

# «XXI век без вредных привычек»

Деловая игра для учащихся 9-11  
классов

# Цели и задачи:

- Выявление влияния вредных веществ на здоровье человека;
- Помочь осознать пагубность зависимости от психоактивных веществ и ее последствия;
- Рассмотреть разные способы противостояния отрицательному давлению среды;
- Формировать отрицательное отношение к курению, алкоголю и наркомании.

**Здоровье** – это такое состояние духа, эмоционально-психической и физиологической сфер жизнедеятельности человека, которое создает наиболее благоприятные условия для расцвета его личности, его талантов и способностей, для осознания им своей неразрывной связи с окружающим миром, своей ответственности за него.

*«После вкусного обеда, состоящего из рыбы и яичницы, Том сказал, что теперь ему хочется научиться курить. Джо ухватился за эту мысль и объявил, что он тоже не прочь. Гек сделал трубки и набил их табаком.*

*Они растянулись на земле, опираясь на локти, и начали очень осторожно, с опаской втягивать в себя дым. Дым был неприятен на вкус и их немного тошнило... Несмотря на все их усилия, им заливало горло, и каждый раз после этого начинало ужасно тошнить. Оба сильно побледнели, и вид у них был очень жалкий».*

*Марк Твен «Приключение Тома Сойера»*

- Что же произошло в детском организме, если он настолько бурно прореагировал на табак?
- Какие выводы можно сделать о влиянии табака на организм человека?

**Курение** – вдыхание дыма некоторых тлеющих растений (табак, опиум и др.), наиболее распространенная вредная привычка, отрицательно влияющая на здоровье курильщика и окружающих его людей.



- Дата рождения табака - 1492 год. Когда Колумб открыл Америку
- В Россию табак попал в конце XVI века



<b>Заболевания</b>	<b>Курящие</b>	<b>Не курящие</b>
Нервные	14	1
Понижение слуха	13	1
Плохая память	12	1
Плохое физическое состояние	12	2
Плохое умственное состояние	18	1
Нечистоплотны	12	1
Плохие отметки	18	3
Медленно соображают	19	3



На организм девочки табак действует  
гораздо сильнее: «вянет кожа», быстрее  
сипнет голос.



**Курение и школьник несовместимы!**

«Все дело в том, что пьянство является вековым злом, оно пустило глубокие корни в нашем быту и породило целую систему диких питейных обычаев. Эти обычаи требуют питья и угощения при всяком случае...»



Бехтерев

- Средний возраст начала потребления алкоголя в России - 12 - 13 лет.
- К 18 годам алкоголь хотя бы раз в неделю пьют 27% молодых людей.
- Баночка 0,33 л слабоалкогольного напитка - эффект как от 100 - 120 г водки, так как углекислый газ многократно ускоряет всасывание алкоголя в кровь.
- Одна бутылка пива в среднем равна примерно 50 г водки.

*Алкоголизм не  
привычка, а  
болезнь ...*



Картина выраженного опьянения  
подростка выглядит в большинстве  
случаев так:

- кратковременное возбуждение сменяется затем общим угнетением,
- нарастающей сонливостью,
- вялостью,
- замедленной бессвязной речью,
- потерей ориентации.

Из опрошенных 605 школьников 6-16 лет во время употребления спиртных напитков у

- 41,1% отмечались неприятные и тяжелые соматопсихические ощущения,
- у 35,6 – безразличное состояние,
- у 23% – приятное состояние.

### После выпивки

- головная боль отмечалась у 61,2%,
- тошнота – у 8,4%,
- рвота – у 14,8%,
- подавленное состояние у 3,6%,
- слабость у 12,4%.

# Самочувствие в опьянении

- подъем настроения – 47,8%,
- безразличное настроение – 18,4%,
- упадок настроения – 6,1%,
- физическое недомогание – 27,6%.

из 30 опрошенных людей:

- люди пожилого возраста – 12 человек,
- люди среднего возраста – 10 человек,
- молодежь и школьники – 8 человек.



# Реакция пожилых людей:

- испуг – 4 человека,
- недоумение, непонимание – 3 человека,
- безразличие – 3 человека,
- озлобленность, агрессия – 2 человека.

# Реакция людей среднего возраста:

- ▣ страдание – 4 человека,
- ▣ испуг – 3 человека,
- ▣ агрессия – 3 человека.

## Реакция молодежи:

- интерес к теме разговора – 5 человек,
- испуг – 3 человека

- В России официально зарегистрировано более 3 млн. наркоманов
- В результате проведенного в Челябинске опроса 10 тысяч подростков в возрасте от 7 до 18 лет выяснилось, что 36,6% опрошенных уже успели попробовать наркотики, из них большинство употребляет их регулярно



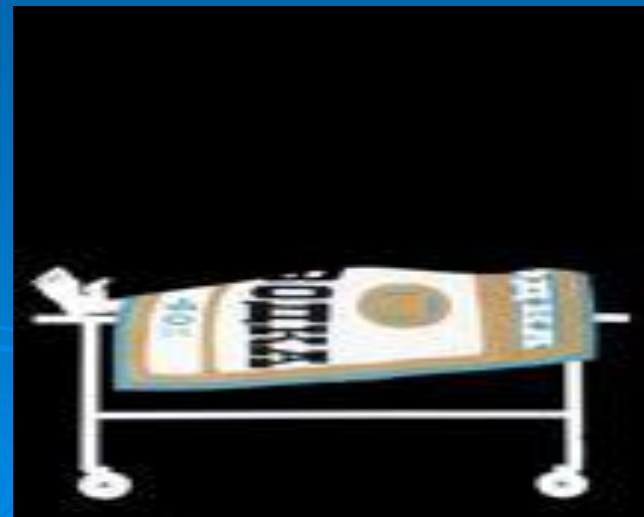
# Предупреждающие симптомы при употреблении наркотиков:

