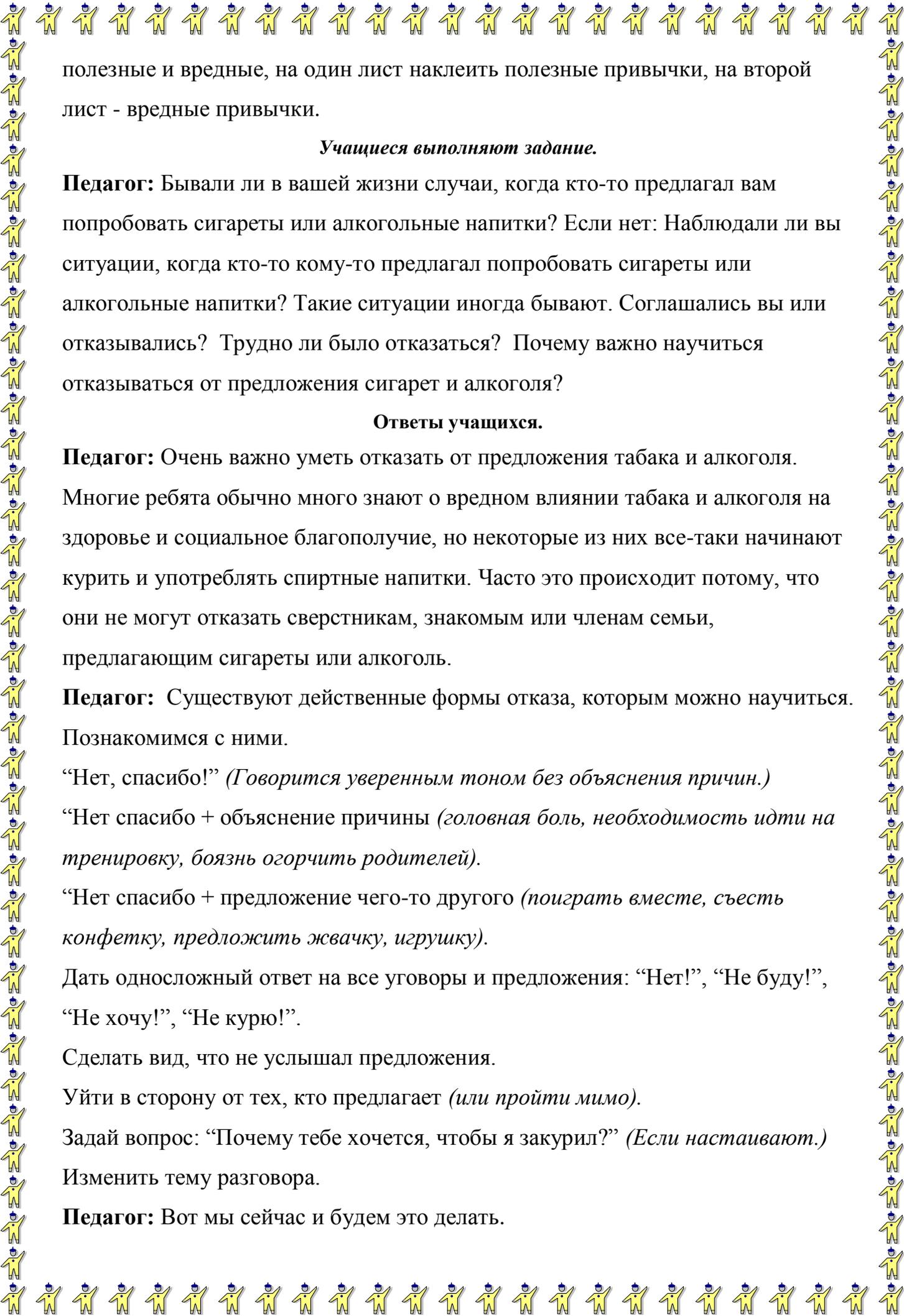
Педагог: Ещё одна вредная привычка – “Наркомания”. Другими словами употребление наркотиков. Наркомания также как алкоголизм и табакокурение – это тоже серьёзная опасность для человека.



