**муниципальное казенное образовательное учреждение**

 **«Старосельская основная общеобразовательная школа»**

**городского округа город Михайловка**

**Волгоградской области**

**Устный журнал**

**«Умей сказать нет!»**

**(для старшеклассников 5-7 классы)**

**Авторы**: Кононова Зоя Владимировна, учитель физической культуры муниципального казенного образовательного учреждения « Старосельская основная общеобразовательная школа» городского округа город Михайловка Волгоградской области, staroosh@yandex.ru 403302, Волгоградская область, Михайловский район, село Староселье, ул. Центральная, 24, I квалификационная категория.

Жаворонкина Ирина Владимировна, учитель английского языка муниципального казенного образовательного учреждения « Старосельская основная общеобразовательная школа» городского округа город Михайловка Волгоградской области, staroosh@yandex.ru 403302, Волгоградская область, Михайловский район, село Староселье, ул. Центральная, 24, I квалификационная категория

С.Староселье, 2015 г.

**Описание профилактического мероприятия.**

**Прописать основные воспитательные и образовательные задачи.**

**Цель**: формирование отрицательного отношения к никотину, алкоголю, наркотикам.

Задачи: довести до сознания подростков масштабы вреда этих привычек для человека; воспитать чувство собственного достоинства, уверенность, что здоровый образ жизни делает челоека свободным и независимым.

Вед.: Табакокурение, алкоголизм, наркомания. Почему-то принято это называть «вредными привычками», но вредные привычки – это, к примеру, грызть ногти, а курение, алкоголизм, наркомания – это страшнейшие человеческие пороки, тяжелые и опасные болезни, убивающие жизнь, это искушение дьявола и испытание для каждого человека.

Мы все хотим быть крепкими и здоровыми. А для чего? Чтобы отлично учиться? Конечно, для учебы нужно здоровье. А еще затем, чтобы не только получить образование, но и устроиться потом на престижную работу: те, кто делает серьезное дело и платит за это серьезные деньги, хотят иметь здоровых сотрудников.

А еще очень важно, чтобы, когда придет время, вы смогли родить здоровых и крепких детей. Так что стоит уже сегодня задуматься над тем, хватит ли вам здоровья для счастливого будущего. И сегодня мы с вами проведем устный журнал «Умей сказать, нет!», одна из страниц которого называется «Курить – это здоровью вредить!»

Чтец №1 (Федорова Кристина)

Мое имя – сигарета,

Я красива, я сильна!

Я знакома с целым светом,

Очень многим я нужна!

Мозг и сердце я дурманю,

Молодым и старикам,

Независимо от знаний,

Скажем прямо слабакам!

Италия – монахов замуровывали.

Англия – приравнивали к ворам и водили с веревкой на шее по улицам.

Турция – сажали на кол.

Много веков назад человек позволил легкомысленно войти табаку в свою жизнь.

Впервые в Россию табак был завезен в начале 17 века. Неумеренно потребление этого «заморского зелья» вызывало случаи отравления, и курение стало преследоваться властями. Царь Михаил Романов приказал наказывать курильщиков плетьми, а при повторном уличении попавшемуся вырывали ноздри и ссылали в отдаленные земли. Популярным табак стал при Петре 1, который пристрастился к нему во время пребывания в Голландии.

Сегодня весь мир борется с курением, в том числе Россия. Во многих странах полностью запрещена реклама табачных изделий, всё чаще выходят законы, запрещающие курить в общественных местах.

Однако статистика неутешительна: наша страна занимает первое место в мире по потреблению табака на душу населения. И что самое сташное, Россия также занимает первое место по подростковому курению.

Почему начинают курить?

1. Любопытство.
2. Подражанием взрослым.
3. Принуждение (чтобы не быть трусом, хуже других)
4. Это приключение ( раздобыть спички, сигареты, спрятаться чтобы не нашли)
5. Чтобы быть солиднее
6. Оригинальность, для качества

Чтец: Дело было вечером, делать было нечего.

Я с ребятами сидел, и на девушек глядел.

Что смолили сигаретки, как заправские кокетки.

Тут одна и говорит: «Что, слабо? На закури!»

Сигаретку предложила, зажигалочку включила,

Тут – то бес меня попутал, я, конечно, закурил!

Силы воли не хватило отказать чертовке милой.

Вот ведь в сети я попал …

Вед.: организм еще не нуждается в никотине, табачный дым еще противен, но затягивается мальчик, чтобы привлечь внимание сверстников. Сигарета помогает перейти свой возрастной предел. Придет время и поймет молодой человек вредность курения, но бросить уже не сможет, т.к. стал пленником его наркотического действия.

Вед.: ежедневно курильщик отравляет свой организм. Зажженная сигарета – своего рода химзавод. Представьте только себе, средний курильщик делает около 200 затяжек, т.е. около 200 глотков какого – отстоя из тысячи химических соединений: мышьяка, полония, синильной кислоты и т.д. Многих из этих веществ категорически запрещено использовать в пищевой промышленности и даже для борьбы с вредителями.

