

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Факультет безопасности жизнедеятельности
Кафедра безопасности жизнедеятельности

**ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ УЧИТЕЛЯ ОСНОВ БЕЗОПАСНОСТИ
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ВРЕДНЫХ
ПРИВЫЧЕК У УЧАЩИХСЯ**

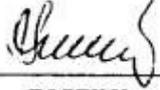
Выпускная квалификационная работа

ОПОП 44.03.01 «Педагогическое образование»
профиль «Безопасность жизнедеятельности»

Квалификационная работа
допущена к защите
Зав. кафедрой БЖ

6.06.16 
дата подпись

Руководитель ОПОП:


подпись

Исполнитель:
Шилова Екатерина Андреевна,
обучающаяся 4 курса
гр. БЖ – 41


подпись

Научный руководитель:
Ширшов Владимир Дмитриевич,
доктор педагогических наук,
профессор


подпись

Екатеринбург 2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|--|----|
| ВВЕДЕНИЕ | 3 |
| ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОФИЛАКТИКИ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК У ОБУЧАЮЩИХСЯ | 6 |
| 1.1. Понятие, сущность проблемы, характеристика вредных привычек у обучающихся | 6 |
| 1.2. Исторические аспекты приобщения к вредным привычкам | 15 |
| 1.3. Основные причины приобщения к вредным привычкам обучающихся | 21 |
| 1.4. Роль учителя основ безопасности жизнедеятельности в организации профилактики вредных привычек у обучающихся | 22 |
| Выводы по 1 главе | 25 |
| ГЛАВА 2. ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ УЧИТЕЛЯ ОСНОВ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОФИЛАКТИКИ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК У ОБУЧАЮЩИХСЯ | 26 |
| 2.1. Анализ отношений обучающихся к вредным привычкам | 26 |
| 2.2. Мероприятия по профилактике вредных привычек у обучающихся | 30 |
| 2.3. Реализация методической деятельности учителя по профилактике вредных привычек | 39 |
| Выводы по 2 главе | 48 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ | 51 |
| СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ | 54 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ | 58 |

ВВЕДЕНИЕ

Здоровый образ жизни не может быть совместим с вредными привычками. Они отрицательным образом влияют на организм человека, не дают разумно распорядиться его потенциалом во благо себе, своей семье и своей стране.

Актуальность исследования определяется недостаточной разработанностью организации профилактики вредных привычек у обучающихся в основах безопасности жизнедеятельности.

Согласно Федеральному Государственному Образовательному стандарту основного общего образования (5-9 кл.), предметные результаты изучения предметной области «Основы безопасности жизнедеятельности» должны отражать формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью [1].

Так же, Федеральный Государственный Образовательный стандарт среднего (полного) общего образования (10-11 кл.) говорит о том, что личностные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребление алкоголя, наркотиков;
- знание факторов, пагубно влияющих на здоровье человека, исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т.д.) [2].

В школах на уроках ОБЖ детей знакомят с данной проблемой, идут обсуждения. Зачастую учитель показывает все негативные стороны и последствия вредных привычек. Но, как показывает статистика, на данный момент приводимые учителем аргументы не достаточно эффективны.

Разработано огромное количество методических рекомендаций, программ различных авторов по профилактике вредных привычек. Например, разработаны методические рекомендации по профилактике наркомании, составитель: Шмакова Светлана Владимировна, социальный педагог МБОУДОД «ДООспЦ» города Владимира, 2012 год [21]; разработаны методические рекомендации для организации мероприятий по профилактике алкоголизма, табакокурения, наркомании, составитель: З.Г. Исхакова, заместитель директора МАОУ ИМЦ города Тюмени [24]; разработаны временные методические рекомендации "Формирование рационов питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах с использованием пищевых продуктов повышенной пищевой и биологической ценности" [28].

Сравнивая показания статистики и разработанные материалы по данной теме, мы пришли к выводу, что данные разработки не всегда приносят положительные результаты, недостаточно мотивируют детей на здоровый образ жизни.

Противоречие проявляется между современными требованиями к здоровому образу жизни и недостаточно эффективной деятельностью по профилактике вредных привычек у обучающихся в предмете ОБЖ.

Проблема исследования заключается в методических разработках для учителя основ безопасности жизнедеятельности по профилактике вредных привычек.

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс в образовательном учреждении.

Предмет исследования: профилактика вредных привычек у обучающихся.

Цель исследования: разработать методическую деятельность для учителей основ безопасности жизнедеятельности по профилактике вредных привычек.

Гипотеза исследования: предполагается, что применение методических разработок будет способствовать улучшению эффективности профилактики вредных привычек.

Задачи исследования:

1. Изучить литературу, относящуюся к теме нашего исследования.
2. Изучить уровень приверженности обучающихся к вредным привычкам.
3. Прописать методическую деятельность учителя основ безопасности жизнедеятельности по профилактике вредных привычек у обучающихся.

Методы исследования:

- теоретические – анализ нормативных документов, базовых понятий профилактики вредных привычек у обучающихся;
- практические – опрос, тестирование, обобщение и обработка полученных материалов.

Базой исследования было муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение, средняя общеобразовательная школа №21, г. Екатеринбург.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОФИЛАКТИКИ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК У ОБУЧАЮЩИХСЯ

1.1. Понятие, сущность проблемы, характеристика вредных привычек у обучающихся

Человек – это венец природы и в процессе эволюции его организм приобрел огромный запас прочности, который во много раз превышает нагрузки, с которыми он сталкивается в повседневной жизни. Если правильно использовать все возможности мозга человека, то можно освоить программу трех университетов и с легкостью говорить на шести языках.

Реализация данных возможностей зависит от привычек, которые приобретаются в основном в детском возрасте. Сформировавшиеся в детском возрасте привычки не всегда бывают положительными.

У каждого из нас есть свои слабости, которые по-разному отражаются на нашем образе жизни, здоровье и социальном положении. Некоторые из слабостей перерастают во вредные привычки, которые не несут нам и окружающим нас людям ничего хорошего.

Вредные привычки — навязчивые действия, отрицательно сказывающиеся на поведении человека, его физическом и психическом развитии [5, с. 45].

К вредным привычкам относят те, что, с одной стороны, наносят вред здоровью самого человека, а с другой – вызывают неприязненное и часто брезгливое отношение окружающих к совершаемым действиям.

Проблема вредных привычек (пристрастий) и их последствия все больше волнует и тревожит наше общество. Наиболее активно поднимают проблемы этой темы люди, которые имеют непосредственное отношение к

воспитанию и охране здоровья подрастающего поколения. Подростки и юношество представляют собой группу повышенного риска.

В этом возрасте дают о себе знать перестройка организма, психогормональные процессы, становление личности, неопределенность социального характера. Сознательная дисциплина и самоконтроль, которые помогают регулировать поступки взрослого человека, находятся еще не на должном уровне. А обычное послушание ушло во времена детства. К тому же не хватает и жизненного опыта, чтобы правильно разобраться в приоритетах и ценностях, появляющиеся в мире подростков по мере их взросления [25].

Проводя анализ литературы и статистических данных по этой проблеме, мы выделили перечень основных вредных привычек, относящихся к подростковому возрасту:

- пристрастие к наркотикам;
- пристрастие к алкоголю;
- табакокурение;
- неправильное питание;
- игромания;
- ненормативная лексика.

Согласно определению ВОЗ, наркотик – это химический агент, вызывающий ступор, кому или нечувствительность к боли [4]. Термин обычно относится к опиатам или опиоидам, которые называются наркотическими анальгетиками [13].

Наркоманию называют "белой смертью", потому что героин, который получают из мака - белого цвета. Если наркомания вначале была распространена в больших городах, то в настоящее время это стало проблемой и для сельской местности. К тому же она гораздо помолодела. 10-12 - летние дети пополняют ряды наркоманов (средний возраст - 25 лет) [25].

Любопытство, желание быть своим на тусовках в модной компании, жажда новых ощущений, вызывающая демонстрация своей независимости – вот что приводит подростка к употреблению наркотиков. Полученные ощущения захватывают подростка – своей новизной и необычностью. Возникает желание испытать это ощущение снова. Прием наркотика становится регулярным. Пропадает депрессия, улучшается настроение. Но все это только на время. А хочется подольше побыть в состоянии эйфории. Да и организм уже начал настраиваться на регулярное наркотическое опьянение. Для него это становится нормой. Так человек попадает в зависимость. Опий, героин, морфий способствует формированию высокой степени зависимости организма, как физической, так и психической. Данные препараты получают из опийного мака или его синтетических заменителей. Они вызывают состояние эйфории. Снотворные средства и транквилизаторы действуют угнетающе на центральную нервную систему. Ими лечат бессонницу и нервные состояния. Такие наркотические вещества, как кокаин, крэк, кофеин, никотин, амфетамины, повышают активность, снимают утомление, снижают аппетит. ЛСД и мескалин уводят в мир галлюцинаций, изменяют мышление [25].

Одни наркотики считаются более сильными, другие – менее. Но беда заключается в том, что начав с них, человек чаще всего жаждет все более новых ощущений и переходит к более сильным наркотикам. А это приводит к гибели 34 тысяч человек в России ежегодно. Наркотическая зависимость наступает уже через 3-7 дней приема. А если это длится в течение 20 дней, то в большинстве случаев наступает 100%-ная зависимость. Жизнь наркомана коротка, 3-5 лет не более. А смертность среди юных наркоманов увеличилась за последние годы в 42 раза [25].

Те же самые причины так же уводят подростка в дурманящий мир **алкоголя**. Болезненное пристрастие к алкоголю развивается вследствие

привычного употребления. Алкоголизм ведет человека к утрате социально-духовных и физических качеств [25].

С 13 лет, а в ряде случаев и гораздо раньше, подростки начинают доказывать свою причастность к миру взрослых. А этот мир, в частности родители, болезненно остро переживая приобретение ребенком вредных привычек, зачастую сами способствуют этому. Сначала дети просто наблюдают за выпивающей взрослой компанией. Потом родители усаживают их за стол, наливают сок и под шуточки разрешают им чокаться с гостями. По мере взросления ребенку позволяется глоток шампанского или вина. И в результате можно получить то, чему со смехом способствовали, - алкоголизм [25].

Некоторые ребята, познав действие и последствия алкоголя, сумеют разумно их оценить, начинают испытывать к нему отвращение. Или, по крайней мере, они способны контролировать свое отношение к алкоголю. Но ведь степень чувствительности или привыкания к нему у каждого организма разная. И молодым пьяницей можно стать уже через несколько месяцев. 2-3 года употребления алкоголя может сделать из молодого человека неизлечимого алкоголика (могут сказаться врожденные биологические особенности организма). Организм вначале может сопротивляться, ведь алкоголь – яд для него. Отсюда головные боли, рвота. Но если человек вовремя не сможет остановиться, то наступает привыкание. А со временем, для получения эйфории (из-за привыкания) потребуются все большие дозы спиртного. В состоянии эйфории человек ощущает возбуждение, особую бодрость и прилив сил. Ощущение своей значимости и неограниченности возможностей улучшает настроение. Возникает болезненное желание повторить подобные ощущения [25].

Дети и подростки в особой опасности, потому что их организм привыкает к алкоголю намного быстрее, чем взрослый. Испытав

сомнительное алкогольное удовольствие в раннем возрасте, можно остаться рабом «зеленого змия» на всю жизнь [25].

Большой урон наносит алкоголь в любой сфере нашей жизни. Этот страшный урон начинается со здоровья. Вернее, с нездоровья человеческого организма. Страдает деятельность всех внутренних органов (гипертония, болезни сердца, язва, цирроз печени и т.д.). Сначала страдает желудок (разрастание клеток слизистой, затем атрофия, ведущая к алкогольному гастриту и язве желудка). Печень, постоянно нейтрализующая алкоголь, постепенно разрушается. Часть клеток гибнет. Вместо них появляется соединительная и жировая ткань. Затем гепатит и усыхание – цирроз (боли в правом подреберье, тяжесть, снижение аппетита, тошнота после еды, отрыжка, а по утрам рвота слизью). Одна треть людей, принимающих алкоголь систематически, страдают циррозом печени. Клетки детской печени особенно чувствительны. Спазм сосудов сердца и мозга – таков результат приема алкоголя (пьющие умирают в 20 раз чаще). Из-за перерождения сердечной мышцы – сердцебиение, слабость, одышка. Результат поражения сосудов – склероз. При употреблении большого количества пива – дистрофия сердечной мышцы или «бычье сердце». Усиление атеросклеротических процессов ведет к тромбозу (закупорка сосудов, разрыв, кровоизлияние, инсульт, нарушение координации движений, речи) [25].

Организм, получающий с раннего возраста алкогольные дозы, не может вырасти здоровым. При приеме алкоголя наблюдается учащенное дыхание, усиление слюноотделения, желудочного сока, но переваривающая его способность снижена. Расширяются сосуды кожи, нарушается терморегуляция (человек теряет тепло, не ощущает холода, замерзает). Алкоголь вызывает обострение заболеваний почек и мочевыводящих путей, снижает сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, особенно туберкулезу. Особенно опасен алкоголь в период полового созревания (он забирает у организма цинк, способствующий росту костей). Но самое

большое влияние оказывает алкоголь на нервную систему и головной мозг, которые управляют сложными биологическими функциями организма, психической деятельностью и сознанием. При опьянении снижается чувство тревоги. Приобщение детей к угарному миру происходит в процессе наблюдения за взрослыми. Пример родителей особенно опасен [25].

Подрыв здоровья подростков начинается с **курения**. Под курением подразумевают привычную систему действий, выражающих болезненное пристрастие человека к наркотическому веществу – никотину. Никотин – желтоватая жидкость, легко растворяется в воде, жирах; на вкус – жгучая, хорошо впитываемая слизистой оболочкой; смертельная доза составляет 1г на 1 кг массы тела [25].

