

НАШЕ ЗДОРОВЬЕ -
В НАШИХ РУКАХ!

Капитанова Г. С.

Комсомольская СОШ №1

Цели мероприятия:

- Познакомить с навыками уверенного поведения через умение отказывать.
- Формировать здоровый образ жизни, адекватную самооценку.
- Закреплять знания о вреде курения, алкоголизма, наркомании.
- Через ролевые игры, дискуссию, мини- лекцию, сценки показать отрицательное влияние вредных привычек на здоровье и моральный облик человека.
- Воспитывать способность выбора между здоровым образом жизни и вредными привычками.

Человек рождается на свет,
Чтоб творить, дерзать и не иначе...
Чтоб оставить в жизни добрый след
И решить все трудные задачи!
Человек рождается на свет...
Для чего? Ищите свой ответ!



Человек стремится благодаря использованию тех или иных средств (веществ) заменить естественные для конкретных социальных ситуации чувства и эмоции, избежать стресса.

Феномен пагубного пристрастия к чему-либо.

Человек стремится благодаря использованию тех или иных средств (веществ) заменить естественные для конкретных социальных ситуаций чувства и эмоции, избежать стресса.



В I веке до нашей эры американские индейцы использовали табак в медицинских и религиозных целях.

История табака

Табак был передан Христофору Колумбу американскими индейцами как подарок и, вскоре после этого, табак был завезен в **Европу**, и его начали выращивать повсеместно.

Табак стали выращивать ещё в **VI веке до нашей эры**.

В I веке до нашей эры американские индейцы использовали табак в медицинских и религиозных целях.

15 октября 1492 табак был передан **Христофору Колумбу** американскими индейцами как подарок и, вскоре после этого, табак был завезен в **Европу**, и его начали выращивать повсеместно.



ВОЗДЕЙСТВИЕ ТАБАКА НА ОРГАНИЗМ

- инсульты
- рак губ, полости рта, горла и гортани
- повышается риск сердечного приступа
- рак лёгких
- рак печени
- язва и рак желудка, поджелудочной железы
- бесплодие
- гангрена, вызванная закупоркой сосудов

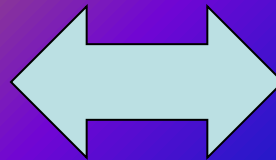
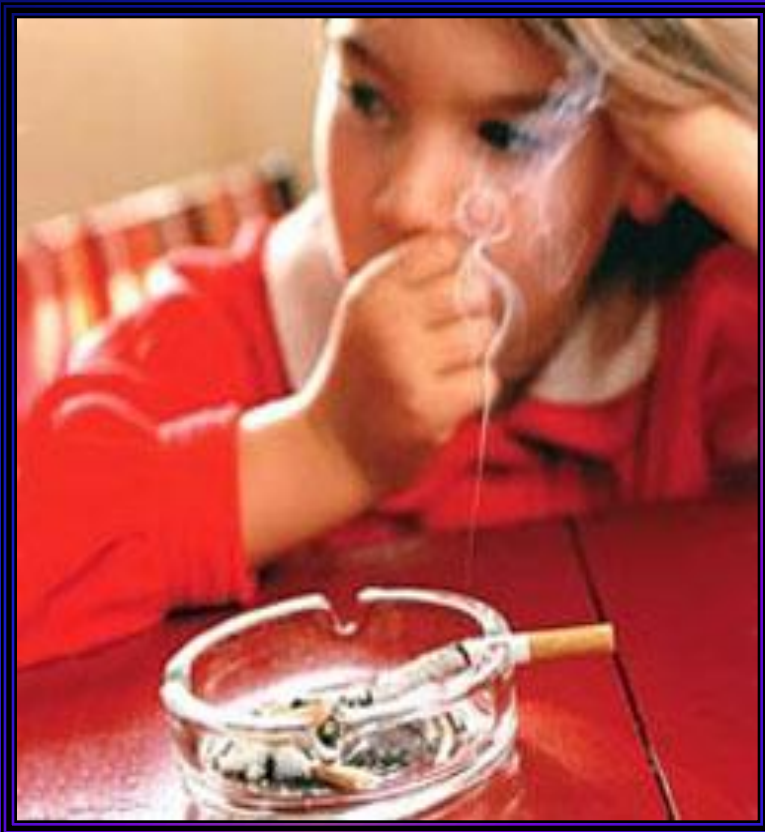
Подсчитано, что сердце курящего человека делает за сутки на 12-15 тысяч сокращений больше, чем сердце некурящего.



Никотин появляется в тканях мозга спустя 7 секунд после первой затяжки.



