

Сценарий антинаркотического мероприятия «Можно ли избавиться от вредных привычек»

Цель мероприятия: Познакомить подростков с важнейшими жизненными ценностями; убедить в необходимости здорового образа жизни; развивать умение выступать перед аудиторией своих сверстников, формировать негативное отношение к вредным привычкам.

Задачи:

- приобщать воспитанников к здоровому образу жизни;
- сделать вывод, что способствует здоровью, а что приносит вред (дать наглядное подтверждение всем плюсам и минусам);
- развивать творческие способности, память, внимание, познавательный интерес.

Категория участников:

несовершеннолетние лица в возрасте 13-14 лет.

Категория приглашенных экспертов:

- врач-нарколог ЦРБ Павлюк Олеся Васильевна
- инспектор ОПДН Ермаченко Екатерина Константиновна

Технические средства обучения:

Социальный ролик «Выбор за тобой», 2мин. 29сек.

Социальный ролик «Умей сказать НЕТ!», 2 мин. 32 сек.

Видеоролик «Песня о здоровом образе жизни», 3 мин. 29 сек.

8-20 Рассадка участников антинаркотического мероприятия в актовом зале МБОУ СОШ №1

8-30-9.10 Мероприятие для учащихся 7-х классов.

Диалог-размышление «Можно ли избавиться от вредных привычек»

Ход мероприятия

Доброе утро, ребята! Мы хотим, чтобы каждое ваше утро было добрым, светлым, радостным. А чтобы в полной мере ощутить радость жизни, нужно быть здоровым и телом, и духом. Вот сегодня и поговорим о нашем здоровье.

Вы, наверное, слышали, что подростковый возраст - трудное время. Да, действительно, это не самые простые годы.

А еще говорят, что 13-15 лет - это «трудный возраст». А в чём именно заключается его трудность. В организме происходят сложные перестройки, так как каждый из вас, уже далеко не ребёнок, но ещё и не взрослый: эндокринные изменения, скачок

в росте, перестройка моторного аппарата, дисбаланс в росте сердца и кровеносных сосудов (сердце растет быстрее, чем кровеносная система в целом и это приводит иногда к сбоям в сердечно-сосудистой системе). И как следствие: резкие изменения состояний, реакций, настроения.

Чтобы попасть из детства во взрослую жизнь, нужно словно пересечь пропасть между двумя вершинами по шаткому бамбуковому мостику. Нужно внимательно смотреть, куда ставишь ногу, удерживать равновесие и, главное, заранее удостовериться, что ты прочно привязан к тем, кто уже совершил этот переход.

И все же, каждый преодолевает этот путь по-разному. Кому-то совсем не страшно, и он успевает насладиться окружающей обстановкой, кто-то боится и ищет поддержки, а кого-то раздражает излишняя опека. Конечно, на этом сложном пути вам захочется расслабиться или, наоборот, побороть страх - все это способ забыть об испытаниях.

В любом случае, проходя по - этому шаткому мосту, вы приобретаете жизненный опыт и, конечно, привычки. Разные привычки.

- Что, по-вашему, такое Привычка?

Протест, способ отвлечься от волнующей проблемы, проявление характера или просто немотивированная потребность? Прежде чем дать точный ответ, стоит подробнее разобраться с многими вещами, касающимися данной проблемы. И начать лучше с выявления всех видов привычек и выяснения их происхождения (ведь они не сопровождают нас с момента рождения), а также осознания того, какое воздействие они оказывают на человека, ставшего их жертвой, и на окружающих его родственников, друзей и знакомых.

-Какие привычки бывают и как отличить их от проявлений характера?

Их можно разделить на две группы. К первой относятся наиболее пагубные, со временем переходящие в болезнь привычки: пристрастие к алкоголю, курению, наркотикам и азартным играм.

Ко второй принадлежат менее опасные и на первый взгляд абсолютно незначительные, но в некоторой мере обезображивающие человека: грызение ногтей, выдергивание волос (в редких случаях переходит в заболевание), покусывание губ, постукивание пальцами по столу или ногой по ножке стула и т. д.

Совсем недавно был установлен «статус» интернетомании: это заболевание, относящееся к первой группе. Но еще не все об этом знают, а многие сомневаются в этом.

