Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей Центр детского творчества

**Методические рекомендации на тему:**

«Профилактика наркомании и пропаганда здорового образа жизни среди обучающихся».

Педагог-психолог:

Лепехина Наталия Николаевна

Г.Сергач,

2014г.

**Методические рекомендации по вопросам профилактики наркомании и пропаганде здорового образа жизни среди обучающихся**

Здоровый образ жизни – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. Каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности.

Низкий уровень нравственной культуры населения ведет к росту социально опасных явлений, масштабы которых увеличиваются в геометрической прогрессии.

Увлечение наркотиками, особенно среди молодежи, достигло критического уровня. Преступность и насилие – наиболее очевидные результаты их распространения. Не менее серьезными последствиями употребления наркотиков являются безнравственность, незаконченное образование и разрушение жизни.

Растет среди подростков и употребление алкоголя, поскольку алкоголь легко доступен и его употребление приемлемо в обществе.

Порой спрашивают, а с какого возраста следует вести пропаганду ЗОЖ? Профилактику вредных привычек родителей—задолго до появления ребенка на свет. Первые же понятия по здоровому образу жизни ребенку необходимо прививать с возраста, когда он начинает активно познавать мир, т. е. с 2—3 лет. И этот процесс должен непрерывно продолжаться всю человеческую жизнь. Именно со школы, а еще лучше в дошкольном учреждении должен закладываться фундамент трезвого поколения.

В последние годы у детей все чаще появляются неврозы, все чаще дети не могут справиться со школьными трудностями, с конфликтными ситуациями. Не научившись справляться со стрессом, не умея выражать и принимать себя и свои чувства, дети прибегают к деструктивным формам поведения, попадая в криминальные группировки, приобщаясь к употреблению психоактивных веществ. На учете в наркологических диспансерах находятся дети 8-9 лет. Младший школьный возраст считается непроблемным, в литературе ему мало уделяется внимания и не придается особенного значения в области профилактики отклоняющегося поведения и употребления наркотиков и алкоголя. Но именно в этом возрасте формируются многие физиологические и психические особенности ребенка. В зависимости от того, как пройдет этот период, зависит его дальнейшая жизнь.

Младший школьный возраст - это период интенсивного усвоения самых разных правил, не только учебных, но и общественной жизни. Всю информацию, которую дети этого возраста получают из внешнего мира, они буквально впитывают как губки. Кроме того, дети этого возраста наиболее восприимчивы к тому, что им говорят взрослые. Поэтому профилактику отклоняющегося поведения и злоупотребления психоактивными веществами необходимо проводить уже в младшем школьном возрасте, еще до того как дёти приобретут дезадаптивные формы поведения и начнут употреблять алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества. Детям важно, как они приобретают новые знания. Если этот процесс будет навязанным и вынужденным, дети не усвоят новой информации. Обучение должно приобрести личностный смысл, быть не просто сухой формулой, а живым источником.

Профилактическую работу с подростками необходимо вести очень тонко, без раскрытия технологии изготовления и применения того или иного наркотика, (о том, где и как произрастают наркотические растения, как изготовляют наркотики, как их применяют, их внешний вид и т. д.). Такая информация может спровоцировать их на опробование наркотиков и других отравляющих веществ

Работу проводить дифференцированно, без запугивания или риска. Известно, что подростки считают всякий риск вполне естественным, а запугивание без глубокого разъяснения проблемы дает эффект порой сиюминутный

Необходимо говорить о непредсказуемости наркомании и токсикомании, о том, что наркотический взрыв может быть моментальный с первого пригубления, вдыхания или укола, говорить не просто о физиологии в целом, а конкретно о влиянии наркотика на мозг: о том, что процессы, происходящие в организме после приема наркотика, во многом аналогичны тому, что происходит при психических расстройствах. Показать, что потребление наркотиков, алкоголя и табака сейчас немодно и крайне вредно влияет на спортивные возможности юноши, на внешность девушки. Подчеркнуть в беседе, что наркоман или токсикоман — это автомат, робот, управляемый наркотиком и прочими ядами. Раскрывая перед учащимися опасность потребления алкоголя, основное внимание следует сконцентрировать на том огромном ущербе, который наносят пьянство и алкоголизм экономике страны, производительности и качеству труда, работоспособности людей.

