



муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Ярцевская средняя школа №4
имени Героя Советского Союза О.А.Лосика
(МБОУЯСШ №4)

ул. Интернациональная, д.5, г. Ярцево, Смоленская область, РФ, 215800

Вечер-памфлет:

"Вредные привычки: Есть повод подумать..."

*НОВОЕ
ПОКОЛЕНИЕ*

*ПРОТИВ
ВРЕДНЫХ
ПРИВЫЧЕК*

г.Ярцево
МБОУЯСШ №4
2025г.



Вечер-памфлет:

"Вредные привычки: Есть повод подумать..."

Пояснительная записка

Методическая разработка мероприятия по профилактике вредных привычек среди обучающихся «Есть повод подумать...»

Данное мероприятие проходит в формате вечера-памфлета.

Методическая разработка призвана помочь обучающимся 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 обучающихся.

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

Цель:

Формирование социально - активной личности через пропаганду здорового образа жизни и формирование ценностного отношения к собственному здоровью посредством углубления знаний о пагубном влиянии вредных привычек на организм.

Задачи:

- сформировать у обучающихся негативное отношение к вредным привычкам;
-

Участники:

- обучающиеся 8-11 классов;
- целевая группа подростков муниципального проекта: "Социальная реабилитация детей, находящихся в конфликте с законом (совершивших правонарушения и преступления), профилактика безнадзорности детей, преступности несовершеннолетних, в том числе повторной";
- классные руководители;
- педагог-психолог;

- социальный педагог;

Эксперты:

- заместитель председателя Комитета по образованию и молодежной политике Администрации муниципального образования "Ярцевский район" Смоленской области М.П.Лонгинова;
- Начальник отдела опеки Комитета по образованию и молодежной политике Администрации муниципального образования "Ярцевский район" Смоленской области Л.Г.Крылова;
- врач-нарколог;
- инспектор по делам несовершеннолетних;
-

Материалы и оборудование:

- компьютер;
- проектор;
- микрофоны;
- жетоны для проведения викторины;
- плакаты;
- буклеты;
- реквизиты

1-й ведущий: Здравствуйте, дорогие друзья! Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, что я всем вам желаю здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья?

Наверное потому ,что здоровье для человека –самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье лишь тогда, когда его теряем.

2-й ведущий: Добрый вечер! Сегодня вашему вниманию мы приглашаем вас к открытому разговору: "Есть повод подумать...". 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-й ведущий: На пороге тысячелетия
Наступает момент, когда
Мы за все бываем в ответе,
Перелистывая года.
Человек покоряет небо,
Чудо технику изобретает
Но, приобщившись к дурным привычкам,

О здоровье своем забывает.

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

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

2-й ведущий: Прежде, чем вершить суд над вредными привычками общества, мы хотели бы услышать мнение наших ребят по данному вопросу.

1-й ведущий: Вредные привычки... "Есть повод подумать..." Считаете ли вы эту проблему актуальной? Почему? (ответы участников)

2-й ведущий: Благодаря вашим ответам мы утвердились во мнении, что проблема зависимости – наркотической, табачной, алкогольной – требует обсуждения!

1-й ведущий: Лучше других о проблеме века и вредных привычках знает врач-нарколог ЯЦРБ (Выступление врача)

2-й ведущий: В действительности, статистика- вещь упрямая. Минздрав свидетельствует, что наша нация постепенно вымирает: растёт детская смертность, число детей, имеющих психологические отклонения увеличивается. Почти каждый десятый школьник в России пробовал наркотик.

1-й ведущий: А если мы будем пить и курить так же, как пьем и курим сейчас, то, к примеру, некоторые города России вымрут к 2070 году, а если не будем противодействовать наркотикам, то и намного раньше.

2-й ведущий: Многие считают, что курение – это не болезнь и ничего страшного для курильщика и окружающих его людей в курении нет. Мы сейчас попробуем доказать, что курение – это вред, зло, которое несет в себе несчастье.

1-й ведущий: Предлагаем вам посмотреть театрализованный сюжет на злободневную тему: (сценка)

Инсценировка сюжета "В пробке".

