**Профілактика шкідливих звичок**

Нестеренко Н.П.

вихователь першої категорії

Вільшанська спеціальна

загальноосвітня школа-інтернат

**Наркоманія – це безодня**

**Мета**: *Дати дітям елементарні знання про наркоманію, як хворобу, дію наркотичних речовин на організм людини. Формувати в учнів негативне ставлення до наркоманії, пропагувати здоровий спосіб життя . Виховувати в учнів дбайливе ставлення до свого здоров'я.*

**Обладнання:** Проектор, інтерактивні плакати, презентації.

Хід заходу

* Доброго дня!

Кожна людина щоденно робить вибір. Багато в чому. І в малому - що одягти, що з’їсти, як привітатись, так і в більшому. Я такі кроки, наслідки яких виправити дуже складно, а іноді і неможливо.(сл.1)

Поговоримо про ваш вибір сьогодні, який вплине на ваше завтра. Здоров’я – це теж вибір кожного.

* А що таке взагалі здоров’я?
* Від чого залежить ваше здоров’я?

Подивіться на екран.(сл.2)

* Що таке навколишнє середовище?
* Що означає- спадковість?
* Медичне обслуговування – це що?

А найбільше наше здоров’я залежить, як ви бачите, від способу життя. А що ж це означає?

(Харчування, гігієна, спорт, шкідливі звички)

Кожен з вас отримав тест, який допоможе визначити, що ви знаєте про шкідливі звички

**Тестування «Що я знаю про шкідливі звички?»**

Позначити правильні варіанти відповідей.

1. Шкідливі звички — це:

а) мити руки з милом перед їдою;

б) палити, вживати алкоголь та наркотики;

в) вранці та ввечері чистити зуби;

г) човгати ногами; смоктати пальці, гризти нігті.

2. Що відбувається з дитиною, яка вживає алкоголь?

а) Вона швидше росте;

б) у неї покращується пам'ять;

в) вона погано вчиться

г) вона завдає неабиякої шкоди власному здоров'ю.

3. Які наслідки може викликати паління?

а) Захворювання на рак легенів;

б) піднесення настрою;

в) зниження гостроти зору, слуху;

г) прискорення процесів дорослішання.

4. До чого призводить вживання наркотиків?

а) З'являється унікальна можливість відвідати віртуальні світи;

б) виникає фізіологічна і психологічна залежність від отрути;

в) руйнується мозок людини;

г) людина стає більш розкутою і товариською.

Правильні варіанти відповідей:

1. б, г.

2. в, г.

3. а, в.

4. б, в.

За кожну правильну відповідь зарахуйте собі1 бал.

(учні підраховують свої бали.)

8 балів — ви має чіткі уявлення про наслідки шкідливих звичок.

7—5 балів — ви загалом знаєте про шкідливий вплив алкоголю, тютюну та наркотиків на організм людини, але не маєте уявлення про конкретні наслідки вживання цих небезпечних речовин.

4—0 балів — ви потребуєте особливої уваги і додаткової роз'яснювальної роботи щодо наслідків шкідливих звичок.

Від чого ж може залежною людина? (Відповіді дітей)

Сьогодні поговоримо про наркотики, наркоманію - одну із найстрашніших залежностей, недарма її називають «чумою 21 сторіччя».(сл.3)

Щоденно ви отримуєте дуже багато інформації від дорослих, з телебачення, інтернету. Тому я впевнена, що про цю проблему ви маєте певне уявлення.

Метою нашої розмови сьогодні є розширення ваші знань про наркотики і наркоманію та як не втрапити в цю пастку.

**Колективне обговорення.**

Учитель роздає роздруковані аркуші, на яких записаний матеріал для обговорення у вигляді тез, і просить учнів по черзі зачитати по одній тезі й коротенько своїми словами прокоментувати її.

Матеріал для обговорення

1. Наркоманія — захворювання на все життя, яке набувається за власним бажанням і не піддається лікуванню.

2. Наркобізнес — один із самих прибуткових у світі.

3. Народження здорових дітей у наркомана неможливе.

4. Залежність може виникнути з першого уколу.

5. Щоб придбати кілька грамів героїну, наркоману потрібні гроші щодня. Шлях добування грошей найчастіше кримінальний.

6. Наркотик — товар, який перший раз можуть запропонувати безкоштовно, щоб втягнути нову людину у своє коло.

7. Наркомани — категорія людей, які прирікають себе на самознищення.

8. Примусове лікування не дає позитивних результатів.

**Шкідливий вплив наркотичних речовин на організм людини**

*(розповідь вихователя з опорою на презентацію)*

-Подивіться, будь ласка,на екран. Що ж таке наркоманія?

Наркоманія- це захворювання, що завдає серйозної шкоди здоров’ю, призводить до деградації особитості, інвалідності і смертності в молодому віці. (сл.4)

Поняття **наркоманія** походить від двох грецьких слів **– narke-** заціпеніння, **mania-** божевілля, пристрасть, потяг.(сл.5)

Список наркотичних речовин дуже великий і з роками тільки збільшується внаслідок синтезу нових хімічних сполук. Найпоширенішими видами наркоманії є алкоголізм (пристрасть до напоїв, що містять етиловий спирт) та тютюнопаління (пристрасть до нікотину). Не слід вважати тютюн та алкоголь не шкідливими. (сл.6)

Наркотики- загальна назва групи речовин різного складу, що виявляють дурманний вплив на свідомість людини, шкодять її здоров’ю, загрожують життю.