Курение отрицательно влияет на нервную систему, мозговое вещество надпочечников, артериальное давление, дыхательный центр, привратник желудка (вызывает спазм, нарушается секреция желудочного сока), ритм сердечных сокращений. При курении особенно страдает сердечно-сосудистая система (может возникнуть спазм коронарных сосудов, а длительный спазм ведет к инфаркту). Подвержены изменениям и другие сосуды (развивается атеросклероз). Нарушение питания подкожных сосудов ведет к преждевременному старению и желтой коже лица. Воспалется также слизистая оболочка трахеи и бронхов. Образуется застой слизи в легких, что приводит к постоянному кашлю. Иммуитет у курильщиков ослаблен. 80% курящих страдают одной из форм заболевания легких. По статистике до 4 млн. человек умирает в мире ежегодно. Так как у подростков легкие еще не сформированы, они особенно страдают от курения. У молодых курильщиков ухудшаются процессы запоминания и внимание. Нарушаются работоспособность, зрение, слух, обоняние [25].

Подражание ребятам из крутой компании, в которую так хочется попасть и утвердиться, подражание человеку, которому симпатизируешь и которым, не задумываясь, восхищаешься несмотря на явные недостатки, и

наконец, просто неосознанное подражание родителям, когда в семье курение – дело привычное и как бы само собой разумеющееся, все это побуждает детей «попробовать», затем приобрести привычку, перерастающую в пристрастие. Причиной курения является и желание продемонстрировать взрослость и независимость. Для молодых это еще и один из способов самоутверждения, приобщения к «модной» манере поведения, повышение своего престижа. Некоторые начинают из любопытства, другие, стремящиеся испробовать в жизни все, стараются не упустить и это «удовольствие» [25].

Неправильное питание может привести к негативным последствиям. Вот о чем гласит статистика – среди детей школьного возраста 1/3 имеет хронические заболевания, а большинство этих заболеваний имеют происхождения из-за неправильного питания. Поскольку как мы видим, в основном дети питаются чипсами, хот-догами и всякими чизбургерами и гамбургерами, и запивается это все колой и другими газировками. То есть, отравы запиваются отравой. А дальше у большинства тинэйджеров, и в основном среди девушек, появляются проблемы избыточного веса, при чем, как правило, это только на их взгляд. И девчонки активно начинают садиться на разнообразные диеты для похудения, что просто недопустимо в таком возрасте. Тинэйджер за подростковый период очень быстро меняется, поэтому в рассматривании этого периода 10-18 лет нужно учитывать все особенности, которые свойственны в отдельности каждой возрастной категории. И здесь выделяются 3 основных этапа:

- 10-13 лет этот период заключается в том, что все силы подрастающего организма направлены на активный рост. В это время подростку необходимо употреблять кальций в повышенном количестве, без которого будет неправильное развитие опорно-двигательного аппарата – появятся остеохондроз и сколиоз;
- 14-16 лет – активно формируются железы внутренней секреции, способные вызвать у подростка болезнь акне, то есть угревую сыпь;

- к 18-ти годам организм тинэйджера почти сформирован, он готовится стать взрослым. И в этот период могут возникнуть желания в питании подростков провести различные эксперименты [23].

Питаться подросток должен 4 раза в день. Продукты должны быть подобраны таким образом, чтобы можно было растущий организм обеспечить необходимым количеством витаминов и энергии. Нужно включить в рацион фрукты, молочные продукты, бобовые, овощи, мясо, белый хлеб и исключить продукты с высоким содержанием соли, сахара и жиров [23].

Ещё одна вредная привычка - **игромания**. Игромания - это болезненное влечение к игре как к таковой, а не только к азартной, так как начинает развиваться с обычного вроде бы безобидного увлечения компьютерными играми. В отличие от родственных заболеваний наркомании и алкоголизма, эта более близка к психическим болезням, эмоциям, не затрагивает физического здоровья. Но принцип самого влечения у нее схож. Ведь влечение и продолжение втягиваться в свою зависимость основная проблема зависимости. Это и порой вводит в заблуждение. Ведь, если при наркомании и алкоголизме физические симптомы указывают на болезненное состояние, то в случае игромании такого естественно не наблюдается [20].

Дети начинают зависеть от компьютерных игр. Становятся пассивными, их даже не заставишь поесть. Они играют даже по ночам, ребёнок становится раздражительными. Если заранее не предупредить такие случаи, может произойти психическое помешательство у ребёнка. Таких случаев много. Подростки потом осознают, что они вели себя неправильно, но в некоторых случаях поздно. Как жить таким людям? Выход есть, если человек сам этого хочет. Он может пойти учиться, устроиться на работу, самостоятельно избавиться от компьютерной зависимости [30].

Ненормативная лексика — лексика, не унормированная в литературном языке. Включает диалектизмы, жаргонизмы, варваризмы,

неправильные и выдуманные слова (авторские неологизмы) и обценную лексику, но не ограничивается ими [19].

Влияние территориальных и социальных диалектов на речь подростков и молодежи издавна привлекало внимание учителей, методистов, писателей, пуристически настроенной широкой общественности и, безусловно, лингвистов. Воспитывая современного подростка, многие родители сталкиваются с огромным количеством проблем, решить которые зачастую бывает очень непросто. Одной из таких проблем можно назвать активное использование ребёнком сленга и ненормативной лексики [19].

Действительно, речь современной молодёжи буквально кишит жаргонизмами и крепкими словечками, среди которых легко можно услышать слова из жаргона заключенных, наркоманов, алкоголиков, неверно переведенные слова из английского языка. Современный молодёжный жаргон в большей степени описывает внешность человека, его одежду, свободное времяпровождение, вредные привычки и др. Именно данный факт заставляет многих родителей начинать борьбу с молодёжным жаргоном. Психологи называют несколько причин, по которым подросток начинает употреблять в своей речи сленг и ненормативную лексику. Первой и, наверное, самой главной причиной этого можно назвать элементарную бедность лексикона ребенка. Многие же подростки заявляют, что попросту не желают, чтобы их поняли окружающие, поэтому и употребляют сленг. Как реагировать родителям, столкнувшимся с тем, что их чадо нет-нет, да и употребит то или иное странное, шокирующее выражение [19]?

Многие психологи склоняются к мнению, что употребление молодым поколением сленга относится к атрибутам молодёжной моды, которую многие представители старшего поколения не понимают и отвергают: пирсинг, татуировки, дреды и др. Объявляя открытую войну молодёжному жаргону, можно добиться противоположного результата: ребёнок еще

активнее станет использовать в своей речи жаргонизмы и нецензурную брань [19].

Это далеко не полный список вредных привычек у подростков. На наш взгляд, выше перечислены самые опасные пристрастия. Я думаю, что мы привели достаточно доводов о вреде здоровью человека, поэтому с ними обязательно нужно бороться, начиная с детского возраста.

1.2. Исторические аспекты приобщения к вредным привычкам

Иметь вредные привычки намного проще, чем делать усилия над собой и преодолевать множество преград.

Обращаясь к истории возникновения вредных привычек, стоит отметить, что к самым вредным относятся табакокурение, употребление алкоголя и употребление наркотических веществ. Все они влияют на здоровье человека, ломают человеческие жизни и судьбы. С ними нужно бороться, пусть даже это и нелегко.

Первое письменное свидетельство использования интоксикантов - рассказ о пьянстве Ноя из Книги Бытия. Использовались и различные растения, вызывающие физиологические и психические изменения, обычно в религиозных обрядах или при проведении медицинских процедур. Пример - использование на Ближнем Востоке в 5 тыс. до н.э. "злака радости" (опиумного мака). Около 2700 г. до н.э. в Китае уже использовали коноплю (в виде настоя, как чай): император Шен Нунг предписывал своим подданным принимать ее в качестве лекарства от подагры и рассеянности [12, с. 272].

Люди каменного века знали опиум, гашиш и кокаин и использовали эти наркотики для изменения сознания (в ходе религиозных обрядов) и при подготовке к сражению. На стенах погребальных комплексов индейцев

Центральной и Южной Америки есть изображения людей, жующих листья коки (один из способов приема кокаина), датируемые серединой 3 тыс. до нашей эры [6, с. 58-64].

Слово "алкоголизм" ввёл в обиход шведский врач Гусс в середине XIX века. Но само пьянство существует не одно тысячелетие. Раньше оно не носило характера массового распространения. В Древней Греции употреблялось только сильно разбавленное вино (в пропорции три части воды и одна часть вина). Тот, кто пил чистое вино, считался пьяницей и подвергался изгнанию. Это было событием чрезвычайным. В Древнем Риме вино не имели права пить мужчины моложе 30 лет [10, с. 64].

Есть точные сведения, когда стала известна водка в России. В 1428 году (не на много раньше, чем табак прибыл в Европу) водку привезли в Россию из Генуи. Правда, как только в России познакомились с её действием, ввоз водки тут же был запрещён. Изредка ею пользовались в лечебных целях, причём дозы, назначаемые врачами, не превышали никогда пол-ложки [15, с. 96].

Спустя почти полтора столетия, водка стала распространяться на Руси. Это было при Иване Грозном, по распоряжению которого в Москве был открыт первый "Царёв кабак". Впрочем, Грозный царь скоро спохватился и запретил пить водку всем, за исключением своих опричников. Только при Петре I водка стала поступать в России в открытую продажу [15, с. 96].

Наркотики знакомы людям уже несколько тысяч лет. Их потребляли люди разных культур, в разных целях: во время религиозных обрядов, для восстановления сил, для изменения сознания, для снятия боли и неприятных ощущений [13, с. 432].

Нужно иметь в виду, что факт использования наркотика в одной культуре не дает нам права предполагать, что и в других культурах в это же самое время люди знали этот наркотик и употребляли его. Как и сейчас, в

употреблении наркотиков людьми разных культур есть и сходства, и различия [13, с. 432].

На протяжении всей истории контакты между далекими культурами происходили благодаря торговле и войнам. Например, в результате крестовых походов и путешествий Марко Поло европейцы узнали опиум и гашиш, широко распространенные на Востоке. Позднее путешествия европейцев (главным образом англичан, французов, португальцев и испанцев) в Америку принесли новые открытия. Основные психоактивные вещества, привезенные в Европу из Америки - кокаин (из Южной Америки), различные галлюциногены (из Центральной Америки) и табак (из Северной Америки). Как показали исследования, между культурами происходил двусторонний обмен [9, с. 128].

Известны и случаи, когда государство не запрещало наркотики, а наоборот содействовало процветанию торговли ими. Лучший пример - вооруженные конфликты между Великобританией и Китаем в середине 19 века. Они называются опиумными войнами, потому что английские торговцы ввозили в Китай опиум [14, с. 160; 7, с.101].

К середине 19 века несколько миллионов китайцев пристрастились к опиуму. В это время Китай, безусловно, вышел на первое место в мире по потреблению опиума, большая часть которого выращивалась в Индии и переправлялась в страну англичанами. Китайское правительство приняло множество законов о контроле над импортом опиума, но ни один из них (включая полное запрещение) не возымел желаемого действия. Англичане не желали сокращать опиумную торговлю: во-первых, это давало большие прибыли, а во-вторых, в самой Англии не наблюдалось такого всплеска наркотической зависимости, хотя опиум широко использовался в медицине. В 1839 году разразился конфликт: китайское правительство уничтожило большой груз опиума, принадлежавший английским и американским торговцам. Началась первая опиумная война. Британия победила и по

Нанкинскому договору 1842 года получила, в числе прочего, права на использование портов Гонконга в качестве компенсации за уничтоженный груз опиума. Торговля продолжалась и в 1856 году привела ко второй войне. Эта вторая опиумная война закончилась в 1858, и по условиям Тиенсинского договора Китай продолжал импортировать опиум, но мог устанавливать большие таможенные пошлины. Торговля опиумом сократилась и в конце концов прекратилась только в начале двадцатого века, когда во всем мире началась кампания за разрешение использования наркотиков только в медицинских целях (как обезболивающие препараты) [3, с. 96].

В двадцатом веке в Европе и Америке употреблялись практически одни и те же наркотики. Интересно, что много новых или "хорошо забытых старых" наркотиков было освоено сначала в Соединенных Штатах, и затем они распространились в других странах, так что Америка как бы задавала тон в международном потреблении наркотиков. Табак как представитель дикой флоры был известен в древности в Европе, Азии, Африке. Листья его сжигали на костре, их дым оказывал на людей одурманивающее действие. Христофор Колумб был первым европейцем, столкнувшимся с табакокурением. Во время своего первого путешествия в Новый Свет в 1492 году он увидел, как жители Кубы "сосали" тлеющие листья каоба. Трубки для вдыхания курительной смеси назывались табако, от них произошло слово "табак". Нюхательный табак был завезён во Францию в 1559 году Жаном Нико, в 1586 в Англию Френсисом Дрейком. Жан Нико впервые выделил из табака сильнодействующее вещество, никотин, названное его именем [3, с. 96].

В Россию табак пришёл в начале 17 века. До Петра Первого курение на Руси не одобрялось, а Пётр Первый начал его поощрять как признак европейского стиля. По настоящему массовым курение стало после первой мировой войны [3, с. 96].

Делая выводы по приведенным примерам, наркотики, курение, алкоголь давно стали составляющей частью человеческой жизни. В истории были времена, когда вредные привычки запрещались, и времена, когда их распространение активно поддерживалось властями.

Многие ученые проводили исследования о происхождении нецензурной речи, и пришли к выводу, что матерные слова произошли от древних заклинаний. Они считают, что в древности слова, которые сегодня являются непристойными, служили проклятьями и заговорами. Матерная речь берет свои корни в обрядах языческого происхождения и носит ритуальный характер. Наши предки произносили их, призывая себе на помощь демонов зла. Именно поэтому в древнерусских рукописях употребление матерной речи рассматривалась как черта поведения человека, одержимого бесами [8].

Еще "каких-то" двести-триста лет назад проблемы массового употребления нецензурной речи на Руси не существовало. Во времена царя Алексея Михайловича Романова услышать на улице мат было просто невозможно. И это объясняется не только скромностью и деликатностью наших предков, но и политикой, проводимой государством. По Соборному положению за использование непотребных слов налагалось жестокое наказание - вплоть до смертной казни [8].