Необходимо убеждать подростков в том, что жизнь может предоставить им много интересного, что нет неразрешимых проблем и безвыходных ситуаций. Вовлекать подростков в общественную деятельность, которая потребует от них выработки положительных качеств, будет способствовать профилактике отклоняющегося поведения. Задача учителя — из просвещенного подростка воспитать социально неравнодушную личность, которая в любой ситуации сможет противостоять наркомании.

**Презентация**

**Сценарий внеклассного мероприятия «Жить здорово! Или главные заповеди здорового образа жизни».**

Цели:

• Познакомить с понятием "Здоровый образ жизни".

• Развить умение работать в группах.

• Воспитание уважительного отношения к своему здоровью.

Этапы мероприятия:

1. Организационный момент, постановка задачи.

2. Определение понятия "Здоровый образ жизни".

3. Правильное питание.

4. Полноценный сон.

5. Активная деятельность и полноценный отдых.

6. "Нет!" вредным привычкам:

\* Алкоголю

\* Наркотикам

\* Длительной работе на компьютере

\* Курению

7. Подведение итогов.

Необходимые материалы: мультимедийный проектор, экран; разработанная презентация на тему: "Жить здорово! Или главные заповеди здорового образа жизни"; раздаточный материал для зрителей, большая корзина с овощами и фруктами; бутылка пепси-колы, чипсы и сухарики, пачка сигарет.

Сценарий расписывается по ролям между учениками класса, который готовит данное мероприятие. Зрителями являются ученики классов подростковой возрастной категории, для которой наиболее актуален вопрос о здоровом образе жизни, а точнее, вопрос о зарождении в этом возрасте вредных привычек.

1. Организационный момент, постановка задачи.

Вступление (слайд 1)

Многие задают себе вопрос: "Как прожить, чтобы не стареть?" И себе отвечают: "Так не бывает". Каждый человек хоть чем-то, да болеет. Но почему один попадает в больницу два раза за всю жизнь, а другой чуть ли не каждый месяц? Уже давно установлено, что за здоровьем надо следить с детства.

Дети - это главное, что есть у страны, да и во всем мире. Ведь Вам жить в будущем и творить. А творить может только здоровый и счастливый человек. Об этом и наш сегодняшний разговор, - о "здоровом образе жизни".

2. Определение понятия "Здоровый образ жизни".

Валеология - наука о здоровом образе жизни, (слайд 2). Что же влияет на здоровье?

• образ жизни - 50 %;

• окружающая среда - 20 %;

• медицинское обслуживание -10%;

• наследственность - 20%.

50 % говорит о том, что многое зависит от самих себя.

Итак, что такое здоровый образ жизни? Давайте выделим основные правила здорового образа жизни: (слайд 3)

1. Правильное питание;

2. Полноценный сон;

3. Активная деятельность и активный отдых;

4. "Нет!" - вредным привычкам.

Остановимся на каждом пункте отдельно.

3. Правильное питание (слайды 4-8).

Правильное питание - основа здорового образа. Давайте немного поговорим о том, что мы пьем?

Важно знать, что именно газированные напитки могут реально принести вред.

• Так, например маленькая бутылка Колы содержится 8 кусков сахара, а это способствуют развитию диабета.

• Газировка содержит фосфорную кислоту, которая разъедает зубную эмаль и способствует появлению кариеса.

• Кока-кола с успехом заменяет бытовую химию. Например, за 1 час, с её помощью можно удалить ржавчину в унитазе, коррозию на автомобиле; за 4 дня он может растворить ваши ногти.

Все всё еще хотите бутылочку Колы?

Теперь давайте поговорим о том, что мы едим?

Беда нашей школы - постоянно валяющиеся пакетики из-под чипсов и сухариков. Различные вкусы чипсов и сухариков получаются за счет применения различных ароматизаторов и искусственных химических добавок. Продаются чипсы и сухарики с добавками сыра, бекона, грибов, икры. Но стоит ли говорить, что на самом деле там никакой икры нет. В этом вам помогут убедиться знакомые буквочки "Е", указанные на упаковке.

