Профилактическое занятие с элементами тренинга

«Наши вредные привычки »

Психолог Тавасиева Т. К.

Цель: профилактика курения, алкоголизма,  формирования установки на здоровый образ жизни и правильное питание.

Задачи:  1. Информирование (просвещение) учащихся об истории распространения курения, алкоголизма среди людей и последствия этой вредной привычки;

                2. Активизация размышлений о вредных привычках;

                3. Формирование установки на здоровый образ жизни.

Ход занятия

Здравствуйте!

Упражнение «Мои привычки»

1.     Напишите на листе бумаги свои привычки.

2.     Напротив каждой поставьте знак +, если она положительная; и знак -, если отрицательная.

Упражнение «Разминка»

Участники делятся на пары, выстроившись в шеренги. Предложена ситуации: «Вы и ваши знакомые едете в общественном транспорте в противоположные стороны. На светофоре оба автобуса остановились. Вы увидели друг друга, но между вами стекло, и вы не слышите друг друга. Вы не можете выйти, а вам надо договориться о встрече».

Один участник пытается назначить встречу, а другой пытается понять где, когда и во сколько назначена встреча. Затем участники меняются ролями.

Примеры ситуаций:

1. В 20.00  в пиццерии;
2. В 15.00 в кинотеатре;
3. В 14.00 возле остановки;
4. В 12.00 в столовой.

Сегодня мы с вами поговорим о вредных привычках и начнем с такой вредной привычки как курение.

А вы знаете, как в России появился табак?

Вообще, табак родом из Америки. Его преподнесли в качестве подарка Христофору Колумбу аборигены Америки, когда тот только открыл этот материк. Колумб с радостью принял подарок еще не знав какой заманивающей и разрушительной силой он обладает.

Это все происходило в 1492 году (конец 15 века). А к 1496 году табак уже попал в Европу. А в Россию он был завезен английскими купцами в 1565 году через Архангельск. К тому времени люди уже знали об этом ядовитом зелье. Табак был под запретом во многих странах мира и за его курение сильно наказывали.

Например, *в Риме* римские папы отлучали от церкви курящих людей. *В Англии*, по указу Елизаветы 1 курильщиков приравнивали к ворам и водили по улицам с веревкой на шее, а прохожие кидали в них камни. Пять монахов, уличенные в курении, заживо были замурованы в монастырской стене. *В России* во время царствования Михаила Федоровича попавшегося на курении в первый раз наказывался 66 ударами палкой по стопам, а во второй раз – отрезанием носа и ушей. Торговцев табаком пороли и ссылали в Сибирь.

*- А как вы думаете, как курение влияет на здоровье человека? Что происходит в организме?*

- Горячий дым смешивается со слюной, разрушается эмаль зубов. Яд, действуя на слизистую оболочку рта вызывает такое заболевание, как рак губ и языка. Далее ядовитая слюна проникает внутрь, растворяет пленку желудка, образуя на ней многочисленные язвы, далее развивается рак желудка. В легких накапливается слизь, она съедает реснички, которые очищают легкие и бронхи. Табачный деготь обволакивает легкие, скапливается внутри. Легкие каменеют. Это может вызвать пневмонию или даже рак легких. Сердце делает 15000 лишних сокращений за сутки, оно не выдерживает такой нагрузки. Это приводит к инфаркту.

*-Какие еще заболевания может вызвать курение?*

Болезни сердца, задержка умственного развития, рак легких, язва желудка – вот расплата за пристрастие к табаку. Народная мудрость давно гласит: «Курить – это значит здоровью вредить!»

*-Ребята, как вы думаете, почему дети начинают курить?*(Предположения детей)

Мне, кажется, что ни одна из названных вами причин не может стать оправданием курения. Еще раз внимательно посмотрите на название этих страшных болезней, чтобы их вылечить нужны огромные деньги на лекарства и операции, а некоторые заболевания и вовсе являются неизлечимыми и вызывают смерть.

Ребята, а ведь для того, чтобы не стать курильщиком, вы просто должны вовремя и грамотно отказаться от предложенной сигареты. Подумайте, как это грамотно сделать.

*Игра «Сумей отказаться»*

Ситуация первая. Ваш старший товарищ предлагает вам попробовать закурить. При этом он демонстративно зажигает сигарету, курит и говорит, как это легко и просто, какое приятное состояние вызывает сигарета. Говорит, что никто ничего не узнает: родители на работе, а учителя далеко. Как вы поступите?

Упражнение «Мое мнение»

Участниками выбираются карточки с неоконченными предложениями, которые им нужно продолжить.