Потом пришли иные времена. При Петре I грубая брань зазвучала сначала в кабаках, а потом выплеснулась на улицы городов, так как запрет на нее был снят. В XIX веке сквернословие постепенно из ругани превратилось в основу языка фабричных рабочих и мастеровых. После революции мат вошел и в лексикон политических деятелей. Перед самой перестройкой он взял еще одну - последнюю ступень. Его подхватила "интеллигенция", особенно гуманитарная. Молоденькие девушки, выходящие из дверей филологического факультета МГУ, часами, не повторяясь, демонстрировали свои способности в сквернословии. Ненормативная ранее лексика понеслась

с экранов телевизоров, из уст «медийных» людей, проникла в средства массовой информации (СМИ) [8].

Игромания существовала всегда, хотя название свое получила недавно, и приобрела статус зависимости. В Древнем Египте люди разной возрастной категории играли в кости. В Китае играли в карты, которые не слишком многим отличаются от современных. Игромания была почти во всех странах былых времен. В Европе этот вид игры наказывался. Наказывали только шулеров. Карты игральные попали в Россию нелегально из Европы. Все игроманы в 1649 году стали называться преступниками и предавались всевозможным пыткам: били кнутом, отрубали пальцы, руки, клеймили. Но длилось это до времен правления Петра Первого, до 1689 года. При Петре Первом карты практически легализовали. Но, за азартные игры было наказание в виде штрафа. Петр разрешал играть в армии и на флоте, но проигрывать больше рубля – запрещалось [18].

Императрица Елизавета в свою очередь поделила все карты на не запрещенные и запрещенные. Уже при Екатерине Второй появилось первое игровое заведение [18].

Что касается отношения советской власти к игровой деятельности, то оно было отрицательным, поэтому любые азартные игры в СССР запрещались. Поддерживались только скачки, но и то высокие ставки были недопустимы. Первое казино в России было открыто в конце 80-х по специальному распоряжению правительства СССР. Предназначалось это казино только для богатых. А вот в 1993 году, в России, появился автомат не для богатых. Поиграть мог любой. Игромания, таким образом, дожила до наших дней [18].

В наше время такие пристрастия есть у большинства людей во всем мире, поэтому, мы считаем, что в школах актуальна тема профилактики вредных привычек.

Обратившись к истории происхождения вредных привычек, мы пришли к выводу, что данная проблема существовала всегда. Но в давние времена люди еще не понимали, что это проблема, все вредные привычки они расценивали как развлечение, забаву.

Постепенно, с годами, люди стали узнавать негативную сторону пристрастий. В современном мире опасности подвергаются именно дети, ученики. Началась борьба за здоровое потомство. Именно поэтому появилась острая необходимость в изучении, анализе и устранении данной проблемы на уровне школы.

1.3. Основные причины приобщения к вредным привычкам обучающихся

Начало приобщения к вредным привычкам, как правило, относится к подростковому возрасту. Можно выделить следующие группы основных причин приобщения молодежи к вредным привычкам:

1. *отсутствие внутренней дисциплины и чувства ответственности.* Из-за этого молодые люди часто вступают в конфликт с теми, от кого они находятся в определенной зависимости. В этом случае вредные привычка становятся своеобразным бунтарством, протестом против исповедуемых взрослыми или обществом ценностей;

2. *отсутствие мотивации, четко определенной жизненной цели.* Поэтому такие люди живут сегодняшним днем, сиюминутными удовольствиями и не заботятся о своем будущем, не задумываются о последствиях своего нездорового поведения;

3. *ощущение неудовлетворенности, несчастья, тревога и скука.* Эта причина особенно сказывается у людей неуверенных, с низкой самооценкой, которым жизнь кажется беспросветной, а окружающие их не понимают;

4. *трудности общения*, свойственные людям, которые не имеют прочных дружеских связей, трудно вступают в тесные отношения с родителями, учителями, окружающими. Поэтому если среди ровесников есть употребляющие вредные вещества, они легко поддаются их нажиму. Почувствовав под влиянием этих веществ раскрепощенность и легкость, они пытаются расширить круг знакомств и повысить свою популярность;

5. *экспериментирование*. Когда человек слышит от окружающих о приятных ощущениях от употребления вредных веществ, он, хотя и знает об их пагубных влияниях на организм, хочет сам испытать эти ощущения;

6. *желание уйти от проблем*, видимо, основная причина употребления вредных веществ подростками. Дело в том, что все вредные вещества вызывают торможение в ЦНС, в результате которого человек «отключается» [29].

1.4. Роль учителя основ безопасности жизнедеятельности в организации профилактики вредных привычек у обучающихся

Проблема вредных привычек у обучающихся в настоящее время является самой актуальной. Необходимо, чтобы подрастающее поколение было проинформировано о действии данных негативных для здоровья факторах и вреде, приносимом ими организму. Главное правило в работе с подростками по профилактике вредных привычек в школе – сделать это доходчиво, интересно, не вызывая сомнений. Важно объяснить ученикам, какой вред здоровью они могут принести, показать негативные примеры и преимущества здорового образа жизни, демонстрируя убедительные факты.

Раньше отношение школьников к вредным привычкам было в основном отрицательным. Этого удавалось достигнуть в том числе и благодаря тому, что советское министерство культуры следило за тем, о чем

повествуют художественные фильмы, о чем говорится в средствах массовой информации. В те времена очень активно велась пропаганда против курения и употребления алкоголя. Но пару десятков лет назад молодежь получила возможность смотреть совершенно другие фильмы, в которых главные герои представляли перед зрителем с бутылкой пива и сигаретой в руке. В те времена американские кинокартины пользовались огромной популярностью. Школьники смотрели их и в подсознании откладывалась информация о том, что курить — это модно [27].

Ведь именно это демонстрируют на экране главные герои. Конечно, в формировании столь безответственного подхода к собственному здоровью виноваты не только фильмы, но и все общество в целом, и общественная идеология. Если раньше курить считалось чем-то очень постыдным, то в какое-то определенное время общество решило, что это модно. В настоящий момент уже становится очевидным, что проблемой вредных привычек, которыми страдают школьники, нужно заниматься очень серьезно. При этом важен именно комплексный подход. Только так можно вырастить здоровое поколение, думающее о своем будущем. Итак, в чем же должны заключаться основные методы грамотного воспитания, основанного на принятии здорового образа жизни? Формирование правильных жизненных ценностей закладывается в семье. Школа, друзья и ближайшее окружение, несомненно, играют в жизни подростка немаловажную роль. Если родители хотят вырастить своего ребенка здоровым, надо заниматься его воспитанием с самых ранних лет [27].

Первое, о чем нужно помнить, это то, что мама и папа должны стать для ребенка положительным примером. Важно не просто читать ему нотации, а на своем примере показывать, насколько яркой и насыщенной может быть жизнь без вредных привычек. Если мама подрастающей дочери позволяет себе курить, то слова родительницы о вреде курения будут звучать достаточно комично. С самых ранних лет необходимо приучить ребенка к

правильному питанию, правильному распорядку дня. Важно показать ему, что только здоровый человек может радоваться жизни, так как плохое самочувствие отбивает всяческую охоту к веселью и развлечениям. Для того, чтобы ребенок услышал все то, что пытаются донести до него родители, они должны стать для него теми людьми, мнение которых абсолютно авторитетно. Можно подключить к этому также старших братьев, сестер и других родственников. Очень важно, чтобы ребенок с ранних лет слышал мнения всех членов семьи о здоровом образе жизни и о том, насколько он важен. Особенное внимание следует уделить подростку, вступающему в переходный возраст. В это время школьники, как никогда, склонны к самовыражению и очень восприимчивы к чужому влиянию. Лекции о вреде алкоголя, курения, употребления наркотиков, неправильного питания, игромании, использования в речи нецензурных слов должны читать и учителя общеобразовательных школ. При этом очень полезно привлекать психологов и других специалистов, которые смогут найти подход к подросткам. Пропаганда здорового образа жизни должна стать для педагогов одной из самых основных задач. Особое внимание следует уделять школьникам из так называемых неблагополучных семей. Для таких ребят педагоги порой становятся единственными воспитателями [27].

В первую очередь главная роль учителя ОБЖ – это доступно, убедительно продемонстрировать детям в урочное время все возможные негативные стороны данной проблемы.

Всегда нужно знать, что любая зависимость – не приговор, любую зависимость можно победить и сломать. Просто важно помнить, что на это потребуется много времени. Главное набраться терпения, ведь на кону самое ценное — здоровье ребенка.

Выводы по 1 главе

Человек хранит в себе множество возможностей, которые нужно развивать уже в детском возрасте. У каждого человека есть привычки, и не всегда положительные.

Вредные привычки – навязчивые действия, отрицательно сказывающиеся на поведении ребенка, его физическом и психическом развитии [5, с. 45].

Обратившись к истории возникновения вредных привычек, мы выяснили, что к самым вредным относятся табакокурение, употребление алкоголя и употребление наркотических веществ. Данные пристрастия давно стали частью человеческой жизни. Мы выяснили, что в истории были времена, когда вредные привычки запрещались, и времена, когда их распространение активно поддерживалось властями.

Мы выделили перечень основных вредных привычек у школьников:

- пристрастие к наркотикам;
- пристрастие к алкоголю;
- табакокурение;
- неправильное питание;
- игромания;
- ненормативная лексика.

В наше время такие пристрастия есть у большинства людей во всем мире, поэтому, мы считаем, что в школах актуальна тема профилактики вредных привычек среди обучающихся. Проходить она должна с учетом методических рекомендаций для учителя ОБЖ.

ГЛАВА 2. ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ УЧИТЕЛЯ ОСНОВ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОФИЛАКТИКИ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК У ОБУЧАЮЩИХСЯ

2.1. Анализ отношений обучающихся к вредным привычкам

Результаты опросов, проводившихся в школах Москвы, показали, что большая часть обучающихся 6-го класса уже не только попробовали алкоголь, но и покупали различные спиртосодержащие напитки, а также вино, пиво и шампанское. Главным фактом является то, что детей «угощал» алкоголем отец, дедушка или кто-то из родственников. К 8-му классу количество подростков, регулярно принимающих алкоголь возрастает: 54% обучающихся принимают алкоголь раз в месяц, 7% – 2 раза в течение месяца, при этом 11% входят в группу риска по развитию алкоголизма. К 11 классу пристрастие подростков к алкоголю увеличивается: 45% принимают алкоголь один раз в месяц, 20,8% – раз в две недели, 29% – принимают алкоголь не менее одного раза в неделю. 39% подростков 8-11-х классов употребляют алкоголь еженедельно. Это серьезный повод для беспокойства, поскольку употребление алкогольных напитков с такой частотой вызывает развитие алкоголизма. Всего лишь 4% обучающихся ни разу не пробовали алкоголя [16].

По официальным данным, средний возраст подростка, начинающего употреблять наркотические вещества – от 15 до 17 лет, в последние годы все больше становится наркоманов в возрасте 9-13 лет. Наблюдаются случаи употребления наркотиков детьми 6-7 лет, которых подсаживают на иглу родители-наркоманы [22].

Просматривая статистические данные за 1997 год, в Москве было зарегистрировано 461 несовершеннолетних распространителей

наркотических веществ, в 18 раз увеличилось число наркоманов-подростков и в 24,3 раза увеличилось число детей-наркоманов. В настоящее время 30% от всех обратившихся за медицинской помощью наркоманов – это люди в возрасте от 16 лет. По данным же МВД РФ 70% всех наркоманов – это подростки и молодежь [32].

Государственный научный центр психиатрии и наркологии Минздравмедпрома РФ регулярно проводит социологические исследования, и по последним отчетам картина наркомании в РФ такова:

- среди подростков в возрасте от 14 до 18 лет спиртные напитки потребляют 88% мальчиков и 93% девочек;
- употребляли наркотические и токсические вещества, хотя бы один раз в жизни 56% мальчиков и 20% девочек;
- потребляют наркотики в настоящее время 45% мальчиков и 18% девочек [32].

Глобальной становится проблема табакокурения подростков. Согласно статистическим данным более 40% курильщиков являются подростками, причем возраст знакомства с никотином и сигаретами с каждым годом становится все младше (например, средний возраст приобщения к табакокурению подростков 10-12 лет, но есть и единичные случаи курильщиков 6-7 лет). Распространение табакокурения подростков неуклонно растет: в возрасте 15 лет постоянно злоупотребляют табакокурением около 25% юношей и 15% девушек [26].

Около 60% среди опрошенных "Гласом Рунета" 2950 активных пользователей Рунета признались, что большинство их знакомых употребляют в своей речи ненормативные выражения и только 36% опрошенных заявили, что большинство их знакомых такие выражения не используют. Говоря о себе лично, 81% участников опроса также не стали скрывать, что сами употребляют нецензурные выражения; хотя 67% утверждают, что это случается редко, а 14% - что часто. Лишь 18%

опрошенных сказали, что от подобных выражений воздерживаются. Группы пользователей Рунета, где употребляют и не употребляют ненормативную лексику, различаются по демографическим характеристикам. Среди мужчин регулярно использующих нецензурные выражения в два раза больше, чем среди женщин (26% и 10% соответственно). А среди женщин в два раза больше тех, кто вообще не использует нецензурные выражения, чем среди мужчин (22% и 10% соответственно). Нельзя не обратить внимания и на возрастные различия – ненормативная лексика больше распространена среди молодых респондентов, чем среди людей старшего возраста где выше доля лиц с высшим образованием [17].

Статистика утверждает: у 30% толстяков ожирение связано с нарушением обмена веществ или эндокринными расстройствами, а остальные 70% склонны к полноте по своей конституции и реализуют эту склонность путем систематического переедания. Дойдя до степени ожирения, они переходят в разряд больных из-за безволия и нежелания контролировать свое питание. «Животом страдают» около 15% детей – это в возрасте до 14 лет. У подростков этот показатель еще выше. Самое распространенное заболевание – гастрит, причем не только простой, но и эрозивный (его еще называют предъязвенным состоянием). При этом если у детей хронический гастрит встречается в 32 случаях из тысячи, то у подростков – уже в 65. И, наконец, из одной тысячи старшеклассников каждый пятый имеет «взрослое» заболевание, то есть язвенную болезнь. Самое страшное состоит в том, что официальная статистика – это результаты, полученные на основе обращения в поликлинику; а ведь тех, которые не обратились, гораздо больше. Медики считают, что истинная распространенность желудочных заболеваний в 8-10 раз больше, чем выявлено [31].

