**Сценарий мероприятия**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Методическая разработка мероприятия по профилактике вредных привычек среди студентов « Вредные привычки или здоровье? Выбор за вами!»

Данное мероприятие проходит в формате программы « Пусть говорят»

Мы пригласили гостей: уч-ся лицея, администрацию, психолога, медицинского работника, социального педагога, инспектора по делам несовершеннолетних. В ходе мероприятия присутствующие могут высказаться по возникающим вопросам и получить исчерпывающий ответ.

Методическая разработка призвана помочь учащимся приобрести знания, навыки, опыт, необходимые для того, чтобы выбрать здоровый образ жизни, обрести сопротивляемость негативному и вредному влиянию.

Принцип возрастного соответствия – содержание, формы и методы работы соответствуют возрастным возможностям воспитанников.

При разработке данного мероприятия, мы исходили из принципов организации профилактической работы.

**Цель:**

- пропаганда здорового образа жизни;

-формирование ценностного отношения к собственному здоровью при помощи углубления знаний о пагубном влиянии вредных привычек на организм;

-формирование социально - активной личности.

**Задачи:**

а) общеобразовательная: систематизация и обобщение знаний воспитанников о полезных и вредных привычках.

б) воспитательная: воспитывать у подростков желание вести здоровый образ жизни и пропагандировать его.

в) развивающая: развитие внимания, речи, активной жизненной позиции.

**Место проведения:** актовый зал.

 **Ход мероприятия**

Фон - песня «Мальчики, девочки нюхают кокаин ….»

-заставка «Пусть говорят» - (выходят ведущие)

**1-ый ведущий:**

-Добрый вечер! Сегодня вашему вниманию мы представляем открытое мероприятие в формате программы «Пусть говорят» по профилактике вредных привычек.

**2-ой ведущий:**

- Мы очень рады, что вы пришли, так как сегодня хотим поговорить о вещах серьезных, волнующих наше общество, а именно, обсудить проблему курения, алкоголя и наркомании в молодежной среде.

-Как говорят: « Предупрежден – значит вооружен!»

**1-ый ведущий:**

-Здесь и сейчас, каждый из присутствующих в зале, может высказать свое мнение по данной проблеме.

- У нас в зале присутствуют эксперты, разрешите представить гостей:

- инспектор по делам несовершеннолетних

 - психолог

- социальный педагог

-медицинский работник

**2-ой ведущий:**

Прежде, чем вершить суд над вредными привычками общества, я хотела бы услышать мнение наших ребят по данному вопросу.

1. Что вы считаете вредными привычками (перечислите)

 (сквернословие, обжорство, компьютер, игромания и т. д.)

**1-ый ведущий:**

1. А самые вредные привычки?

 ( К самым вредным привычкам относятся: курение, алкоголизм, наркомания)

-Правильно! Все они влияют на здоровье человека, ломают человеческие жизни, судьбы. С ними нужно бороться, хотя это и нелегко)

**2-ой ведущий:**

3. Как вы считаете, обладаете ли вы достаточной информацией о реальном

действии на организм наркотических средств, табака, алкоголя и мерах

профилактики, борьбы и лечения? Источник поступления сведений:

(школьное и студенческое образование, пресса и телевидение, общение с взрослыми, сверстниками или другие источники)

**1-ый ведущий:**

4. Имеете ли вы вредные привычки? Если да, то:

А) какие;

Б) в каком возрасте приобретены;

В) при каких обстоятельствах? – (чтобы не отстать от друзей, чтобы чувствовать себя взрослей, чтобы понравиться девочке (мальчику), из любопытства.

 **2-ой ведущий:**

5. Испытываете ли вы комфорт или дискомфорт от наличия у вас вредной

привычки? Если да, то, что именно вам нравится (не нравится)?

**1-ый ведущий:**

6. Возможно ли, на ваш взгляд, избавиться от вредных привычек

самостоятельно?

**2-ой ведущий:**

7. Хотите ли вы избавиться от своих вредных привычек? Если да, то, что вы

пытались предпринять или планируете предпринять в связи с этим?