Информация к размышлению.

* У детей, в семье, которых есть активные курильщики, почти в трое выше вероятность тяжелых аллергических реакций, ежегодно фиксируется сотни тысяч случаев бронхиальной астмы;
* Очень опасно пассивное курение. Сигаретный дым делится на две струи: основная попадает в легкие при затяжке и побочная от тлеющего огонька на конце сигареты, где концентрация вредных химических веществ в 50-100 раз больше;
* Многие курильщики используют супер – фильтры и супер – мундштуки, которые должны были бы уменьшить вредное воздействие на организм.

Увы, это всего лишь рекламные трюки, а на самом деле все эти приспособления практически бесполезны.

То его потребление лояльно воспринимается семьей и обществом. Но пиво не менее опасно, чем водка. Оно всегда считалось стартовым напитком, с которого начинали практически все алкоголики, постепенно переходя к более крепкому градусу.

В настоящее время особенно опасны для здоровья подростков напитки, так называемые «энергетики». В них содержится таурин. Употребление даже одной банки напитка, содержащего таурин, влечет временные изменения эмоционального состояния, сердечной деятельности, ведет к повышению артериального давления, а потом к депрессии.

По данным статистики, на каждого россиянина, независимо от пола и возраста (т. е. включая стариков и младенцев) приходится чистого алкоголя (спирта) – 16 литров в год, а пива – 18 литров в год. Впечатляет?

Так давайте будем помнить о коварстве алкоголя и не дадим ему разрушить ваши жизни. Впереди у вас столько интересного!

**Ведущий:** Открываем третью страницу нашего журнала «Сладкая ловушка».

Чтец: Вот так проходит день за днем,

Боюсь я ломку испытать.

Ищу я деньги «днем с огнем»

Уже не чтобы «кайфовать»

И я колюсь, мутнеет глаз.

Все, полегчало мне теперь.

Опять колюсь – последний раз!

Но сам не верю я себе!

Какие страшные и пронзительные строки! Они принадлежат человеку, попавшему в западню, который не знает, как ему выбраться из порочного круга. Итак, мы говорим о наркомании.

Наркомания – «Смерть в рассрочку», «Безумный сон». С ней человечество знакомо с древнейших времен, но в последние десятилетия она распространилась по всему миру, поражая преимущественно молодежь.

Это болезнь людей, не сумевших сказать наркотику «нет!». Она вызывает тяжелые расстройства психики, разрушает организм, неизбежно ведет к преждевременной смерти. Средний возраст употребления наркотиков снизился с 17 до 11 лет. Средняя продолжительность жизни наркомана – 28 лет.

Цифры: численность подростков, употребляющих наркотические вещества, достигает 4-х млн. человек, т.е. каждый 6-й ребенок в России знает, что такое наркотик на собственном опыте! Каждый день умирает 80 человек, 250 – становятся наркозависимыми.

Через 2 -3 года употребления наркотиков – это истощенное тело, отрешенный взгляд, бессвязная речь и полное безразличие к происходящему в 16 -18 лет! Пустые глаза оживляются только при виде шприца или таблетки. Это тело, корчащегося в судорогах ломки – ужасающегося состояния наркотического голода.

По данным медиков, у 30 -50 % зависимость развивается после первого приема наркотиков (синтетических), экстази – завсегдатая вечеринок, баров, дискотек. Молодежь считает его чуть ли не лекарством. Но это сильный наркотик, при его отмене – тяжелая ломка. Без него не может обойтись каждый 10-й старшеклассник или студент в США.

В Россию экстази проник в начале 90-х годов и уже успел приобрести большую популярность. Коварство заключено в его способности разрушать печень. Все начинается с печеночной недостаточности, а заканчивается гепатитом, циррозом и инфарктом печени.

Сегодня стоимость среднесуточной дозы наркомана колеблется от 2 до 8 тыс. рублей. Молодежь не в состоянии зарабатывать такие деньги, поэтому им остается только одно – идти на преступление или участвовать в наркобизнесе. Наркоман начинает лгать, красть, совершать все более тяжкие преступления.

Как отмечают наркологи, наркоманы приходят к врачам по собственной инициативе, но не для выздоровления. Когда человек садится на большую дозу наркотиков, ему требуются тысячи рублей в день, а денег достать негде. И он, чтобы перейти на меньшую дозу, обращается к врачам якобы за лечением (70%). Вылечиться за месяц от наркомании практически невозможно. И только 5% идут лечиться добровольно. Но память о наркотиках, даже если человек «завязал», все равно остается в организме и при неблагоприятных условиях может проснуться.

