ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН ЗАПАДНЫЙ МЕЖРАЙОННЫЙ ЦЕНТР «СЕМЬЯ» ОТДЕЛЕНИЕ СОЦИАЛЬНЫЙ ПРИЮТ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В БАКАЛИНСКОМ РАЙОНЕ

Беседа по профилактике ПАВ «Будущее за тобой»

Провела:

педагог-психолог

Сидорова С.П.

с.Бакалы 2025 год

**Цель:** Формировать негативное отношение к вредным привычкам. Пропагандировать здоровый образ жизни.

**Задачи:**

Раскрыть понятие слов «здоровье», «здоровый образ жизни», «вредные привычки».

Воспитывать положительное отношение к спорту, здоровому образу жизни.

**Оборудование:** карточки с определением слов, карточки для игры с утверждениями, мяч, картинки с органами здоровых людей и людей, которые курят и пьют, карточки с составляющими ЗОЖ, «Дерево жизни»,

**Ход занятия.**

**I. Организационный момент.**

- Ребята сегодня мы с вами поговорим, о том, что является самым важным для человека в его жизни. Как вы думаете что это? (Ответы детей) Все вы конечно правы. А поговорим мы с вами сегодня о здоровье. Как вы, думаете что такое здоровье? **-** Ответы детей. **(**Всегда хорошее настроение, ничего не болит, хочется прыгать, играть и учиться, здоровые люди любят природу, видят мир красивым, не ленятся).

***Здоровье –*** это состояние физического, психического, социального благополучия, а не просто отсутствие болезней. А как вы думаете, что влияет на наше здоровье

***На здоровье влияют****:*

1.наследственность

2.экология

3.качество медицинской помощи

4.образ жизни

Можно сказать, что ***Здоровье –*** это здоровый образ жизни.

Посмотрите на составляющие ЗОЖ.

1.физическая активность;

2.правильное питание;

3.личная гигиена;

4.положительные эмоции;

5.отказ от вредных привычек.

- Как вы думаете, что такое «вредные привычки»? (Ответы детей) **Вредные привычки** - это такие привычки, которые вредят не только вам и вашему здоровью, но и окружающим вас людям. -О вреде **курения** сказано немало. **Курение** – не безобидное занятие, которое можно бросить без усилия. Это наркомания, и тем более опасная, что многие не принимают её всерьёз. Более 40 % населения Земли курит; в год от курения умирает 2 500 000 человек, то есть каждые 13 секунд; активное курение сокращает жизнь на 8-10 лет, каждая сигарета на 8-15 минут; в год курильщики выбрасывают в атмосферу 1 642 720 тонн ядовитых веществ. Установили, что люди начавшие курит до 15 летнего возраста, умирают от рака легких в 5 раз чаще, чем те, которые начали курить после 25. К сожалению, в нашей стране курят около 40 млн. человек. ***Влияние табакокурения на организм человека.*** Заболевания носоглотки, бронхов, легких. Рак губы, языка, гортани, трахеи и легких. Поражение сердца и сосудов у курящих. Нарушения нервной и сердечно-сосудистой системы. Заболевания желудка.

**Информационный рассказ** на тему «Из истории курения».

-Курение табака зародилось с незапамятных времён, до нашей эры. Курили индейцы в Америке, индусы в Индии, японцы, корейцы и т.д.

-Появление табака в Европе связано с открытием Колумбом Америки.

-Индейцы вначале курили дикий табак, чтобы отгонять москитов. Чувствуя одурманивающее действие табачного дыма, стали приписывать ему волшебные свойства и курить табак во время религиозных церемоний. Постепенно они привыкли к нему, курение стало доставлять им удовольствие. В знак приветствия и выражения дружбы они стали угощать Колумба и его матросов табаком.

-Первые затяжки вызывали у матросов неприятные ощущения, но они не могли ударить лицом в грязь и продолжали мужественно курить, затем привыкли. Но, по возвращению в Европу, запасы сушёных листьев быстро истощились, и новых курильщиков не появилось.

- После второго посещения в 1496 году Америки Колумбом курение стало быстро распространяться, так как в этот раз в Европу были завезены семена табака.

- К концу 18 века не осталось ни одного государства, куда бы ни проник табак.

-На Руси табак появился только в середине 16 века во времена Ивана Грозного, его завезли английские купцы.

-Большому распространению курения на Руси способствовал Пётр 1, пристрастившийся к нему в свою бытность в Голландии.

-Так постепенно все народы стали курить. Произошло это потому, что в состав табака входят вещества, способные вызвать зависимость от него. Человек теряет власть над собой и своими поступками. Теперь всем приходится бороться с этим злом.

-Поэтому, 15 ноября – назван международным днём отказа от курения.

**Игра** «Ассоциации на слово «курильщик».

**Задача:** формировать негативное отношение к курению.

**Инструкция:**Дети по кругу передают мяч и называют ассоциацию на слово «курильщик» (жёлтые зубы, ухудшение внешности, неприятный запах, и т. д.)

–Хотите ли вы быть похожими на таких непривлекательных людей?**(Предполагаемый ответ:** Нет.)

К вредным привычкам, кроме курения, относится еще более губительная - употребление спиртных напитков. Слово **«Алкоголь»** в переводе с арабского означает «одурманивающий».