Наркотические вещества любого вида вызывают наибольшее привыкание и наносят самый тяжелый вред организму. То есть, если для того, чтобы бросить курить и пить зачастую достаточно силы воли, то для победы над наркотической зависимостью нередко требуется помощь специалиста.

- Наркотики вызывают бессонницу и при этом постоянное состояние сонливости, бледность, заторможенность реакции, частое чихание и заложенный нос.
- В первую очередь наркотики поражают мозг человека и психику, из-за чего «завязать» наркоману гораздо тяжелее. Он пропускает тот порог, когда ещё можно бросить, думая, что легко расстанется с дурной привычкой в любой момент и незаметно переходит в ту фазу, когда не осознает вреда, наносимого наркотиками. У наркоманов полностью отмирает инстинкт самосохранения, из-за чего у них открываются суицидальные наклонности.
- Кокаинщики живут не больше четырёх лет. Те, кто прочно сидит на ЛСД теряют ощущение реальности. Конопля отупляет до состояния овоща за 3-4 года. Поклонники морфина спустя 2-3 месяца регулярного употребления теряют интерес ко всему и перестают за собой следить, превращаясь в бомжей.

Педагог: Мы поговорили о полезных и вредных привычках, а сейчас для вас такое задание: из предложенного списка привычек выбрать привычки



полезные и вредные, на один лист наклеить полезные привычки, на второй лист - вредные привычки.

Учащиеся выполняют задание.

Педагог: Бывали ли в вашей жизни случаи, когда кто-то предлагал вам попробовать сигареты или алкогольные напитки? Если нет: Наблюдали ли вы ситуации, когда кто-то кому-то предлагал попробовать сигареты или алкогольные напитки? Такие ситуации иногда бывают. Соглашались вы или отказывались? Трудно ли было отказаться? Почему важно научиться отказываться от предложения сигарет и алкоголя?

Ответы учащихся.

Педагог: Очень важно уметь отказать от предложения табака и алкоголя. Многие ребята обычно много знают о вредном влиянии табака и алкоголя на здоровье и социальное благополучие, но некоторые из них все-таки начинают курить и употреблять спиртные напитки. Часто это происходит потому, что они не могут отказать сверстникам, знакомым или членам семьи, предлагающим сигареты или алкоголь.

Педагог: Существуют действенные формы отказа, которым можно научиться. Познакомимся с ними.

“Нет, спасибо!” *(Говорится уверенным тоном без объяснения причин.)*

“Нет спасибо + объяснение причины *(головная боль, необходимость идти на тренировку, боязнь огорчить родителей)*.”

“Нет спасибо + предложение чего-то другого *(поиграть вместе, съесть конфетку, предложить жвачку, игрушку)*.”

Дать односложный ответ на все уговоры и предложения: “Нет!”, “Не буду!”, “Не хочу!”, “Не курю!”.

