#

# Уроки здоровья

 Уроки здоровья

##  Устный журнал

## для учащихся 5-7 классов

## МБОУ СОШ с. Казинка



# Уроки здоровья

## Устный журнал для учащихся 5-7 классов

**Ведущий:** Ребята! Сегодня нам предстоит серьёзный разговор – разговор о коварных врагах человечества – табаке, алкоголе, наркотиках. Наверно, вы не раз слышали из средств массовой информации, от педагогов и родителей о вреде курения, алкоголизма и наркомании.

К сожалению, все статьи, передачи по радио и телевидению, школьные мероприятия очень слабо влияют на сознание ребят, попробовавших что-то из набора этого смертоносного зелья.

А это означает, что и наша сегодняшняя встреча может оказаться бесполезной. Вам так не кажется? Но лично я чувствую безысходность. Говорят, «знаешь – значит, вооружён, а если вооружён – значит защищён». Но мне кажется, что здесь важен сам человек: какой настрой, какие у него цели. И всё-таки, ребята, мы же сильные люди! Мы сможем с вами сказать одно единственное и правильное слово – табаку, алкоголю, наркотикам – НЕТ! Правда? И давайте запомним, что наша жизнь только в наших руках и только мы сможем её изменить. И помочь заблудшему. Давайте верить в хорошее!

 Итак, открываем первую страницу нашего устного журнала

«Уроки здоровья» **– «Дым сигарет… со смертью».**

*На экране – плакат (см. приложение № 1)*

**Чтец:** Марк Твен «Приключения Тома Сойера».

 «После вкусного обеда, состоявшего из рыбы и яичницы, Том сказал, что теперь ему хочется научиться курить. Джо ухватился за эту мысль и объявил, что он тоже не прочь. Гек сделал трубки и набил их табаком…

Они растянулись на земле, опираясь на локти, и начали очень осторожно, с опаской втягивать в себя дым. Дым был неприятен на вкус, и их немного тошнило, но всё же Том заявил:

* Да это совсем легко! Знай я это раньше, я уже давно научился бы.
* И я тоже, – подхватил Джо. – Плёвое дело!..

 Разговор продолжался, но вскоре он начал чуть-чуть увядать, прерываться. Паузы стали длиннее. Пираты сплёвывали всё чаще и чаще… Несмотря на все их усилия, им заливало горло, и каждый раз после этого начинало ужасно тошнить. Оба сильно побледнели, и вид у них был очень жалкий. У Джо выпала трубка из ослабевших пальцев, у Тома тоже… Наконец Джо выговорил расслабленным голосом:

 – Я потерял ножик… пойду поищу…

 Том дрожащими губами произнёс, запинаясь:

* Я помогу тебе. Ты иди в эту сторону, а я туда… к ручью… Нет, Гек, ты не ходи за нами, мы сами найдём.

Гек снова уселся на место и прождал целый час. Потом он соскучился и пошёл разыскивать товарищей. Он нашёл их в лесу далеко друг от друга; оба были бледны и спали крепким сном. Но что-то подсказало ему, что теперь им полегчало, а если и случилось им пережить несколько неприятных минут, то теперь уже всё позади.

 За ужином в тот вечер они смиренно молчали, и, когда Гек после ужина, набив трубку для себя, захотел набить и для них, оба в один голос сказали: «Не надо», так как они чувствуют себя очень неважно».

(Твен М. Приключения Тома Сойера. – М., 1992. – С.94-95).

**Ведущий:** В «Приключениях Тома Сойера» Марк Твен весьма выразительно описал ощущения ребят от первой затяжки и неприятные последствия курения. Что же произошло в детском организме, если он настолько бурно прореагировал на табак? По сути, это было острое никотиновое отравление: слюнотечение, тошнота, побледнение кожных покровов, слабость, головокружение, сонливость. Сюда следует добавить чувство страха, головные боли, шум в ушах, учащение пульса и другие расстройства деятельности организма.

