

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
Дополнительного образования детей  
Дом детского творчества

Разработка воспитательного занятия в соответствии стандартам ФГОС  
На тему: «Нет вредным привычкам!!!»

Разработала: педагог дополнительного образования  
Руководитель декоративно – прикладного объединения  
Осипова О.А.

Г. Бикин 2016 г.  
**ПЕРВЫЙ ЭТАП:**

## **Определение минимума ЗУН в соответствии с требованиями программы**

### **В этом разделе вы узнаете:**

- Последствия употребления вредных веществ - курения, алкоголизма, наркомании.
- Терминологию «вредные привычки».

### **В этом разделе вы поймете:**

- О том, что вредные привычки приравниваются к заболеваниям и трудно поддаются лечению.
- К каким губительным последствиям может привести употребление алкоголя, никотина и наркотиков.

### **В этом разделе вы научитесь:**

- Формированию здорового образа жизни.
- Культуре здорового образа жизни, отказу от курения, употребления алкоголя и наркотиков

### **Для этого надо знать:**

- Последствия употребления вредных веществ - курения, алкоголизма, наркомании.
- Что вредные привычки приравниваются к заболеваниям и трудно поддаются лечению.
- К каким губительным последствиям может привести употребление алкоголя, никотина и наркотиков.

### **Понимать:**

- Как сформировать культуру здорового образа жизни.
- Положительные перемены в жизни после отказа от курения, употребления алкоголя и наркотиков.
- Правила подбора швейных принадлежностей согласно типу ткани.

### **Жизненная задача:**

Ряд привычек, которые человек приобретает еще в школьные годы и от которых потом не может избавиться в течение всей жизни, серьезно вредит его здоровью. Они способствуют быстрому расходованию всего потенциала возможностей человека, преждевременному старению и приобретению им

устойчивых заболеваний. К таким привычкам в первую очередь надо отнести курение, употребление алкоголя и наркотиков. К каким губительным последствиям может привести употребление алкоголя, никотина и наркотиков? И какие положительные перемены наступают в жизни после отказа от курения, употребления алкоголя и наркотиков?

### **Курение: социально-опасное явление!!!!**

По данным фармакологов, при выкуривании одной пачки сигарет средней крепости с общей массой табака 20 г, образуется 0,0012 г синильной кислоты. Приблизительно столько же сероводорода, 0,22 г пиридиновых оснований, 0,18 г никотина, 0,64 г (0,843 л) аммиака, 0,92 г (0,738 л), оксида углерода (II) и не менее 1 г концентрата из жидких и твердых продуктов горения, и сухой перегонки табака, называемым табачным дегтем. Коварно действие синильной кислоты: проникая в кровь, она снижает способность клеток воспринимать кислородное голодание и нервные клетки первыми страдают от действия синильной кислоты. При большой дозе синильной кислоты вслед за сильнейшим возбуждением центральной нервной системы наступает ее паралич, прекращается дыхание, а затем останавливается и сердце.

### **Влияние алкоголя на организм.**

У опьяневшего ухудшается способность к активному сосредоточению внимания. Ухудшается способность к запоминанию, преобладают поверхностные ассоциации. При нарастании степени опьянения у человека продолжают снижаться функциональные способности зрительного и слухового анализаторов, увеличивается время, необходимое для опознания предъявляемых сигналов, принятия решения, осуществления двигательной реакции. Тяжелая степень опьянения характеризуется появлением симптомов глубокого отравления алкоголем. Часто наступает бессознательное состояние, которому могут предшествовать головокружение, тошнота, рвота, звон в ушах, чувство онемения различных участков тела, глубокое нарушение координации движений, снижение тонуса мышц.

Бессознательное состояние - алкогольная кома - не всегда заканчивается благополучно. Для этой стадии опьянения характерен, внешний вид больного. Он не реагирует не только на окрик, но даже и на болевые раздражения, его лицо приобретает вначале багрово-красный, а затем бледно-синюшный цвет.

### **Влияние наркотиков на организм.**

Наркоман уже никогда не сможет дышать досыта. Он обрекает себя на пожизненное кислородное голодание (гипоксию). Наркоманы также чаще всего умирают от остановки дыхания при случайной передозировке наркотиков. Смерть наступает уже через 5 минут после внутривенного введения наркотика. Помощь обычно не могут и не успевают оказать.