Действие происходит в машине, которая застряла в пробке из-за сильного дождя.

Дима: Никто не двигается (имитирует закуривание сигареты). Похоже, придется долго сидеть

Света: А я не возражаю! Концерт был изумительный, так что это пустяки (кашляет несколько раз).

Дима: Да и все, кто там был, кажется, застряли тут, как и мы.

Света: Ты не мог бы открыть окно? (кашляет). Это уже твоя вторая сигарета с того времени, как мы тут стоим. Дышать невозможно!

Дима: Ты права, извини. (Опускает стекло, но дождь заставляет вновь поднять его.) Н-да, льет как из ведра.

Света: (Раздраженно.) Дима, ну, может, ты хоть загасишь тогда свою дурацкую сигарету?

Дима: (Тоже раздраженно.) Да, конечно. Кстати, ты сегодня впервые жалуешься на мое курение

Света: Да потому что я впервые застряла в закрытой машине с тобой! (Опускает стекло, делает глоток воздуха и поднимает его вновь.)

Дима: Только не нужно драматизировать.

- Света:** А я не драматизирую. Я реально смотрю на вещи. Я чувствую себя так, будто это я курю.
- Дима:** Ладно, успокойся. Кончилась сигарета. Ты довольна?
- Света:** Не совсем. Половина этой сигареты все еще в моих легких.
- 2-й ведущий:** «Половина этой сигареты все еще в моих легких!» Так ли это? Попросим прокомментировать ситуацию наших экспертов. (Выступают эксперты.)
- 1-й ведущий:** Народная мудрость гласит: "Один курит - весь дом болеет". Живущие в накуренных помещениях дети чаще и более страдают болезнями органов дыхания. Люди, которые не курят сами, но находятся с курящими, становятся пассивными курильщиками.
- 2-й ведущий:** Вы не знаете, что такое курение?
Это же заблуждение:
Вы не повзрослеете,
А отравитесь и заболаете.
От курения не взрослеют,
А болеют и стареют.
Не пройдет и пары лет,
Станешь ты, как старый дед.
- 1-й ведущий:** Каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь человека на 15 минут, каждые 13 секунд умирает человек от заболевания, связанного с курением, 13 секунд звук метронома). За год - это 2,5 млн. человек. Подсчитано, что население земного шара выкуривает 12 миллиардов сигарет и папирос! Общая масса окурков 2 520 000 тонн.
- 2-й ведущий:** Запомни: человек не слаб,
Рожден свободным. Он не раб.
Сегодня вечером, как ляжешь спать,
Ты должен так себе сказать:
«Я выбрал сам себе дорогу к свету
И, презирая сигарету,
Не стану ни за что курить.
Я – человек! Я должен жить!»
- 1-й ведущий:** Давайте проверим, владеете ли вы информацией о вреде курения. Предлагаю викторину. За каждый правильный ответ выдается жетон. Победителем будет считаться тот, кто наберет большее количество жетонов. (Проходит викторина со зрителями.)
- 2-й ведущий:** А сейчас информационный блок. Существует множество мифов о пользе курения, придуманных самими курильщиками. Например: курение позволяет расслабиться, когда человек нервничает; физические упражнения нейтрализуют вред, наносимый курением; большинство подростков в состоянии бросить курить в любое время.
- 1-й ведущий:** Кроме того, есть мнение о том, что табак уменьшает боль, например зубную. Действительно, накурившись, человек как бы «деревенеет»,

голова становится тяжелой. Ему кажется, что боль и в самом деле утихает. Разумеется, есть рациональные средства от зубной боли, например, пойти к врачу – вылечить зуб, а до посещения врача выпить болеутоляющую таблетку.

2-й ведущий: Чтобы развеять мифы о пользе курения предлагаем посмотреть видеоролик и сделать правильные выводы

2-й сюжет "Спор" на злободневную тему о вреде курения представят обучающиеся целевой группы подростков муниципального проекта

Сюжет «Спор». Участники: Маша, ее мама, папа, брат Виктор. Кухня в доме.

