

Позакласна робота. Тренінг.

Тема: Профілактика шкідливих звичок

Мета: показати негативний вплив алкоголю, тютюну та наркотиків на фізичні й інтелектуальні особливості людини, особливо підлітка.

Метод проведення: тренінг.

Хід уроку:

1. Завдання тренінгу.

Епіграфом нашого заняття є слова:

„Людина часто сама собі найзліший ворог”

Цицерон

„Пияцтво є вправління у безумстві” Піфагор

„Алкоголізм робить більше спустошення, ніж три істинні лиха разом узяті: голод, чума і війни” У. Гладстон

На сьогоднішньому уроці ми отримаємо знання про негативний вплив алкоголю, тютюну та наркотиків на фізичні й інтелектуальні особливості людини, особливо підлітка.

2. Домовленість про правила тренінгу.

- Не перебивати — уважно слухати одне одного і поважати різні думки.
 - Поважати особисте життя — кожен має право не відповідати на запитання, яке стосується його особистого життя.
 - Бути доброзичливими — ставитися одне до одного доброзичливо і поважати почуття інших.
 - Зберігати конфіденційність — не обговорювати поза межами групи ті моменти особистого життя, які стали відомими на тренінгу.
 - Бути толерантними — не можна змушувати людину замовкнути лише тому, що її погляди не збігаються з поглядами інших.
 - Право на анонімність — кожен має право ставити запитання анонімно.
- Ви можете художньо оформити правила записавши їх на намальованих сонячних променях чи на пелюстках квітки.

3. Очікування учасників

Після оголошення мети тренінгу зверніться до учасників з проханням письмово висловити свої очікування. Це можуть бути різні побажання, наприклад, добре провести час, щось дізнатися, чогось навчитись, знайти нових друзів, отримати позитивні емоції тощо. • Ви можете намалювати на аркуші дерево, а очікування учасників, записані на клейких папірцях (жолудях, яблуках), розмістити біля дерева. По закінченні тренінгу попросіть учасника проаналізувати, які сподівання справдилися, і перенести їх на вершину дерева.

4. Знайомство.

Називаємо своє ім'я і за кожною буквою імені робимо собі комплімент. Наприклад: Наталія – найкраща, активна, толерантна, акуратна, любляча, ініціативна, яскрава.

Кожна людина може переживати і добрі, і погані почуття.

Тільки від нас залежить: якими вони будуть? Адже, окрім **душі**, природа подарувала нам **розум**. Саме він може концентрувати наші почуття, керувати емоціями.

- Тільки що ми з вами позбулися негативних емоцій. На душі стало спокійно, радісно, сонячно. Гарний настрій викликав усмішку на обличчі. Це значить, що тут зібралися люблячі, добрі, мудрі люди, які вміють дарувати одне одному радість спілкування

5. Тестування «Що я знаю про шкідливі звички?»

Позначити правильні варіанти відповідей.

1. Шкідливі звички — це:
 - а) мити руки з милом перед їдою;
 - б) палити, вживати алкоголь та наркотики;
 - в) вранці та ввечері чистити зуби;
 - г) човгати ногами; смоктати пальці, гризти нігті.
2. Що відбувається з дитиною, яка вживає алкоголь?
 - а) Вона швидше росте;
 - б) у неї покращується пам'ять;
 - в) вона погано вчиться
 - г) вона завдає неабиякої шкоди власному здоров'ю.
3. Які наслідки може викликати паління?
 - а) Захворювання на рік легенів;
 - б) піднесення настрою;
 - в) зниження гостроти зору, слуху;
 - г) прискорення процесів дорослішання.
4. До чого призводить вливання наркотиків?
 - а) З'являється унікальна можливість відвідати віртуальні світи;
 - б) виникає фізіологічна і психологічна залежність від отрути;
 - в) деградує мозок людини;
 - г) людина стає більш розкутою і товариською.

Правильні варіанти відповідей:

1. б, г.
2. в, г.
3. а, в.
4. б, в.

За кожную правильну відповідь учень зараховує собі 1 бал.

8 балів — учень має чіткі уявлення про наслідки шкідливих звичок.