Известны коды пищевых добавок, которые опасны для организма человека (слайд 6). Мы каждому зрителю в конце праздника раздадим листочки с кодами, чтобы вы могли контролировать то, какие продукты вы покупаете и едите. Так вы всё ещё хотите чипсов и сухариков?

Из того, что сказали ребята можно сделать вывод о том, что неправильное питание может привести к: ожирению, кариесу, высокому давлению, болезням сердца.

Чтобы этого не допустить, вам рекомендуется кушать, придерживаясь правил здорового питания (слайд 7).

Пища должна быть разнообразной. Она должна содержать: витамины, клетчатку, минеральные вещества, кальций, йод.

Давайте попробуем составить "корзину здоровья" (слайд 8):

Салат, укроп, петрушка - богаты калием, фосфором, железом витаминами С и В.

Чеснок - обладает сильным бактерицидным свойством, содержит до 20 г. аскорбиновой кислоты.

Картофель - называют II хлебом. Необходим для профилактики малокровия и гастрита.

Капуста - называют III хлебом, т. к. обладает высокой питательной ценностью. Этот овощ выводит из организма холестерин.

Морковь - по содержанию каротина или витамина А она уступает только сладкому перцу. Очень полезна для зрения.

Свекла - улучшает работу кишечника, снижает артериальное давление.

Баклажаны - этот овощ малокалориен. Выводит из организма холестерин, понижает уровень сахара в крови.

Тыква - это диетический овощ, который содержит много витамина С, каротина, железа, клетчатки и пектина.

Яблоки, груши - эти фрукты - кладезь витаминов. Улучшают обмен веществ и, помимо этого, ещё очень вкусные.

4. Полноценный сон.

Полноценный сон очень благотворно влияет на организм человека, на его здоровье. Много споров вокруг того, сколько же надо спать человеку? Раньше утверждалось, что ребенку нужно спать 10-12 часов, подростку - 9-10 часов, взрослому - 8 часов. Сейчас многие приходят к мнению, что это все индивидуально: некоторым нужно побольше, некоторым поменьше. Но главное - человек не должен чувствовать усталость после сна и быть бодрым весь день.

Давайте вспомним пословицы про здоровье и сон. Я начинаю пословицу, а вы заканчиваете (слайд 10).

5. Активная деятельность и полноценный отдых.

Статистика (слайд 11). Как вы думаете, почему одни ребята могут долго выполнять любую физическую работу, а другие быстро устают.

Развивают и укрепляют мышцы длительные тренировки, но не все имеют возможность заниматься в спортивных секциях, а быть сильными, выносливыми, иметь красивую осанку хотят все. Добиться этого можно, если заниматься любым видом физической активности.

Простой пример: заяц, воспитанный в клетке умрет при первом быстром беге. Такое может приключиться и с человеком, если нетренированный человек будет участвовать в соревнованиях по бегу.

Гиподинамия - это малоподвижный образ жизни, который опасен тем, что приводит к ослаблению мышечной системы, сердечным заболеваниям.

К видам физической активности относятся (слайд 12): физическая культура, спорт, подвижные игры, утренняя зарядка, туризм и пешие прогулки, физический труд.

Стадион, бассейны, корты,

Зал, каток - везде вам рады.

За старания в награду

Будут кубки и рекорды,

Станут мышцы ваши тверды.

Только помните: спортсмены

Каждый день свой непременно

Начинают с физзарядки.

Не играйте с дремой в прятки,

Быстро сбросьте одеяло,

Встали - сна как не бывало.

Подведем итоги. Первый шаг к здоровью - утренняя гимнастика. Второй шаг - физкультура и занятия спортом. Третий шаг - работа на свежем воздухе и подвижные игры.

6. "Нет!" вредным привычкам (слайд 13):

Длительная работа на компьютере (слайды 14-15):

Перечислим основные вредные факторы, действующие на человека (слайд14).

Медики рекомендуют подросткам работать на компьютере в течение 1 часа - 3 раза в неделю.

Во время работы делайте короткие физкультминутки и зарядку для глаз (слайд15). Работайте правильно на компьютере и будьте здоровы!