 Очень точное и яркое описание симптомов острого отравления табаком дал Лев Николаевич Толстой в своей трилогии «Детство. Отрочество. Юность»:

**Чтец:** «Запах табака был очень приятен, но во рту было горько и дыхание захватывало. Однако, скрепив сердце, я довольно долго втягивал в себя дым, пробовал пускать кольца и затягиваться. Скоро комната вся заполнилась голубоватыми облаками дыма, трубка начала хрипеть, горячий табак «…во рту я почувствовал горечь и в голове маленькое кружение. Я хотел уже перестать и только посмотреться с трубкой в зеркало, как, к удивлению моему, зашатался на ногах; комната пошла кругом, и, взглянув в зеркало, к которому я с трудом подошёл, я увидел, что лицо моё бледно, как полотно. Едва я успел упасть на диван, как почувствовал такую тошноту и такую слабость, что, вообразив себе, что трубка для меня смертельна, мне показалось, что я умираю. Я серьёзно испугался… и со страшной головной болью, расслабленный, долго лежал на диване».

 (Толстой Л. Н. Детство. Отрочество. Юность. – М., 2003. – С. 208).

**Ведущий:** И это только от затяжки одной порцией табака в трубке. А если доза будет чуть больше, начинающего курильщика может ожидать гораздо более тяжёлое состояние и, возможно, смерть. Есть описание гибели юноши в результате выкуривания только одной сигареты! А случаи смерти от поступления в организм больших доз никотина не столь уж редки. Особенно часто такие случаи бывают при выкуривании сигарет в компании «на спор» (пари). Например, в Ницце французские юноши устроили состязание на выносливость к табаку. Молодого человека, выкурившего больше табака, чем другие, ждал специальный приз. Но «победитель» не получил его: после выкуривания 60 сигарет он скончался. Другие члены компании были доставлены в госпиталь в тяжёлом состоянии. В архивах судебно-медицинской экспертизы можно найти протоколы подобных глупейших «соревнований».

Табак поражает (*внимание на экран):* мозг, лёгкие, почки, сердце.

**Почему же люди курят?**

**Сценка «Отказался? Значит, взрослеешь» (по мотивам книги**

**Н. Коростелёва «50 уроков здоровья для больших и маленьких»).**

**Автор:** Старый дом пуст. Скоро его снесут. Построят новый, большой. Здесь и расположились ребята: Миша, Саша и Илюша.

 Музыка.

 Миша важно достал пачку сигарет. Ловко, щелчком ударил по коробочке. Выскочила одна сигарета. Сигарета смотрела в сторону Саши.

**Миша:** Бери!

**Саша** (нехотя): Давай (тремя пальцами взял сигарету).

 Миша щёлкнул во второй раз. Сигарета была направлена в сторону Илюши.

**Миша:** Давай, бери!

**Илюша** (покачал головой): Нет, не буду, я пойду…(уходит).

**Миша (**презрительно усмехнулся): Эх, ты, маленький, боишься мама ремня даст. Кури, никто не узнает!

**Илюша** (тихо): Нет, не боюсь. Меня не бьют, я просто не хочу. Мой дед курит, мучается, бросить не может. И я начинать не буду курить. Я пойду.

**Саша** (твёрдо): Я тоже не буду. (Протягивает Мише сигарету): Забери! Я с Илюшей! (побежал догонять Илюшу). Музыка.

**Автор**: Порадуемся за мальчиков. Они отказались от заманчивого предложения. Значит, они взрослые. Понимают, что хорошо, а что плохо и даже опасно. Умение принимать собственные решения и твёрдо следовать им – важные качества для мужчины.

**Ведущий**: Вторая страница нашего журнала называется

**«Алкоголь организму не нужен, или Никогда не пробуй!»**

Плакат на экране (приложение № 2).

**Сценка «Детям особенно вредно! Детям опасно!»**

Музыка.

**Автор**: Бабушка переливала из бутылки в графин вишнёвую наливку. Рядом стояла внучка-пятиклассница Оля. Наливка красиво текла в графин. Несколько капелек попали на стенки графина снаружи. Бабушка подхватила капельки пальцем и поднесла ко рту.

**Бабушка**: Ох и вкусна, гости будут довольны!

**Оля**: Бабушка, а дай мне попробовать!

**Бабушка:** Что ты! Детям нельзя! Детям вредно! Детям опасно!

**Автор:** В этот момент в комнате зазвонил телефон. Бабушка сделала неловкое движение, и ещё несколько капель потекло по стенке графина. Бабушка не стала вытирать графин и заспешила к телефону.