7—5 балів — загалом учень знає про шкідливий вплив алкоголю, тютюну та наркотиків, на організм людини, але не має уявлення про конкретні наслідки вживання цих небезпечних речовин.

4—0 балів — учень потребує особливої уваги з боку педагогів та батьків і додаткової роз'яснювальної роботи щодо наслідків шкідливих звичок.

6. Вправа „ Модель здоров'я ”

- Проведемо експеримент з аркушем паперу. Зверніть увагу на його первісний стан. Так, він чистий, гладенький, цілий. У вас на столах лежать аркуші паперу.

Візьміть фломастер любого кольору і проведіть лінію від руки у будь – якому напрямку. Тепер відірвіть від аркуша частинку. Решту зімніть.

- Чи змінився стан аркуша?

- Чи легко відновити зруйноване?

- Чи буде це мати той самий вигляд? (Якщо склеїти).

- Що легше: запобігти чи відремонтувати?

- Отже, ми бачимо, що листок не можна відновити до тієї форми, в якій він був.

Так само і наше здоров'я, якщо на нього впливають шкідливі звички такі як куріння, алкоголь, наркотики. То ми не зможемо його відновити. Вони знищують здоров'я людини.

- Який висновок можна зробити?

- Так. Відновлювати зруйноване дуже важко, тому треба берегти те, що маємо.

Ця вправа проведена не випадково, одним із чинників здоров'я, що руйнують, може бути куріння, алкоголь, наркотики

7.Робота в групах.

I група „**Що таке тютюн?**”

Тютюн – це однорідна рослина пасльонових, висушені листки якої після спеціальної обробки подрібнюють і використовують для куріння. До складу листків тютюну входять: нікотин, білки, вуглеводи, органічні кислоти, смоли й ефірні олії (олії надають тютюну характерного запаху). Основна особливість тютюну, завдяки якій він відрізняється від інших рослин родини пасльонових, -вміст нікотину.

Нікотин – одна з найсильніших рослинних отрут, основна складова частина тютюнового диму. У чистому вигляді це безбарвна оліїста рідина неприємного запаху, гірка на смак. Вона добре розчиняється у воді, спирті, ефірі й легко проникає крізь слизові оболонки порожнини рота, бронхів, шлунка.

II група „**Історія виникнення тютюну**”

· 12 жовтня 1492 року Колумб відкрив не тільки Америку, а й тютюн. Він дізнався, що почали палити ще до нашої ери, на початку I століття в Азії, Африці, древні слов'яни.

· Туземці скручували листя рослини і підпалювали, вдихаючи дим. Тютюн використовували, як декоративну рослину, пізніше склалося уявлення про його надзвичайні лікувальні можливості.

· Королева Катерина Медичі страждала від головного болю. Французький посол у Португалії Жан Ніко підніс їй у подарунок листя і насіння тютюну. Коли королева нюхала його, вона почувала себе краще. Посол здобув собі славу. З його ім'ям пов'язана ботанічна (наукова) назва тютюну(Nicoti ana).

· Але в Англії, Туреччині бачили, що тютюн – це шкідлива речовина, яка

містить отруту, приводить до наркоманії і багатьох хвороб. Його заборонили вживати. За неслухняність людей били батогами.

· Петро I привіз тютюн до Росії з Голландії. Це стало вигідним промислом і шкідливим пороком людей.

III група „**Наслідки паління людей**”.

Відомо, що тютюновий дим містить понад 4000 різних хімічних сполук, серед

яких небезпечними є смоли, чадний газ, нікотин, радіоактивний полоній.

● Після тютюнопаління у людини погіршується показник крові, легені утруднюють дихання, виникає кашель, погіршується пам'ять, підвищується тиск, утруднюється робота серця, волосся втрачає блиск і еластичність, шкіра передчасно старіє, з'являються зморшки.

● Нігті починають ламатися, очі втрачають блиск і білки червоніють, у роті погіршуються відчуття, зуби жовтіють, з'являється неприємний запах із рота, виникають хвороби зубів, ясен, рак легенів, гортані, рота, печінки, інсульти, інфаркти.

9. Руханка.

Встаньте дружно, посміхніться,

Землі нашій уклоніться

За щасливий день вчорашній.