- Покраснение век и носа. Зрачки увеличиваются или уменьшаются в зависимости от типа лекарства.
- Нарушение адекватности поведения.
- Нарушение аппетита, иногда – потеря веса.
- Изменение психики: невнимательность, раздражительность, чувство подавленности, агрессивность.
- Появление головных болей, раздвоение изображения. Изменение цвета кожи.
- При внутреннем использовании появляются отметки от игл (особенно на руках).
- Моральная деградация, замена прежних идей и ценностей.

# Задание № 1

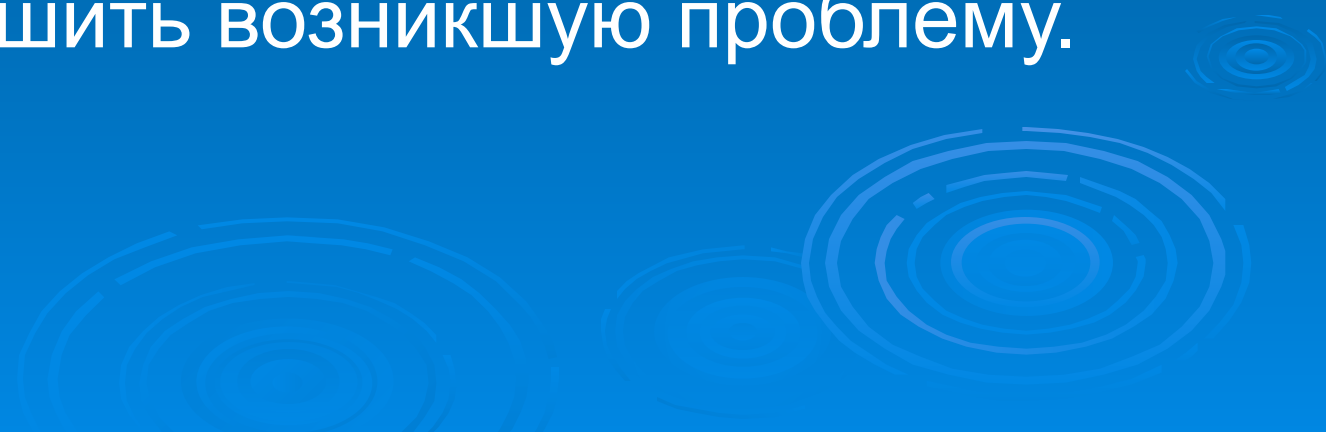
Создайте портрет зависимого человека (зависимость от табака, алкоголя, наркотиков). Это может быть и символическое изображение. Дайте ему краткую характеристику, подпишите, какими качествами он обладает.

# Портрет зависимого человека



## Задание № 2

Каждая группа представляет собой редакцию молодежной газеты или журнала. Они получают письма разного содержания от подростков, от сверстников. Задача группы – сочинить ответ, способный, по их мнению, разрешить возникшую проблему.





# Ситуация 1

У меня есть парень, мы вместе учимся. Летом на даче он познакомился с другими ребятами, которые курят и пьют водку. Теперь он большую часть времени проводит с ними. Мне он нравится. Я не хочу его терять. Но мне больно и обидно смотреть, как он катится в пропасть. Я очень хочу ему помочь, чтобы он не превратился в алкоголика. ПОСОВЕТУЙТЕ КАК?

## Ситуация 2

Я была на вечеринке в незнакомой компании, и меня уговорили принять наркотики (уколоться). Мне стало интересно и я согласилась. Теперь я думаю: «А вдруг я наркоманка?» ребята из той компании меня разыскивали, приходили в школу. Я вынуждена прятаться, сижу дома. ЧТО МНЕ ТЕПЕРЬ ДЕЛАТЬ?

## Ситуация 3

Мы дружим уже больше года. В последнее время моя девушка очень изменилась, у нее появились новые подозрительные друзья, они о чем-то шепчутся, куда-то исчезают ненадолго, а возвращаются веселые и беззаботные. Она призналась, что несколько месяцев балуется наркотиками и это ей нравится. Этой новостью я поделился с другом, у которого в прошлом году от передозировки наркотиков умер брат. Друг советует обратиться за помощью к взрослым. Но я боюсь, что своими действиями испорчу наши отношения. КАК МНЕ ПОСТУПИТЬ?

- Как вы думаете, почему многие люди начинают курить, употреблять наркотики и алкоголь?
- Считаете ли вы, что использование наркотиков или алкоголя связано с отрицательным давлением среды? Почему?
- Как вы думаете, почему подростки курят, пьют, употребляют наркотики?
- Кто несет ответственность за здоровье человека?

# Помните,

что для укрепления здоровья необходимо: сохранение устойчивой нервной системы и положительных эмоций и отказ от вредных привычек.



# Литература:

- СОР «Обществознание 8-11 класс»
- Методическое пособие по воспитательной работе «Мой выбор». - М. «Ижица», 2003
- Я.В.Голубева «Проблемные классные часы». – Волгоград: «Учитель», 2006
- А.М.Байбаков «Классные часы 10-11 класс». – Волгоград: «Учитель», 2006