**Оля**: Всё- таки попробую …(слизнула капельки). Ничего страшного, сладко и хорошо пахнет.

**Бабушка (**продолжает разговаривать по телефону).

**Оля**: Попробую-ка я ещё, совсем чуть-чуть…

**Автор**: Оля взяла стакан и хотела туда налить совсем немного, но нечаянно плеснула полстакана.

**Оля (**испугано): Ой, что же делать? Перелить обратно? Пролью – бабушка узнает, что не послушалась её. Придётся всё выпить.

**Оля** (пьёт): Ой, голова закружилась! (Падает в обморок).

**Бабушка:** Доктора! Доктора!

Быстро входит доктор. Оказывает помощь Оле.

**Доктор**: Скорее**!** Микстуру! Острое алкогольное отравление! Она может умереть! Ещё микстуру!.. К счастью, всё обошлось!

С Олей, к счастью, всё обошлось! Но я знаю случаи, когда дети умирали от алкоголя или тяжело заболевали. Вот, например, был семейный праздник. Один гость выпил много вина и уже не очень хорошо соображал, что делает. Когда родителей не оказалось в комнате, он налил большую рюмку коньяка и дал её шестикласснику – сыну хозяев – со словами: «Докажи, что ты мужчина! Выпей сразу, как лекарство!». Мальчик выпил, и спасти его уже не удалось.

Обращаясь в зал:

Никогда не прикасайтесь ни к какому алкогольному напитку, кто бы вам его ни предлагал!

Внимание на плакат: НИКОГДА НЕ ПРОБУЙ!

**Ведущий:**

**Почему люди пьют?**

 У известного сатирика Аркадия Аверченко есть один фантастический рассказ, относящийся к началу XX века. Сюжет его предельно прост: унесясь на несколько десятилетий вперёд, писатель пытается представить беседу внука с дедом на тему о том, зачем же люди пили. Внук никак не может понять, почему пьющие травили себя, ведь водка и невкусная, и противная, и самочувствие после неё ухудшается. И дед, сам в молодости любивший выпить, затрудняется дать какие-либо объяснения этому. Беседа между ними проходила в эпоху сплошной трезвости. Аверченко предполагал, что наступит она уже к 1954 году. К сожалению, он ошибся: зло оказалось куда более живучим.

**Почему? И к чему это приводит?**

На эти вопросы пытаются ответить дети.

 Лист ватмана делят на две колонки, где записываются ответы детей.

|  |  |
| --- | --- |
| Почему пьют? | Выводы  |
| 1. Влияние сверстников.
 | Пьют трусливые, боясь отказать, чтобы не показаться слабыми. |
| 2. Алкогольные традиции и обычаи семьи. | Подражание. Любопытство.Алкоголь – враг здоровья. Делает людей больными и глупыми. |
| 3. Агрессивная реклама СМИ. | Необходимо создать закон о контроле над рекламой и строго его соблюдать. |
| 4. Свободное время проводят, болтаясь по улицам. | Заняться полезным делом: спортом, чтением, музыкой, участием в экологических акциях. |
| Осуждаете ли алкоголь? Почему? |  Алкоголь – враг здоровья, учёбы, здоровья, будущего – судьбы человека.- Это антиобщественное явление. Алкогольное опьянение может привести к увечью, пожару, смерти, воровству. |

И в заключение страницы – интересные факты.

* В одном из древнегреческих преданий говорится, что люди, пьющие вино, сначала пьют как птички, затем рыкают как львы и, наконец, превращаются в ослов.
* В русской истории бывали случаи, когда медаль – этот традиционный знак отличия – вручалась человеку отнюдь не в награду, а для острастки. Она отливалась из чугуна, имела форму восьмиконечной звезды, была величиной с тарелку и весила 1 пуд (16 кг). Надпись, выбитая с обеих сторон, гласила: «За пьянство». Эта регалия с помощью витой цепи надевалась на шею наказанного. Пётр I с особой строгостью преследовал тех, кто в нетрезвом виде появлялся на службе.

 Правитель древней Спарты легендарный Ликург запретил высшей знати государства пить вино, но поощрял спаивание рабов, чтоб держать их в повиновении.

В древней Индии также было категорически запрещено употребление спиртных напитков представителями высших каст. Служителей культа – браминов, изобличённых в пьянстве, заставляли пить кипящее вино до тех пор, пока не наступала смерть.