**1-ый ведущий:**

8. Как вы относитесь к наличию вредных привычек у своих близких и друзей?

**2-ой ведущий:**

9. Как вы считаете, нужны ли социальные меры борьбы с вредными привычками,

и какие меры, на ваш взгляд, являются наиболее действенными?

( запретить рекламу табачных изделий и алкоголя, проводить разъяснительные беседы, профилактические мероприятия, не замалчивать проблему, говорить о ней, ведь многие вещи происходят от недостатка информации)

**1-ый ведущий:**

-Как-то великий Марк Твен сказал: « Ничего проще нет - как бросить курить»

**2-ой ведущий:**

- А Вам - то откуда это известно ? Насколько я знаю, вы никогда и не пробовали.

-Ну, вообще-то, ребята, если серьезно, отказываться от вредных привычек в одиночку очень сложно, лучше конечно, это сделать за компанию.

**Сценка « Отказываемся от вредных привычек»** на основе видео 95 квартал «Отказываемся от вредных привычек»

(ребята показывают сценку)

**1-ый ведущий:**

-Самой распространенной вредной привычкой является **курение.**

Подрыв здоровья подростков начинается с курения. Под курением подразумевают болезненное пристрастие человека к наркотическому веществу - никотину.  Были и периоды запретов. Но табачное нашествие оказалось слишком сильным, привычка курить все больше укоренялась, а торговля табаком приносила огромные прибыли.

 И так курение стало модным, а для некоторых уже просто необходимым. Курение табака приравнивают к наркомании. Благодаря никотину (веществу, которое обладает специфическим действием на вегетативную нервную систему) человек испытывает своеобразное эйфорическое состояние.

10. Какое действие на организм оказывает курение?

Курение отрицательно влияет: на нервную систему; дыхательный центр; особенно страдает сердечнососудистая система (может возникнуть спазм коронарных сосудов, а длительный спазм ведет к инфаркту). Подвержены изменениям и другие сосуды (развивается атеросклероз). 80% курящих страдают одной из форм заболевания легких. **По статистике до 4 млн. человек** в мире умирает ежегодно от табака.
Так как у подростков легкие еще не сформированы, они особенно страдают от курения. У молодых курильщиков ухудшаются процесс запоминания и внимание. Нарушаются работоспособность, зрение, слух, обоняние.

Подражание человеку, которому симпатизируешь, побуждают детей “попробовать”, затем приобрести привычку, перерастающую в пагубное пристрастие. Причиной курения является и желание продемонстрировать взрослость и независимость. Для молодых это еще и один из способов самоутверждения, приобщения к “модной” манере поведения, повышения своего престижа.

**Видео - ролик о вреде курения** (см. приложение)

**2-ой ведущий:**

**Алкоголь**

11. Какое действие на организм оказывает постоянный прием спиртных напитков?

Большой урон наносит алкоголь здоровью человека. Страдает деятельность всех внутренних органов - болезни сердца, язва, цирроз печени и т.д. Спазм сосудов сердца и мозга - таков результат приема алкоголя. При употреблении большого количества пива - дистрофия сердечной мышцы или “бычье” сердце. Усиление атеросклеротических процессов ведет к тромбозу (закупорка сосудов, разрыв, кровоизлияние, инсульт, нарушение координации движений, речи).

Молодежь подсела на эти энергетики — это считается модным. Все пьют, везде рекламируют — значит, и мне надо! Для подростков к тому же это первый шаг к взрослой жизни: на этикетке ведь указано “до 18”, а раз выпил — значит, уже большой! А более взрослым ребятам важно не отставать от тусовки. И если им все время твердят, что напиток вернет крылья и подарит незабываемое свидание, то рано или поздно они поймаются на удочку. А дальше свое дело сделают и состав, и вкус. Крайне опасно для здоровья смешивать энергетические напитки с алкоголем: у человека может наступить гипертонический криз, нарушиться ритм сердца, могут отказать почки! Как утверждают специалисты немецкого Федерального института, в мире зафиксировано несколько смертельных случаев от энергетических и алкогольных смесей. К примеру, 18-летний юноша для концентрации внимания при подготовке к экзамену на водительские права выпил за несколько дней большое количество банок с энергетиком. Вследствие отека мозга и легких у парня наступил коллапс.