Функции всех клеток слабеют, они и весь организм дряхлеют, как в глубокой старости. Наркоман уже не может развить достаточно больших усилий, справляться с привычным объемом работы. Старческие изменения в юном возрасте никак не добавляют радостей в жизни. У наркоманов уменьшаются все вкусовые и обонятельные ощущения. Они уже не могут в полной мере получать удовольствия от пищи. Обычно наркоманы имеют дефицит веса. Наркотики вызывают спазм гладкомышечных сфинктеров кишечника. В результате этого задерживается переход каловых масс из одного отдела в другой. Образующиеся токсины всасываются в кровь и разносятся по всему организму, повреждают клетки, вызывают их старение и гибель. У наркоманов всегда плохой цвет и запах кожи. В палатах с наркоманами стоит неприятный специфический запах. По многим механизмам при наркоманиях угнетаются половые потребности и возможности. У наркоманов обычно не бывает детей, часто рождаются дети с уродствами. Наркоманы очень часто заражаются гепатитом и ВИЧ. Наркоманы живут в среднем 5 лет — Меньше чем больные ВИЧ-инфекцией и раком. Трагедия наркоманов заключается в том, что они добровольно попали в рабскую зависимость от наркотических веществ, может быть, потому, что в первый раз постеснялись отказаться от пробы наркотика.

## **ВТОРОЙ ЭТАП.**

**Определение понятий, которые должны быть изучены на занятии: «Нет вредным привычкам!!!»**

### **Главная мысль занятия:**

Трагедия людей, имеющих вредные привычки, заключается в том, что они добровольно попали в рабскую зависимость от наркотических веществ, может быть, потому, что в первый раз постеснялись отказаться от пробы наркотика. Воспитайте в себе твердость при отказе попробовать вредное или наркотическое вещество, кто бы вам его не предлагал. Каждый выбирает для себя все - и книги, и увлечения, и напитки - все, из чего складывается образ жизни. А образ жизни, следует заметить, мы строим себе в соответствии с образом наших мыслей. Правильно, красиво, здраво мыслить - значит, и жить так!

### **Важнейшие понятия:**

Курение - социально-опасное явление; вредные химические вещества, содержащиеся в алкоголе, никотине и табаке убивают организм.

## **ТРЕТИЙ ЭТАП.**

### **Конструирование проблемной ситуации**

#### **Проблема:**

Как сформировать негативное отношение к употреблению никотина, алкоголя и наркотиков, зная об их вредном, пагубном влиянии на организм?

#### **Вопросы «на повторение»:**

- Что подразумевается под понятием здоровый образ жизни?
- Определите понятие «вредные привычки»?
- Описать процесс формирования вредных привычек?
- Какие бывают последствия курения, алкоголизма, наркомании?

## **ЧЕТВЕРТЫЙ ЭТАП.**

### **Разработка диалога со школьниками**

#### **Условия:**

- Участвовать в «открытии» знаний и понимать содержание занятия должны все.
- Определить в какой форме ученики будут отвечать на этот вопрос: фронтально устно, индивидуально письменно и т.п.
- Вопросов в диалоге должно быть немного, а каждый из них задавать не только сильным, но и слабым ученикам.

- Определить цель проведения занятия.
- Приготовить опорные сигналы, речь, которой педагог будет подталкивать ученика в нужном направлении (в зависимости от цели занятия)
- Продумать краткую установку того, что присутствующие увидят на занятии.
- Создать модель занятия.
- Отобрать минимум содержания.
- Продумать самоанализ урока.

### **Побуждающий диалог:**

- Что такое вредные привычки? (курение, алкоголизм, наркомания)
- Какие вредные привычки бывают? (курение, алкоголизм, наркомания)
- Почему вредные привычки негативно влияют на организм?  
(химические вещества отравляют все органы).
- К каким последствиям приводит употребление вредных привычек?  
(снижение работоспособности всех органов, к смерти и т.д.)

## **ПЯТЫЙ ЭТАП.**

**Закрепление ЗУН по полученному материалу на тему «Нет вредным привычкам!!!» в виде проведения тематической викторины.**

### **Викторина «Сигарета».**

Выберите правильный ответ.

• Существуют ли сигареты, которые не приносят вреда?

- 1) Сигареты с фильтром.
- 2) Сигареты с низким содержанием никотина.
- 3) Нет. +

• Сколько вредных веществ содержится в табачном дыме?

- 1) 20-30.
- 2) 200-300.
- 3) Свыше 4000. +

• У кого наибольшая зависимость от табака?

- 1) У тех, кто начал курить до 20 лет. +
- 2) У тех, кто начал курить после 20 лет.
- 3) Табачная зависимость не связана с возрастом, в котором человек начал курить.

• Какие заболевания считаются наиболее связанными с зависимостью от курения?

- 1) Аллергия.

2) Рак легких. +

3) Ангина.

• Что такое пассивное курение?

1) Нахождение в помещении, где курят. +

2) Когда куришь за компанию.

3) Когда не затягиваешься сигаретой.

### **Викторина «Пьянству - бой».**

• На сколько лет сокращает свою жизнь человек, употребляющий алкоголь?

1) На 3-6 лет.

2) На 10-20 лет. +

3) На 30-50 лет.

• В основном семья распадается, если родители:

1) Курят.

2) Пьют. +

3) Не работают.