Маша ждет, когда за ней заедут друзья.

Мама: (Сердито.) Никуда ты не пойдешь.

Маша: Ну мама. Ну как ты так можешь? Ну, пожалуйста! Они вот-вот подъедут.

Мама: Я не хочу, чтобы ты с ними общалась. Это мое последнее слово.

Маша: Значит, так, да? Ты хочешь выставить меня полной идиоткой перед моими друзьями? Только я нашла себе нормальную компанию, где мне рады, как ты говоришь, что мне нельзя больше с ними встречаться.

Мама: С тех пор как ты нашла этих «нормальных» друзей, ты забросила учебу и начала курить. Я просто не узнаю свою бывшую круглую отличницу!

Маша: Ты тоже когда-то курила.

Мама: Но ты же помнишь, как ты и твои братья настаивали, чтобы я бросила! Чего мне это стоило!

Виктор: Знаешь, мама права.

Маша: Кто б говорил! Что это торчало у Виктории вчера после уроков из рта, макаронина?

Виктор: Только не впутывай сюда Викторию. Ты ревнуешь, вот и злишься.

Маша: Больно надо (имитирует зажигание сигареты).

Виктор: А ты помнишь, что вычитал Сережа? Каждая сигарета вычеркивает 15 минут жизни.

Маша: Отстань, а?

Мама: Ну хватит!

Раздается стук в дверь, Маша бежит в свою комнату. Мама открывает дверь. Входит отец.

Мама: Почему ты стучишь?

Папа: Я был не уверен, мой ли это дом – что-то уж слишком шумно!

Маша выглядывает из своей комнаты, видит отца и бросается к нему на шею.

Маша: Папочка, я так рада тебя видеть. Может, ты заставишь маму передумать?

Папа: Это непросто. Ты же знаешь, наша мама – юрист. А в чем, собственно, дело?

Виктор: Понимаешь, у Маши развился типичный синдром курильщика – низкая самооценка, отсутствие целей и компания друзей с теми

же взглядами. Мамочка решила положить этому конец.

Маша:

Очень смешно...

1-й ведущий:

Как вы думаете, кто прав – Маша или мама? Что делать Маше в этой ситуации? Давайте спросим у зала. (Опрос присутствующих в зале.) А теперь попросим наших экспертов прокомментировать ситуацию.

2-й ведущий:

Курение – это вредная привычка, она стара, как мир. Не уступает по древности ему и другой порок – пьянство. «Вода смерти» или «Зеленый змий» немало горя принес людям во всем мире. Английский поэт Роберт Бернс с сарказмом перечисляет поводы для пьянства. Его слова и спустя два столетия актуальны.

1-й ведущий:

Для пьянства есть такие поводы:

Поминки, праздник, встреча, проводы,

Крестины, свадьба и развод,

Мороз, охота, новый год,

Выздоровление, новоселье,

Успех, награда, новый чин

И просто пьянство – без причин.

2-й ведущий:

По своим пагубным последствиям на человечество пьянство и алкоголизм страшнее, чем война, чума и голод вместе взятые. Пьянство появляется там, где господствует низкая культура, есть проблемы в воспитании. Больше половины всех преступлений совершается людьми, находящимися в нетрезвом состоянии.

1-й ведущий:

Никакими мерами нельзя измерить те слезы и горе, которые пьянство вносит в семьи, те преступления, которые алкоголь совершает в отношении детей, разврат и разлад, которые пьянка вносит в жизнь и быт.

2-й ведущий:

Практически от алкоголя своей вредностью для организма не отличаются энергетики. 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!

1-й ведущий:

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 поймутся 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 отказаться почки!

2-й ведущий:

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-й ведущий: Ваше отношение к рекламе табака и спиртных напитков в средствах массовой информации? (выступления обучающихся и экспертов)

2-й ведущий: Ваши предложения по мерам борьбы с распространением курения и алкоголя в России (выступления обучающихся и экспертов)
Просмотр видеороликов о вреде алкоголя и энергетиков

1-й ведущий: Какая из вредных привычек, на ваш взгляд, является наиболее вредной и почему?

