**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей**

**«Районный Дом детского творчества»**

**Муниципальная опорная площадка «Подросток и общество»**

****

**«Здоровый образ жизни**

**или жизнь в своё удовольствие»**

***Подготовила:*** Восковец Е.С.,

социальный педагог МБОУ ДОД

«Районный Дом детского творчества»

**р.п.Мордово, 2016 г.**

**Цель**:   
- формирование культуры поведения и ценностного отношения к физическому и психическому здоровью;  
- развитие саногенного мышления;  
- расширение информационного поля в контексте проблемы;  
- развитие навыков противостояния психологическому давлению, принятия жизненно-важных решений.

**Форма работы**:   
занятие с элементами тренинга

**Возрастная группа:** ученики 10-11 класса

**Оборудование:**   
1.плакаты с цитатами;  
2.листовки «Остановись и подумай!»

«Сигарета - бикфордов шнур, с одной стороны которого огонёк, а с другой – дурак ».  
*Бернард Шоу*«Не пейте вина, не огорчайте своего сердца табачищем, и вы проживёте столько, сколько прожил Тициан».  
*И.П.Павлов*  
«Водка белая, но красит нос и чернит репутацию…»  
*А.П.Чехов*  
«Опьянение - добровольное сумасшествие».  
*Аристотель*«Пьянство есть упражнение в безумстве».  
*Пифагор*  
«Наркомания – это многолетнее наслаждение смертью».  
*Франсуа Мориак*

***Вед.***: Здравствуйте, ребята! Мы рады вас видеть у нас. Я надеюсь, что сегодня наше мероприятие пройдёт активно, каждый из вас включится в работу и примет участие в обсуждении проблемы употребления ПАВ в молодёжной среде. Сегодня мы к нам пригласили врача-нарколога, который нам расскажет о воздействии ПАВ на организм человека.

***Игра-разминка***: например: участники становятся в круг, перебрасывая мяч друг другу, они называют собственное имя и говорят комплимент участнику, которому бросают мяч. Игра должна проходить в быстром темпе, все участники должны быстро представиться.

***Вед.:*** Сейчас, внимание на экран.

***Видеоролик***

***Вед.:*** Сегодня страна переживает один из сложнейших этапов своего развития. Экономическая и социальная нестабильность, разрушение традиционной системы ценностей и нравственных ориентиров – все это способно порождать ощущение беспомощности и отчаяния даже у взрослого человека. Особенно же сложно в столь непостоянном мире молодому человеку, чей взгляд на жизнь только формируется. Возникает желание уйти, «спрятаться» от жизни, почувствовать себя в безопасности. Принятие ПАВ создают для многих подростков иллюзию такой «внутренней безопасности», на время дают возможность испытать чувство психологического комфорта, благополучия. По данным Всемирной организации здравоохранения суммарное количество больных с заболеваниями, вызванными приемом различных психоактивных веществ, за исключением табака, составляет более 500 млн. человек.

Что заставляет подростков употреблять ПАВ? Какие мотивы ими движут?

1. Удовлетворение любопытства – 75,3%.

2. Подражание – 1/3 подростков впервые сделали это - подражая своим авторитетам.

3. Веяние неопределенной «моды» на наркотики в кругу молодёжи.

4. Крушение идеалов и духовно-нравственных ориентиров. Безыдейность и бездуховность – вот та благоприятная почва, на которой приживаются многие пороки человеческие, в том числе и наркомания.

***Вед.:*** Человек – если он человек с большой буквы – должен уметь противостоять дурным качествам, мыслям, поступкам и делам. Я предлагаю вам, ребята, сейчас сделать это. На ватмане перечислены пороки. Мы должны подумать и вписать слова-антиподы.