Выявляется, что более всего игромании подвержены подростки. Хотя возрастной период охватывает все поколения. Преимущественно страдают мужчины. Согласно статистике, более всего подвержены игромании

подростки 12-16 лет. Обычно заболевают игроманией те, кто выбирает игры, не требующие интеллектуального усилия. Среди людей, предпочитающих жанр «стратегии» или «квест», заболевших, обычно, нет [20].

Для составления собственной статистики, мы провели опрос в МБОУ СОШ №21 среди 5 – 11 классов. Для проведения опроса мы составили анкету по выявлению вредных привычек у обучающихся (см. приложение 1).

Анкетирование было анонимное, проводилось в одном классе из параллели. В нем приняли участие 148 обучающихся (58 – девочки, 90 – мальчики).

В результате:

- 59% опрошенных курят сигареты;
- 61% опрошенных употребляют спиртные напитки;
- никто из опрошенных не употребляет наркотические вещества;
- 81% опрошенных используют в своей речи ненормативную лексику;
- 59% опрошенных питаются неправильно;
- 5% опрошенных проводят все свободное время за компьютером.

Изучив план мероприятий школы на год по профилактике вредных привычек и проанализировав полученные статистические данные, можно сделать вывод, что проводимые мероприятия не приносят положительных результатов. Самые неутешительные результаты существуют по табакокурению, употреблению спиртных напитков, использовании ненормативной лексики и неправильному питанию. Мы считаем, что упор в работе учителя ОБЖ с учениками нужно делать именно на эти пристрастия.

2.2. Мероприятия по профилактике вредных привычек у обучающихся

В ходе работы над выпускной квалификационной работой и в ходе прохождения практики на базе МБОУ СОШ №21, нами был изучен план мероприятий на 2015-2016 учебный год по профилактике вредных привычек у обучающихся данной школы (см. таблица 1). Целью проведения данных мероприятий являлась профилактика вредных привычек, противоправного поведения, безнадзорности и социального сиротства, пропаганда здорового образа жизни.

Таблица 1

План мероприятий по профилактике вредных привычек у обучающихся на 2015-2016 учебный год.

| | |
|----------|---|
| Сентябрь | Классный час: «Влияние никотина на организм подростка» |
| | Психологический кружок: «Азбука нравственности» |
| | Урок здоровья: «Влияние никотина на организм человека» |
| | Выявление обучающихся, склонных к употреблению спиртных и токсических веществ |
| | Оформление стенда: «Скажи «НЕТ» наркотикам, алкоголю, табаку» |
| | Лекция школьного врача: «Правильное питание – залог здоровья» |
| | Дисциплинарная линейка |
| | |

| | |
|---------|--|
| Октябрь | Изучение личности обучающихся, склонность к вредным привычкам |
| | Лекция школьного врача: «Влияние алкоголя и никотина на организм подростка» |
| | Изучение интересов и способностей обучающихся |
| | Вовлечение обучающихся в кружковую деятельность |
| | Изучение семьи (семейных отношений) |
| | Производственное совещание: «Оказание социально-педагогической и психологической помощи нуждающимся детям» |
| | Урок здоровья: «Алкоголь и алкоголизм» |
| | Дисциплинарная линейка |
| Ноябрь | Разработать рекомендации психолога по работе с «трудными» подростками для классных руководителей, для учителей предметников, для родителей |
| | Индивидуальные консультации психолога для родителей: «Как организовать досуговую деятельность детей» |
| | Организация спортивной секции |
| | Уроки психологического здоровья |
| | Урок здоровья: «Алкоголь – шаг к преступлению» |
| | Лекция школьного врача: «Алкоголь и алкоголизм» |
| | Дисциплинарная линейка |
| Декабрь | Рейд-проверка обучающихся на дому в вечернее и дневное время суток |
| | Производственное совещание: «Профилактика курения, пьянства, употребления |

| | |
|--------|--|
| | токсических веществ» |
| | Психологический кружок: «Нравственная грамматика» |
| | Урок здоровья: «Что надо знать о СПИДе» |
| | Лекция врача-гинеколога: «Особенности переходного возраста» |
| | Дисциплинарная линейка |
| Январь | Воспитательное мероприятие: «Тяжелый дурман» |
| | Уроки общения: «Умей сказать «НЕТ»» |
| | Классный час: «Жизнь без наркотиков» |
| | Воспитательное мероприятие: «Деструктивные секты» |
| | Конкурс рисунков: «Наркотики или жизнь» |
| | Дисциплинарная линейка |
| | Февраль |
| | Воспитательное мероприятие: «Токсикомания» |
| | Урок здоровья: «Болезни, передающиеся половым путем» |
| | Психологический тренинг: «Помоги себе сам» |
| | Дисциплинарная линейка |

| | |
|--------|--|
| Март | Производственное совещание: «Состояние индивидуальной работы с обучающимися, нуждающимися в педагогической поддержке» |
| | Урок здоровья: «Береги свою жизнь» |
| | Консультация для родителей на тему: «Роль семьи в развитии моральных качеств подростка» |
| | Лекция врача-психиатра: «Алкоголь, никотин, психотропные вещества» |
| | Дисциплинарная линейка |
| Апрель | Консультация для родителей: «Роль семьи в нравственно-половом развитии детей» |
| | Видеофильм: «Алкоголь и подросток» |
| | Дисциплинарная линейка |
| Май | Индивидуальные беседы с обучающимися группы риска и трудными подростками: «Организации летнего отдыха. Поведение в общественных местах» |
| | Производственное совещание: «Организация летнего отдыха детей из неблагополучных семей» |
| | Индивидуальные беседы с родителями об организации летнего отдыха детей |
| | Дисциплинарная линейка |

С начала 2016 года, были уже проведены такие мероприятия, как:

- воспитательное мероприятие «Тяжелый дурман»;
- классный час «Жизнь без наркотиков»;
- конкурс рисунков «Наркотики или жизнь»;
- психологический тренинг «Помоги себе сам»;
- производственное совещание «Состояние индивидуальной работы с обучающимися, нуждающимися в педагогической поддержке»;
- консультация для родителей на тему: «Роль семьи в развитии моральных качеств подростка».

Рабочая программа по предмету ОБЖ составлена на основе «Комплексной учебной программы для 5-11 классов общеобразовательных учреждений» под общей редакцией А.Т. Смирнова [11]. Проанализировав тематический план на год, мы пришли к выводу, что слишком мало времени уделяется на обсуждение данной проблемы, всего 1-3 часа, а в 7,9 и 11 классах вредные привычки не затрагиваются вообще. Так же, мы считаем, что некоторые темы слишком обширные и на них нужно выделить не 1 час, а 2 или 3, так как за один урок невозможно рассмотреть тему достаточно хорошо (см. таблица 2).

Таблица 2

Тематическое планирование по ОБЖ на 2015-2016 учебный год по вредным привычкам

| Раздел, тема, урок | Название темы | Часы |
|--------------------|-------------------------------|------|
| 5 класс | | |
| Р-III | Основы здорового образа жизни | |

| | | |
|----------------|--|---|
| Тема 7 | Факторы, разрушающие здоровье | 2 |
| 7.1 | Вредные привычки и их влияние на здоровье человека | 1 |
| 7.2 | Здоровый образ жизни и профилактика вредных привычек | 1 |
| 6 класс | | |
| Р-III | Основы здорового образа жизни | |
| Тема 7 | Здоровье человека и факторы, на него влияющие | 3 |
| 7.2 | Компьютер и его влияние на здоровье | 1 |
| 7.5 | Влияние наркотиков и других психоактивных веществ на здоровье человека | 1 |
| 7.6 | Профилактика употребления наркотиков и других психоактивных веществ | 1 |
| 7 класс | | |
| - | - | - |
| 8 класс | | |
| Р-III | Основы здорового образа жизни | |
| Тема 7 | Здоровый образ жизни и его составляющие | 2 |
| 7.6 | Вредные привычки и их влияние на здоровье | 1 |
| 7.7 | Профилактика вредных привычек | 1 |
| 9 класс | | |
| - | - | - |

| 10 класс | | |
|-----------------|---|---|
| Р-III | Основы здорового образа жизни | |
| Тема 6 | Здоровый образ жизни и его составляющие | 1 |
| 6.4 | Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек | 1 |
| 11 класс | | |
| - | - | - |

Проведя анкетирование среди обучающихся 5 – 11 классов, мы пришли к выводу, что данные мероприятия и проведение уроков не принесли положительных результатов.

В связи с этим, нами были разработаны и проведены 2 мероприятия по профилактике вредных привычек у обучающихся.

Первое мероприятие было разработано для 5-8 классов. Тема: В 21 век - без вредных привычек (см. приложение 2).

Цель:

1. развитие у подростков осознанного неприятия к вредным привычкам как способов воздействия на свою личность;
2. формирование положительного отношения к здоровому образу жизни.

Задачи:

1. показать негативное влияние курения, пьянства на подростка;
2. раскрыть причины, ведущие к болезненной привязанности к курению, алкоголю;
3. воспитать уважение к себе, чувство собственного достоинства, уверенности, чтобы делать осознанный выбор во всем.

Методики и технологии, используемые на данном мероприятии:

1. дискуссия;
2. работа в группах;
3. публичные выступления.

Речь шла о вреде курения и употребления алкоголя. Так как мероприятие рассчитано на 5-8 классы, 9-11 классы так же не остались в стороне. Ребята старших классов были задействованы в организации и ведении мероприятия: подготавливали зал, дополняли информацию по данной теме, предлагали свои идеи. В ходе мероприятия были продемонстрированы небольшие ролики о вреде курения и употребления алкоголя. Проведенное мероприятие понравилось не только ученикам, но и учителям школы. К сожалению, не получилось уложиться в 60 минут, мероприятие шло гораздо дольше, так как очень много времени ушло на беседы с учениками.

Второе мероприятие было разработано для 5-11 классов. Тема: Вредные привычки (см. приложение 3).

Цель:

1. формирование стремления к здоровому образу жизни;
2. доказать, что правильное питание – основа качества жизни;
3. предупредить употребление в речи обучающихся бранных слов.

Задачи:

1. воспитать культуру приема пищи;
2. сформировать навыки культуры общения.

Оно было разделено на две части: в первой шла речь о неправильном питании, во второй шла речь о ненормативной лексике. Проходило в виде беседы, в ходе которой до ребят был донесен материал в устной и наглядной форме. В ходе мероприятия были продемонстрированы фильмы:

- «Еда живая и мертвая: фастфуд»;
- «Как слово наше отзовется...».

Мы думаем, что в результате проведенных мероприятий, у участников сформировалось представление о глубине проблемы, знание о последствиях вредных привычек и воспитание навыков здорового образа жизни через познание себя.

После проведенных мероприятий, мы сочли нужным проверить их эффективность. Осуществить эту идею мы решили в виде сочинения. Ученикам 5-11 классов (проводилось в одном классе из параллели) было предложено написать небольшое анонимное сочинение на тему: Мое отношение к вредным привычкам (пристрастие к наркотикам, пристрастие к алкоголю, табакокурение, неправильное питание, игромания, ненормативная лексика).

В написании сочинения участвовали 148 обучающихся (58 – девочки, 90 – мальчики). Результаты приятно удивили:

- 39% опрошенных курят сигареты;
- 41% опрошенных употребляют спиртные напитки;
- никто из опрошенных не употребляет наркотические вещества;
- 52% опрошенных используют в своей речи ненормативную лексику;
- 35% опрошенных питаются неправильно;
- 4% опрошенных проводят все свободное время за компьютером.

Сравнивая показатели опроса до проведения мероприятий и после, можно сделать вывод, что мотивация прошла успешно, процент вредных привычек у обучающихся значительно снижен (см. рисунок 1).

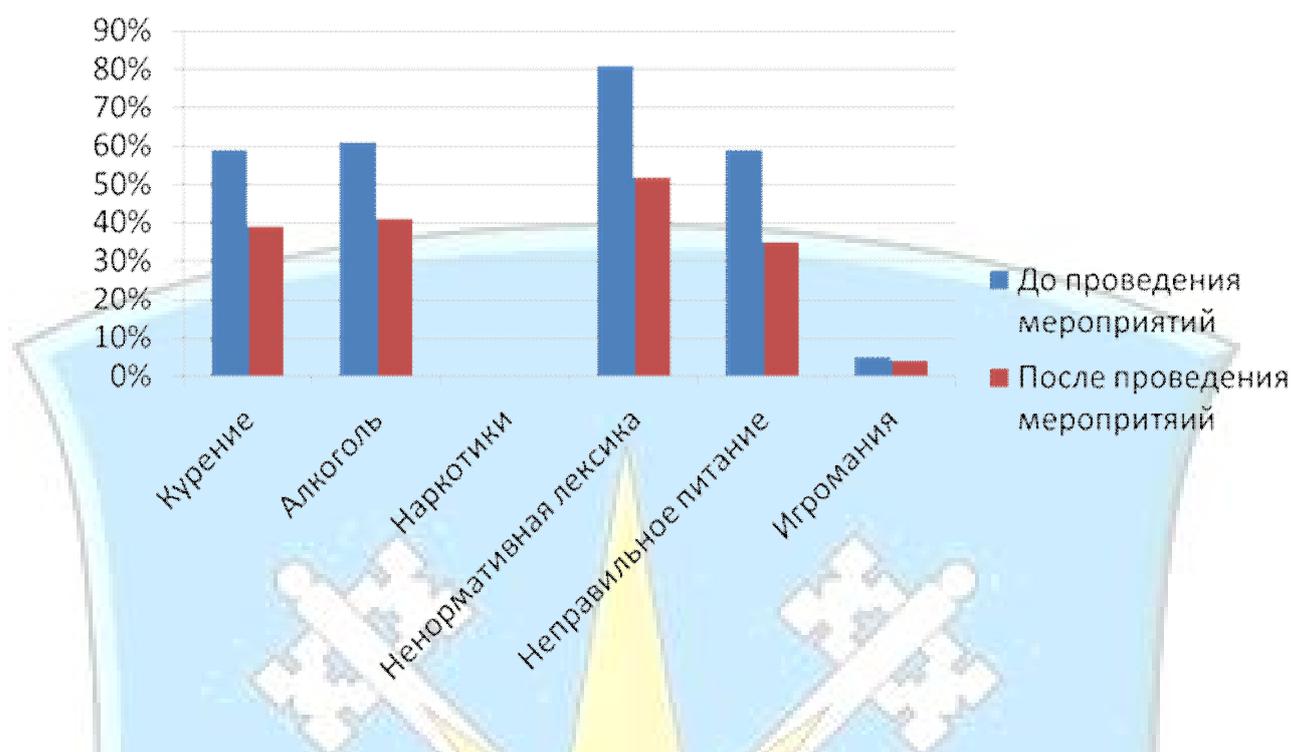


Рисунок 1. Результаты снижения приверженности обучающихся к вредным привычкам до и после проведения мероприятий на базе МБОУ СОШ №21

2.3. Реализация методической деятельности учителя по профилактике вредных привычек

Учитель основ безопасности жизнедеятельности не должен забывать, что профилактика вредных привычек среди обучающихся — это достаточно непростой процесс, который должен быть тщательно продуманным, осторожным и максимально корректным.

