**Сценарий проведения круглого стола «Будущее без риска !».**

**Цели:**

1. Закрепление знаний о вреде курения, алкоголизма, наркомании;

2. Развитие наглядно-образного мышления, зрительной и слуховой памяти и внимания;

3. Воспитание сознательного отношения к своему здоровью.

**Задачи:**

- выработать у воспитанников негативное отношение к курению, алкоголизму.

- воспитать умение прогнозировать результаты своего выбора.

|  |  |
| --- | --- |
|  | **1 воспитатель**. Здравствуйте, дорогие ребята! **2 воспитатель .** Здравствуйте! Желаю всем здоровья!**1 в.** Здравствуй – это пожелание, просьба – будь здоров. А когда человек здоров, то у него хорошее настроение, он весел, жизнерадостен.**2 в.**  Когда мы здороваемся, то вольно или невольно желаем друг другу что-то хорошее. А если вокруг будет много здоровых, счастливых людей, то и мир вокруг нас будет добрым и счастливым.**В.1** На пороге тысячелетияНаступает момент, когдаМы за все бываем в ответе,Перелистывая года.**В.2**Человек покоряет небо,Чудо технику изобретаетНо, приобщившись к дурным привычкам,О здоровье своем забывает. |

**1 в.**  Получен от природы дар-

Не мяч и не воздушный шар,

Не глобус это, не арбуз-

Здоровье. Очень хрупкий груз.

**2в.** Чтоб жизнь счастливую прожить.

Здоровье нужно сохранить.

 Мы - за здоровье, мы - за счастье,
Мы - против боли и несчастья!

**1в.** Сегодня разговор у нас пойдет о том, что у нас, у людей, есть полезные привычки и вредные привычки.

Но прежде чем говорить о хороших и вредных привычках, давайте подумаем, что же такое привычка?

Да, привычка — это то, к чему привыкаешь и без чего потом, увы, бывает трудно обойтись. Привычки бывают полезные, а бывают и вредные.

Назовите, пожалуйста, известные вам хорошие привычки. ***(Занятия спортом, почитание старших, чтение книг, привычки вовремя ложиться спать, быть вежливым, не грубить, не обижать слабых и т.д.)***

А теперь назовите плохие привычки.***(Плевать на пол, ковырять в носу, грубить учителям и вообще старшим, курить, лениться и делать все не вовремя...)***Верно.

**Воспитатель 2**

Итак, мы выяснили, что плохие привычки появляются от неумения человека сдержать себя. Плохие привычки несут человеку бедность и болезни.

Сегодня мы будем говорить еще и о том, как стать здоровым и счастливым, как бороться с вредными привычками.

**1 в.** А вы знаете, что тысячи лет назад на земле существовали рабовладельческие государства. Эти государства вели постоянные войны, завоевывали соседние земли, а завоеванные народы угоняли в рабство. Рабы стоили дороги, дворцы, пирамиды, выполняли самую тяжелую работу.

**2 в.** Жизнь раба ничего не стоила: раба можно было унизить, продать, убить. Спасаясь от невыносимой жизни, рабы часто поднимали восстания, самое извечное из которых восстание под предводительством Спартака.

Прошли века, и человечество избавилось от рабства.

**1 Воспитатель.**  Но и в наши дни сохранилось добровольное рабство. В него попадают люди разных национальностей, мужчины и женщины, старики и дети. Все они добровольно становятся рабами вредных привычек.

**Ролик**https://www.youtube.com/watch?v=xCI7rw9IXJM Социальный ролик для молодёжи - YouTube
-

 “**Что же происходит при курении табака?”**

Табак – это однолетнее растение семейства пасленовых, в листьях которого содержится никотин. При курении табака часть его сгорает; дым, втягиваемый курильщиком, содержит никотин, окись углерода, следы синильной кислоты и другие химические вещества. Самый ядовитый - никотин, пары которого проникают в организм и вызывают сначала возбуждение, а затем угнетение центральной нервной системы; суживает кровеносные сосуды, раздражает слизистые оболочки. В больших дозах никотин вызывает судороги и смерть. Только потому, что никотин поступает в организм не сразу, а небольшими дозами, курильщик не получает острого, а подвергается хроническому отравлению. Возникают расстройства пищеварения. Никотин отрицательно влияет на работу сердца – оно быстро изнашивается. Чем ниже сорт табака, тем больше он содержит никотина. Ученые установили, что извлеченный из пяти сигарет никотин убивает кролика, а из 100 – лошадь.

**Вывод:** Дышать табачным дымом опасно для вашего здоровья.

– Да. А если вспомнить, что при этом происходит с легкими, кожей, зубами…
–Предлагаю ответить на мои перевертыши. Что же нас ожидает, если мы будем курить?