Алкоголь (слайды 16-19):

Алкоголь - это вредное для здоровья вещество, которое содержится в пиве, вине, шампанском и водке.

Пьянство есть и среди подростков. Почему же тянутся к спиртному наши сверстники (слайд 17)? От тоски? Нет, чаще всего из-за желания выглядеть старше, не отстать от компании. С сарказмом перечисляет поводы для пьянства английский поэт Роберт Берне. Его слова сохраняют актуальность и в наше время.

Для пьянства есть такие поводы:

Поминки, праздник, встреча, проводы,

Крестины, свадьбы и развод,

Мороз, охота, Новый год,

Выздоровление, новоселье,

Успех, награда, новый чин

И просто пьянство без причин.

Последствия злоупотребления алкоголем тем страшнее, чем моложе пьяница (слайд 18).

Задумайся об этом. И если ты согласишься с нами - разбей первую рюмку!!! И тогда второй не будет никогда! (слайд 19)

Наркомания (слайды20-23):

"Наркотик" обозначает - усыпляющий. Синонимом этого термина является понятие "зависимость" (слайд 21). Организм наркомана отравляется и истощается. Самые распространенные болезни среди наркоманов - гепатит и СПИД.

Взросление - процесс не из легких (слайд 22) . Но если ты будешь пытаться уйти от проблем с помощью наркотиков, ты не станешь зрелым человеком с развитым чувством ответственности. Научись смело встречать проблемы! А если почувствуешь, что ты не можешь справиться с ними в одиночку, не прибегай к помощи химических веществ. Поговори с родителями или с другими взрослыми, которые могут помочь тебе найти решение. Никогда не позволяйте другим поколебать твою решимость и независимость! Никогда не балуйтесь наркотиками! Будете расплачиваться об этом всю жизнь!

 Курение (слайды 24-34):

Табак вреден для здоровья. Это знали ещё в древности. Видели, что курильщиков мучает сильный кашель, знали, что в накуренном помещении трудно дышать, что табак мешает умственной работе. Опыты показали, что под действием никотина гибнут животные. Родилась фраза "капля никотина убивает лошадь". А если быть точным, то каплей чистого никотина можно убить не одну, а три лошади.

Основными причинами курения школьники называют: (слайд 25).

Есть такой анекдот. Продавец сигарет расхваливает на ярмарке свой товар: "Покупайте сигареты, прекрасные сигареты. Мои сигареты не простые, с секретом. От моих сигарет стариком не будешь, собака не укусит, вор в дом не залезет".

Один парень купил сигареты и начал расспрашивать продавца: А почему стариком не буду? Потому что до старости не доживешь. Почему собака не укусит? Так с палкой ведь будешь ходить. А почему вор в дом не залезет? Потому что всю ночь будешь кашлять.

Приведём в пример следующие факты (слайды 26-27). Посмотрите эти снимки! (Слайды 28 и 29). Они говорят сами за себя!

Давайте поиграем в игру "Что здесь зашифровано?" (слайд 30). Предлагаем отгадать слова, обозначающие последствия курения. Так же предлагаем решить задачу (слайд 31).

Поставьте на чашу весов аргументы в пользу курения (а точнее мифы) и аргументы против курения (слайд 32). Сделайте вывод о том, нужна ли вам сигарета? (слайды 33-34)

7. Подведение итогов.

Учитель: теперь давайте подведем итоги. Еще раз вспомним правила здорового жизни. Помните, здоровье самое ценное, что есть у человека. Берегите его! Помните - Вам жить и творить в XXI веке, от Вас зависит будущее нашей планеты. В этом полном опасностей мире каждый должен заботиться о своем здоровье. Вы должны не только избегать того, что вредит организму, но и уметь ухаживать за собой. Вы должны правильно питаться, соблюдать личную гигиену, заниматься физкультурой и спортом, достаточно спать, чтобы вести активный образ жизни.

