**12+**

МБУК ВР «МЦБ» им. М. В. Наумова

Добровольский отдел

**«Даже не пробуй! Это опасно!»**

беседа (в рамках проекта «Опасность рядом с нами»



Подготовила:

ведущий библиотекарь

Добровольского отдела

Пенькова Е. Н.

п. Солнечный

2022г.

**Ведущий:** Здравствуйте, дорогие ребята! Здравствуй – это пожелание, просьба – будь здоров. А когда человек здоров, то у него хорошее настроение, он весел, жизнерадостен.

Когда мы здороваемся, то вольно или невольно желаем друг другу что-то хорошее. А если вокруг будет много здоровых, счастливых людей, то и мир вокруг нас будет добрым и счастливым.

**Чтец:** 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.

Получен от природы дар-

Не мяч и не воздушный шар,

Не глобус это, не арбуз-

Здоровье. Очень хрупкий груз.

Чтоб жизнь счастливую прожить.

Здоровье нужно сохранить.

Мы - за здоровье, мы - за счастье,

Мы - против боли и несчастья!

За трезвый разум, за ясность мысли,

За детство, юность, за радость жизни!

**Ведущий:** Скажем «Здравствуйте» руками!

Скажем «Здравствуйте» глазами!

Скажем «Здравствуйте» мы ртом –

Станет радостно кругом!

Так хочется, чтоб были все счастливыми!

Чтоб колокольчиком звенел веселый смех!

Давайте станем каплю терпеливее!

Давайте станем чуточку добрей!

2вед Давайте жить в спокойствии, согласии!

Пусть свет земли нам освещает путь!

Трудиться будем творчески и радостно, но так,

Чтобы здоровый образ жизни сохранять

Сегодня разговор у нас пойдет о том, что у нас, у людей, есть полезные привычки и вредные привычки.

Но прежде чем говорить о хороших и вредных привычках, давайте подумаем, что же такое привычка?

Да, привычка — это то, к чему привыкаешь и без чего потом, увы, бывает трудно обойтись. Привычки бывают полезные, а бывают и вредные.

Назовите, пожалуйста, известные вам хорошие привычки. (Занятия спортом, почитание старших, чтение книг, привычки вовремя ложиться спать, быть вежливым, не грубить, не обижать слабых и т.д.)

А теперь назовите плохие привычки. (Плевать на пол, ковырять в носу, грубить учителям и вообще старшим, курить, лениться и делать все не вовремя...) Верно.

Итак, мы выяснили, что плохие привычки появляются от неумения человека сдержать себя. Плохие привычки несут человеку бедность и болезни.

Сегодня мы будем говорить еще и о том, как стать здоровым и счастливым, как бороться с вредными привычками.

А вы знаете, что тысячи лет назад на земле существовали рабовладельческие государства. Эти государства вели постоянные войны, завоевывали соседние земли, а завоеванные народы угоняли в рабство. Рабы стоили дороги, дворцы, пирамиды, выполняли самую тяжелую работу.

Жизнь раба ничего не стоила: раба можно было унизить, продать, убить. Спасаясь от невыносимой жизни, рабы часто поднимали восстания, самое извечное из которых восстание под предводительством Спартака.

Прошли века, и человечество избавилось от рабства.

Но и в наши дни сохранилось добровольное рабство. В него попадают люди разных национальностей, мужчины и женщины, старики и дети. Все они добровольно становятся рабами вредных привычек.

Ролик https://www.youtube.com/watch?v=xCI7rw9IXJM Социальный ролик для молодёжи - YouTube

Сценка о встрече двух друзей

– Привет, Мишка! Я тут недавно такое слышал!!! Узнаешь – упадешь!!!

– Салют, Пашка! Ерунда всё! Мои новости в сто раз интереснее.

– Нет, ты сначала послушай! Представляешь, оказывается, чем больше людей курит, тем больше болезней прибавляется в мире.

– Это само собой, ведь в табаке содержится 1200 вредных веществ.

– Да?!! Тогда понятно, почему агрономы используют смесь с никотином, чтобы опрыскивать растения от всяких вредителей.

– Серьезно? Теперь, прежде чем есть овощи и фрукты, придётся их хорошо мыть.

– А ты что, раньше не мыл?

– Да всякое было. Есть-то хочется. А еще я слышал, что курящие тинэйджеры в 15 раз чаще, чем некурящие, начинают впадать в панику безо всякой причины.

– Естественно, к тому же хуже слышат, мало запоминают и вообще тормозят капитально.

– Да. А если вспомнить, что при этом происходит с легкими, кожей, зубами…

– Стоп, не говори. Предлагаю ответить на мои перевертыши. Что же нас ожидает, если мы будем курить?