ЯАРННЯ МРЕСТЬ (ранняя смерть),

АКР ГЕЛИКХ (рак легких),
АКШЛЕЬ (кашель),
ВАИЛДНСТИОНЬ (инвалидность)

**1 в.** Поверь – все может человек,
Ведь он сильнее сигареты.
Курение здоровье убивает,
А счастья без здоровья не бывает.
Чтоб стать удачливым в судьбе,
Достань оружие, оно в тебе.
Сегодня вечером, как ляжешь спать,
Ты должен так себе сказать:
«Я выбрал сам дорогу к свету
И, презирая сигарету,
Не стану ни за что курить!
Я – человек! Я должен сильным быть!»

**1в. Ролевая игра :** «Умей сказать « нет».

Сейчас мы с вами поиграем в игру «Умей сказать «НЕТ»». В этой игре мы будем учиться отказываться от того, чего мы не хотим делать.

К доске выйдут 2 воспитанника. Они разыграют сценку предложения закурить. Интересно посмотреть, кто лучше всех умеет уговаривать, а кто умеет отказываться так, чтобы не поссориться. Все остальные будут внимательно следить за диалогом, и решать, кто победил в словесной дуэли.

Первый диалог проговорили Никита и Даша.

**Диалог№1**

Даша. Давай закурим!

Никита. Я не могу.

Даша. Почему?

Никита. Воспитатели увидят.

Даша. А мы отойдем за угол.

Никита. Мне нельзя, у меня сердце болит.

Даша. Ну, ты же не умрешь от одной сигареты.

Никита. А я сигареты без фильтра не курю.

Даша. А у меня с двойным фильтром.

Никита . Да я спички забыл.

Даша. У меня есть зажигалка.

Никита. Соседи из окон нас увидят.

Даша. А мы пойдем в подвал.

*Никита молчит, не зная, что сказать.*

**1 В.** Как вы думаете, кто оказался сильнее в этом споре?

*Участники считают, что победила Даша.*

Как это ни странно, Никита, ни разу ни сказал: «Я не хочу». А ведь этого было бы достаточно, чтобы Даша от него отстала. Ведь если Даша его друг, то она

должна уважать его желание. Иначе, об какой дружбе речь. Отговорки Никиты, сумбурны и случайны. Когда человек обосновывает свой ответ, таким образом, возникает впечатление, что он вот — вот согласится. Если вы решили отказаться , выбирайте самое весомое, с вашей точки зрения объяснение и настаивайте на нем.

А теперь другой диалог: Коля и Данил.

**Диалог№2.**

Коля. На кури.

Данил. Я не буду.

Коля. А что тогда сюда пришел?

Данил. Просто так.

Коля. Ну, иди отсюда.

*Данил уходит.*

1 в. - Молодцы! Вы справились с заданием, и теперь я уверена, что в подобных ситуациях вы не растеряетесь, и примите правильное решение!

**воспитанники**

Говорят ,что сигарета

Смертоносней пистолета,

Убивает без огня

Закурившего коня.

Бросьте «Яву» , бросьте «Приму»,

Будет в мире меньше дыму.

Застилает белый свет

Дым от ваших сигарет.

С сигаретою моей

Я худею и слабею,

И желтею, как трамвай,

Хоть в химчистку отдавай.

Всех кто любит сигарету,

Тех, кто курит сигарету,

Всех таких учеников

На скамейку штрафников.

**2 Воспитатель**

Для пьянства есть любые поводы:
Поминки, праздник, встреча, проводы,
Крестины, свадьба и развод,
Мороз, охота, Новый год,
Выздоровленье, новоселье,
Печаль, раскаянье, веселье,
Успех, НАГРАДА, новый чин,
И просто пьянство – без причин!

Следующая опасная привычки – это алкоголь.

Алкоголь – это вещество, которое содержится в спиртных напитках (водке, вине, пиве). Само название «алкоголь» происходит от арабского « аль-коголь», что означает одурманивающий.

- Приходилось ли вам встречать, общаться с людьми, которые употребляют спиртные напитки? (ответы детей)

- Как ведут себя такие люди? (ответы детей)

Какое чувство они у вас вызывают? (ответы детей)

Алкоголь создает иллюзию благополучия. Взаимодействуя с различными органами и системами организма человека, алкоголь становится активным участником обмена веществ, организм постепенно привыкает и требует его все больше и больше. Возникает зависимость от алкоголя, приводящая к болезни – алкоголизму. Так постепенно алкоголь опутывает ум и волю человека, а опутав – держит крепко. Разрушение личности у взрослого происходит через 10 лет, а у детей через 3-4 года.

**Вывод:** Алкоголь опасен для вашего здоровья.

**О Вреде пива. flv - YouTube.** **https://www.youtube.com/watch?v=uTT4jpUa47w**

**Опыты ,раскрывающие губительную силу алкоголя.**

**Анализ результатов проведенных опытов.**

Опыт №1.

 Материал необходимый для опыта: две головки лука, две чайные ложки технического спирта, два стакана, этикетки «Вода» и , «Спирт».

1 часть опыта (за 10 дней ). Готовим два стакана: в одном –вода, в другом-вода и одна чайная ложка спирта. В каждый стакан кладем по головке лука так, чтобы они только на 2/3 были погружены в жидкость. Стаканы помечаем, чтобы в дальнейшем не спутать. В один по мере убывания жидкости добавляем воду, а в другой- воду со спиртом.