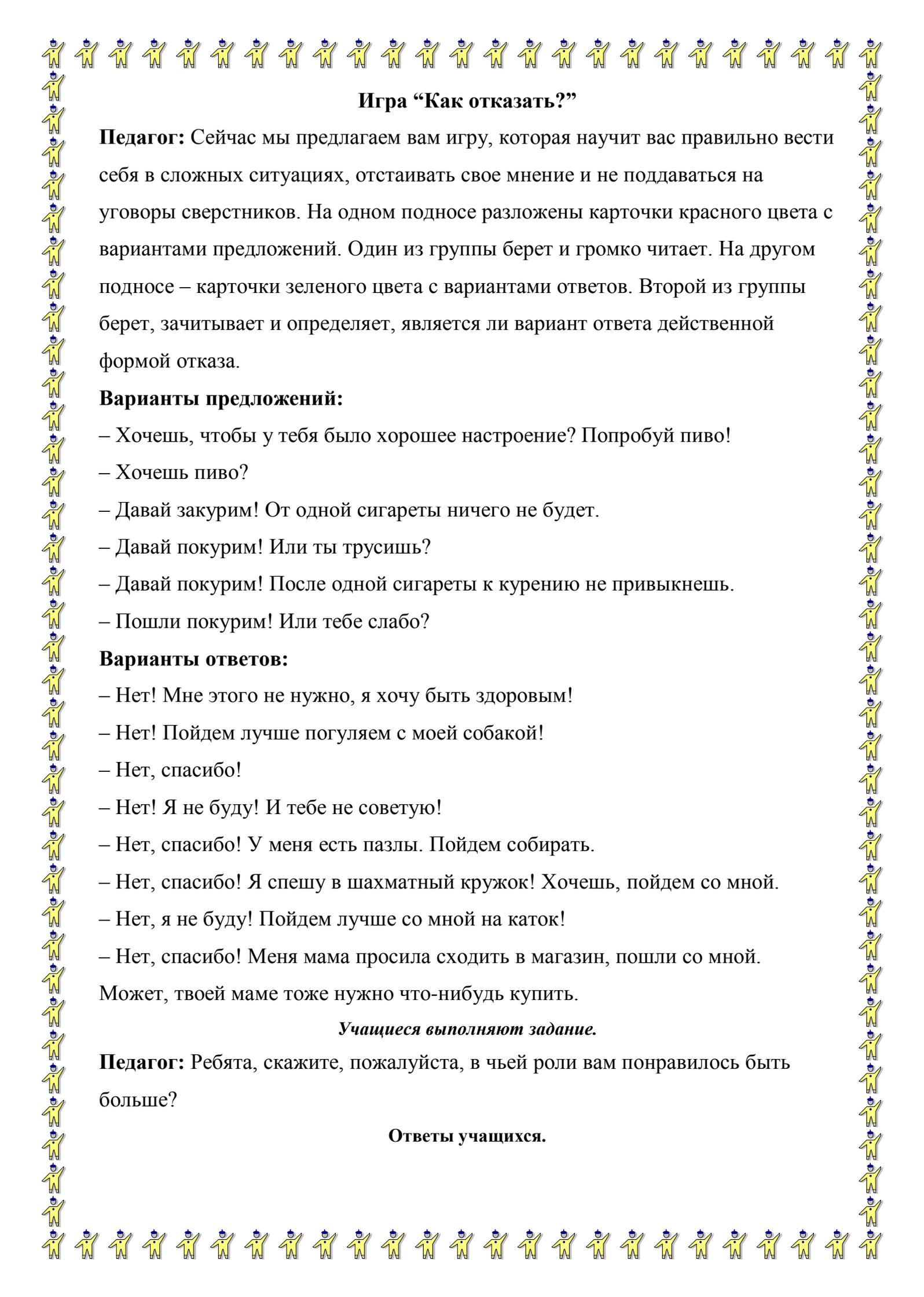
Сделать вид, что не услышал предложения.

Уйти в сторону от тех, кто предлагает *(или пройти мимо)*.

Задай вопрос: “Почему тебе хочется, чтобы я закурил?” *(Если настаивают.)*

Изменить тему разговора.

Педагог: Вот мы сейчас и будем это делать.



Игра “Как отказать?”

Педагог: Сейчас мы предлагаем вам игру, которая научит вас правильно вести себя в сложных ситуациях, отстаивать свое мнение и не поддаваться на уговоры сверстников. На одном подносе разложены карточки красного цвета с вариантами предложений. Один из группы берет и громко читает. На другом подносе – карточки зеленого цвета с вариантами ответов. Второй из группы берет, зачитывает и определяет, является ли вариант ответа действенной формой отказа.

Варианты предложений:

- Хочешь, чтобы у тебя было хорошее настроение? Попробуй пиво!
- Хочешь пиво?
- Давай закурим! От одной сигареты ничего не будет.
- Давай покурим! Или ты трусишь?
- Давай покурим! После одной сигареты к курению не привыкнешь.
- Пошли покурим! Или тебе слабо?