2-й ведущий: Самая страшная вредная привычка – это наркотики. Наркомания... В недалеком прошлом нашей страны слово это употреблялось очень редко. А между тем, наркомания все больше и больше укоренялась, разъедала наше общество изнутри, нанося невосполнимый ущерб здоровью людей, калеча их души.

1-й ведущий: Распространение наркотиков в России идет угрожающими темпами.

Особую озабоченность вызывает распространение наркотиков среди молодежи. Средний возраст зарегистрированных наркоманов – 13 лет.

2-й ведущий:

- Наркотик может уничтожить твою душу,
- Он может разрушить твоё тело,
- Лишить тебя свободы, сделать зависимым.
- Ты рискуешь навсегда остаться без семьи,
- Наркотик укорачивает жизнь, порождает проблемы с законом.

За последние 10 лет число смертей в Российской Федерации от употребления наркотиков увеличилось. Средняя же продолжительность жизни умерших наркоманов составляет 4 – 4,5 года после начала употребления наркотиков.

1-й ведущий: Наркотик – отравы, ведущая к болезням, преступлениям, смерти.

2-й ведущий: Наркотики- это еще и уголовная ответственность

1-й ведущий: ...Цвет лица землист. А он не старый...

В доме холод, грязь... И тишина...

Дети в школе умственно отсталых,

И в психиатрической жена.

Слаб и вял он, словно из мочала

Сотворен... А он, при всем при том,

Человеком тоже был сначала,

Тенью человека стал потом.

Просмотр видеоролика о наркомании и ее последствиях

2-й ведущий: Мы не хотим такой участи ни для себя, ни для других. Мы сделали свой выбор – здоровье

1-й ведущий: Как же предотвратить надвигающуюся беду? Ваши предложения

по мерам борьбы с распространением наркомании в России.
(ответы обучающихся)

- 2-й ведущий:** Как мы поняли из ваших ответов, не стоит начинать употреблять наркотики, пить и курить из-за неудач в личной жизни, проблем с родителями, следуя за друзьями. Каждый человек имеет возможность выбора и сам несет ответственность за свое здоровье и жизнь. Наркомания – болезнь, с которой можно и нужно бороться.
- 1-й ведущий:** Прежде всего вооружитесь знаниями. Старайтесь, как можно больше узнать о вреде алкогольной и наркотической зависимости, последствиях для здоровья и жизни. Не зря же говорят, что “знание – сила”.
- 2-й ведущий:** Не замалчивайте тему курения, алкоголя и наркотиков, как будто таких проблем не существует или они никогда не смогут коснуться вас и ваших близких.
- 1-й ведущий:** Не надо думать, что “попить пивка” в компании друзей или покурить “травку” – это почти безобидно. Потому что большинство алкоголиков и наркоманов начинают именно так.
- 2-й ведущий:** Это страшная болезнь слабых, безвольных и недалёковидных людей, ее название – наркомания. Не ждите беды! Предупреждайте ее появление.
- 1-й ведущий:** К нашему разговору присоединяются корреспонденты из разных стран мира. Предлагаем вашему вниманию рубрику "Вести со всего света"
- 1-й журналист:** В Торонто не увидишь человека, который шел бы по улице с сигарой в зубах. Это запрещено специальным декретом, нарушителю грозит крупный штраф, который тут же накладывается полицейским
- 2-й журналист:** В Нью-Йорке принят закон, согласно которому курение в общественных местах карается штрафом в 1000 долларов или годом тюремного заключения.
- 1-й журналист:** 62 процента некурящих итальянцев перешли в последнее время в решительное наступление на своих курильщиков. В Италии теперь запрещено курить в общественных местах и показывать курящих по телевидению. Во многих крупных фирмах молодых инженеров и менеджеров, злоупотребляющих курением, не продвигают по службе, иногда и грозят увольнением, предлагая оставить эту привычку.
- 2-й журналист:** Федеральный закон от 23.02.2013 N 15-ФЗ "Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака" принят и в России.
- 1-й журналист:** Курение в подъезде жилого дома образует состав административного правонарушения, предусмотренного ч. 1 ст. 6.24 КоАП России и влечет наложение административного штрафа на граждан в размере от 500 до 1500 рублей"