2 часть опыта.

Воспитанники рассматривают и комментируют результаты опыта.

Описание результатов опыта, вывод. Луковица в стакане с чистой водой даст зеленые побеги а, луковица в стакане с водой со спиртом не прорастет а, начнет загнивать.

Вывод: чистая вода дает жизнь, а небольшое количество алкоголя несет смерть, так как содержит ядовитые вещества.

Опыт №2

Материал необходимый для опыта: необходимы всхожие семена любых злаков (овса, пшеницы, ячменя), семена кабачков, тыквы, огурцов; две чайные ложки технического спирта, два блюдца; этикетки «Вода», «Спирт».

1 часть опыта(за 10 дней) .Семена любого имеющегося злака делим на две части. Одну часть кладем во влажную, смоченную простой водой тряпицу, другую в-также во влажную тряпицу но смоченную спиртовой водой . Каждую группу семян кладем на свое блюдце, обязательно помечаем, чтобы ни спутать, и в течении10 дней смачиваем тряпочки: одну водой, другую-водой со спиртом.

2 часть

Воспитанники рассматривают и комментируют результаты опыта.

Описание результата, вывод. Семена, завернутые в тряпочку ,смоченную водой, прорастут-появится нежная зелень; в другой тряпочке, смоченной водой со спиртом, семена не только не прорастут , а даже почернеют.

Вывод: чистая вода дает жизнь, а небольшое количество алкоголя несет смерть, так как содержит ядовитые вещества.

**1 воспитатель А теперь давайте поиграем**

**1 в. Игра:** « КРЕСТИКИ – НОЛИКИ»

В игре участвуют две команды. Одна команда игроков называется «крестики», другая «нолики» При правильном ответе команда вправе в пустой клеточке сделать пометку «Х» и «О». Победить в игре команды могут в двух случаях:

1) как только у какой – либо команды на игровом поле образуется выигрышная ситуация, а именно: три их знака расположены подряд по любой вертикали, горизонтали или диагонали;

2) каких знаков на игровом поле будет больше.

Варианты вопросов:

1. Его не купишь ни за какие деньги. (Здоровье)

2. Что милей всего на свете? (Сон)

3. Массовое заболевание людей? (Эпидемия)

4. Рациональное распределение времени? (Режим)

5. Тренировка организма холодом. (Закаливание)

6. Жидкость, переносящая в организме кислород. (Кровь)

7. Наука о чистоте. (Гигиена)

8. Мельчайший организм, переносящий инфекцию. (Микроб)

9. Добровольное отравление никотином. (Курение)

10. Этот русский полководец в детстве был очень слабым ребенком, но он прекрасно закалил себя. Лучшим способом закаливания он считал русскую баню. Там он выдерживал ужасный жар па полке, после чего на него выливали ведер 10 холодной воды и всегда два ведра вдруг. (Суворов)

11. Любитель нюхать вредные вещества. (Токсикоман)

12. Любимый цветок наркомана. (Мак)

**2 воспитатель**

А сейчас давайте посмотрим на это волшебное слово «ЗДОРОВЬЕ».

Придумайте слова, связанные со здоровьем на каждую букву этого слова. (З-зарядка, Д- диета, О- отдых, Р- режим дня, В- витамины, Е- еда).

-ПОМНИТЕ! Смелый не тот, кто научился курить, пить, принимать наркотики, а тот, кто сумел от этого отказаться и помог это сделать другим.

**2 в.** Итак, сегодня мы сегодня поговорили с вами о вредных привычках, которые губят молодежь.
Конечно, для вас – дворовая или школьная компания – это ваш мир, ваша социальная среда, ниша. И 15-16 летнему человеку очень трудно противостоять общему мнению, террору среды. Если считается, что колоться и курить – это «круто», то нужно иметь гигантские силы и крепость духа, чтобы противостоять всему тому, о чем мы сегодня достаточно долго говорили.

**1 в.** А вообще в народе говорят: «Здоровому все здорово!» И возражать против этого невозможно. Здоровье – это самый драгоценный дар, который дает человеку природа. Ни за какие деньги нельзя приобрести безотказное сердце, могучие легкие, крепкие нервы, налитые силой мускулы.

**2 в.** Для этого мы должны отказаться от вредных соблазнов, сделать активный, здоровый и трезвый образ жизни нормой нашего поведения. И тогда мы будем жить долго, жить полноценно, жить творчески!
Вместе. И мы искренне желаю вам этого!

**Заключительная часть.**

- 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, закалятся, долго играть в компьютерные игры, много времени проводить на воздухе, курить, урваться, чистить зубы, употреблять спиртные напитки, правильно питаться, соблюдать режим дня, вовремя учить уроки, заниматься музыкой, рисовать, читать книги, поморгать маме.)*

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

Молодцы! Вы все сделали правильный выбор, поэтому у нас получилось такое яркое, крепкое, здоровое дерево. Пусть оно остается у вас в классе и радует вас каждый день! Будьте Здоровы! **Дерево здоровья**