3 страница журнала:

**«О страшном, или наркомания – это не ерунда**»

Говорят, знаешь – значит, вооружён, а если вооружён – значит защищён. А какой информацией о наркомании мы наделены? Правильно, самой что ни на есть минимальной. От этого и случаются все беды. Сегодня у нас в гостях доктор-нарколог… И мы можем задать ему свои вопросы, непосредственно связанные с темой нашего сегодняшнего очень серьёзного разговора. Но прежде, мы хотели бы познакомить присутствующих с результатами анкетирования, проведённого среди 12-15-летних читателей нашей библиотеки «О страшном, или «одно

из условий выздоровления – желание выздороветь» (Сенека младший).

Анкета

1. **Считаешь ли ты, что наркомания – угроза для будущих поколений?**

а) употребление наркотиков ни к чему хорошему не приведет

б) нет, наркомания – это ерунда, страшного и опасного в этом ничего нет

1. **Как, по твоему мнению, становятся наркоманами?**

а) благодаря непутёвым друзьям

б) наркоманами становятся те, кому нечем заняться, кто мучается от безделья

в) те, кто думает, что, став наркоманами, можно выделиться из «серой», на их взгляд, «массы своих сверстников»

г) употребление наркотиков помогает уйти от неразрешимых проблем

д) всё начинается с курения и слабой воли

е) пробовал ли ты пиво?

1. **Кто виноват, что люди начинают принимать наркотики?**

а) наркоторговцы, б) средства массовой информации

в) родители, г) сам (а), д) друзья, е) школа

1. **Пробовал (а) ли ты сам (а) наркотики?**

Если да, то это было добровольно или по принуждению?

1. **Продают ли у вас в школе наркотики?**

а) да, б) нет

1. **Если бы твой друг стал наркоманом, ты бы к нему относился по-прежнему? Или по-другому?**

а) помог бы бросить эту отраву

б) к сожалению, у меня уже есть такие друзья

в) перестал бы считать другом тех, кто начал принимать наркотики

1. **Что бы ты предложил для борьбы с этим страшным явлением?**

а) расширять различные движения по борьбе с наркоманией

б) применять жёсткие меры к распространителям зелья

в) наполнять досуг чем-то интересным

г) пополнять свои знания об этом страшном зле путём чтения художественной и познавательной литературы

д) родителям внимательно следить за общением и поведением детей

е) изобрести специальные лекарства для тех, кто стал наркоманом

ж) перестать быть равнодушным к чужой беде

**Анализ анкетирования.**

**Интервью с доктором.**

* **В основном, с какого возраста молодёжь начинает принимать наркотики** По-разному, если учитывать, что наркотики и алкоголь относятся тоже к наркотическим веществам. В основном, это ребята в возрасте 14-15 лет.
* **А подростки сразу берутся за иглу или этому предшествуют какие-либо другие вредные привычки**?
* Всё идёт поэтапно. Редко кто берёт в руки шприц и сразу вводит его в вену. Среди наркоманов 99% – курильщики, 100% – те, кто уже попробовал спиртное в раннем возрасте, и 0, 000% – кто впервые, сразу, без сигареты, начинённой обычным табаком, взял и закурил сигарету с гашишем. Таких практически нет. Так что первый этап – курение обычной сигареты.
* **Но среди немалой части молодёжи такой образ жизни моден…**
* Да, в том-то и дело! Формируется своеобразный имидж – у подростков модно казаться взрослым. Если ты куришь и пьёшь пиво, то ты уже вроде бы уже и взрослый. Но ведь приметы взрослого не в ругани матом, курении и выпивке! Если ты взрослый, то должен нести ответственность за себя и за других. К сожалению, многим ребятам это непонятно. Во многом виноваты и средства массовой информации, которые пропагандируют такой образ жизни, откровенно рассказывают, как можно дома изготовить наркотик. Дети интересуются, запоминают и пробуют.
* **А в чём состоит самая важная причина, по которой подростки начинают принимать наркотики**?
* Мой взгляд один и единственный: они не знают, чем всё это может закончиться, то есть полное отсутствие знаний о последствиях. Многие считают так: «Я просто попробую. В этом мире всё нужно попробовать».

 О последствиях не задумываются, а ведь существуют такие наркотики, от которых человек, попробовав их всего лишь раз, уже не сможет отказаться. Наркотики достать несложно. Есть спрос, значит, будет и предложение. По данным статистики только 4% наркотиков изымаются силовыми структурами, а 96% поступает потребителям.

