УОКУРУКТАА5Ы ДЬАҺАЛТАТА
УОПСАЙ ОРТО УОРЭХТЭЭҺИН
МУНИЦИПАЛЬНАЙ БЮДЖЕТНАЙ ТЭРИЛТЭТЭ
«УОПСАЙ ОРТО ҮӨРЭХТЭЭҺИН
27 № ОРТО ОСКУОЛАТА»
ДЬОКУУСКАЙ
КУОРАТ УОКУРУГА

ОКРУЖНАЯ АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА
ЯКУТСКА МУНИЦИПАЛЬНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №27»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД ЯКУТСК»

ул. Семена Данилова, 34, г. Якутск, 677015, тел/факс 33-21-71, http://school27.yaguo.ru
www.school27.yaguo.ru, ИНН: 1435123715/КПП: 143501001

Утверждаю:_____
Директор МОБУ СОШ №27
Необутова Н.Л.
«___»_____ 2015 г.

ПРОЕКТ
организации волонтёрского отряда в школе по профилактике употребления психоактивных веществ в детско – подростковой среде.

«Альтернатива»

Составитель:
Обутова Марина Афанасьевна,
Социальный педагог

Без здоровья и мудрость незавидна, и искусство бледно,
и сила вяла, и богатство бесполезно, и слово бессильно.
Герофил

Пояснительная записка

Данный проект разработан в 2014 году и предназначен для проведения воспитательной работы с учащимися 7 - 9 классов. Срок ее реализации – без срока.

В период стремительной глобализации и информатизации жизненного пространства, подросток каждый день должен делать выбор, противостоять соблазнам жизни, сохранить здоровье и отстоять свою жизненную позицию, основанную на знании и собственном приобретённом опыте.

Ушедшие в прошлое старые формы организации досуга учащихся и изменившаяся социально-экономическая обстановка в стране, требовало появления новых подходов и методов активизации подростков. Именно поэтому появления новых форм вовлечения подростков в социальную активность, призвано способствовать формированию и совершенствованию политической и социальной компетентности подрастающего поколения. Волонтёрское движение может стать одной из таких форм работы.

Волонтеры (от англ.Volunteer - доброволец) – это люди, делающие что-либо по своей воле, по согласию, а не по принуждению. Волонтерские или добровольческие организации - это свободные союзы людей, объединенных каким-либо общим специальным интересом. Их деятельность связана, как правило, с благотворительностью, милосердием. В России сегодня действует много молодежных волонтерских объединений, которые занимаются пропагандой здорового образа жизни. Волонтерское движение сейчас развивается довольно бурно. И одна из основных причин этого – добровольность и свобода выбора. Добровольно выбранная социально значимая деятельность неизмеримо выше для личности подростка навязанной извне. К тому же, формирование компетентности возможно только в единстве с ценностями человека, т.е. при глубокой личной заинтересованности человека в данном виде деятельности.

Миссия нашего волонтерского отряда – внести вклад в физическое и нравственное оздоровление общества, сделать жизнь окружающих светлее и ярче.

Цель: позитивное влияние на сверстников при выборе ими жизненных ценностей.

Мы понимаем, что невозможно заставить человека жить здоровой и гармоничной жизнью, если он этого не хочет. Но мы можем помочь ему осознать ответственность за свою жизнь и поставить его в ситуацию свободного выбора. Иначе говоря, сформировать его социальную компетенцию.

Задачи:

- показать преимущества здорового образа жизни на личном примере.
- пропагандировать здоровый образ жизни (при помощи акций, тренинговых занятий, тематических выступлений, конкурсов и др.)

- сформировать сплоченный деятельный коллектив волонтеров.

- возродить идею шефства как средства распространения волонтерского движения.

- создать условия, позволяющие ученикам своими силами вести работу, направленную на снижение уровня потребления алкоголизма, табакокурения, ПАВ в подростковой среде. Предоставлять подросткам информации о здоровом образе жизни**;**

- снизить количество учащихся, состоящих на внутришкольном учете.

- создать механизм работы школы с окружающим социумом, через создание социально-поддерживающих сетей сверстников и взрослых для детей и семей “группы риска”.

Первые волонтеры отряда, те, которые начнут все с нуля, им необходимо пропустить идею волонтерства через себя и тогда узнают, что эта деятельность не просто развлечение и способ покрасоваться. Главное здесь – активная жизненная позиция, ответственность и высокая цель - желание изменить этот мир к лучшему

Активная жизненная позиция, умение взаимодействовать и включаться в проект, умение получать и передавать информацию – это то, чем должен обладать волонтер для успешной работы. Все это будет формироваться в процессе подготовки волонтеров – на профилактических и обучающих занятиях, на тренинговых занятиях, учебах и сборах. Благо, что волонтеры просто вынуждены применять все свои умения на практике. По принципу “равный-равному” волонтеры будут передавать сверстникам информацию на днях профилактики, в выступлениях на сцене, на занятиях с элементами тренинга, в ролевых и интерактивных играх. Обучая других, будут обучаться сами. Работа в волонтерском отряде поможет ребятам поменяться внутренне, и даже внешне. Взгляд из равнодушного превратится в горящий и заинтересованный. Сам подросток обретет самоуважение, станет уверенным и привлекательным для окружающих. В дальнейшей жизни им проще будет общаться, взаимодействовать и включаться в любую деятельность, они будут уметь оказывать положительное влияние на людей, легко занимать лидерские позиции, проявлять в то же время толерантность и уважение к окружающим.