А чтобы немного узнать о своем здоровье, а может и задуматься о своем образе жизни, мы предлагаем Вам провести самостоятельно (дома) небольшое тестирование. Тест называется "Твое здоровье" Мы раздадим всем зрителям и участникам листочки с распечатанными тестами. Интерпретация результатов также есть на этих листах. На обратной стороне теста напечатаны опасные коды пищевых добавок, которыми мы Вам рекомендуем воспользоваться при выборе в магазине продуктов. (*Всем зрителям – школьникам раздаются распечатки (Приложение)).*

**Презентация**

Приложение

**Тест «Твое здоровье»**

1. У меня часто плохой аппетит.
2. После нескольких часов учёбы (работы) у меня начинает болеть голова.
3. Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.
4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться в постели.
5. Я почти не занимаюсь спортом.
6. В последнее время я несколько прибавил в весе.
7. У меня часто кружится голова.
8. В настоящее время я курю.
9. В раннем детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.
10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

**За каждый ответ «да» поставьте себе по 1 баллу и подсчитайте сумму.
Результаты:**

**1-2 балла.** Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего самочувствия.

3-6 **баллов.** Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его расстроили довольно основательно. **7-10 баллов.** Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и учиться. Вам немедленно нужно менять свои привычки, иначе...

Конечно, вы вправе не согласиться с данной интерпретацией результатов, но лучше давайте задумаемся о своем образе жизни и выделим основные правила здорового образа жизни. **Правила здорового образа жизни:**

1. *Правильное питание;*
2. *Полноценный сон;*
3. *Активная деятельность и активный отдых;*
4. *«Нет!» - вредным привычкам.*

**Известные коды пищевых добавок, которые опасны для организма человека:**

Запрещенные - Е1ОЗ. Е105, Е111. Е121, Е123. Е125, Е126, Е130, Е152.

Опасные -Е102,Е110, Е120, Е124, Е127.

Подозрительные - Е104, Е122, Е141, Е150, Е171, Е173. Е180. Е241, Е477.

Ракообразующие -Е131, Е210-217, Е240, ЕЗЗО.

Вызывающие расстройство кишечника - Е221-226.

Вредные для кожи - Е230-232, Е239.

Вызывающие нарушение давления - Е250, Е251.

Провоцирующие появление сыпи - ЕЗ11, ЕЗ12.

 Повышающие холестерин - Е320, Е321.

 Вызывающие расстройство желудка - Е338-341, Е407, Е450, Е461-466

**Тест «Твое здоровье»**

1. У меня часто плохой аппетит.
2. После нескольких часов учёбы (работы) у меня начинает болеть голова.
3. Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.
4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться в постели.
5. Я почти не занимаюсь спортом.
6. В последнее время я несколько прибавил в весе.
7. У меня часто кружится голова.
8. В настоящее время я курю.
9. В раннем детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.
10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

**За каждый ответ «да» поставьте себе по 1 баллу и подсчитайте сумму.
Результаты:**

**1-2 балла.** Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего самочувствия.

3-6 **баллов.** Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его расстроили довольно основательно. **7-10 баллов.** Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и учиться. Вам немедленно нужно менять свои привычки, иначе...

Конечно, вы вправе не согласиться с данной интерпретацией результатов, но лучше давайте задумаемся о своем образе жизни и выделим основные правила здорового образа жизни. **Правила здорового образа жизни:**

1. *Правильное питание;*
2. *Полноценный сон;*
3. *Активная деятельность и активный отдых;*
4. *«Нет!» - вредным привычкам.*

**Известные коды пищевых добавок, которые опасны для организма человека:**

Запрещенные - Е1ОЗ. Е105, Е111. Е121, Е123. Е125, Е126, Е130, Е152.

Опасные -Е102,Е110, Е120, Е124, Е127.

Подозрительные - Е104, Е122, Е141, Е150, Е171, Е173. Е180. Е241, Е477.

Ракообразующие -Е131, Е210-217, Е240, ЕЗЗО.

Вызывающие расстройство кишечника - Е221-226.

Вредные для кожи - Е230-232, Е239.

Вызывающие нарушение давления - Е250, Е251.

Провоцирующие появление сыпи - ЕЗ11, ЕЗ12.

 Повышающие холестерин - Е320, Е321.

 Вызывающие расстройство желудка - Е338-341, Е407, Е450, Е461-466