**1-ый ведущий:**

12. Ваше отношение к рекламе табака и спиртных напитков в средствах массовой информации?

**2-ой ведущий:**

13. Ваши предложения по мерам борьбы с распространением курения и алкоголя в России

**Видео – ролик о вреде алкоголя** (см. приложение)

**1-ый ведущий:**

**Наркотики.**

13. Какая из вредных привычек, на ваш взгляд, является наиболее вредной и почему?

 ( Самая страшная вредная привычка – это наркотики.)

 (обосновать ответ).

 Опий, героин, морфий способствуют формированию высокой степени **зависимости организма, как физической, так и психической**. Снотворные средства и транквилизаторы действуют **угнетающе на центральную нервную** систему. Ими лечат бессонницу и нервные состояния. Такие наркотические вещества как кокаин, крек, кофеин, никотин, амфетамины, повышают активность, снимают утомление, снижают аппетит. ЛСД и мескалин **уводят в мир галлюцинаций, изменяют мышление.**

… Наркоманию называют “белой смертью. В настоящее время она гораздо помолодела. По неофициальным данным в России насчитывается **более трех миллионов человек**, регулярно принимающих наркотические препараты. Средний возраст начала употребления психоактивных веществ, как правило, колеблется от **15 - 23 лет.** Любопытство,желание быть своим на тусовках в модной компании, демонстрация своей независимости. Влияние сверстников– вот что толкает, в первую очередь молодежь, к наркотикам.

Возникает желание испытать новые ощущения.

Прием наркотика становится более регулярным. Пропадает депрессия, улучшается настроение. Но все это только на время. А хочется подольше побыть в состоянии эйфории. Да и организм уже начал настраиваться на регулярное наркотическое опьянение. Для него это становится нормой. Так человек попадает в зависимость.

Одни наркотики считаются более сильными, другие - менее. Но беда заключается в том, что, начав с них, человек чаще всего жаждет все новых ощущений и переходит к более сильным наркотикам. А это приводит к гибели более **34 тысяч человек в России ежегодно.**

Наркотическая зависимость может наступить уже через 3-7 дней приема. А если это длится в течение 20 дней, то в большинстве случаев наступает 100%-ная зависимость. **Жизнь наркоманов коротка - 3-5 лет**, не более. А смертность среди юных наркоманов увеличилась за последние годы в 42 раза. Ведь появляются новые наркотики со все усиливающимся эффектом. Например, силобицин, который готовят из грибов-галлюциногенов. Действие 1 г этого наркотика приравнивается к 10 г героина.

**Видео – ролик о вреде наркотиков** (см. приложение)

**2-ой ведущий:**

**- Как же предотвратить надвигающуюся беду?** Ваши предложения по мерам борьбы с распространением наркомании в России.

(ответы учащихся)

**2-ой ведущий:**

- Прежде всего вооружитесь знаниями. Старайтесь, как можно больше узнать об алкогольной и наркотической зависимости, последствиях и методах лечения. Не зря же говорят, что “знание - сила”.

- Не замалчивайте тему курения, алкоголя и наркотиков, как будто таких проблем не существует или они никогда не смогут коснуться вас и ваших близких.

 - Не надо думать, что “попить пивка” в компании друзей или покурить “травку” - это почти безобидно. Потому что большинство алкоголиков и наркоманов начинают именно так. Ведь со временем организм начинает запрашивать все большие дозы. И вследствие привыкания человек переходит к сильнодействующим средствам.

**Заключение, подведение итогов.**

**Видео – ролик о вреде курения, алкоголя, наркомании** ( см. приложение)

**1-ый ведущий:**

-Еще Максим Горький сказал: «Кто начнет с табака, пройдет через алкоголь и закончит опиумом и гашишем»

**2-ой ведущий:**

-Не ждите беды! Предупреждайте ее появление.

**Вместе**: **ВЫБОР ЗА ВАМИ!**