Запомните 5 заповедей, как не стать жертвой наркомании:

1. Прежде, чем приобрести порцию «дури», хорошенько подумай, зачем тебе это надо
2. Если же ты купил из любопытства эту дрянь, не поленись донести ее до унитаза
3. Не соглашайся передавать пакетик с сомнительным содержанием даже своему другу (так чаще всего влипают в грязные истории)
4. Каким бы заманчивым не показалось предложение попробовать немного «счастья» - откажись
5. Если попробовав «дури», ты не против повторить, не забывай – за все надо платить! Цену ты уже знаешь! Умей сказать наркотикам «нет»!

Ведь единственно верный способ не стать наркоманом – это не пробовать наркотик вообще.

Ведущий: Как мы выяснили, что табак, алкоголь, наркотики разрушают все жизненноважные органы человека. И сегодня они пришли к нам в гости.

**Чтец:** Чтобы ситуацию прояснить,

Органы надо сюда пригласить.

Сердце, лёгкие, печёнку,

Мозг, желудок, селезёнку.

**Сердце:** Я - мощный кровяной насос,

Служить обязан много лет,

Но дым обычной сигареты

Приносит мне немало бед,

Слабеет быстро человек,

Чем сокращает жизни век.

**Лёгкие:** Жить в грязном человеке тяжело,

Нас дым, наркотик разрушает,

Такого человека в жизни

Отдышка и сопровождает.

**Печень:** Если печень убить,

Новую уже не купить.

А убить меня легко –

Если часто пить пивко.

**Мозг:** Я – мозг, я компьютер,

Я нужен всем!

Так сигаретами, наркотиками,

Водкой разрушать меня зачем?

**Желудок:** Работаю ночью, работаю днем,

Смотрите же внимательней,

Что в желудок кладем!

**Селезенка:** Сердце и мозг все берегут,

Селезенку же забывают.

У меня же от алкоголя

Увеличения бывают.

**Чтец:** Помогите, друзья, справедливость найти,

На весы положите все доводы свои,

Что с вами случается,

Когда наркомания, пьянство, курение

В жизни встречаются.

**Ведущий:** Восточная мудрость гласит: «У кого есть здоровье, у того есть надежда. У кого есть надежда, у того есть все…»

Относитесь бережно к своему здоровью и к своей жизни. Жизнь – это самое прекрасное, что дается нам. Курильщиками, алкоголиками и наркоманами не рождаются, ими становятся в силу многих причин.

Здоровье любого из вас – это драгоценный дар, который приносит человеку природа. Ни за какие деньги нельзя приобрести безотказное сердце, могучие легкие, сильные мускулы. Здоровье потерять легко, а вот вернуть – очень и очень трудно.

Постарайтесь в своей жизни избежать тех пороков, о которых мы с вами сейчас говорили, слишком дорого придется за них заплатить, не только вам, но и вашим детям.

Пусть вашими жизненными приоритетами станет:

1. Здоровье
2. Образование
3. Интересная работа
4. Дружная семья
5. Наличие хороших и верных друзей

**Чтец:** Здоровье людям природа дала,

Рассчитала на много лет,

Но только того не учла,

Что беречь его у многих привычки нет.

Дар природы растратят бесследно.

И к врачам за подмогой бегут.

Поймут поздно, здоровьем бедные,

Что растраченное уже не вернут!

Так давайте, согласно русской пословице, «беречь здоровье смолоду!»

**Сердце** – главный орган системы кровообращения. Его главное предназначение – обеспечивать безостановочное движение крови по сосудам. Великий труженик. В период большой физической нагрузки способно перекачивать 35 литров крови в минуту (3 больших ведра). За всю жизнь сердце совершает около30 млрд. сокращений.

**Легкие** - очищают кровь, уничтожая вредные вещества (шлаки), сгустки из клеток крови, регулируют свертываемость крови, участвуют в водном обмене. Особые клетки легких разрушают вещества, участвующие в реакциях воспаления, контролируют количество крови в сосудах.

**Печень** – словно тончайший фильтр вылавливает из кровотока вещества, представляющие опасность для здоровья. Каждая капелька крови успевает побывать в печени в течение суток до 400 раз, кроме этого печень перерабатывает продукты жизнедеятельности тела, делая их неопасными для организма.

**Мозг** – контролирует наши ощущения (зрение, слух, вкус, обоняние, осязание, чувство равновесия, работу внутренних органов, продолжительность рода и т.д.).

Желудок – обработка пищи (11 остановка). Внутренняя оболочка желудка способна противостоять грубому содержимому, химическим веществам и болезнетворным микробам.

**Селезенке** заплывать жиром некогда: она осуществляет контроль крови на протяжении всей жизни человека. Здесь происходит захват и уничтожение «пленных» - бактерий, вирусов и других чужеродных клеток. Кроме того, селезенка – естественный фильтр организма, ежеминутно процеживающий 100-200 мл. крови и удаляющий все отжившие и поврежденные элементы.