- 2-й журналист:** Данные глобального опроса GATS о курении в России:
- на 9% (с 40% до 31%) снизился уровень распространенности курения;
 - на 10 % снизился уровень распространенности курения среди мужчин;
 - на 8 % снизился уровень распространенности курения среди женщин.
- 1-й журналист:** Однажды был проведен опыт. К телу курящего человека приложили несколько пиявок. Утром, пока он еще не затянулся, с пиявками все было в порядке. Но как только человек выкурил первую сигарету, пиявки отвалились в судорогах.
- 2-й журналист:** Ни один из выдающихся спортсменов в нашей стране не курит. При опросе членов сборных команд России в разных видах спорта выяснилось, что абсолютное их большинство не курили никогда.
- 1-й журналист:** Для получения более достоверной информации о вредных привычках мы провели анонимное анкетирование в вашей школе. Результаты анкеты:
- 100% подростков в качестве вредных привычек назвали табакокурение, токсикоманию, наркоманию и алкоголизм.
- 2-й журналист:** Лишь 5% школьников смогли продолжить список вредных привычек, таких как игромания, интернет-зависимость и др. Это говорит о том, что учащиеся имеют недостаточные представления о вредных привычках.
- 1-й журналист:** 24% подростков считают наркоманию самой пагубной вредной привычкой.
- 2-й журналист:** 2% подростков считают, что употребление «травки» не ведет к формированию наркотической зависимости, 8% не знают, приведет ли это к наркотической зависимости.
- 1-й журналист:** 12,4% подростков считают, что единичные пробы наркотика являются безобидными (это тревожный факт).
- 2-й журналист:** 3% подростков считают, что алкоголь не вреден для здоровья. 32,7% считают, что это зависит от количества выпитого.
- 1-й журналист:** 28,5% подростков считают, что употребление пива не ведет к алкогольной зависимости.
- 2-й журналист:** Не употребляют алкогольные напитки в семьях у 8,9% подростков. Обучающиеся отмечают что, алкоголь в их семье употребляют только по праздникам 85,1%; по выходным дням, в дни получки, почти ежедневно по 1 % подростков, несколько раз в неделю у 3% подростков.
- 1-й журналист:** Подростки думают, что поводом для первой пробы сигареты, алкогольных напитков, наркотиков может послужить следующее:
- Чтобы не отстать от друзей – 10,9%
- Чтобы чувствовать себя взрослей – 21,5%
- Чтобы понравиться девочке (мальчику) – 5,8%
- Из любопытства – 61,8%

2% подростков пробовали сигареты, и 2% - пробовали шампанское из них 1%, что бы понравится девочке или мальчику и 3% из любопытства.

2-й ведущий:

Чтобы свести к минимальным значениям проценты вредных привычек, наши корреспонденты проведут с вами Блиц-игру "Ситуация".

Вам предложат ситуации, которые могут произойти с каждым из вас. Результат группового обсуждения вам необходимо представить в виде короткой ролевой игры с объяснением предпочтительной формы отказа. На подготовку 3 минуты. Учащимся предлагается разыграть следующие ситуации, продумав форму отказа:

журналисты:

Блиц-игра "Ситуация".

- Старший брат просит тебя: “Возьми у отца сигарету так, чтобы он не заметил, и дай мне”.
- На школьном дворе старшеклассники курят. Один из них предлагает тебе сигарету: “Закуривай!”
- Ты пришел к другу поиграть в компьютерные игры. Его родителей нет дома. На кухонном столе ты увидел красивую бутылку в плетеной корзинке. Друг говорит: “Это хорошее виноградное вино. Давай попробуем”.
- Марина говорит: “Приглашаю тебя на мой день рождения. Предков не будет, но сестра с друзьями обещали прийти”. Ты знаешь, что друзья сестры курят и пьют, поэтому тебе не хочется идти к Марине...