История изготовления хмельных напитков уходит в глубь тысячелетий. Алкогольные напитки получали из пальмового сока, ячменя, пшеницы, риса, проса, маиса. В Греции виноград начали возделывать за 4000 лет до нашей эры. Вино считалось даром богов. Покровителем виноградарства и виноделия в Греции является Дионис, сын Зевса. С тех пор крепкие алкогольные напитки быстро распространились по странам мира. Первые сведения об употреблении алкоголя на Руси датируются XI веком нашей эры. Указы этого времени запрещали «гнусное пьянство». На Руси пили очень мало. Спиртные напитки подавали к столу только по большим праздникам в ограниченном количестве. В будние дни хмельное не употребляли, а пьянство считалось грехом и позором. **Алкоголь** относится к наркотическим веществам, поскольку его употребление приводит к привыканию организма, болезненному пристрастию, наркотической зависимости, развитию различных заболеваний, сокращает жизнь на 10-12 лет. 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». Вам было дано задание: найти пословицы и поговорки о вредных привычках. Давайте их прочитаем (ребята читают пословицы и поговорки, объясняют их значение) Например:

**1-ая пословица:** «С хмелем познаться – с честью расстаться»
- Как вы понимаете эту пословицу? *(Пьянство заглушает рассудок, совесть; пьяный легко может обмануть, не сдержать слово)*

**2-ая пословица:** «Пить до дна – не видать добра»
- О чем эта пословица? *(Пьяница теряет здоровье, друзей, работу, уважение, окружающих, любовь близких)*

**Физкультминутка.**

Быстро встаньте, улыбнитесь,

Выше, выше подтянитесь.

Ну-ка, плечи распрямите,

Поднимите, опустите,

Влево, вправо повернулись,

Рук коленями коснулись.

Сели, встали, сели, встали

И на месте побежали.

***Влияние алкоголя на организм человека.***

Повреждения головного мозга: психоз, потеря памяти, инсульт, деградация личности.

«Пивное сердце» и инфаркт, аритмия.

Заболевания желудка: язва, гастрит.

Заболевания печени: цирроз, рак.

Нарушение репродуктивной функции.

Мы выяснили, что вредные привычки вредят здоровью человека. И все же очень многие наши знакомые, родственники курят и употребляют спиртные напитки. Почему же они это делают?

Когда-то они попробовали в первый раз закурить, а за первым – второй, третий и так у них сформировалась привычка. Отсюда следует, если в первый раз не откажешься, потом это сделать труднее, почти не возможно. Если вам предлагают спиртное или сигарету, то ваш ответ должен быть «Нет!». Сейчас мы потренируемся, как нужно правильно отказываться от таких предложений. Сейчас я предлагаю вам игру, которая научит вас правильно вести себя в сложных ситуациях, отстаивать свое мнение и не поддаваться на уговоры сверстников.

**Игра «Диалог с товарищем»** На подносе разложены карточки красного цвета с вариантами предложений. Учащийся берет одну и громко читает. На другом подносе лежат карточки зеленого цвета с вариантами ответов. Второй учащийся берет и дает товарищу заранее подготовленный ответ.

**Варианты предложений Варианты ответов**

Попробуй пиво! У тебя будет хорошее настроение!

Нет! Мне этого не нужно, я хочу быть здоровым!

Нет! Пойдем лучше погуляем с моей собакой!

Хочешь пиво? Выпей, никто не заметит!

Нет! Я не буду и тебе не советую!

Давай закурим! От одной сигареты ничего не будет.

Нет! Вредные привычки не приводят к добру!

Давай покурим! Или ты трусишь?

Нет! У меня есть новые пазлы. Пойдем собирать!

Пошли покурим. Или тебе слабо!?

Нет! У меня есть более интересные занятия!

Давай покурим! После одной сигареты к курению не привыкнешь.

Нет! Я не хочу подражать тем, кто не бережет свое здоровье!

Нет! Я спешу в шахматный кружок. Хочешь, пойдем со мной.

Почему ты не куришь? Боишься, что мама заругает?

Нет, я не буду! Пойдем лучше со мной на каток.

Нет! Мама меня просила сходить в магазин, пошли со мной. Может, твоей маме тоже нужно что-нибудь купить.

У нас во дворе многие курят, ничего с ними не случилось. Попробуй и ты!

Нет! Лучше пойдем ко мне смотреть футбол. Сегодня финал!

Нет! Лучше пойдем ко мне. Вчера мой старший брат принес новые интересные компьютерные игры, поиграем.

Ребята, скажите, пожалуйста, а в чьей роли вам понравилось быть больше? А теперь давайте рассмотрим ситуации, которые могут произойти с каждым из вас.

**Игра «Сумей отказаться»**

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

**Ситуация вторая:** В школьном туалете к тебе подходит старшеклассник и, протянув сигарету предлагает закурить. Ты отказываешься. Он начинает смеяться над тобой, говоря, что ты «маменькин сыночек». Что ты будешь делать?

**Ситуация третья:** “Младший” просит у “старшего” закурить; “старший” должен найти удачный ответ (убедить не курить и в то же время не обидеть).

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

**III. 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, 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.

*-Дети под музыку по очереди выходят к столу и, сделав выбор, прикрепляют листочки на изображение дерева. Можно предложить детям прокомментировать свои действия.*

*-*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!