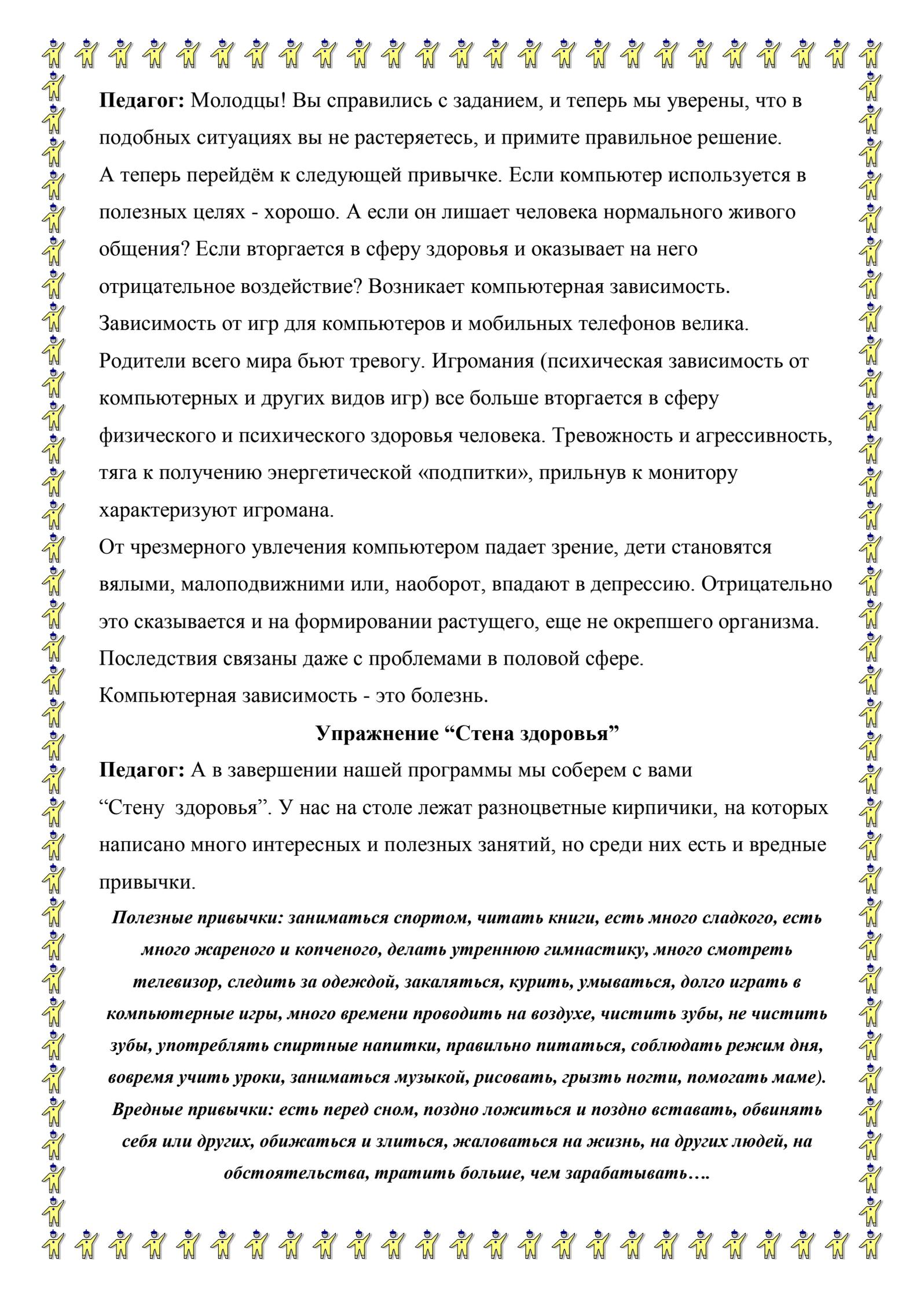
Варианты ответов:

- Нет! Мне этого не нужно, я хочу быть здоровым!
- Нет! Пойдем лучше погуляем с моей собакой!
- Нет, спасибо!
- Нет! Я не буду! И тебе не советую!
- Нет, спасибо! У меня есть пазлы. Пойдем собирать.
- Нет, спасибо! Я спешу в шахматный кружок! Хочешь, пойдём со мной.
- Нет, я не буду! Пойдем лучше со мной на каток!
- Нет, спасибо! Меня мама просила сходить в магазин, пошли со мной. Может, твоей маме тоже нужно что-нибудь купить.

Учащиеся выполняют задание.

Педагог: Ребята, скажите, пожалуйста, в чьей роли вам понравилось быть больше?