Пассивные курильщики подвергаются
огромному риску раковых
заболеваний.
Пассивные курильщики
подвергаются огромному риску
заболеваний.
раковых заболеваний.



Употребление алкоголя - это тоже вредная привычка организма. Недаром говорят:

"Потянешься за водкой - будет жизнь короткой"

Пьянство ведет за собой 6 зол: бедность, раздор, болезнь, потерю репутации, позор и ослабление умственной активности.

Алкоголь требует себе в жертву не только взрослых людей, но и их будущее.

В пьющих семьях 38% детей оказываются недоразвитыми и больными. В 2 раза чаще дети рождаются мертвыми. Алкоголь укорачивает жизнь в среднем на 17 лет.



Печень здорового человека и человека, употребляющего пиво



СИБИРКА

Наркотик- это вещество, вызывающее
у человека зависимость

Narke (греч.)- сон, оцепенение

Mania (греч.)- безумие, влечение

Наркомания- тяжелейшая Наркомания- тяжелейшая болезнь. Её признаки и проявления.

- 1 привыкание
- 2 галлюцинации
- 3 безволие
- 4 отсутствие работоспособности
- 5 нарушение психики
- 6 судороги и припадки, ломка
- 7 заболевание органов, худоба
- 8 разложение личности, распущенность
- 9 СПИД
- 10 медленная смерть



3. Не реагировать на предложение « Как предупредить наркоманию? Глюки».

1. 4. Зажечь сигарету в социальных сетях и нечаянно вызвать везеньях школы.
2. 5. Не сомневаться в стойкости и трудолюбии поступки.
3. 6. Не реагировать на предложение с профителем «подышать», «увидеть глюки».
4. Хорошо учиться и активно участвовать в делах школы.
5. Заниматься спортом и трудом.
6. Часто проводить отдых вместе с родителями.

МИНИ - ЛЕКЦИЯ

ПРАВИЛА УВЕРЕННОГО ОТКАЗА

- 1. Если хотите в чем – либо отказать человеку, чётко и однозначно скажите ему «НЕТ». Объясните причину отказа, но не извиняйтесь слишком долго.
- 2. Отвечайте без паузы – так быстро, как только это вообще возможно.
- 3. Настаивайте на том, чтобы с вами говорили честно и откровенно.
- 4. Попросите объяснить, почему вас просят сделать то, чего вы делать не хотите.
- 5. Смотрите на человека, с которым говорите. Наблюдайте, есть ли в его поведении какие – либо признаки неуверенности к себе. Следите за его позой, жестами, мимикой (дрожащие руки, бегающие глаза, дрожащий голос и т.д.).
- 6. Не оскорбляйте и не будьте агрессивными.

РОЛЕВАЯ ИГРА

- Привет! Присоединяйся к нашей компании. У нас есть кое – что выпить.
- Давай покурим. Чего ты боишься? Сейчас только младенцы не курят. Ты что салага?
- Пойдём со мной в гости. Ребята обещали принести наркотики. В жизни надо попробовать все. Не упрямясья.
- Хочешь выпить?

Вывод: знание и умение применять приёмы уверенного отказа помогают человеку не поддаваться давлению и оставаться в безопасности, не обижая других.

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА

"Определение уровня самооценки"

	да	нет
1. Вас сильно задевает критика?	11	8
2. Вы очень стеснительны или слишком агрессивны?	8/4	10/14
3. Вы пытаетесь скрыть свои чувства от окружающих?	10	8
4. Вы боитесь тёплых дружеских отношений?	3	15
5. Вы пытаетесь сваливать ваши ошибки на окружающих?	7	11
6. Вы ищете оправдание для отказа изменить себя?	8	10
7. Для вас важно ваше физическое состояние?	16	2
8. Вы доверяете себе?	16	2
9. У вас бывают трудности в достижении личного успеха?	16	2
10. Вы рады, когда у других возникают проблемы?	-	18
11. Высокая самооценка: красивый, умный, учусь на своих ошибках	16/9/15	
12. Низкая самооценка: некрасивая, не считаю себя умной, боюсь ошибиться	2/9/9	

Взаимосвязь уровня самооценки и потребления ПАВ

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ



В жизни много интересного!



ПРИГЛАШЕНИЯ

Город труда

Город спорта

Город книг

Город музыки

Город природы

Город гигиены

ВЫБЕРИ

ЖИЗНЬ!

БЕЗ НАРКОТИКОВ!

БЕЗ АЛКОГОЛЯ!

БЕЗ КУРЕНИЯ!



Быть же Здоровы!