ЛЕНЬ –

ЛЖИВОСТЬ –

ТРУСОСТЬ –

ГРУБОСТЬ –

ВЫСОКОМЕРИЕ –

ЖАДНОСТЬ –

РАСПУЩЕННОСТЬ –

НАРКОМАНИЯ –

КУРЕНИЕ –

ПЬЯНСТВО –

***Дискуссия «Знаете ли вы?...»***

**Ведущий:**

1) Что американцы называют чумой 20 века?

*Курение. Сегодня курит треть населения планеты. В странах Европейского союза курят 42 % мужчин и 28 % женщин. В России, по данным Минздрава, курят 70 % взрослых мужчин и 49 % женщин. Но за этими цифрами скрывается ещё более угрожающая статистика: только в Швейцарии курение ежегодно уносит жизни более 8 000 человек. Это больше, чем от СПИДа, героина, кокаина, алкоголя, пожаров, ДТП, убийств и самоубийств вместе взятых. В Германии ежегодное число жертв курения составляет 100 000, а в Индии доходит до миллиона.*  
*И тем не менее, табачная индустрия продолжает процветать, так как сигарета - источник значительной доли годовых доходов правительства.*

2) Почему табачная индустрия до сих пор не использовала своё политическое влияние, чтобы убрать надпись «Курение опасно для вашего здоровья» с рекламных плакатов и пачек сигарет?

*В действительности, эта надпись защищает табачную индустрию от судебных исков. Если человек, начав курить с 12 лет, а в 45 заболев раком лёгких, решил предъявить табачной компании иск, то у неё есть хорошее оправдание: мы предупреждали, что курение опасно для вашего здоровья.*  
*Курение – не единственный порок нашего времени. Есть ещё одно страшное слово- алкоголизм. Слово «алкоголь» пришло к нам из арабского языка и означает «тонкая сущность предмета», а спирт – от латинского «дух».*

3) Справедливо ли утверждение: вино родилось вместе с человеком, человечество пьёт всю свою историческую жизнь?

*Виноделие, как и изготовление пива, возникло 7- 8 000 лет назад. Так что, приобщение к алкоголю - сравнительно молодая ошибка человечества. Но наши предки пили вовсе не для того, чтобы напиться, а в рамках строго заданных обычаев. Например, вино отождествлялось с кровью языческого божества.*

4) В начале 20 века говорили, что «сухой закон в Америке потонул….» О каком напитке идёт речь?

*После неудачного опыта с введением сухого закона в США был введён закон, который запрещал употребление любых спиртных напитков, кроме пива. В результате за короткое время только за счёт пива были достигнуты ещё большие показатели употребления спиртного.*  
*Сегодня эта проблема касается и нашего государства.*

***Вед.:*** Слово предоставляется врачу-наркологу.  
  
**Ведущий:**

К сожалению, многовековая борьба с алкоголизмом пока так и не увенчалась успехом. Мы по-прежнему поднимаем бокал за здоровье, хотя с каждым новым бокалом здоровья становится всё меньше и меньше. И есть те, которым знакомства с алкоголем оказалось недостаточно. Те, кто в погоне за более сильными ощущениями шагнул ещё дальше навстречу пропасти и начал принимать наркотики. Слово «наркотик» в переводе означает «онемение», «оцепенение». Принимая наркотики, человек попадает от них в физическую и психологическую зависимость. В результате вся жизнь летит под откос. Друзья, родные, семья, учёба, карьера теряют свою значимость. Остаётся одно - как достать наркотики. Хотя, может у вас есть другое мнение на этот счёт?

1. **Упражнение «Чёрное - белое»**

*Группа (класс) делится на 2 команды. Даётся список утверждений. Первая команда доказывает, что они верны и приводит аргументы «за», а вторая команда - доказывает обратное и приводит аргументы «против».*

1. Наркотики употребляют сильные и талантливые люди.  
2. Наркотик делает человека свободным.  
3. Наркотики бывают «всерьёз» и «не всерьёз».  
4. Наркоману не добиться успеха в жизни, мысли о будущем только мешают ему.  
5. Наркоман не может создать собственной семьи, вряд ли кто-то согласится связать свою жизнь с больным человеком.