При разговоре с подростком очень важно делать упор именно на том, что нужно школьнику, а не учителям и родителям. Не нужно описывать ему какие-то неясные перспективы того, что с ним будет через много лет, если он отдастся во власть вредных привычек. Для школьника важно уяснить то, насколько ему самому именно сейчас нужен этот здоровый образ жизни.

В том случае, если поступила информация учителю, что его ученик пристрастился к каким-либо вредным привычкам, важно сделать все для того, чтобы переключить подростка на более полезное времяпрепровождение. Когда подросток занят, ему некогда думать о вредных привычках. Перед ним стоят совершенно другие, важные цели. Именно поэтому необходимо рационально сформировать досуг ребенка. Лучше всего отдать его в какой-нибудь кружок, либо предложить ходить на занятия, которые проходят в школе.

Можно проводить соревнования по военно-прикладным видам спорта. Такие мероприятия обычно интересны детям и требуют они обязательной физической подготовки. В дальнейшем, очень хорошей профилактикой служат занятия в спортивных школах или секциях. Вращаясь в среде, где, как правило, собираются люди, ведущие здоровый образ жизни, подростку не захочется выделяться на фоне других спортсменов. Так подойдет любое занятие или хобби. Ученик, увлеченный каким-либо занятием, будет тратить свободное время на него.

Учитель должен разъяснить подростку, что курящий человек в среднем живет на 20–30 лет меньше, чем некурящий. 20–30 лет жизни человека – это не та цена, которую надо платить за привычку курить, человеческая жизнь бесценна. Алкоголь и курение ведут к началу употребления наркотиков, потому что механизмы возникновения пристрастия схожи. Профилактические мероприятия, проводимые учителем основ безопасности жизнедеятельности, должны быть направлены не столько на объяснение вреда наркотических веществ, сколько о пользе здорового образа жизни, создание условий для разумной организации проведения свободного времени.

Как правило, к основным вредным привычкам относят лишь употребление алкоголя, табакокурение и наркоманию. Это, несомненно, самые страшные пристрастия и на них нужно обратить особое внимание, но

не нужно забывать, что существуют и другие. На переменах дети часто бегают в магазин за чипсами, перекусывают булочками, пьют лимонад. Также, в течение перерыва, часто из уст ребят можно услышать нецензурные выражения. А так же:

- грызть ногти;
- сосать пальцы;
- брать в рот посторонние предметы;
- брать чужие вещи;
- ковырять в носу;
- грызть карандаш или ручку;
- мотать ногой во время разговора;
- терзать одежду собеседника и т.д.

С этими проблемами тоже нужно бороться, отводить время в виде классных часов либо обсудить данные вопросы в урочное время.

В ходе уроков ОБЖ учитель должен мотивировать детей не просто сухими фразами из учебников. В учебном процессе преподаватель обязательно должен использовать наглядный материал: видеоролики, фильмы, плакаты. Нужно доказывать ученикам на живых примерах, насколько опасны вредные привычки, на уроке проводить беседы, доклады, лекции, связанные со здоровым образом жизни и подкрепленные конкретными примерами из жизни известных людей (спортсменов, актеров, политиков), а лучше пригласить их и провести открытые уроки, беседы или классные часы.

Родителям подростков следует помнить, что на их детей очень сильное воздействие оказывает окружение. Необходимо всегда быть в курсе того, с кем ребенок общается, в каком обществе он предпочитает проводить свободное время.

Учитель может дать некоторые рекомендации родителям по профилактике вредных привычек у своих детей:

- разговаривайте с ребёнком о вредных привычках, он всегда нуждается в объективной информации о данной проблеме. Так же это поможет установить доверительные отношения в данном вопросе;
- учитесь слушать, ребенок должен знать, что вам интересен его внутренний мир, его переживания и тревоги, старайтесь понять, что его тревожит в данный период жизни;
- подумайте о своем примере, ваши пороки, такие как курение, злоупотребление алкоголем и так далее, требуют объяснения ребенку;
- думайте о самореализации ребенка и поддерживайте в нем самоуважение.

Данные советы в большей степени относятся к предупреждению развития вредных привычек у детей.

В борьбе с вредными привычками и учителя и родители школьников должны действовать согласованно и слаженно. Для более успешного устранения проблемы, целесообразно связаться с родителями подростков. При этом нужно помнить, что необоснованные или нетактичные утверждения учителя могут стать поводом к конфликту между школой и семьей этого подростка. Кроме того, данные высказывания могут стать серьезным психотравмирующим фактором. Нужно объяснить, что в борьбе с вредными привычками лучше объединить свои усилия - именно так удастся достичь желаемой цели гораздо быстрее. Кроме того, родители всегда должны поддерживать связь с учителем, интересоваться ребенком. Собственно это и является одним из правил достойного воспитания.

Работа по профилактике вредных привычек у детей и подростков оказывается результативной при соблюдении следующих условий:

- следует воспитывать и формировать здоровые жизненные потребности, создавать общественно важные мотивации поведения;

- детям и родителям следует предоставлять объективную информацию о вредных привычках, их воздействии на человека и последствиях применения;

- надлежащее информирование необходимо осуществлять с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ученика;

- понимание детьми сущности вредных привычек должно идти параллельно с выработкой устойчиво негативного личностного отношения к вредным пристрастиям и навыков общения со сверстниками и взрослыми, умения справляться с конфликтами, управлять эмоциями и чувствами;

- учащиеся должны приобрести опыт решения своих проблем без помощи вредных пристрастий, научиться бороться с этими увлечениями близких и друзей;

- прививать учащимся навыки здорового образа жизни, оказывать влияние на самооценку детей;

- в борьбе с вредными привычками ребенок, родители, педагоги должны помочь ребенку отказаться (или захотеть отказаться) от вредных привычек самому.

Проводя профилактические мероприятия с обучающимися и их родителями по борьбе с вредными привычками можно использовать различные формы и методы работы, среди которых:

- лекции;
- беседы;
- дискуссии;
- просмотр видеofilьмов;
- создание антирекламных роликов, плакатов, проектов;
- использование игровых методов с применением мультимедиа.

Школа, на сегодняшний день, остается одним из основных организованных мест, где пропагандируется здоровый образ жизни и ведется профилактическая работа с обучающимися и родителями. Интерактивные формы деятельности, вовлечение «трудных» подростков в социально-значимую для них деятельность дает максимальный эффект, так как дети участвуют в том, что им интересно.

Рекомендуем провести мероприятие, которое было разработано для 5-6 классов. Тема: Необычные вредные привычки (см. приложение 4).

Цель данного мероприятия:

- дать полное представление о здоровом образе жизни, понятие о вредных привычках;
- изучить и сделать соответствующие выводы о пользе и вреде некоторых продуктах, употребляемых учениками в повседневной жизни;
- заострить особое внимание о вреде сквернословия для организма человека.

Для проведения данного мероприятия мы предлагаем давать детям материал в виде презентации, что поможет лучше вникнуть в суть проблемы. В презентации используются фотографии, рисунки, соответствующая информация для обучающихся по данной теме. Провести его можно в виде классного часа, продолжительность которого составит 45 минут.

После мероприятия можно предложить детям устроить конкурс антирекламных плакатов по этой проблеме (см. рисунок 2). Примерные темы:

- «Пагубные привычки не для нас»;
- «Вредным привычкам – нет!»;
- «Разумный выбор – разумный человек».

Главное условие: больше фантазии и соответствие выбранным темам. Такой вид самостоятельной работы, на наш взгляд, поможет сформировать в

учениках положительный настрой на здоровый образ жизни, мотивация пройдет успешно. Через творческую деятельность он проникает в суть изучаемого вопроса, находит новые идеи для решения проблем.



Рисунок 2. Примеры антирекламных плакатов обучающихся школ по вредным привычкам.

Так же ученикам, в виде домашнего задания, можно предложить написать реферат о какой-либо вредной привычке (на выбор). Но, перед этим стоит дать им список возможных тем:

- табакокурение;
- употребление алкоголя;
- употребление наркотических веществ;
- употребление токсических веществ;
- лудомания;
- шопингомания;
- переедание;
- ковыряние кожи;
- техномания;
- ненормативная лексика;
- интернет-серфинг;
- жажда адреналина;
- отсутствие режима дня;
- сексуальная распущенность;
- кофемания;
- ринотиллексомания (ковыряние в носу).

Это лишь примерный перечень всех вредных привычек, на самом деле их гораздо больше. Ученикам стоит заранее распределить темы между собой, чтобы исключить повторения. В основе организации самостоятельной работы лежит развитие познавательных навыков обучающихся, умений самостоятельно конструировать свои знания и ориентироваться в информационном пространстве. Школьник учится сам оперировать учебным содержанием, и только в этом случае оно усваивается осознанно и прочно, развивается его интеллект, складывается способность к самообучению, самообразованию, самоорганизации.

В рамках школьного мероприятия предлагаем поставить сценку «Суд над алкоголем» (см. приложение 5). На наш взгляд, нужно привлечь преподавательский состав и обучающихся старших классов как к подготовке

мероприятия, оформлению зала, так и к участию в самой сценке. Для оформления зала можно использовать антирекламные плакаты, различные высказывания великих людей о вреде алкоголя. Заранее нужно подготовить одежду для выступления, музыку и видео о вреде алкоголя. Также можно пригласить для выступления по данной проблеме медицинского работника и работника полиции, чтобы они на жизненных примерах могли рассказать, к чему ведет пьянство.

Продолжительность составит около 60 минут.

Задача данного мероприятия: доказать пагубность вредной привычки, страшного порока – пьянство, вывести формулы здоровья.

Цели:

обучающие:

- расширить познания обучающихся о воздействии алкоголя на отдельные органы и системы человеческого организма;
- отрабатывать умение формировать свое суждение на проблему, умение доказывать свою точку зрения;

развивающие:

- развитие у обучающихся навыка анализа различных ситуаций;
- активизировать внимание обучающихся к проблеме, показав ее значимость;
- выработку навыка публичных выступлений;
- развитие творческого отношения к выполняемой работе.

воспитательные:

- воспитание нравственности, понимания не сочетаемости употребления алкоголя и здорового образа жизни;
- заставить задуматься тех, кто уже пробует алкогольные напитки, о последствиях этой губительной привычки;
- проведение антиалкогольной пропаганды.

Сценарий мероприятия «Суд над алкоголем» направлен на воспитание у обучающихся ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих, за здоровье будущих поколений. Театрализованное представление убедительно и наглядно способствует выработке здорового образа жизни у подростков. Но, в зависимости от того, какая из основных зависимостей по школе стоит на первом месте, можно провести «Суд над наркотиком», «Суд над сигаретой», «Суд над обжорством» и так далее.

Жаль наблюдать, что в наше время подрастающее поколение теряет свое «Я» из-за вредных привычек, но мы считаем, что никогда не поздно отказаться от употребления алкоголя, употребления наркотических веществ, табакокурения и других пристрастий. Стоит иметь лишь только сильную волю и большое желание. Важно помнить, что все вредные привычки, если им вовремя не воспрепятствовать, перерастают в зависимость, бороться с которой куда труднее и порой даже невозможно. Профилактика вредных привычек у школьников — задача, которая должна стоять перед учителями и перед родителями обучающихся. Она должна стать обязательным звеном в воспитательной работе. Единственный путь к здоровому образу жизни — отказ от вредных привычек.

Выводы по 2 главе

В ходе работы над второй главой выпускной квалификационной работы, мы провели анализ отношений обучающихся к вредным привычкам по России. В итоге:

- среди подростков в возрасте от 14 до 18 лет спиртные напитки потребляют 88% мальчиков и 93% девочек; [32]
- потребляют наркотики в настоящее время 45% мальчиков и 18% девочек; [32]

- постоянно злоупотребляют табакокурением около 25% юношей и 15% девушек в возрасте 15 лет; [26]
- ненормативная лексика широко распространена среди подростков; [17]
- около 15% детей в возрасте до 14 лет «страдают животом», а у подростков этот показатель еще выше; [31]
- игромании больше всего подвержены подростки 12-16 лет. [20]

Для составления собственной статистики, мы провели опрос в МБОУ СОШ №21 среди 5 – 11 классов. Изучив план мероприятий школы на год по профилактике вредных привычек и проанализировав полученные статистические данные, мы пришли к выводу, что проводимые мероприятия в школе не приносят положительных результатов.

Исходя из этого, нами были разработаны два мероприятия по профилактике вредных привычек у обучающихся:

- для 5-11 классов. Тема: Вредные привычки (см. приложение 3).
- для 5-8 классов. Тема: В 21 век - без вредных привычек (см. приложение 2).

После проведения данных мероприятий мы провели повторный опрос среди обучающихся и увидели, что процент приверженности к вредным привычкам у обучающихся школы, заметно снизился.

Можно сделать вывод, что проводимые в школе мероприятия по профилактике не достаточно полезны и не достаточно продуманы. Поэтому, мы составили некоторые рекомендации для учителя основ безопасности жизнедеятельности:

- на какие именно пристрастия нужно обратить внимание;
- рекомендации для проведения бесед с родителями;
- какие формы и методы нужно использовать в работе над профилактикой как с родителями, так и с учениками.