 И, обычно, потребители – молодёжь, дети. Сейчас редко встретишь такого человека, который начал принимать наркотики после тридцати лет. Таких людей практически нет, потому что у них сложилась своя жизненная позиция, которую трудно изменить. А на детей повлиять легко. Им навязывается психология «вседозволенности», «всесвободы» и повышенного «правокачания». Человек вроде бы в социальном плане ещё и не созрел. А уже «качает права».

* **Сразу обращаются к вам, врачам, за помощью**?
* Нет. В основном, это происходит потому, что родители не замечают изменений, которые происходят с их ребёнком. Как правило, только на второй год они начинают догадываться, что их сын или дочь употребляют наркотики. Потом, когда родители узнают всю правду, время теряется на всякие сомнения, страхи (ах, что же скажут соседи или родственники!) и на попытки решить проблему самостоятельно. Многие думают, что их житейского опыта хватит, чтобы переубедить своего ребёнка. А как можно переубедить, если болезнь уже на уровне биологических структур идёт? Если уговорами не поможешь? Здесь нужно только лечить, воспитывать поздно. И в итоге к врачам обращаются люди уже лет двадцати.

И, заметьте, что тридцатилетний рубеж наркоманы уже, в основном, не пересекают. Не доживают…

* **Люди, которые приходят к врачам, являются по собственному желанию или кто-то их принуждает?**
* В основном, являются по собственной инициативе. Но зачем? Когда человек садится на большую дозу наркотиков, ему требуется 500-700 рублей в день, а денег уже достать негде. И он, чтобы вновь перейти на меньшую дозу, обращается к нам, якобы, за лечением. 70% наркоманов идут к нам именно за этим – только снизить дозу. Или наркоман попал в поле зрения силовых структур – бежит к нам за справкой, что прошёл лечение. И вот такие прибегают 25%. Вылечиться за 30 дней от наркомании совершенно невозможно. И только 5% идут лечиться добровольно, осознав, как они влипли. Других приводит милиция. Память о наркотиках, даже если человек «завязал», всё равно остаётся в организме. И при неблагоприятных условиях она может проснуться.

**Ведущий:** Ребята! Знаете, если честно, то мне стало страшно от слов доктора.

Я на минуту представила эту ужасную картину и поняла: наркомания не стоит на месте, она прогрессирует. Я почувствовала даже какую-то безысходность. Может, и наш сегодняшний разговор бесполезен? Вы-то как сами считаете?

 (Ответы ребят).

 Спасибо вам, ребята за то, что люди вы – неравнодушные. Наверное, это всё-таки – главное! Только не растеряйте это своё милосердие, не оставайтесь равнодушными к чужой боли и беде. Укрепляйте собственную волю и не оставляйте попыток **помочь бросить отраву** своим друзьям, если, к сожалению, они оступились, сделали этот неверный шаг. А ещё хочется пожелать вам – развивать свою социальную активность: наполнять свой досуг чем-то интересным, вместе со взрослыми создавать различные движения по борьбе с наркоманией, курением, с распространителями зелья. А помогут вам быть уверенней в себе знания, которые вы можете почерпнуть из книг и периодики.

О них вам расскажет главный библиограф…

**Обзор литературы** «Новое поколение выбирает здоровье».

**Литература**

Аверченко А. Т. Роковой выигрыш / А. Т. Аверченко. – М. : Дом, 1994. – 380 с.

Коростелёв Н. Б. 50 уроков здоровья для маленьких и больших / Н. Б. Коростелёв. – М. : Дет. лит., 1991. – 11 с. : ил.

Твен М. Приключения Тома Сойера / М. Твен. – М. : Иннопресс, 1992. – 447 с.

Толстой Л. Н. Детство. Отрочество. Юность / Л. Н. Толстой. – М. : Дет. лит., 2003. – 303 с. : ил.

Ягодинский В. Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя / В. Н. Ягодинский. – М. : Просвещение, 1986. – 95 с.

Кюнбергер Д. О страшном / Д. Кюнбергер / / Золотой ключик. – 2003. – Янв. (№ 2). : Прил. – С. 4-5. – («На вырост»).

Малько И. Наркомания – это ерунда? / И. Малько / / Золотой ключик. – 2003. – Янв. (№ 2). : Прил. – С. 6. – («На вырост»).

Компьютерная верстка: Н. И. Погорелова

Отпечатано в Центральной городской детской библиотеке