**Ведущий:** Почему люди употребляют наркотики? Одна из причин по статистике – экономическая. Но тогда почему наркомания процветает в таких экономически развитых странах, как Канада, США….? Не от беспросветной нищеты в наркотическом угаре умер Элвис Пресли. Не от бедности покупают кокаин, цена которого – сотни долларов. Причины в другом. Они гораздо глубже - они в каждом из нас. И, как ни странно, не озвучивается ещё одна причина – любовь…

Наркотическая зависимость – это процесс, содержащий 4 этапа, и как любой процесс имеет начало и конец.

Сейчас я нарисую на доске мячик, который катится вниз.

*1 этап. Первые пробы.*

На нём происходит знакомство с наркотиками.

*2 этап. Употреблять наркотики нравится.*

На этот этап попадают обычно те люди, которым «это состояние» понравилось. И мячик покатился вниз. Если человек не прекращает употребление, начинается следующая стадия развития зависимости.

*3 этап. Возникают проблемы.*

Мячик катится вниз. На этом этапе возникает физическая зависимость. Прекратить употребление на этой стадии самостоятельно практически невозможно, необходима помощь специалистов. Продолжение употребления обязательно ведет к переходу на следующий этап развития зависимости.

*4 этап. Употребление наркотиков становится целью.*

На этом этапе наш мячик попадает в круговорот, из которого выбраться трудно. Скатиться всегда просто, а вот вернуться назад очень сложно.

На этой стадии, если не прекратить употребление наркотиков, наступает смерть. Статистика говорит о том, что из 100 «заболевших» выздоравливает только 3%, т.е. из 100 – выживают только 3.

Наркомания – это болезнь души. Наркоман не лечится: он перестраивает свою психику, адаптируется к новой жизни без наркотиков.

**Притча о бабочке.**

В древности жил-был один мудрец, к которому люди приходили за советом. Всем он помогал, люди ему доверяли и очень уважали его возраст, жизненный опыт и мудрость. И вот однажды один завистливый человек решил опозорить мудреца в присутствии многих людей. Завистник и хитрец придумал целый план, как это сделать: «Я поймаю бабочку и в закрытых ладонях принесу мудрецу, потом спрошу его, как он думает, живая у меня в руках бабочка или мертвая. Если мудрец скажет, что живая, я сомкну плотно ладони, раздавлю бабочку и, раскрыв руки, скажу, что наш великий мудрец ошибся. Если мудрец скажет, что бабочка мертвая, я распахну ладони, бабочка вылетит живая и невредимая, и скажу, что наш великий мудрец ошибся». Так и сделал завистник, поймал бабочку и пошел к мудрецу. Когда он спросил мудреца, какая у него в ладонях бабочка, мудрец ответил «Всё в твоих руках».

Поделитесь своими впечатлениями о притче.

*Вывод:*  Каждый в жизни делает для себя свой выбор, причём постоянно и в любой ситуации.

***Вед.:*** В заключение нашего мероприятия мы попытаемся изготовить рекламные плакаты на тему борьбы с пороками и вредными привычками. Надо нарисовать такую этикетку на бутылку или пачке сигарет, чтобы увидев её не захотелось попробовать её содержимое.

В процессе рисования на экране идёт ***ролик***, пропагандирующий здоровый образ жизни

***Вед.:*** Всем участникам мероприятия хочется сказать большое спасибо. Мы надеемся, что данная проблема никогда не коснётся ни вас, ни ваших друзей, знакомых и родных.

Литература:

1. Галичкина О.В.Система работы по профилактике наркомании.- Волгоград, 2006 .
2. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Профилактика наркомании у подростков.-М, 2001.
3. Хухлаева О.В. Как сохранить психологическое здоровье подростков-М, 2003.