Так же, мы предлагаем провести с детьми творческую самостоятельную работу и провести еще два мероприятия:

- для 5-6 классов. Тема: Необычные вредные привычки (см. приложение 4);
- для 5-11 классов. Тема: Суд над алкоголем (см. приложение 5).

Мы считаем, что профилактика вредных привычек у школьников — задача, которая должна стоять перед учителями и перед родителями обучающихся и стать обязательным звеном в воспитательной работе.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Вредные привычки негативно влияют на организм человека и мешают направить все его возможности в положительное русло.

Целью данного исследования было разработать методические рекомендации для учителей основ безопасности жизнедеятельности по профилактике вредных привычек.

Для достижения данной цели мы поставили перед собой следующие задачи:

1. Изучить литературу, относящуюся к теме нашего исследования.
2. Изучить уровень приверженности обучающихся к вредным привычкам.
3. Разработать рекомендации по деятельности учителя основ безопасности жизнедеятельности по профилактике вредных привычек у обучающихся.

Обратившись к истории происхождения вредных привычек, мы пришли к выводу, что данная проблема существовала всегда. Постепенно, с годами, люди стали узнавать негативную сторону пристрастий. В современном мире опасности подвергаются именно дети, ученики, именно поэтому появилась острая необходимость в изучении, анализе и устранении данной проблемы на уровне школы.

В итоге, мы выделили перечень основных вредных привычек у обучающихся:

- пристрастие к наркотикам;
- пристрастие к алкоголю;
- табакокурение;
- неправильное питание;
- игромания;
- ненормативная лексика.

Проведя анализ статистических данных по вредным привычкам среди подростков в нашей стране, мы увидели неутешительные результаты. Было решено провести собственное исследование по данной проблеме на базе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №21. Объектом исследования является учебно-воспитательный процесс в образовательном учреждении. Предметом исследования является деятельность учителя основ безопасности жизнедеятельности по профилактике вредных привычек.

Изучив план мероприятий школы на год по профилактике вредных привычек и проведя анализ статистических данных среди 5 – 11 классов, просмотрев планирование уроков по вредным привычкам, пришли к выводу, что данные мероприятия не приносят положительных результатов.

Исходя из полученных данных по проведенному анкетированию, мы выделили основные негативные пристрастия у обучающихся данной школы:

- табакокурение;
- употребление спиртных напитков;
- неправильное питание;
- использование в речи ненормативной лексики.

Мы посчитали, что упор в работе учителя основ безопасности жизнедеятельности с учениками нужно делать именно на эти пристрастия.

В итоге, мы разработали и провели два мероприятия:

- для 5-11 классов. Тема: Вредные привычки (см. приложение 3).
- для 5-8 классов. Тема: В 21 век - без вредных привычек (см. приложение 2).

Согласно повторному исследованию, результаты среди 5 – 11 классов значительно улучшились.

На основе проделанной работы были разработаны рекомендации по деятельности учителя основ безопасности жизнедеятельности по профилактике вредных привычек у обучающихся и мероприятие в виде

классного часа для 5-6 классов, тема: Необычные вредные привычки (см. приложение 5) и мероприятие в виде театрализованного представления для 5-11 классов, тема: Суд над алкоголем (см. приложение 5).

Мы считаем, что цель исследования достигнута, задачи выполнены.



СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. «Федеральный Государственный образовательный стандарт основного общего образования».
2. «Федеральный Государственный образовательный стандарт среднего общего образования».
3. Александров А.А. Курение и его профилактика в школе. - М.: Медиа Сфера, 2011. - 96 с.
4. Бим-Бад Б.М. Педагогический энциклопедический словарь. — М., 2002. С. 45
5. Грушецкая Т. Нет - алкоголизму, курению и наркотикам. // Воспитание школьников. - 2000. - №4. - С.58-64.
6. Ирзабеков Василий (Фазиль). Тайна русского слова. Заметки нерусского человека. - М.: Даниловский благовестник, 2012.
7. Маркуччи К., Коэна Н. А., Метро Д. Г., Кирша Дж. Р. Анестезиология. Как избежать ошибок. Перевод с англ. / Под ред. В. М. Мизикова. ГЭОТАР-Медиа, 2011.
8. Маттссон Я. Наркотики: информация для учителя и других специалистов. - Швеция: Нора Сконе Оффсет, 1998. - 128 с.
9. Никитин А.Ф. Трезвость - норма жизни. - М.: Просвещение, 2010. - 64 с.
10. Психологическая энциклопедия. Мир словарей. Термины по вопросам, связанным с зависимостью от алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ (рус.).— перевод Lexicon of alcohol and drug terms от ВОЗ на русский язык.. Проверено 20 ноября 2010. Архивировано из первоисточника 22 августа 2011.
11. Смирнов А.Т., Хренников Б.О. Основы безопасности жизнедеятельности «Комплексная учебная программа для 5-11 классов общеобразовательных учреждений», Москва «Просвещение».

12. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. - М.: АРКТИ, 2009. - 272 с.
13. Соломзес Джон Наркотики и общество. - ОСП Палек, 2010. - 432 с.
14. Шипицина Л.М. Зарубежный опыт первичной профилактики злоупотребления психоактивных веществ среди несовершеннолетних. Учебно - методическое пособие . М.: Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания, 22004. - 101 с.
15. Шипицына Л.М. и Казакова Е.И. Школа без наркотиков: Книга для педагогов и родителей, 3-е изд., испр. и доп. - СПб.: Издательство "Образование - Культура", 2002. - 160 с.
16. Ягодинский В.Н. Убережь от дурмана. - М.: Просвещение, 1989. - 96 с.
17. Анализ ненормативной лексики современных подростков [Электронный ресурс] URL: <http://kontrolnaja.ru/dir/other/215637/> (дата обращения: 08.05.2016)
18. Вредные привычки и их влияние на организм человека [Электронный ресурс] URL: <http://www.grandars.ru/college/medicina/vrednye-privyuchki.html> (дата обращения: 08.05.2016)
19. Вредные привычки у подростков и их последствия [Электронный ресурс] URL: http://sch5ser.ucoz.ru/publ/socialnaja_sluzhba/lekcija_dlja_roditelej_quot_vrednye_privychki_u_podrostkov_i_ikh_posledstvija_quot/vrednye_privychki_u_podrostkov_i_ikh_posledstvija/22-1-0-21 (дата обращения: 18.05.2016)
20. Временные методические рекомендации «Формирование рационов питания у обучающихся» [Электронный ресурс] URL: <http://www.bestpravo.ru/moskva/ew-gosudarstvo/w8v/page-7.htm> (дата обращения: 05.15.2015)
21. Игромания – наркотик XXI века. [Электронный ресурс] URL: <http://forum.ethology.ru/showthread.php?t=893> (17.03.2016)

22. Игромания (зависимость) [Электронный ресурс] URL: <http://narcot.com/index.php/razdelnedug/36-zavisimosti/196-igromanija-zavisimost> (дата обращения: 05.15.2015)
23. Как укрепить здоровье. Домашняя медицинская помощь. Лечение болезней [Электронный ресурс] URL: <http://www.paper.bookmed.info/17a/17a19.htm> (дата обращения: 01.03.2016)
24. Методические рекомендации для организации мероприятий по профилактике алкоголизма, табакокурения, наркомании [Электронный ресурс] URL: <http://school22-tmn.ru/1069-metodicheskie-rekomendacii-dlya-organizacii-meropriyatij-po-profilaktike-alkogolizma-tabakokureniya-narkomanii.html> (дата обращения: 05.15.2015)
25. Методические рекомендации по профилактике наркомании среди подростков [Электронный ресурс] URL: <http://nsportal.ru/shkola/sotsialnaya-pedagogika/library/2012/05/30/metodicheskie-rekomendatsii-po-profilaktike-0> (дата обращения: 01.03.2016)
26. Наркомания статистика [Электронный ресурс] URL: <http://www.russlav.ru/narkotik/narkomaniya-statistika.html> (дата обращения: 15.12.2015)
27. Ненормативная лексика. Опросы. [Электронный ресурс] URL: http://faraa.ru/publ/nenormativnaja_leksika/7-1-0-310 (дата обращения: 01.03.2016)
28. Питание подростков [Электронный ресурс] URL: <http://puzkararu.ru/content/579> (дата обращения: 25.02.2016)
29. Подростковый алкоголизм и особенности его лечения [Электронный ресурс] URL: <http://alku.ru/alkogolnaya-zavisimost/podrostkovyi-alkogolizm.html> (дата обращения: 01.03.2016)
30. Профилактика вредных привычек у подростков [Электронный ресурс] URL: <http://veselajashkola.ru/zdorovie-rebenka/profilaktika-vrednyx-privycek-u-shkolnikov/> (дата обращения: 08.05.2016)

31. Статистика наркомании [Электронный ресурс] URL: http://osvobodnie.ru/articles/narkomaniya/statistika_narkomani.php (дата обращения: 15.12.2015)

32. Табакокурение подростков [Электронный ресурс] URL: <http://vershina-samara.ru/post/vidy-zavisimosti/tabakokurenje-podrostkov/> (дата обращения: 15.12.2015)



Анкета.

Дорогой друг! Внимательно прочти вопросы, из предлагаемых вариантов выбери тот, который тебе больше подходит и отметь его любым удобным для тебя знаком или напиши собственный вариант.

1. Как вы относитесь к курению?

- Мне все равно;
- Категорически против;
- Я курю;
- Свой вариант _____.

2. Как вы относитесь к спиртному?

- Никогда не пробовал;
- Пью с друзьями;
- Категорически против его употребления;
- Свой вариант _____.

3. Как вы относитесь к наркотикам?

- Никогда не пробовал и не буду;
- Считаю, что все надо в жизни попробовать;
- Их употребление нормально в наше время;
- Свой вариант _____.

4. Употребляете ли вы в своей речи ненормативную лексику?

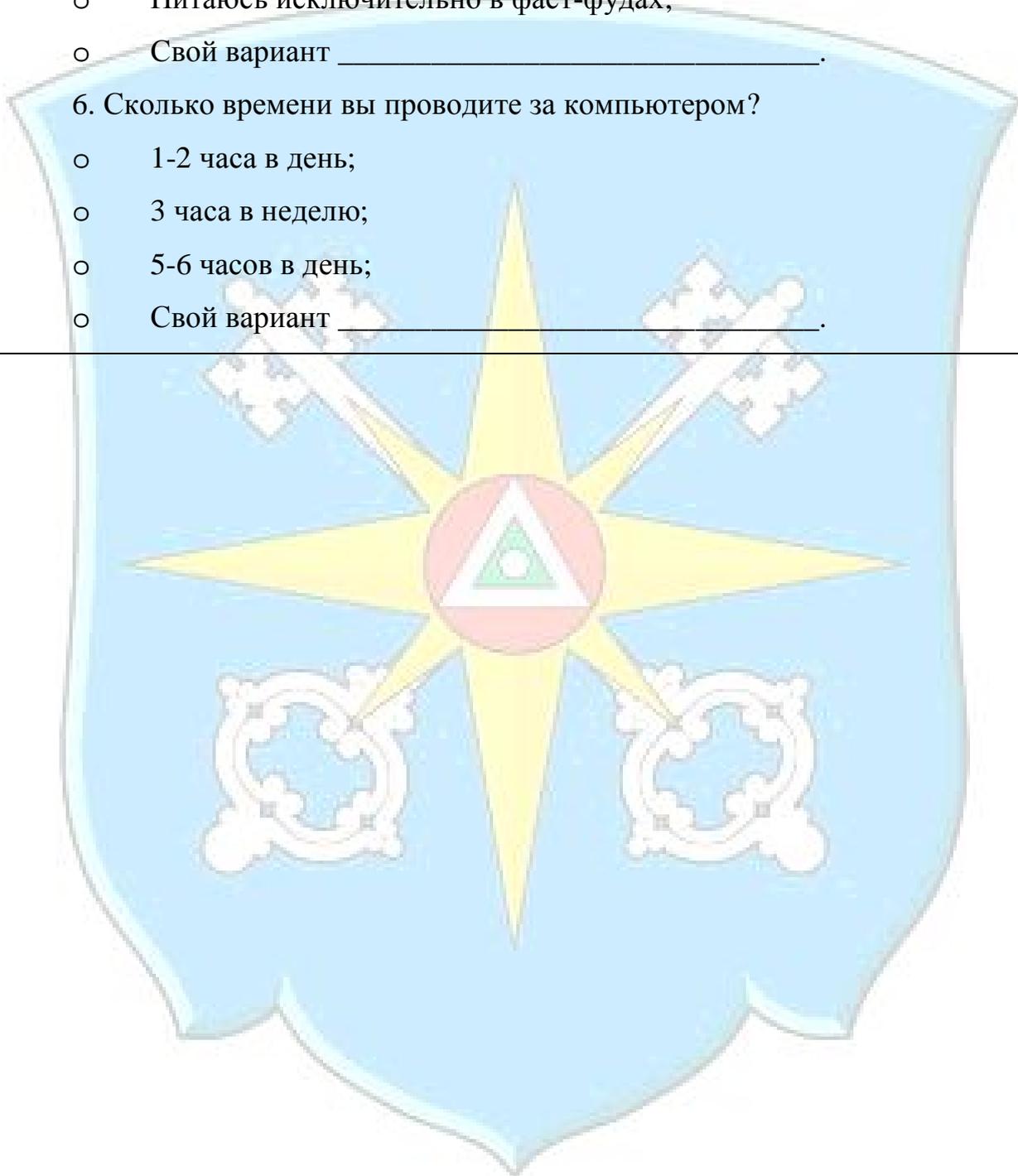
- Да, постоянно;
- Нет, против этого;
- Иногда проскальзывают нецензурные слова;
- Свой вариант _____.

5. Как вы питаетесь?

- За здоровое питание;
- Перекусываю на бегу;
- Питаюсь исключительно в фаст-фудах;
- Свой вариант _____.

6. Сколько времени вы проводите за компьютером?

- 1-2 часа в день;
- 3 часа в неделю;
- 5-6 часов в день;
- Свой вариант _____.



План – конспект по проведению внеклассного мероприятия.