Вредные привычки – весьма распространенное словосочетание, которое особенно часто приходится слышать в последнее время. Сейчас в совокупности они стали одной из самых актуальных и широкомасштабных, а вернее сказать – глобальных, проблем современности.

Вредные привычки у детей и подростков . Такие проявления у подростков — способ проявить инициативу, своеобразный знак протеста. Человек в этом возрасте действует от противного, даже если понимает свою неправоту.

Еще одна причина – желание привлечь внимание к своей личности любым способом. Если вовремя не избавить подростка или маленького ребенка от них – они могут закрепиться в его поведении навсегда.

Подросток не знает в полной мере самого себя, своих потребностей и возможностей. Он считает, что завязать с вредными привычками проще простого и попробовать пару раз совсем не вредно. При этом он не осознает, что стоит в самом начале пути, ведущего к зависимости, или же желает испытать себя и получить немного адреналина.

Благодаря активной пропаганде самыми популярными сейчас оказываются простые средства достижения удовольствий, которыми все спешат воспользоваться.

- Знаете ли вы, что в жизни всегда нужно делать выбор?

Целый день, начиная с пробуждения и заканчивая отходом ко сну, мы только и делаем, что выбираем.

Иногда выбор может быть простым и даже рутинным: сидеть прямо или сгорбившись, надеть белую рубашку или прийти в школу в черной, сказать теплое слово человеку или посмотреть на него с раздражением. Эти решения не кажутся значительными, но это те самые шаги, из которых складывается наша жизнь.

Конечно, есть судьбоносные решения, которые меняют нашу жизнь и имеют вечные последствия не только для нас, но и для наших семей.

Важно, чтобы, делая выбор в серьезных вопросах, мы понимали, что он может изменить как нашу жизнь, так и жизнь наших близких.

В вашем возрасте очень часто вы делаете неосознанный выбор. Хочу – не хочу? Надо мне это – не надо? Могу я это сделать – не могу? Может, все-таки этот вариант – или тот? А может, ну его, ничего не хочу, не могу, не надо... Хотя именно в этом возрасте формируются привычки, пристрастия, отношения к людям, к себе, как личности, формируется ваше мировоззрение.

Именно в вашем возрасте формируется взгляд на жизненные ценности. А что для вас является жизненными ценностями? (ответы детей).

Часто, к сожалению, для молодых людей главной ценностью являются материальные блага, проще говоря, деньги.

И все-таки, насколько верны слова, что не в деньгах счастье? Один ученик задал такой вопрос мудрецу. Знаете, что ответил мудрец? Что они верны полностью. И доказать это просто. Ибо за деньги можно купить постель, но не сон; еду, но не

аппетит; лекарства, но не здоровье; слуг, но не друзей; жилище, но не домашний очаг; развлечения, но не радость; учителей, но не ум и мудрость. И то, что названо, не исчерпывает список.

Вы согласны со словами мудреца?

Конечно, мы не аскеты! И хотим жить в красивых домах, вкусно есть, путешествовать, и многое еще чего хотим. И это нормальные человеческие потребности. Но нашу сегодняшнюю встречу мы начали с вопроса о выборе. Что для человека остается главным в жизни?

Вот мне, например кажется, что главным в жизни является сама жизнь! Здоровая, счастливая! Мы хотим быть здоровыми и счастливыми! А что для этого надо, как вы думаете?

(ответы детей)

Однажды Сократа спросили: «Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни - богатство или слава?». Великий мудрец ответил: «Ни богатство, ни слава не делают ещё человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля!».

Кажется, как все просто – чтобы быть счастливым, надо быть здоровым! То есть, вести здоровый образ жизни. А как?

Социальный ролик «Выбор за тобой»

Мы привыкли к своему образу жизни. Мы слишком заняты, слишком ленивы, слишком боязливы, чтобы что-то поменять в своей жизни. Вредные привычки, неправильная пища, лень связали нашу волю и диктуют свою. А страшнее всего, когда подросток начинает курить, употреблять алкогольсодержащие напитки, наркотики. Опасность никотина, алкоголя, наркотиков огромна для человека, особенно для подростков, даже те, кто хорошо знают о вреде курения, пьянства, наркомании, порой поддаются на уговоры друзей. Причина проста: подростки не умеют сказать «нет».