• Можно ли стать алкоголиком, употребляя только пиво?

1) Да. +

2) Нет.

3) Это не алкогольный напиток.

• Что, как правило, толкает подростка к употреблению алкоголя?

1) От нечего делать. Скука.

2) Друзья, одноклассники, от которых не хочется отставать. +

3) Нравится на вкус.

### **Игра – тест «В мире мудрых мыслей...»**

Педагог: Я сейчас зачитаю вам несколько пословиц, и мы вместе подумаем, о чем в них говорится. Чему они нас учат.

1. За чужое здоровье выпиваешь, а свое пропиваешь.

2. Начинается пьянство с легкомыслия.

3. Без ума пьют - без угла живет.

4. Водка и труд рядом не идут.

5. Река начинается с ручейка, а пьянство с рюмочки.

6. Веселая голова живет спустя рукава.

7. Нынче гуляшки, завтра гуляшки – находишься без рубашки.

8. Пей за столом, а не пей за столбом.

9. Кто в водке ищет силы, тот на краю могилы.

10. Сколько муж выпьет вина, столько жена и дети прольют слез.

11. Водка белая, но красит нос и чернит душу.
12. Когда вино входит – тайна выходит.
13. Вино веселит, да от вина голова болит.
14. Водку пить – ум топить.
15. Счастлив тот, кто вина не пьет.
16. Вино веселит сердце, да человека губит.
17. Не упивайся вином – будешь крепче умом.
18. Как хватил через край, так все пропадай.
19. Дали вина – так и стал без ума.
20. Пьяному море по колено, а лужи по уши.
21. Пей, да дело разумей.
22. Работа денежку копит, а хмель ее топит.
23. Был Иван, стал болван, а все винцо виновато.
24. Вечером пьяница, утром лентяй.

### **Викторина «Наркомания».**

• Что происходит с физическими возможностями человека, который употребляет наркотики?

- 1) Они повышаются.
- 2) Они не меняются.
- 3) Они понижаются. +

• Верно ли, что в большинстве стран модно употреблять наркотики?

- 1) Никогда не было модно. +
- 2) Очень даже модно.
- 3) Мода в странах прошла.

• Как влияет употребление наркотиков на работу сердца?

- 1) Заставляет учащенно биться.
- 2) Замедляет его работу. +
- 3) Не влияет.

• Если человек начал употреблять наркотики в 15 лет, на сколько в среднем уменьшается продолжительность его жизни?

- 1) На 5-6 лет.
- 2) На 7-10 лет.
- 3) На 15 лет и более. +

• Кто страдает в первую очередь от того, что подросток - наркоман и почему?

- 1) Улица, друзья.
- 2) Семья, родители (идет на все ради денег). +
- 3) Школа.

## **Викторина «Здоровый образ жизни».**

### **• Что необходимо делать, чтобы быть здоровым?**

- 1) Пить пиво.
- 2) Заниматься спортом, делать зарядку. +
- 3) Учить уроки.

### **• Назови игру, которая не является видом спорта?**

- 1) Бадминтон. +
- 2) Футбол.
- 3) Баскетбол.

### **• На сколько продлевает свою жизнь человек, занимающийся спортом?**

- 1) На 1-2 года.
- 2) На 10-20 лет. +
- 3) На 30-40 лет.

### **• С какого возраста можно заниматься спортом?**

- 1) С рождения.
- 2) С 2 лет. +
- 3) С 6 лет.

### **• Назовите спортивные игры, в которых встречается мяч (сколько названо игр, столько очков получает команда).**

## **ШЕСТОЙ ЭТАП:**

### **Рефлексия и самоанализ.**

#### **Для ученика:**

- Какую пользу вы извлекли для себя с нашего сегодняшнего занятия?
- Какие заболевания могут являться следствием курения?
- Что такое «пассивное» курение?
- Должны ли люди равнодушно относиться к курению?
- Почему не следует считать полноценными «привычками» привыкание к курению, употреблению алкоголя и наркотиков? (это привычка, превращающаяся в болезнь)
- Что такое наркомания и наркотическая зависимость?
- Как развивается наркотическая зависимость в организме человека при употреблении им наркотических веществ?
- Почему привыкание к употреблению алкоголя можно считать наркоманией?
- К каким последствиям приводит курение, употребление алкоголя и наркотиков?
- Считаешь ли ты необходимой борьбу за здоровый образ жизни уже со школьных лет, или это – только для взрослых?

#### **Для педагога:**

- Как прошло занятие?
- Весь ли материал был усвоен?
- Насколько внимательно и активно проявляли себя ученики на занятиях?
- Была ли нетрадиционная форма занятия, проходившая в виде викторины, более интересной и познавательной, чем традиционная?
- Вынесли ли дети из урока что-либо полезное для себя, что они используют в дальнейшей жизни?