Ответы учащихся.



Педагог: Молодцы! Вы справились с заданием, и теперь мы уверены, что в подобных ситуациях вы не растеряетесь, и примите правильное решение.

А теперь перейдём к следующей привычке. Если компьютер используется в полезных целях - хорошо. А если он лишает человека нормального живого общения? Если вторгается в сферу здоровья и оказывает на него отрицательное воздействие? Возникает компьютерная зависимость.

Зависимость от игр для компьютеров и мобильных телефонов велика.

Родители всего мира бьют тревогу. Игромания (психическая зависимость от компьютерных и других видов игр) все больше вторгается в сферу физического и психического здоровья человека. Тревожность и агрессивность, тяга к получению энергетической «подпитки», прильнув к монитору характеризуют игромана.

От чрезмерного увлечения компьютером падает зрение, дети становятся вялыми, малоподвижными или, наоборот, впадают в депрессию. Отрицательно это сказывается и на формировании растущего, еще не окрепшего организма.

Последствия связаны даже с проблемами в половой сфере.

Компьютерная зависимость - это болезнь.

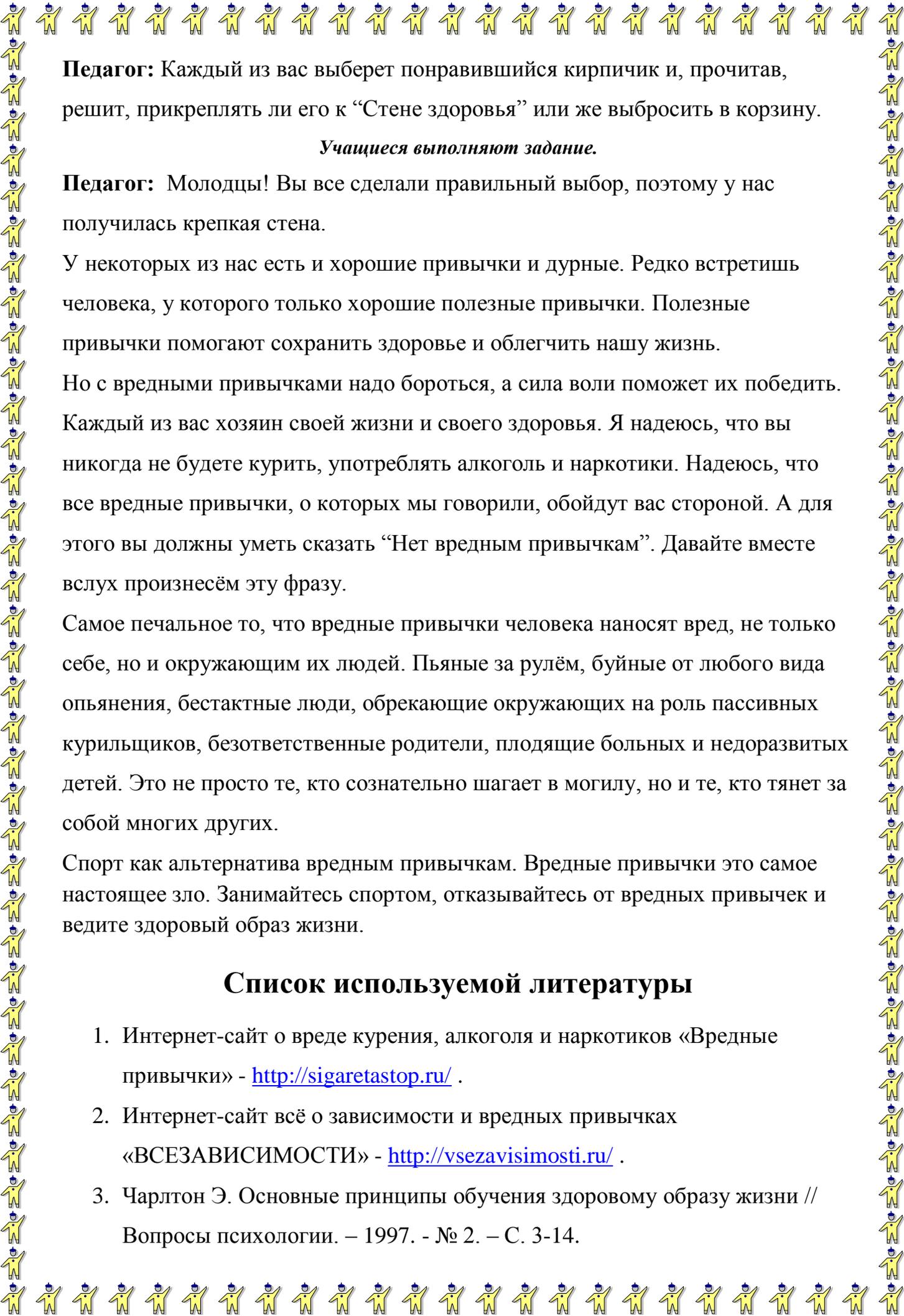
Упражнение “Стена здоровья”