Тема: В 21 век - без вредных привычек.

Участники: Учащиеся 5-8 классов.

Цель:

1. развитие у подростков осознанного неприятия к вредным привычкам как способов воздействия на свою личность;
2. формирование положительного отношения к здоровому образу жизни.

Задачи:

1. показать негативное влияние курения, пьянства на подростка;
2. раскрыть причины, ведущие к болезненной привязанности к курению, алкоголю;
3. воспитать уважение к себе, чувство собственного достоинства, уверенности, чтобы делать осознанный выбор во всем.

Продолжительность: 60 минут.

Методики и технологии, используемые на данном мероприятии:

1. дискуссия;
2. работа в группах;
3. публичные выступления.

План организации мероприятия:

1. оповестить 5-8 классы и их классных руководителей о том, что в назначенный день будет проходить мероприятие. Место проведения – спортивный зал;
2. дать задание ученикам: нужно выписать высказывания великих людей о вреде курения, алкоголя;

3. попросить помочь в проведении мероприятия обучающихся старших классов;

4. установить мультимедийное оборудование, оформить зал высказываниями:

- «Всякий курящий должен знать и помнить, что он отравляет не только себя, но и других.» Н.А.Семашко

- «Человек, переставший курить и пить, приобретает ту умственную ясность и спокойствие взгляда, которые с новой верной стороны освещают для него все явления жизни». Л. Н. Толстой

- «Хмель шумит - ум молчит». Русская пословица

- «Начало пути - рюмка, середина - выпивающая компания, легкая выпивка, пара рюмок за обедом; конец -- в тюрьме - за убийство в пьяном виде, за растрату, психиатрическая больница, могила от случайной легкой болезни.» Д. Лондон

- «Здесь приходится признать, что в любом обществе, во все времена употребление спиртного и злоупотребление им идут рука об руку.» В. Б. Альтшулер

- «Путь пьяницы - это кратчайший путь на кладбище». (Народная мудрость)

- «Пьяному море по колено, а лужа по уши». (Народная мудрость)

- «Водка и мудреца делает дураком». (Народная мудрость)

- «Было ремесло, да хмелем поросло». (Народная мудрость)

- «В вине тонет больше людей, чем в море». (Народная мудрость)

- «Вино входит, разум выходит». (Народная мудрость)

- «Вино не вода, человеку беда». (Народная мудрость)

- «Вино дает море удовольствия и океан несчастий». (Индийская пословица)

Ход мероприятия

Я: Здравствуйте, дорогие друзья! При встрече люди обычно говорят это хорошее, доброе слово. Желают друг другу здоровья.

Я: Ребята, скажите мне, вы уже решили, кем станете, когда вырастите? Какую профессию вы выберете? (ответы из зала) Для того, чтобы, например, быть водителем автобуса или космонавтом, надо быть физически и духовно здоровым. А что же для этого надо сделать? (беседа с обучающимися)

Я: Тема «В 21 век - без вредных привычек» - на сегодняшний день очень популярная, именно поэтому мы решили провести сегодня это мероприятие.

Выходят 4 человека – старшеклассники.

Первый: Здоровье для человека – самая главная ценность. Но, к сожалению, мы говорим о здоровье, когда его теряем.

Второй: И пришли мы сегодня к вам, чтобы вы задумались о своем здоровье и здоровье своих близких.

Третий: Ну, ребята, теперь расскажите нам, какие высказывания великих людей о вреде курения и алкоголя вы нашли?

Четвертый: От каждого класса должны выйти по 3 человека. Кто назовет больше умных мыслей, тот класс получит сладкий приз.

Звучит музыка, ребята готовятся. Выходят ученики и по очереди называют по одному высказыванию.

1. Из всех пороков пьянство более других несовместимо с величием духа. (В.Скотт)

2. Подобно тому, как бывает болезнь тела, бывает также болезнь образа жизни. (Демократ).

3. Опьянение - это добровольное сумасшествие. (Аристотель)

4. От вина гибнет красота, вином сокращается молодость. (Гораций)

5. Пьянство есть упражнение в безумии. (Пифагор)

6. Пьянство - причина слабости и болезненности детей. (Гиппократ)

7. Сквозь призму водки - все красотки. (В.Маяковский)
8. Выпивка, повышенная склонность к волокитству уменьшают способность воспользоваться ее плодами. (У.Шекспир)
9. Пьянство - это добровольное оскотление. (В.Кудлаев)
10. Для того чтобы сделаться пьяницей, нужно, прежде всего, им родиться. (Ф.Рыбаков)
11. Лечить нужно больную психику, она-то и заставляет искать счастье в бутылке. (Г.М. Энгельс)
12. Водка белая, но красит нос и чернит репутацию. (А.П. Чехов).

После высказываний ведется подсчет и объявляется победивший класс. Конкурс проводят и оценивают старшеклассники.

Я: Курение - это втягивание в себя тлеющих растительных продуктов. Закурить первую в жизни сигарету многие ребята пробуют в подростковом возрасте. Согласно статистике, курение преобладает в школе над спиртным.

Я: А сейчас дорогие друзья, зайдут к нам 3 врача, и расскажут, какую беду нам приносят, эти пагубные привычки.

Выходят врачи – старшеклассники в белых халатах.

Врач-пульмонолог: У курящего человека развивается кашель и активизируется выделение мокроты. Малые дыхательные пути воспаляются и сужаются. Длительное воздействие дыма оказывает повреждающее действие на реснички эпителия и затрудняет их работу. В легких курильщика увеличивается число воспаленных клеток, у него часто происходят приступы астмы, которые имеют тяжелую форму.

Врач-кардиолог: После каждой выкуренной сигареты повышается давление крови. Дым вызывает сужение сосудов периферических артерий, образование тромбов, сокращение периода жизни тромбоцитов. В крови курильщика повышается содержание холестерина и увеличивается риск наступления внезапной смерти и развития атеросклеротического заболевания. После выкуривания сигареты наблюдается сужение сосудов

примерно в течение 30 минут, это приводит к увеличению нагрузки на сердце. С годами у заядлых курильщиков возникает «хромота» - боли в конечностях при непродолжительной нагрузке.

Врач-терапевт: При курении табака часть его сгорает; дым, втягиваемый курильщиком, содержит никотин, окись углерода, следы синильной кислоты и другие химические вещества. Самый ядовитый - никотин, пары которого проникают в организм и вызывают сначала возбуждение, а затем угнетение центральной нервной системы; суживает кровеносные сосуды, раздражает слизистые оболочки. В больших дозах никотин вызывает судороги и смерть. Только потому, что никотин поступает в организм не сразу, а небольшими дозами, курильщик не получает острого, а подвергается хроническому отравлению. Возникают расстройства пищеварения, сердечно-сосудистые и раковые заболевания. Чем ниже сорт табака, тем больше он содержит никотина.

Я: По данным статистики, в результате курения каждые 10 секунд умирает один человек. В настоящее время во всем мире табак ежегодно убивает около трех миллионов человек.

«Врачи» уходят, выходят 3 пятиклассника в костюме сердца, легких и головного мозга.

Сердце: Мне так плохо, так устало,

И нет уж больше сил стучать.

Наверное, осталось мало...

Могли бы только вы понять-

Мне не хватает кислорода,

Меня так душит никотин,

А этот яд непобедим.

Мои сосуды кровяные

В дыму сгорают день за днем,

И если вы нас не спасете,

Мы только от куренья пропадем!
Головной мозг: Иссошил меня проклятый злодей,
Нету больше светлых идей,
Он мои нейроны украл
И на пачку сигарет поменял.
Я теперь и за долгий срок
Не могу выучить данный урок.
И внимания, и памяти нет-
Все от этих проклятых сигарет.
Не искупить бедой вину-
Строг приговор:
За страсть к куренью
Пустеет комната ума,
Где был мир идей, теперь там тьма.
Легкие: Ой, мы бедные, сожженные совсем,
Мы хотим спросить вас, люди:
А вы курите зачем?
Нас алкоголь отравляет,
Никотин нам - страшный яд,
Наши бронхи он сжигает,
Кто же в этом виноват?
По утрам ужасный кашель
Раздирает горло в кровь.
Кто же нам теперь поможет,
Чтобы стать здоровым вновь?
Чтоб вдыхать нам полной грудью
Свежий, чистый кислород,
Чтобы газом ядовитым
Не давать нам больше вход!

Я: Как бы поступил каждый, если бы ему предложили выпить жидкость, которая вызывает расстройство внимания, неспособность запоминания, путаницу и непоследовательность в мыслях, плохое осмысление окружающего, падение контроля за словами и действиями, нарушение координации движений и походки, снижение кровяного давления, учащение сердцебиения и т. д. Стали бы вы пить? (положительные и отрицательные ответы каждого записываются на доске. Подсчитывается сколько «да», сколько «нет»)

Я: Все вы наверняка поняли, что это за жидкость. (ответ из зала) Я предлагаю подумать и обсудить, почему многие люди добровольно подвергают себя воздействию этого яда. (работа с залом, дискуссия)

Я: Привычка употреблять алкоголь обусловлена комплексом факторов, первыми из которых являются обычаи социальной среды. Алкоголь создает иллюзию благополучия. Человеку начинает казаться, что трудности, житейские невзгоды не имеют особого значения. Пример большинства, недостаточное воспитание, невозможность оградить молодых людей от искушения, во многих случаях прямое влияние пьяниц-родителей, которые сами угощают детей вином, уверенность, что под влиянием спиртных паров забудешь хоть на несколько часов нужду и гнет жизни. В этом высказывании отмечается такая причина пьянства, как обычаи ближайшего окружения. Социальная микросреда, в которой живет человек, определяет его отношение к алкогольным напиткам. Обычаи семьи при этом занимают одно из ведущих мест, и там, где положительно относятся к употреблению алкоголя, у детей и подростков в силу подражания закрепляется, воспитывается стереотип подобного же отношения, т. е. складывается алкогольный стиль жизни. Молодое поколение, вырастая, зачастую передает алкогольные установки своим детям. Образуется порочный круг.

Я: А сейчас, дабы закрепить полученные сегодня знания, я хочу продемонстрировать вам антирекламу о курении и употреблении алкоголя.

(показываю через мультимедиа ролики)

Заключение

Вредные привычки, которые прилипают, притягивают, пристаю к молодым людям, становятся впоследствии причиной многих недоразумений, недугов, неприятностей. Полюбите в первую очередь себя: свой Мозг, свою Печень, свое Сердце - они живые, они страдают, болят, задыхаются!!! Давайте не будем рабами вредных привычек! Мой совет: «Никогда не курить! Никогда не пить!».

В зал задаю вопрос: что нового вы для себя сегодня открыли? есть ли какие-то вопросы?



План – конспект по проведению мероприятия.

Тема: Вредные привычки.

Участники: 5-11 классы.

Цель:

1. формирование стремления к здоровому образу жизни;
2. доказать, что правильное питание – основа качества жизни;
3. предупредить употребление в речи обучающихся бранных слов.

Задачи:

1. воспитать культуру приема пищи;
2. сформировать навыки культуры общения.

Продолжительность: 90 минут.

План организации мероприятия:

1. оповестить 5-11 классы и их классных руководителей о том, что в назначенный день будет проходить мероприятие. Место проведения – спортивный зал;
2. установить мультимедийное оборудование, оформить зал.

Ход мероприятия

Здравствуйте, дорогие друзья! Сегодня мы побеседуем с вами на 2 очень важные темы: неправильное питание и ненормативная лексика.

Мы редко задумываемся, как на наше здоровье влияет неправильное питание. Тут и наша привычка перекусить на ходу, перехватить бутербродик всухомятку, не завтракать и прочее. А после всего этого удивляемся наличию гастрита. Забавно, не правда ли? В этой статье мы рассмотрим последствия неправильного питания и как избежать их. Здоровье – шаткая штука Все хотят быть красивыми. Хотят все, а вот приводить свою жизнь в порядок

ради этого – немногие. Внешний вид человека складывается из многих параметров. Его жизнерадостность и просто излучение здоровья зависит, конечно же, от очень многого. Это и вес, и распорядок дня, и образ жизни, и отношение работы к отдыху и прочее. «Расшатать» свой организм – дело, как говорится, двух минут, но вот вернуться в исходное состояние очень непросто. Не нужно забывать, что правильное питание, здоровый сон, отказ от вредных привычек – залог здоровья.

А сейчас я хотела бы вам продемонстрировать фрагмент из фильма «Еда живая и мертвая: фастфуд».

(смотрим фильм)

Следующая тема нашей с вами беседы – это ненормативная лексика.

А начать наш разговор хочется с одной легенды: «Жил в VI в. до н.э. в Древней Греции мудрец, сочинитель басен Эзоп. Он был рабом у богатого грека. Однажды хозяин сказал ему: «Ступай на рынок и принеси самую лучшую вещь на свете». Эзоп принёс язык. «А есть ли что на свете лучше и прекраснее языка? Разве не языком держится вся философия и вся учёность? Без языка ничего нельзя сделать: ни дать, ни взять, ни купить. Порядок в государстве, законы, постановления- всё это существует лишь благодаря языку. Язык-основа всей нашей жизни; нет ничего лучше на свете». Тогда хозяин сказал: «А теперь принеси самую худшую вещь на свете». Эзоп снова принёс язык. «Что же на свете хуже языка? Язык несёт раздоры, заговоры, обманы, распри, зависть, войну. Разве может быть что-то хуже, чем язык?»

К сожалению, наблюдается снижение уровня речевой культуры разных слоёв общества, расшатываются традиционные литературные нормы.

Сегодня ненормативная лексика проникла и в литературу, и в кино, и в СМИ. Слушая, как разговаривают не только на улицах, но и с экранов телевизоров политики, актёры, журналисты, понимаешь, что русский язык сейчас, как никогда, находится в большой опасности. Косноязычие и сквернословие культивируется из уст людей, которые должны нести

«культуру» в массы. И оно так заразно, что распространяется с ужасающей быстротой. А вот о том, каковы последствия подобного словоблудия, знают немногие.

Ещё И.С.Тургенев говорил: «Берегите наш язык...»Что значит «беречь язык»? От кого его беречь? (ответ из зала)

20 минут фильм «Как слово наше отзовется...».