В процессе деятельности волонтеры будут взаимодействовать с внешним миром:

- во первых, получая воздействие извне, получая информацию, знания, обучаясь и развивая личностные качества (подготовка волонтеров, психологическое сопровождение;

-во-вторых, взаимодействуя между собой в процессе деятельности, приобретают умения работать в команде, учатся разрешать конфликты, включаться в проект, несут ответственность, в-третьих, передавая информацию вовне, своим сверстникам, по принципу “равный - равному”, проводя Дни профилактики с тематическими информационными выходами в классы, профилактические занятия, занятия с элементами тренинга, профилактические сказки для младших, театрализованные конкурсы, агитационные выступления, акции, оформление информационных буклетов. Все это будет способствовать формированию социальной компетентности.

- в третьих, передавая информацию вовне, своим сверстникам, по принципу “равный - равному”, проводя профилактические занятия, занятия с элементами тренинга, профилактические сказки для младших, театрализованные конкурсы,

агитационные выступления, интерактивные игры, акции, оформление информационных листовок, тематического уголка, написание статей в газету. Все это будет способствовать формированию социальной компетентности. Наша школа решает проблему пропаганды ЗОЖ, профилактики возникновения вредных зависимостей всеми доступными способами:

Информационный модуль

1. Беседы со специалистами.
2. Групповые занятия волонтеров для учащихся.
3. Изготовление плакатов, видео.
4. Выпуск газеты.
5. Акции волонтеров.
6. Листовки.
7. Игры.
8. Тематические дискотеки

Тренинговый модуль

1. Обучающие занятия с волонтерам.
2. Мини-тренинги для учащихся.
3. Интерактивные игры.

Альтернативный модуль

1. КВНы.
2. Игры, конкурсы.
3. Спортивные мероприятия.
4. Фотоконкурс.

Активная жизненная позиция, умение взаимодействовать и включаться в проект, умение получать и передавать информацию – это то, чем должен обладать волонтер для успешной работы.

Работа в волонтерском отряде поможет ребятам поменяться внутренне, и даже внешне. Подросток обретет самоуважение, станет уверенным и привлекательным для окружающих. В дальнейшей жизни им проще будет общаться, взаимодействовать и включаться в любую деятельность, они будут уметь оказывать положительное влияние на людей, легко занимать лидерские позиции, проявлять в то же время толерантность и уважение к окружающим.

Участники проекта:

1. Учащиеся класса
2. Родители
3. Классный руководитель класса
4. Медицинский работник школы
5. Школьный психолог
6. Школьный библиотекарь
7. Учитель физкультуры

8. Учитель музыки

Тип проекта:

- Прикладной (практико-ориентированный)
- Межпредметный
- Внутришкольный (с выходом в социум города)
- Групповой
- Долгосрочный

Условия для организации волонтерского движения

- Взаимодействие специалистов различных областей при обучении волонтеров и подготовке мероприятий.
- Использование разнообразных форм организации профилактической деятельности (акции, классные часы, концертные программы, театрализованные представления и др.).
- Информационное обеспечение опыта работы (школьная газета, фотоальбом, и т.п.). В дальнейшем находит место методическое обеспечение: организация выставок, выпуск буклетов. И, конечно исходя из направлений деятельности, участие в праздниках, встречах, соревнованиях.

Проект реализуется в три этапа:

1. Подготовительно-презентационный
2. Практический
3. Обобщающий

Направления реализации практического этапа проекта:

- Оздоровление классного коллектива
- Подготовка к волонтёрским мероприятиям
- Волонтёрские мероприятия

Содержание деятельности по реализации проекта

Этап	*Содержание деятельности*	*Ответст-венные*	*Сроки*
1.Подгото-вительный	Анализ воспитательной среды образовательного учреждения в контексте данной проблемы.	Рук волонтёр ского отряда	
	Анализ общешкольных результатов мониторинга «Здоровье».		
	Изучение методических рекомендаций по организации молодёжных волонтёрских отрядов (Приложение 1)		
	Определение стратегии и тактики деятельности.		
	Составление плана реализации проекта.		
	Составление примерной сметы по реализации проекты. (Приложение 2)		
	Презентация проекта.		
Результат	*Составленный проект, готовый к реализации.*		
2.Практи-ческий	1 направление: **<u>Мероприятия, направленные на оздоровление классного коллектива</u>** **1.** ***Оформление*** «ДЕРЕВА ЗДОРОВЬЯ» Для родителей и ребят на старте проекта создаётся ДЕРЕВО ЗДОРОВЬЯ, где они размещают свои личные обязательства: похудеть на N-е количество килограмм, курить меньше на N-е количество сигарет, делать зарядку, чистить зубы каждый день, мыть руки перед едой, не пить газированные напитки и т.д. На деревьях ребята не только «дают обещания», но и могут размещать свои отзывы о тех или иных событиях проекта. **2.** ***Конкурс плакатов, фотоколлажей*** «Быть здоровым – здорово!» Цель: презентация в живой занимательной форме ценностей здоровья и здорового образа жизни. Реализация: школьники получают задание создать плакат, фотоколлаж (или просто – коллаж), или – даже - карикатуру на тему здоровья и нездоровья, здорового и нездорового образа жизни. Это могут быть	Кл. руково-дитель Учащиес я Родител и Родител и Кл. руковод. Учащиес я	