Всі до сонця потягніться,

Вліво, вправо нахиліться,

Веретенцем покрутіться,

Раз присядьте, два присядьте,

І за парти тихо сядьте.

10. Прийом «Лектор»

Висновки дослідників „ Основні причини тютюнопаління ”.

- *Мода, бажання бути незалежним, здаватися дорослішим.*
- *Прагнення самостверджуватися, довести одноліткам свою значущість.*
- *Нудьга, безпорадність.*
- *Тиск з боку приятелів, бажання не виділятися між іншими.*
- *Приклад дорослих.*
- *Цікавість, бажання відкрити для себе нові відчуття, спровоковані рекламою.*

Такі ж причини вживання алкоголю та наркотиків

11.Робота в парах

1.П'янство — це захворювання добровільне, яке спричиняє низку інших захворювань: порушення функцій нервової системи, зміни в психіці, захворювання внутрішніх органів. У алкоголіків розвивається алкогольний психоз: хворий не може заснути, виникають зорові галюцинації (гадюки, павуки, шури, чорти). Хворий хоче врятуватися від них. бере ніж або сокиру й рубає навколо себе. А від цього можуть постраждати люди. Часто

алкоголіки мають слухові галюцинації: чують голоси невідомих людей або сусідів, друзів, які нібито переслідують їх, на щось намовляють.

Перебуваючи в стані відчаю, хворі можуть бути дуже небезпечними для навколишніх. Таких хворих слід госпіталізувати. Одним із проявів психічного розладу є алкогольна депресія. У такому стані хворі можуть накласти на себе руки.

Майже всі алкоголіки страждають на захворювання внутрішніх органів, оскільки весь організм отруєний алкоголем: ішемічна хвороба серця, інфаркт міокарда, виразкова хвороба шлунка, кишечника, запалення нирок, цироз печінки, гепатит, туберкульоз легень, венеричні захворювання, невралгії, неврити. Практично уражені всі системи й органи людини.

2. Тяжкою і майже невиліковною хворобою є наркоманія.

Термін „наркоманія” походить від грецьких слів „narco” – заціпеніння, оніміння і „mania” – безумство, пристрасть, потяг. Це хвороба, яка виникає внаслідок вживання наркотичних та аналогічних речовин і призводить до глибокого руйнування організму і навіть смерті. Якщо наркоман не отримує наркотик тривалий час, у нього з’являється абсистенція – болісні відчуття, які не кожен наркоман витримує і може навіть померти. Життєвий строк наркоманів невеликий. Після першої спроби наркотику вони живуть 4-4,5 року. Доза з кожним разом стає все більшою, і наркоман помирає від руйнування організму або від передозування.

До яких же наслідків призводять наркотики.

Вже через 2 – 3 роки після вживання наркотиків організм людини руйнується. Людина худне, її шкіра набуває жовтуватого відтінку, з’являється крихкість нігтів, починає випадати волосся. Вона втрачає здатність навіть до найменших фізичних і психічних навантажень. Настає передчасне старіння з ознаками слабоумства. Повністю втрачаються попередні почуття та інтереси, єдиною турботою стає добування наркотику будь-якою ціною. Настає остаточна моральна та інтелектуальна деградація – повний розпад особистості.

12 Перегляд презентації

13 Творче завдання «Моя відповідь така».

- Повернемося до запитання „ Курити чи не курити?”, «Пити чи не пити?», «Сідати на наркотики чи не сідати?» Вирішувати вам.

Учитель роздає учням аркуші паперу і пропонує написати, як би вони відповіли у подібних ситуаціях:

1. Друг (подруга) похвалився, що спробував викурити цигарку і йому сподобалось. Він пропонує спробувати і вам.
2. Ви потрапили у компанію, де всі курять. «Спробуй, це круто! Ми вже дорослі!» — кажуть вам.
3. До вас у гості прийшли друзі й принесли «Лонгер». «Ось купили дорогою. Буде веселіше розважатись»,— так пояснили вони свій вчинок.

14. Завершення тренінгу. - Чи змінилась ваша думка щодо шкідливих звичок?
- Які висновки можна зробити?

15. Вправа «Вінок побажань»