ДЫОКША (одышка),

ЯАРННЯ МРЕСТЬ (ранняя смерть),

АКР ГЕЛИКХ (рак легких),

ЫМРОЩНИ (морщины),

АКШЛЕЬ (кашель),

НЕБОЛИЗ АСДЦЕР (патологии сердца),

ВАИЛДНСТИОНЬ (инвалидность).

Проведём тест

Легко ли вам отказаться от вредной привычки?

Прочитайте следующие семь вопросов, отвечая «да» или «нет». Если вы не уверены в объективности ответа, дайте тот, который ближе к истине.

1.Быстро ли вас можно переубедить в чем-либо?

Да – 3 балла.

Нет – 1 балл.

2.Когда вы заняты своей основной работой, интересуетесь ли работой товарищей?

Да – 3балла.

Нет – 1балл.

3.Трудно ли вам переключиться с одного урока на другой?

Да – 2балла.

Нет – 4балла.

4.Склонны ли вы довести до конца предыдущую работу, если предстоит другая, более интересная?

Да – 2балла.

Нет – 1балл.

5.Трудно ли вам отказаться от привычки, которая не по душе?

Да – 2балла.

Нет – 4балла.

6.Легко ли вы переходите от одного дела к другому?

Да – 3балла.

Нет – 2 балла.

7.Расстраивают ли вас даже незначительные нарушения планов?

Да – 2балла.

Нет – 4балла.

От 21 и выше –вы быстро и легко приспосабливаетесь к новым условиям, контактируете с людьми. Незнакомые ситуации не вызывают чувства раздражения, широк круг ваших интересов. От вредных привычек отказываетесь довольно легко, если этого хотите. В противном случае вас сложно будет заставить это сделать.

От 13 до 20–в случае необходимости вы сумеете отстоять свою точку зрения, но сможете и признать свою неправоту. В ваших силах отказаться от вредных привычек.

От 13 и ниже –вы не склонны менять свои привычки и взгляды. Будьте осторожны! Ваши привычки могут быть далеко не такими хорошими, какими они вам кажутся.

**Чтец:** Поверь – все может человек,

Ведь он сильнее сигареты.

Курение здоровье убивает,

А счастья без здоровья не бывает.

Чтоб стать удачливым в судьбе,

Достань оружие, оно в тебе.

Сегодня вечером, как ляжешь спать,

Ты должен так себе сказать:

«Я выбрал сам дорогу к свету

И, презирая сигарету,

Не стану ни за что курить!

Я – человек! Я должен сильным быть!»

Для пьянства есть любые поводы:

Поминки, праздник, встреча, проводы,

Крестины, свадьба и развод,

Мороз, охота, Новый год,

Выздоровленье, новоселье,

Печаль, раскаянье, веселье,

Успех, НАГРАДА, новый чин,

И просто пьянство – без причин!

О Вреде пива. flv - YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=uTT4jpUa47w

**Чтец:** Ничего ты, девочка, не сделала,

Жизнь вокруг обычная текла…

Просто прикоснулась к телу белому,

Притаилась там холодная игла.

Радость непонятная пронзила

А потом…кошмар, на все года,

Солнце и цветы игла затмила,

Путь туманный виден в никуда.

Все слова как будто позабыты,

Только «доза» бьет теперь в висок.

А ведь в мире столько не открыто,

Столько не изведано дорог.

Что же ты, девчонка, натворила,

Жизнь вокруг прекрасная текла.

Все, что было, в миг один убила

Беспощадная и глупая игла!

Проект против наркотиков МЫ ВЫБИРАЕМ... - YouTube https://www.youtube.com/watch?v=MTyFLEs9Bbk

Сделаем краткий экскурс в историю и проследим динамику развития подросткового «расслабона» за последние 30 лет.

Ребята зачитывают данные:

Семидесятые: Типичная картина: стайка подростков от 14 до 17, несколько бутылок портвейна, одна гитара. Один поет, все более или менее слушают. Выпили, покурили, пошли на танцы.

Восьмидесятые: Группа подростков, несколько бутылок водки, кассетник. В основном пьют и тусуются. Музыка для фона. Все напиваются и идут на улицу – искать «на задницу приключений». Как правило находят их в виде потасовки с аналогичной компанией или привода в милицию.

Середина девяностых: Компания подростков от 13 до 16 кучкуются по интересам. Одни предпочитают нюхать клей «Момент», другие давятся едким дымом, пуская по кругу косяки с «травкой». Некоторые, особо «продвинутые» пробуют нюхать и ширяться героином, но это пока экзотика. После этого они «шляются», просто бесцельно бродят по улицам, разбредаясь в итоге в разные стороны.

Начало ХХ1 века: Подростки крайне дифференцированы, — наркотизуются в своей компании в зависимости от материального и социального статуса родителей. Большинство ширяется – в основном героином, далее следуют психостимуляторы, гашиш, «колеса»… Каждый думает исключительно о себе и своем кайфе. Поторчали, немного пошлялись и разошлись.