Педагог: А в завершении нашей программы мы соберем с вами

“Стену здоровья”. У нас на столе лежат разноцветные кирпичики, на которых написано много интересных и полезных занятий, но среди них есть и вредные привычки.

Полезные привычки: заниматься спортом, читать книги, есть много сладкого, есть много жареного и копченого, делать утреннюю гимнастику, много смотреть телевизор, следить за одеждой, закаляться, курить, умываться, долго играть в компьютерные игры, много времени проводить на воздухе, чистить зубы, не чистить зубы, употреблять спиртные напитки, правильно питаться, соблюдать режим дня, вовремя учить уроки, заниматься музыкой, рисовать, грызть ногти, помогать маме).

Вредные привычки: есть перед сном, поздно ложиться и поздно вставать, обвинять себя или других, обижаться и злиться, жаловаться на жизнь, на других людей, на обстоятельства, тратить больше, чем зарабатывать....



Педагог: Каждый из вас выберет понравившийся кирпичик и, прочитав, решит, прикреплять ли его к “Стене здоровья” или же выбросить в корзину.

Учащиеся выполняют задание.

Педагог: Молодцы! Вы все сделали правильный выбор, поэтому у нас получилась крепкая стена.

У некоторых из нас есть и хорошие привычки и дурные. Редко встретишь человека, у которого только хорошие полезные привычки. Полезные привычки помогают сохранить здоровье и облегчить нашу жизнь.

Но с вредными привычками надо бороться, а сила воли поможет их победить.

Каждый из вас хозяин своей жизни и своего здоровья. Я надеюсь, что вы никогда не будете курить, употреблять алкоголь и наркотики. Надеюсь, что все вредные привычки, о которых мы говорили, обойдут вас стороной. А для этого вы должны уметь сказать “Нет вредным привычкам”. Давайте вместе вслух произнесём эту фразу.

Самое печальное то, что вредные привычки человека наносят вред, не только себе, но и окружающим их людей. Пьяные за рулём, буйные от любого вида опьянения, бестактные люди, обрекающие окружающих на роль пассивных курильщиков, безответственные родители, плодящие больных и недоразвитых детей. Это не просто те, кто сознательно шагает в могилу, но и те, кто тянет за собой многих других.

Спорт как альтернатива вредным привычкам. Вредные привычки это самое настоящее зло. Занимайтесь спортом, отказывайтесь от вредных привычек и ведите здоровый образ жизни.

Список используемой литературы

1. Интернет-сайт о вреде курения, алкоголя и наркотиков «Вредные привычки» - <http://sigaretastop.ru/> .
2. Интернет-сайт всё о зависимости и вредных привычках «ВСЕЗАВИСИМОСТИ» - <http://vsezavisimosti.ru/> .
3. Чарлтон Э. Основные принципы обучения здоровому образу жизни // Вопросы психологии. – 1997. - № 2. – С. 3-14.



Наши координаты:

Новосибирская область,

р. п. Чаны,

ул. Победы, 55

МБУДО ДЮЦ «Гармония»

Тел.: 8-(383)-67-21-413

E-mail: garmoniy@mail.ru

Адрес сайта ДЮЦ «Гармония»

www.garmoniyacha.edusite.ru



ДЮЦ «Гармония»