Люди курят, потому что…

Сигарета в руке- это…

Для того, чтобы бросить курить, надо…

Курение дает возможность…

Когда мне предлагают закурить, я говорю…

Если мне предлагают закурить, я говорю…

Когда я смотрю на курящих, то…

Удержаться от сигарет можно, если…

Свобода от вредных привычек- это…

Жизнь без табака- это…

Если возникают мысли о курении, то…

Запах сигарет вызывает у меня…

«Курильщики» теряют…

Реклама сигарет- это…

Курящий человек похож на….

Человека от сигареты может уберечь…

Курить-это…

Не курить-это…

Если я отведаю вкус табака, то…

Я думаю людей волнует проблема курения, потому что…

Опаснее курения может быть…

Зависимость от курения можно победить, если…

Люди начинают курить тогда, когда…

Люди, которые курят, знают о вреде сигарет, но продолжают курить, потому что…

Последствиями курения являются…

Бросить курить можно, если…

Упражнение «Мы против курения»

 Участникам предлагается придумать слоган о вреде курения, предложить на каком продукте потребления он может быть использован. А так же написать список важных причин из-за которых стоит отказаться от курения.

Упражнение «Правда ли, что…».

Команда получает по одному вопросу:

     1) Согласны ли вы, что зарядка источник бодрости и здоровья? (Да);

     2) Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? (Нет);

     3) Правда ли, что бананы поднимают настроение? (Да);

     4) Правда ли, что морковь замедляет процесс старения организма? (Да);

     5) Правда ли, что молоко полезнее йогурта? (Нет);

     6) Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (Нет);

     7) Правда ли, что ежедневно обязательно надо выпивать по 2 стакана молока? (Нет);

     8) Правда ли, что мороженное является гармонном радости? (Да).

*А вы знаете, что такое алкоголь?*

Алкоголь - это спиртосодержащие жидкости, принимаемые внутрь с целью отравления головного мозга. Вот то опьянение, которое вызывает алкоголь не то иное, как отравление собственного мозга.

*- А как вы думаете, как действует алкоголь на человека?* Выпивая немного вина или водки, человек вводит в свой организм алкоголь, который воздействует на людей следующим образом: сначала возбуждает человека, а потом разрушает его организм.

*- Все вы конечно же видели пьяного человека. Назовите признаки опьянения.*

- Вам нравятся такие люди? Конечно, нет!

Еще до нашей эры человечество стало понимать пагубное последствие пьянства.

*В Спарте* спаивали рабов и демонстрировали их молодым спартанцам, для внушения отвращения к омерзительному облику. *Китайские* императоры казнили пьяниц. *В Индии* их заставляли пить мочу, а женщинам -пьяницам выжигали на лбу клеймо. *В Греции* за алкоголизм была введена смертная казнь. *В Риме* пьющих плебеев обращали в рабов. *В Англии* водили по улицам с веревкой на шее. *В Голландии* пьющих женщин привязывали к стулу и 3 раза полностью погружали в ледяную воду.

*Во Франции* пьяниц сажали в тюрьму, а если они не исправлялись, то им отрезали уши и выгоняли из страны. *В Испании* пьющих жестоко пытали и даже казнили. Пьянство *на Руси* не поощрялось никогда. Даже был введен орден «За пьянство» - пластина с ошейником весом около 4 кг. Эту награду выпивоха должен был носить длительное время.

*-Чем же вредно пьянство?*

* Этанол, или этиловый спирт, применяют в медицине в качестве дезинфицирующего средства, в промышленности как растворитель, для производства эмали и т.д., а люди пьют и получают отравление организма.
* Употребление алкоголя в подростковом возрасте вызывает особенно опасные последствия для головного мозга, болезни сердца, заболевание печени: сначала воспаление, затем гепатит, а потом – цирроз. И наступает смерть человека.
* Пиво тоже вредит здоровью человека. Особенно оно опасно для детей 10-14 лет, у них очень быстро формируется алкогольная зависимость, и такая болезнь протекает особенно тяжело.. Люди, употребляющие часто пиво, живут на 20 лет меньше.
* Есть данные, что в пиве обнаруживают микродозы наркотических средств, что дает привыкание человека к этому напитку.

Алкоголь является ядом для всех органов нашего организма. Наибольший вред алкоголь оказывает центральной нервной системе, угнетая деятельность головного мозга. Человек может быть хорошо воспитанным, и скромным, даже застенчивым, а в состоянии опьянения он совершает «дикие» поступки. Он теряет бдительность, перестает быть осторожным, может выболтать любую тайну. Существует даже такая пословица: «Что у трезвого на уме, то у пьяного на языке».

Я, думаю, что вы теперь много знаете и про алкоголь и будете рассказывать о его вреде другим.