Заключение

Не нужно забывать детский стишок «Что такое хорошо, а что такое – плохо?». Я напоминаю Вам, что вредные привычки – это плохо.



План – конспект по проведению классного часа.

Тема: Необычные вредные привычки.

Участники: 5-6 классы.

Цель:

- дать полное представление о здоровом образе жизни, понятие о вредных привычках;
- изучить и сделать соответствующие выводы о пользе и вреде некоторых продуктах, употребляемых учениками в повседневной жизни;
- заострить особое внимание о вреде сквернословия для организма человека.

Продолжительность: 45 минут.

Ход классного часа

Здравствуйте ребята! Сегодня мы поговорим с вами о необычных вредных привычках. Кто-нибудь догадывается о чем именно пойдет речь?

(ответы обучающихся, далее рассказ по слайдам презентации).

| | |
|-------------|--|
| Слайд 1 | Здоровье – это ... |
| Слайд 2-4 | Жевательная резинка (жвачка) – это ... |
| Слайд 5-13 | Предыстория жвачки. |
| Слайд 14 | Состав. |
| Слайд 15-17 | Польза и вред. |
| Слайд 18 | Побочные эффекты. |
| Слайд 19 | Чипсы – это ... |
| Слайд 20 | Состав. |

| | |
|-------------|----------------------|
| Слайд 21 | Кока – кола – это... |
| Слайд 22-26 | Состав. |
| Слайд 27-28 | Заключение. |

(беседа с ребятами о данной проблеме, плавный переход ко второй теме).

| | |
|-------------|---|
| Слайд 1 | Сквернословие – враг человеческой души. |
| Слайд 2-5 | Сквернословие – это... |
| Слайд 6 | Матерная брань – это... |
| Слайд 7-9 | История возникновения. |
| Слайд 10-12 | Выводы. |

(беседа с ребятами о данной проблеме, подведение итогов классного часа).

План-конспект по проведению мероприятия.

Тема: Суд над алкоголем.

Задача: доказать пагубность вредной привычки, страшного порока – пьянство, вывести формулы здоровья.

Цели:

обучающие:

- расширить познания обучающихся о воздействии алкоголя на отдельные органы и системы человеческого организма;
- отрабатывать умение формировать свое суждение на проблему, умение доказывать свою точку зрения;

развивающие:

- развитие у обучающихся навыка анализа различных ситуаций;
- активизировать внимание обучающихся к проблеме, показав ее значимость;
- выработку навыка публичных выступлений;
- развитие творческого отношения к выполняемой работе.

воспитательные:

- воспитание нравственности, понимания не сочетаемости употребления алкоголя и здорового образа жизни;
- заставить задуматься тех, кто уже пробует алкогольные напитки, о последствиях этой губительной привычки;
- проведение антиалкогольной пропаганды.

Продолжительность: 60 минут.

Действующие лица:

1. Председатель

2. Судья
3. Защитник
4. Обвинитель
5. Обвиняемый (Алкоголь)
6. Пострадавшие – мать, мужчина, девушка.
7. Опьянение
8. Похмелье
9. Врач-эксперт
10. Инспектор ГИБДД
11. Специалист по ЧП
12. Милиционер.

Ход мероприятия

Ведущий:

Ребята! Сегодня мы встретились с вами, чтобы поговорить о вреде алкоголя. Алкоголь судим многократно; каких только злодеяний он не совершил.

Ведущий:

Алкоголь в переводе с арабского означает «нечто эфирное». Спиртные (алкогольные) напитки известны с глубокой древности. Сначала они употреблялись преимущественно в странах, где выращивают виноград. Однако сейчас они распространились по всему миру и сделались одним из наиболее потребляемых продуктов.

Этиловый алкоголь – вещество из класса спиртов. Различают метиловый (CH_3OH), этиловый ($\text{C}_2\text{H}_5\text{OH}$), бутиловый ($\text{C}_4\text{H}_9\text{OH}$) спирты и др. Все они очень ядовиты!

(Уходит).

Зал заседаний суда.

(На сцене все, кроме судьи).

Председатель:

Встать, суд идет!

(Все встают, выходит судья).

Слушается дело 010203 «Народ против Алкоголя».

Судья (зачитывает):

Против Алкоголя выдвинуто обвинение по следующим пунктам:

1. Причинение тяжкого вреда здоровью.
2. Причинение большого и многообразного ущерба обществу.

Судья:

Обвинение и защита, готовы?

Обвинитель:

Готовы.

Защитник:

Готовы.

Судья:

Слово предоставляется свидетелям защиты Алкоголя.

Защитник:

Первый свидетель защиты – Опьянение.

Опьянение (встает):

Меня зовут Опьянение. Я всегда рядом с Алкоголем.

Если со мной познакомится рабочий, то больше не будет приносить прибыль хозяину и себе: он начнет прогуливать, опаздывать, самовольно уходить с работы, лишь бы подольше побыть в моей компании.

Если со мной познакомится муж или жена, то они не будут спешить домой, деньги они не будут тратить на детей, лучше используют на «благо» Алкоголя.

Если со мной познакомится подросток или ребенок, то алкоголь и я поможем ему стать смелым, сильным, остроумным, все будет легко и весело, и море покажется по колено.

Защитник:

Второй свидетель защиты – Похмелье.

Похмелье (встает):

Я – Похмелье. Я всегда прихожу после Опыянения. Боли в голове, сердце, руках, ногах, сухость во рту, дрожь, напряженность, тревога, иногда чувство вины – однако Алкоголь всегда готов выручить и самочувствие улучшается. Снова становится весело!

Защитник:

Выслушав показания свидетелей защиты можно сделать следующее заключение: употребляющие Алкоголь становятся оживленными, очень бойкими задорными. У меня все!

Судья:

Слово предоставляется обвинению.

Обвинитель:

Вызывается первый свидетель обвинения – врач-эксперт.

Врач-эксперт:

Употребление алкоголя вызывает серьезные изменения в организме взрослого человека.

Детский организм по сравнению с организмом взрослого человека более чувствителен к пагубному действию спиртного. Раннее употребление алкогольных напитков вызывает болезненные изменения в крови, нарушает нормальный обмен веществ, а это влечет за собой малокровие и значительную задержку роста и развития.

Особенно чувствительно на алкоголь реагирует печень печеночные клетки разрушаются и развивается болезнь цирроз печени. Под влиянием спиртных напитков нарушается работа сердца, почек, органов дыхания.

Однако самым уязвимым местом в детском организме является центральная нервная система, и, прежде всего, головной мозг. Алкоголь

затрудняет умственную деятельность: слабеет память, уменьшается способность к вычислениям, страдает логическое мышление.

Обвинитель:

Следующий свидетель обвинения – инспектор ГИБДД.

Инспектор ГИБДД:

В минувшем году треть всех дорожно-транспортных происшествий в нашей стране совершена лицами в нетрезвом состоянии. Среди владельцев мотоциклов эта величина составляет 50%. 40% владельцев личного автотранспорта, попавших в аварию, совершивших наезд или столкновение, были пьяными. Только в результате профилактического контроля ГИБДД в столице в минувшем году были лишены прав более десяти тысяч водителей, заведены уголовные дела.

Обвинитель:

Вызывается специалист по чрезвычайным положениям.

Специалист:

У пожара всегда есть причина, и конкретный виновник, чаще всего этот виновник употреблял алкоголь. Немало примеров того, как принявшие изрядную дозу спиртного люди забывают выключить газ или засыпают с сигаретой. В результате – пожар, нередко гибнут и сами любители Алкоголя, а то и их ни в чем не повинные соседи.

Не только огонь опасен в состоянии алкогольного опьянения, но и вода.

За прошедшее лето в республике утонуло 298 человек, из них в состоянии алкогольного опьянения – 193 человека.

Зачастую пьяные родители приводят с собой на берег детей и забывают о них. За лето на воде погибло немало детей – и в большинстве случаев по беспечности и безнадзорности родителей. Девочка пошла без родителей мыть ноги. Волной проходящего теплохода ее смыло. Не умея плавать,

девочка утонула. Пока родители распивали спиртное, мальчик увлекся нырянием и утонул.

Обвинитель:

Для дачи показаний вызывается пострадавшая – мать 10-летнего мальчика.

Пострадавшая:

У нас была небольшая дружная семья. Отец работал на заводе. Ваня 10-ти лет учился на круглые пятерки. Однажды отец взял Ваню на рыбалку. Через некоторое время рыбаки сели перекусить, выпив при этом по стакану водки. Заставили выпить и мальчика, чтобы он «не озяб». При дружном одобрении взрослых он выпил треть стакана водки. Почти не закусывая. Взрослые пошли к реке, а Ваню оставили у костра. Вскоре мальчик потерял сознание. В таком состоянии он был доставлен в детскую больницу. Несмотря на все принятые врачами меры, через 2 часа после поступления мой сын Ваня скончался. Врачи сказали, что смерть наступила от острого отравления алкоголем.

Врач-эксперт:

Разрешите дополнить.

Судья:

Слово предоставляется эксперту.

Врач-эксперт:

Даже однократный прием сравнительно небольшого количества спиртного может вызвать сильное опьянение и сильное отравление у ребенка. Нередко острое отравление алкоголем происходит случайно, чему немало способствует беспечность родителей в хранении алкогольных напитков и недостаточный контроль за поведением детей. Врачам долго приходится бороться за жизнь детей, к сожалению, не всегда результат оказывается положительным.

Обвинитель:

Вызывается пострадавший.

Пострадавший:

Я решил поделиться своей большой бедой, которая случилась несколько месяцев назад. Расскажу все по порядку.

На дискотеке я познакомился с Ларисой. У Ларисы своя компания. Здесь много девочек и ребят не старше 18 лет. Они часто выпивали, все девочки курили. Лариса тоже курила и выпивала наравне с другими. Поначалу мне это очень не нравилось, но постепенно я тоже втянулся...

Мы с Ларисой поженились. Поначалу у нас все было хорошо, я работал на фабрике, Лариса заканчивала обучение в училище. Все свободные вечера мы по-прежнему проводили в нашей компании. У нас с Ларисой должен был родиться ребенок, и вот пришла беда. Ребенок родился мертвым.

Врачи объяснили причину тем, что потребление алкоголя и никотина у родителей приводит к появлению неполноценных или мертвых детей. Представьте, как я проклинал нашу веселую жизнь, бутылку спиртного и пачку сигарет. Как горько теперь сознавать, что этого могло и не быть.

Обвинитель:

Для дополнения слово предоставляется врачу-эксперту.

Врач-эксперт:

Шизофрения, слабоумие, глухонмота, физические и моральные уроды, мертворождение – вот к чему может привести алкоголь, употребляемый молодыми супругами. Особенно большой урон потомству наносит беременная женщина, систематически употребляющая спиртные напитки.

Не случайно по законам древних римлян строжайше запрещалось пить спиртные напитки молодым людям до 30 лет, ибо именно в эти годы чаще всего создаются семьи.

На Руси новобрачным также запрещалось хмельное. За свадебным столом им разрешалось пить только квас.

Обвинитель:

Вызывается свидетель обвинения – маленькая девочка Светлана, пострадавшая от Алкоголя.

Светлана (14 лет):

Мой папа очень сильно пьет. Я даже не хочу называть его отцом. Отец – это человек, у которого можно найти совет и поддержку, который ответит на любой твой вопрос. Ничего этого я не могу сказать о своем отце. Живет в нашей семье мужчина, каждый день пьяный, крадет из дома все, что может, не работает, не помогает дома. У нас красивый дом, но нет в нем уюта и согласия. Отец поганит все своим присутствием. Как трутень живет он на иждивении матери, у него нет ни чести, ни совести, ни достоинства. Мне обидно, что я, дочь, так говорю о своем отце, но он украл мое счастье и встал на моей дороге.

Врач-эксперт:

Пьяница в семье – это большое горе. В таких семьях дети живут в постоянном страхе, с тревогой ожидая прихода отца домой. Ребенок знает, что пьяный отец может его незаслуженно унижить, избить, накричать. При таком поведении родителей дети теряют к ним всякое уважение.

Обвинитель:

Выслушав показания всех свидетелей обвинения можно сказать, что пагубное влияние сказывается на всех органах организма и его функциях.

Начав с одной рюмки алкогольного напитка, человек не может остановиться, становится пьяницей и алкоголиком. Излечить алкоголизм очень трудно, но возможно.

Злоупотребление спиртным на 20 лет уменьшает среднюю продолжительность жизни, в 2 раза увеличивает смертность.

Алкоголь и его употребление – не только огромное зло для нынешнего общества, но и преступление перед будущим поколением. И этого нельзя допустить!

Требую применить к Алкоголю высшую меру наказания.

Судья:

Алкоголь, что вы скажете в свое оправдание?

Алкоголь:

В своем последнем слове я хочу отметить следующее: я – сирота, без роду и племени. Я даже не знаю, в какой части света и в какое время родился. Да, я хитер, коварен, нашел оригинальные способы защиты своего существования в этом мире и в то же время надежные пути распространения среди населения.

Я в содеянном себя считаю невиновным и прошу у суда по моему делу вынести оправдательный приговор.

(Пауза).

Судья:

Выслушав мнение обеих сторон и обвиняемого, я выношу приговор по делу «Народ против Алкоголя». Приговорить к высшей мере наказания – ликвидации.

Приговор вынесен и обжалованию не подлежит. Привести в исполнение в кратчайшие сроки.

Дело закрыто! Увести заключенного!

(Закрывает папку).

Председатель:

Увести подсудимого!

(Алкоголя под конвоем уводит милиционер).

Заключение

Ведущий:

В жизни нашей

Не бывает без проблем

Будь сильнее обстоятельств

Ведь ты – человек!

Ты – венец эволюции

Разума носитель!

Так не веди себя так,

Словно ты разрушитель...

Внутри тебя – Добро и Зло

Слово за тобой. И это слово – одно.

«Да» или «Нет»

Сказать ты должен сам

И выбрать его сам!

Если у тебя голова на плечах –

Адресуем тебе разговор о серьезных вещах.

Ребята, скажите, что нового вы для себя сегодня узнали?

(далее беседа с залом)