1-й ведущий:

Молодцы! Вы справились с заданием, и теперь мы уверены, что в подобных ситуациях вы не растеряетесь, и примите правильное решение.

2-й ведущий:

Спасибо за интересные вести. Ждут своей очереди "Письма из ниоткуда"

1-й ведущий:

Бывают темы, на которые трудно говорить. Мы не будем вас призывать не принимать наркотики, алкоголь, табак. Мы хотим познакомить вас с письмами и историями тех, кто уже это сделал, кто падал и падает, кто не видит выхода из своей ситуации. Слушайте и думайте.

Звучит мелодия «Одинокий пастух» Дж. Ласта. Голоса за кадром читают свои исповеди-письма

ученица:

«Мне 18 лет. Я – наркоманка. А ведь все началось с развлечения, с глупого детского любопытства. И пошло-поехало. Я всегда мечтала быть свободным человеком, а превратилась в рабу заряженного шприца. Ловлю свой призрачный кайф. И это все, что у меня есть. У меня такое чувство, что когда-то я действительно была, а теперь меня нет. В зеркале видны только одни глаза, которые смотрят на мое падение. Мои глаза, которые так хотели смотреть на мир. Наркотики отучили меня радоваться

жизни. Так нельзя жить: без надежды, без смысла. Я никогда никого не любила, не успела. Теперь уже и не успею. Я сама себя загубила. Я умру в одиночестве смертью наркоманки, бессмысленной смертью».

1-й ученик: «Вчера проснулся в наркологическом диспансере. Ничего не помню. Здесь я уже не первый раз. Но как бы меня ни лечили, мне каждый раз, выйдя отсюда, хочется напиться. Моя жизнь кончена. Подруга от меня ушла, родители уже не борются, потому что ничего не могут сделать, а мне проще напиться, чтобы об этом не думать. Учиться я бросил, работать не хочу, с утра нахожу „друзей“, с которыми можно пропустить стаканчик. Зачем мне эта жизнь – в ней ничего для меня нет? Может, умереть, чтобы не мучить себя и других?»

2-й ученик: «Трудно описать весь этот ад, через который я прошел. А вдруг кого-то это напугает и остановит. Я первый раз выпил в 14 лет. Причем здесь выпивка? А это все звенья одной цепи. Жили мы когда-то в Средней Азии: именно там я первый раз покурил запретную траву. Мне, как и сотням, тысячам других, было просто интересно: а как это будет, какие ощущения? Наркоман испытывает настоящий кайф только один раз – первый. Губит, как правило, то, что после первого укола не бывает ломки, и мысль о том, что “я не такой, у меня не будет привыкания, в любой момент могу бросить”. Потом следует другой укол. Но первоначального ощущения уже нет. Чтобы достичь его, дозу надо увеличить. Говорят, наркоман ради дозы пойдет на преступление. А как же иначе? Ведь ты в этот момент умираешь. У тебя выворачиваются суставы, тело корчится в судорогах. И все же самое страшное даже не дикие физические мучения. А то, что ты превращаешься в зомби, в безвольного раба своего порока. Деградация полная. Сейчас становится все больше тех, кто оказался в щупальцах этого жуткого спрута – наркомании».

3-й ученик: «Я думаю, что настал конец моей карьере видного специалиста. Конец, если так можно выразиться, моей человеческой карьере наступил тогда, когда я, не имея уже денег на водку, отнес в букинистический магазин первую книгу из своей библиотеки. Постепенно я продал все книги, в связи с чем отпала нужда в книжных полках, которые я тоже продал за бесценок, лишь бы купить спиртного. Я оживлялся лишь при виде бутылки, жил как во сне. Все больше сужался круг интересов, пока не дошел до размеров бутылочного горлышка. Бывали вспышки, какие-то проблески, но все реже и реже. Алкоголь делал свое черное дело. Заманчивые перспективы, профессиональный рост, прекрасная семья – все осталось в прошлом, казавшемся теперь уже таким далеким. Я все больше превращался в безликое существо,

которому для ощущения земных радостей надо совсем мало. Это немного наливалось в граненый стакан. Падать всегда легче, чем подниматься. И я падал».