 *Как вы понимаете данные пословицы?*

1-ая пословица: «С хмелем познаться – с честью расстаться»

Ответы детей: (пьянство заглушает рассудок, совесть; пьяный легко может обмануть, не сдержать слово).

2-ая пословица: «Пить до дна – не видать добра»

(пьяница теряет здоровье, друзей, работу, уважение, окружающих, любовь близких).

Упражнение «Дополни пословицу»

Учащиеся делятся на команды.  Командам представлена ромашка с 8-ю лепестками, на них написаны по полпословицы, они должны их дополнить:       - В здоровом теле, (здоровый дух);

- Голову держи в холоде, (а ноги в тепле);

- Заболел живот, держи (закрытым рот);

- Быстрого и ловкого (болезнь не догонит);

- Землю сушит зной, человека (болезни);

- К слабому и болезнь (пристает);

- Поработал (отдохни);

- Любящий чистоту – (будет здоровым).

Разговор о правильном питании.

При правильном питании снижается заболеваемость, поднимается настроение, повышается интерес к учебной деятельности.

*Что мы пьём?*

Поднимите руки, кто любит пепси-колу?

В 0.3 л. пепси содержится 8 кусков сахара. Мало кто стал бы пить такой сладкий чай или кофе. Все эти углеводы откладываются в жировые складки. В колу и пепси добавляют различные подсластители. Самый опасный из них - аспартам. Он в 200 раз слаще сахара, вызывает аллергию, болезни желудка, головные боли, ослабление памяти и даже припадки. Кола содержит кислоту, которая разъедает эмаль зубов.

Газированная вода не утоляет жажду, а вызывает аппетит.

Кока-кола с успехом заменяет бытовую химию*:*

История колы утверждает, что во многих штатах США дорожная полиция всегда имеет в патрульной машине 2 галлона колы, чтобы смывать кровь с асфальта после аварии.

Чтобы почистить туалет, вылейте банку колы в раковину и не смывайте в течение часа.

Чтобы удалить ржавчину с батареи в автомобиле, вылейте на них банку колы.

Чтобы очистить одежду от устойчивого загрязнения, вылейте банку колы в воду при стирке и добавьте стиральный порошок. Всё ещё хотите бутылочку колы?

*Что мы едим?*

Поднимите руки, кто любит чипсы и сухарики.

Вкусовые качества чипсов и сухариков достигаются за счёт применения различных ароматизаторов. Никакой икры в чипсах нет - её вкус придают с помощью пищевых добавок. Эти добавки помечаются в сухариках, чипсах и других продуктах буквами Е

Обращение к таблице "Коды опасных пищевых добавок" Вы всё ещё хотите чипсов и сухариков, приготовленных на дешёвых жирах и приправленных огромным количеством химикатов под названием "пищевые добавки"?

А какие продукты полезно есть, чтобы оставаться здоровыми?

Это фрукты, овощи, рыба, бобовые и зелень.

Викторина "Полезные свойства овощей и фруктов"

Зелень, хорошая профилактика инфаркта, улучшает водный баланс, благотворно влияет при малокровии, авитаминозе. (Салат, петрушка, укроп)

Употребление этого овоща очень полезно для зрения и профилактики раковых заболеваний (Морковь)

Этот овощ является сильным антиаллергеном (Капуста)

Этот овощ улучшает работу кишечника, снижает давление (свёкла)

Этот фрукт обладает укрепляющим действием. Хороши для почек, сердца, обмена веществ (яблоки).

Ягода, которая обладает огромным количеством витамина С. (смородина)

Фрукт, оказывающий противосклеротическое действие, способствует выведению из организма воды и поваренной соли. (груша)

Подведение итогов занятия:

А сейчас каждый из вас должен вспомнить всё, о чем мы говорили и сделать вывод, начиная его словами:

-Сегодня я понял, что…

-Чтобы всегда быть здоровым, мне никогда …

А в завершении нашего занятия мы соберем с вами *«Дерево здоровья».*

У меня на столе лежат разноцветные листочки, на которых написано много интересных и полезных занятий, но среди них есть и вредные привычки. (Заниматься спортом, есть много сладкого, делать утреннюю гимнастику, много смотреть телевизор, следить за одеждой, закаляться, долго играть в компьютерные игры, много времени проводить на воздухе, курить, умываться, чистить зубы, употреблять спиртные напитки, правильно питаться, соблюдать режим дня, вовремя учить уроки, заниматься музыкой, рисовать, читать книги, помогать маме)

Каждый из вас выбирает на моем столе понравившийся листочек и, прочитав, решает, прикреплять ли его к «Дереву здоровья» или же выбросить в корзину.