За какие-нибудь 20 с лишним лет наркомания захлестнула всю территорию бывшего Союза. По данным психологов и педагогов, около 80% детей и подростков уже попробовали наркотики. Наркомания становится проблемой, ставящей под угрозу будущее России.

Давайте вновь обратимся к фактам:

Ребята зачитывают факты:

• Если в 1995 году средний возраст зарегистрированного наркомана составлял 21 год, то сейчас – 13-14 лет.

• Около 2 миллионов граждан страны употребляют наркотики.

• Пожилых наркоманов не бывает. В 30 лет они выглядят старыми, до 40 доживают единицы.

• За последние 10 лет число случаев смерти от употребления наркотиков увеличилось в 12 раз, среди детей и подростков – в 42 раза.

• По данным ученых, нация, 7% которой подвержены наркотической зависимости, обречена на вымирание.

• Мерилин Монро последние 4 года своей жизни принимала по 15-20 таблеток сильнодействующих транквилизаторов. По официальной версии актриса скончалась от их передозировки.

Игра: «КРЕСТИКИ – НОЛИКИ»

В игре участвуют две команды. Одна команда игроков называется «крестики», другая «нолики». При правильном ответе команда вправе в пустой клеточке сделать пометку «Х» и «О». Победить в игре команды могут в двух случаях:

1) как только у какой – либо команды на игровом поле образуется выигрышная ситуация, а именно: три их знака расположены подряд по любой вертикали, горизонтали или диагонали;

2) каких знаков на игровом поле будет больше.

Варианты вопросов:

1. Его не купишь ни за какие деньги. (Здоровье)

2. Что милей всего на свете? (Сон)

3. Массовое заболевание людей? (Эпидемия)

4. Рациональное распределение времени? (Режим)

5. Тренировка организма холодом. (Закаливание)

6. Жидкость, переносящая в организме кислород. (Кровь)

7. Наука о чистоте. (Гигиена)

8. Мельчайший организм, переносящий инфекцию. (Микроб)

9. Добровольное отравление никотином. (Курение)

10. Этот русский полководец в детстве был очень слабым ребенком, но он прекрасно закалил себя. Лучшим способом закаливания он считал русскую баню. Там он выдерживал ужасный жар па полке, после чего на него выливали ведер 10 холодной воды и всегда два ведра вдруг. (Суворов)

11. Любитель нюхать вредные вещества. (Токсикоман)

12. Любимый цветок наркомана. (Мак)

Ролевая игра: «Умей сказать «нет».

Сейчас мы с вами поиграем в игру «Умей сказать «НЕТ»». В этой игре мы будем учиться отказываться от того, чего мы не хотим делать.

К доске выйдут 2 ученика. Они разыграют сценку предложения закурить. Интересно посмотреть, кто лучше всех умеет уговаривать, а кто умеет отказываться так, чтобы не поссориться. Все остальные будут внимательно следить за диалогом, и решать, кто победил в словесной дуэли.

Первый диалог проговорили Женя и Леша.

Диалог№1

Леша. Давай закурим!

Женя. Я не могу.

Леша. Почему?

Женя. Родители увидят.

Леша. А мы отойдем за угол.

Женя. Мне нельзя, у меня сердце болит.

Леша. Ну, ты же не умрешь от одной сигареты.

Женя. А я сигареты без фильтра не курю.

Леша. А у меня с двойным фильтром.

Женя. Да я спички забыл.

Леша. У меня есть зажигалка.

Женя. Соседи из окон нас увидят.

Леша. А мы пойдем в подвал.

Женя молчит, не зная, что сказать.

**Ведущий:** Как вы думаете, кто оказался сильнее в этом споре?

Участники считают, что победил Леша.

Как это ни странно, Женя, ни разу ни сказал: «Я не хочу». А ведь этого было бы достаточно, чтобы Леша от него отстал. Ведь если Леша его друг, то он должен уважать его желание. Иначе, об какой дружбе речь. Отговорки Жени, сумбурны и случайны. Когда человек обосновывает свой ответ, таким образом, возникает впечатление, что он вот — вот согласится. Если вы решили отказаться, выбирайте самое весомое, с вашей точки зрения объяснение и настаивайте на нем.

А теперь другой диалог: Альбины и Вики.

Диалог №2

Альбина. У меня есть сигареты давай покурим.

Вика. Ой, нет, я не могу!

Альбина. А почему?

Вика. От меня будет пахнуть табаком.

Альбина. Ну и что?

Вика. Родители узнают.

Альбина. А ты к ним не подходи.

Вика. Моя собака учует. Она не выносит запаха табака. Я приду домой, она меня обнюхает и убежит, а родители спросят, почему это собака от меня убежала, потому, что я курила.