Социальный ролик «Умей сказать НЕТ!»

Вернемся к разговору о вредных привычках.

Я хочу прочитать выдержку из письма 15 - летнего подростка.

"В один прекрасный момент своей жизни я осознал, что чего-то во мне не хватает: вроде живёшь, но что-то не то и не так. Посмотрел на себя со стороны и в зеркало, прошёл самостоятельно один сильный тренинг, прочитал пару развивающих книг. Я сделал неутешительные выводы, что обладаю букетом вредных привычек, почти не

уделяю времени своему здоровью, не пользуюсь популярностью у девушек, уровень моей неорганизованности зашкаливает, а кроме того, я часто ухожу от решения сложных жизненных задач."

И дальше он описывает, как стал избавляться от вредных привычек. Он полностью пересмотрел свой образ жизни. Это тем более похвально, что парню - всего 15 лет, но он четко ставит перед собой цели, а самое главное - шаг за шагом добивается этой цели.

И дальше он дает рекомендации; по мере того, как вы будете избавляться от вредных привычек и структурно меняться, вам понадобятся другие привычки - и лучше, чтобы они были полезными.

Например:

- Если вы много говорите, научитесь молчать и слушать собеседника, даже когда у вас уже язык чешется - молчите.

- Если едите много сладкого, замените его на орехи или сухофрукты, не ешьте столько шоколада и печенюшек, запивая сладким чаем.

- От ТВ и интернет-зависимости отлично спасают книги. Просто мозг больше не захочет «разжижаться».

- Если у вас ничего не запланировано и всё происходит просто так, заведите блокнот, распишите все свои задачи на день, неделю, месяц. Записывайте мысли, которые к вам приходят, свежие идеи, описывайте события и людей. Ведите учёт и анализ своей жизни.

- Если курите, бросьте и сразу ударьтесь в спорт, желательно в такой, где больше всего работают лёгкие, чтобы выгнать из себя все смолы.

И дальше этот молодой человек предлагает алгоритм изменения себя за 12 месяцев. Сейчас ему 19 лет, он здоров и радуется жизни.

Ребята, сегодня к нам на встречу пришли врач-нарколог ЦРБ Павлюк Олеся Васильевна, инспектор ОПДН Ермаченко Екатерина Константиновна.

Уважаемая Олеся Васильевна, скажите, пожалуйста, возможно ли подростку самому избавиться от вредных привычек?

Выступление врача - нарколога.

- А вот письмо другого 15-летнего подростка, который ненавидит людей. Он так и пишет: " Мерзко. Гадко. Противно. Не семья, не школа, не класс, а джунгли какие-то! Нет. Хуже. Животные не умеют лгать и лицемерить, не унижают друг друга просто так, на такие подлости способны только люди. Потому и ненавижу их. " И, конечно, свое отношение к миру он выражает протестом ко всему и ко всем! Очень быстро нашлись "друзья", которые предложили свою помощь.

Как избежать этих неправильных ходов? Вам слово Екатерина Константиновна.

Выступление инспектора ОПДН

Но хочу вас порадовать: мир не всегда будет таким. Пройдет немного времени, ты встретишь интересных людей, найдешь занятие по душе, и мир заиграет красками. Да, люди бывают подлыми, злыми, лживыми, но есть ведь и хорошие. Жизнь - это не зебра с черными и белыми полосками. Это шахматная доска, здесь все зависит от твоего хода.

- Мы меняемся всю жизнь. Главным для каждого человека должно быть желание - стать лучше. Стать лучше самого себя вчерашнего.

Стать лучше нелегко, но еще труднее стоять на месте. Лучше не ждать, пока жизнь или окружающие заставят нас измениться, лучше самостоятельно выявлять недостатки и работать над ними. Помните про мостик, по которому вам предстоит пройти? Идите по нему смело, потому что впереди всегда есть тот, кто уже прошел по нему. Не бойтесь попросить помощи. Получайте ежедневную радость от жизни и будьте здоровы!

Видеоролик «Песня о здоровом образе жизни»