2-й ведущий: Не стоит даже комментировать. Пропустите эти истории через свое сердце. Пусть вы никогда не услышите фразу: «Уже поздно». В трудные минуты жизни вспоминайте слова Джека Лондона: «Хмельное всегда протягивает нам руку, когда мы терпим неудачу, когда мы слабеем, когда мы утомлены, и указывает чрезвычайно легкий выход из создавшегося положения. Но обещания эти ложны: обманчив душевный подъем, физическая сила, которую оно обещает, призрачна; под влиянием хмельного мы теряем истинные представления о ценности вещей».

1-й ведущий: Если вы все учли, все уяснили, то сделайте еще одно усилие и решите не прикасаться к рюмке, не брать в руки сигарету, никогда даже не пробовать наркотические вещества...

2-й ведущий: Сейчас мы проведем рекламную кампанию Хорошим привычкам. Представьте себе, что вы работаете в рекламном агентстве. Поделитесь на группы по 3 человека. Вы получили задание – сделать рекламу хороших привычек (выдаются каждому ключевые слова). Продолжительность рекламы – не более 1 минуты. Каждая группа выходит рекламирует одну из хороших привычек.

1-й ведущий: Давайте поаплодируем друг другу. Ваши аплодисменты – это не только благодарность другим, но еще и массаж ваших ладошек, а через них и массаж ваших внутренних органов. Доказано, что чем больше аплодисментов в концертном зале, тем лучше настроение у зрителей.

2-й ведущий: Вот мы и выслушали рекламу многих хороших привычек. Хорошо, если мы сумеем жить в ладу с собой, с людьми, с окружающим миром.

1-й ведущий: А в завершение нашей встречи мы соберем с вами «Стену здоровья и самоуважения». У нас на столе лежат кирпичики, на которых написаны дела, которыми занимаются люди, сохраняющие за свое здоровье и хорошее настроение. Но среди них есть и вредные привычки. (Заниматься спортом, читать книги, есть много сладкого, курить, делать утреннюю гимнастику, много смотреть телевизор, следить за одеждой, закаляться, употреблять энергетики и снюсы, умываться, долго играть в компьютерные игры, много времени проводить на воздухе, чистить зубы, не чистить зубы, употреблять спиртные напитки, правильно питаться, соблюдать режим дня, вовремя учить уроки, заниматься музыкой, рисовать, грызть ногти, помогать маме). Каждый из вас выберет понравившийся кирпичик и, прочитав, решит,

прикреплять ли его к «Стене здоровья и самоуважения» или нет.

Дети под музыку по очереди выходят к столу и, сделав выбор, прикрепляют кирпичики на изображение стены. Обучающимся предлагают прокомментировать свой выбор.

2-й ведущий: Молодцы! Вы все сделали правильный выбор, поэтому у нас получилась крепкая стена.

1-й ведущий: У нас сегодня был повод подумать... И наше мероприятие подходит к концу.

Рефлексия

Упражнение «Шесть шляп». Обучающиеся делятся на группы (к ним присоединяются эксперты и педагоги). Каждая из них «надевает» шляпу определенного цвета. Обладателям шляп необходимо дать оценку событиям, фактам, результатам деятельности в зависимости от цвета.

- **Белая шляпа** символизирует конкретные суждения без эмоционального оттенка.
- **Желтая шляпа** – позитивные суждения.
- **Черная** – отражает проблемы и трудности.
- **Красная** – эмоциональные суждения без объяснений.
- **Зеленая** – творческие суждения, предложения.
- **Синяя** – обобщение сказанного, философский взгляд.

2-й ведущий: Оглянитесь вокруг себя, посмотрите на себя и на окружающих, подумайте, можно ли так жить дальше. Наберитесь мужества и воли, и начните изменять свою жизнь так, чтобы она стала более разумной, более нравственной.

1-й ведущий: Помните: здоровье, радость жизни – в ваших руках! Всем крепкого здоровья, берегите себя!

Мы против!
А ты?