- Існують природні та синтетичні наркотики. Природні – це ти які виготовляють з рослин, а синтетичні- виготовляють в лабораторіях на основі деяких хімічних препаратів.(сл.7)

Нині значного поширення поширення набуло вживання наркотичних речовин на основі конопель (гашиш, маріхуана), маку (морфін, героїн), та деяких інших як природного, так і синтетичного походження, які подібні до перелічених за впливом на організм людини.

Ознаками наркоманії є непереборний потяг до прийому наркотиків, постійне збільшення кількості речовини. (Сл.8**)**

При вживанні наркотиків приємний стан ейфорії, відчуття бадьорості дуже швидко змінюються поганим самопочуттям, появою спочатку психічної залежності, що переростає в фізичну залежність**.**

Через шкідливий вплив наркотичних речовин наркомани втрачають здоров’я, деградують як повноцінні члени суспільства, змінюється навіть їх зовнішній вигляд – обличчя набуває сірого відтінку,шкіра стає сухою, волосся та зуби поступово випадають

**-** Наркотики впливають на фізичне та моральне здоров’я.

Пригадайте, ми дивились передачу про дівчинку, яка втратила красі і здоров’я через вплив наркотиків. Вона зрозуміла свою помилку, і тепер намагається її виправити.

-Коли хворий намагається самостійно припинити прийом наркотиків або йому немає за що їх купити, у наркомана починається абстинентний синдром, або , як кажуть «ломка». Це хворобливий стан наркоманів, зумовлений припиненням вживання наркотиків. Поновлення вживання наркотиків рятує від цих відчуттів на деякий час. Людина за «дозу» готова віддати все. (Сл.9)

**Перегляд мультфільму про вплив наркотиків.**

* Я хочу, щоб ви подивились мультфільм і звернули увагу на те, як змінилось життя маленької пташечки через кілька необдуманих кроків.

Обговорення :

* Що знайшла пташка?
* Які відчуття були в неї після першої спроби?
* Як мінялись відчуття з кожною наступною дозою?
* Чи змінилась пташечка?
* Чи змінилось її ставлення до навколишнього світу?
* Який висновок ви можете зробити для себе після перегляду мультфільму?

Порівняйте фото людей, зроблені до і під час вживання наркотиків. (сл.10,11,12)

Чи вразили вас зміни, які відбулися з їх зовнішністю?

* Ви чули про СНіД? Це невиліковна хвороба, яка передається в тому числі і через кров. Тому люди, які вживають наркотики – це найбільша група ризику для цієї хвороби, бо вони можуть користуватись одним шприцом і передавати цю страшні хворобу. Жахливо те, що серед наркотично залежних переважна більшість – це молоді люди. (сл.13)
* Вам необхідно знати, що наркотики – це протизаконно. За їх вживання, зберігання і розповсюдження людина несе кримінальну відповідальність

Тому зупиніться! Все в ваших руках!

**Інтерактивна гра- подорож «Вітрильники»**

-Пропоную здійснити подорож вітрильниками у ваше щасливе, безтурботне, здорове майбутнє.

Ми маємо два екіпажі, кожен з яких отримує по вітрильнику.

 

Щоб їх хід був легким, швидким і без шторму, ми маємо вміти користуватися словами та фразами,які допоможуть знайти вихід із складних життєвих ситуацій.

(Діти вибирають вислови із запропонованих. Зачитують і наклеюють на вітрильники.)

Запропоновані фрази:

* Ну давай, спробую…
* Від одного разу нічого страшного не буде.
* Я дорожу своїм здоров’ям, тому не буду.
* Я знаю про наслідки вживання наркотиків.
* Це мені не потрібно.
* Дякую, ні.
* Я вмію радіти життю і без цього.
* Мені дороге моє життя.
* Я хочу мати щасливе майбутнє.
* До побачення, я поспішаю, мене чекають.

Можливо, ви захочете використати свої вислови, можете записати їх на чистих папірцях.

Я бачу, що ви зробили правильний вибір, обравши фрази, які розправлять ваші вітрила, а не потягнуть ваш корабель на дно.

**Підсумок**

Хочу ще раз наголосити, що ваш вибір сьогодні - це ваше життя завтра. Не помиліться!

(Перегляд відеоролика «Правильний вибір»)

Дякую за увагу!

Використані джерела:

1.Абдуліна, Ю.Н. Вплив наркотиків і токсинів на поведінку людини / Ю.Н. Абдуліна // Біологія. - 2004.- № 1. - с. 8-11.

2. Медведовська А. В., Дроган Н. В., Шевченко І. К. Посібник – пам’ятка: Боротьба зі шкідливими звичками для учнів загальноосвітніх шкіл України. – К.: Видаництво «Книга»., 2010. – 11 с.

3.Рекомендації для педагогів, батьків, медичних працівників по виявленню ранніх ознак наркоманії серед підлітків.- К.: Центр здоров’я,1997.

4.<https://www.youtube.com/watch?v=HUngLgGRJpo>

5.https://www.youtube.com/watch?v=k\_ZYEreDfL0