Альбина. А ты надушись.

Вика. Тогда родители обо всем догадается.

Катя не знает, что еще предложить.

**Ведущий**: Как вы считаете, кто оказался сильнее в этом диалоге?

В этом диалоге Вика настаивала на одной версии, что родители ее разоблачат в любом случае. Если бы Альбина продолжала настаивать, это было бы неуважение к семье Вики. Поэтому диалог прекратился.

Теперь послушайте третий диалог.

Диалог№3.

Сережа. На кури.

Дима. Я не буду.

Сережа. А что тогда сюда пришел?

Дима. Просто так.

Сережа. Ну, иди отсюда.

Дима уходит.

**Ведущий:** Молодцы! Вы справились с заданием, и теперь я уверена, что в подобных ситуациях вы не растеряетесь, и примите правильное решение!

Хорошо, что рядом снами есть и другое царство – Царство хороших привычек. (Назовите эти привычки. Записать их на доске.)

Вопрос к зрителям

Что необходимо делать, чтобы попасть в это царство? (трудиться, работать над собой, заставлять себя постоянно тренироваться)

А что получишь в награду? (крепкое здоровье, хорошее настроение, успешную работу, уважение к людям)

А сейчас давайте посмотрим на это волшебное слово «ЗДОРОВЬЕ».

Придумайте слова, связанные со здоровьем на каждую букву этого слова. (З-зарядка, Д- диета, О- отдых, Р- режим дня, В- витамины, Е- еда).

-ПОМНИТЕ! Смелый не тот, кто научился курить, пить, принимать наркотики, а тот, кто сумел от этого отказаться и помог это сделать другим.

Итак, сегодня мы сегодня поговорили с вами о вредных привычках, которые губят молодежь.

Конечно, для вас – дворовая или школьная компания – это ваш мир, ваша социальная среда, ниша. И 15-16 летнему человеку очень трудно противостоять общему мнению, террору среды. Если считается, что колоться и курить – это «круто», то нужно иметь гигантские силы и крепость духа, чтобы противостоять всему тому, о чем мы сегодня достаточно долго говорили.

А вообще в народе говорят: «Здоровому все здорово!» И возражать против этого невозможно. Здоровье – это самый драгоценный дар, который дает человеку природа. Ни за какие деньги нельзя приобрести безотказное сердце, могучие легкие, крепкие нервы, налитые силой мускулы.

Для этого мы должны отказаться от вредных соблазнов, сделать активный, здоровый и трезвый образ жизни нормой нашего поведения. И тогда мы будем жить долго, жить полноценно, жить творчески! Я искренне желаю вам этого!

**Чтец:** Мы - молодежь двадцать первого века,

В наших руках судьба человека.

Против курения мы -

Здоровое поколение нашей страны!

Хоть ты лопни, хоть ты тресни,

Здоровый образ у нас на первом месте.

Ты гражданин своей страны!

Ты будущее России!

Ты надежда своих родителей!

**Ведущий:** А в завершении нашего занятия мы соберем с вами «Дерево здоровья».

У меня на столе лежат разноцветные листочки, на которых написано много интересных и полезных занятий, но среди них есть и вредные привычки. (Заниматься спортом, есть много сладкого, делать утреннюю гимнастику, много смотреть телевизор, следить за одеждой, закалятся, долго играть в компьютерные игры, много времени проводить на воздухе, курить, урваться, чистить зубы, употреблять спиртные напитки, правильно питаться, соблюдать режим дня, вовремя учить уроки, заниматься музыкой, рисовать, читать книги, поморгать маме.)

Каждый из вас выбирает на моем столе понравившийся листочек и, прочитав, решает, прикреплять ли его к «Дереву здоровья» или же выбросить в корзину.

Молодцы! Вы все сделали правильный выбор, поэтому у нас получилось такое яркое, крепкое, здоровое дерево. Пусть оно остается у вас в классе и радует вас каждый день! Будьте Здоровы! Дерево здоровья

Источники:

<https://infourok.ru/scenariy-meropriyatiya-o-vrednih-privichkah-463741.html>

<https://kopilkaurokov.ru/biologiya/meropriyatia/stsienarii_ustnogho_zhurnala_poghovorim_o_vriednykh_privychkakh>

<http://www.calend.ru/holidays/0/0/61/>

<https://nsportal.ru/detskii-sad/vospitatelnaya-rabota/2014/06/18/beseda-bezopasnoe-povedenie-na-ulitse>

<https://www.inmoment.ru/holidays/international-chess-day.html>

<https://pandarina.com/viktorina/chess>

<https://nsportal.ru/shkola/stsenarii-prazdnikov/library/2018/03/01/stsenariy-prazdnika-mezhdunarodnyy-den-shahmat>