	высказывания мудрецов древности или наших современников, юмористические картинки соответствующей тематики. Итог: плакаты и коллажи размещаются в классной комнате или коридорах. **3.** ***Кулинарный конкурс*** «Еда без вреда» (+ урок кулинарии) **4.** ***Тренинг:*** «Могу ли я сказать: нет!» (Создание поведенческой установки на неприятие употребления ПАВ, формирование устойчивой жизненной позиции, предотвращающей вовлечение подростков в потребление ПАВ). ***5.Спортивные игры*** «Мама, папа, я – спортивная семья». **6.** ***Конкурс рисунков***: «От улыбок хмурый день светлей!» **7.** ***Акция «Послушай!»*** (письмо сверстнику, который решил попробовать алкоголь или наркотик. Ватман оставляют висеть в классе) **8.** ***Составление Дневника здоровья*** (как следить за своим режимом дня и т.д.).	Учитель кулинарии Психолог Кл. руководитель Кл. руководитель Кл. руководитель Учащиеся	
	2 направление: **<u>Мероприятия, направленные на подготовку к волонтёрским мероприятиям</u>** ***1. Организационное заседание волонтерской команды:*** (Приложение 3) - название отряда, девиз, форма - знакомство с правилами деятельности волонтёра; -принятие заповедей волонтёра - эмблема отряда - посвящение в волонтёры, клятва ***2. Составление плана*** работы по пропаганде ЗОЖ ***3. Изучение истории*** создания волонтёрских отрядов (Приложение 4) ***4. Диагностирование учащихся*** (анкетирование, тестирование, опросы) и	Кл. руковод. Кл. руковод. Кл. руковод. Библиотекарь Кл.	

	обработка информации. ***5. Беседы с медицинским работником*** о ЗОЖ (расширение кругозора учащихся, умение представить полученную информацию сверстникам, родителям). ***6. Тренировочные занятия школьного психолога*** с членами волонтёрского отряда (расширение кругозора учащихся, умение представить полученную информацию сверстникам, родителям).	руковод. Мед. работн. Психолог	
	3 направление: **<u>Проведение волонтёрских мероприятий:</u>** ***1. Постановка сценки*** «Давай поженимся» и показ сверстникам, на родительском собрании, в понсиогате «Светлячок» (Приложение 5) ***2. Выступление агитбригады*** «Мы за здоровый образ жизни» (Приложение 6) ***3. Акция «Доброе утро»:*** учащиеся класса на линейках готовности в младших классах проводят 5-минутки здоровья (упражнения для активации работы мозга: ушки потереть, поляризующее дыхание: вдохнуть одной ноздрей, выдохнуть другой и т.д., массаж пальцев и т.д.) ***4. 5-ти минутки «Инфекция не пройдет»*** (о важности закаливания, правильной одежды, питания, нахождения на свежем воздухе, чтобы не заболеть) ***5. Акция «Добрый день»*** Проведение музыкальных перемен. ***6. Проведение Оранжевой акции здоровья*** (с благотворительным концертом в пансионате «Светлячок») ***7. Школьная конференция «Мы то, что мы едим!»*** информация о газированных напитках, шоколадных батончиках, чипсах, добавках с буквой Е и т.д., Рефрен в обсуждении темы: это вкусно, мне нравится – но стоит ли есть все, что нравится? и зачем стоит смотреть на	Руководитель ВО, волонтёры Руководитель ВО, волонтёры, уч. музыки Руководитель ВО, волонтёры Мед. Работник волонтёр Руководитель ВО, волонтёр уч. музыки Руководитель ВО, волонтё,	

	состав продукта? **8.** ***Оформление и распространение буклетов*** «Здоровое поколение – мудрое решение!» ***9. Оформление и презентация плаката*** «Полезные витамины» (Приложение 7)	уч. музыки Руководитель ВО, волонтёры	
	<u>Традиционные мероприятия во время всех направлений практического этапа</u> *1. Проведение классных часов по программе Е. Д. Худенко*. <u>7 класс</u> • Сила моего тела. Воля и тренировки. • Что такое «здоровый образ жизни». Человек – дитя природы. • Что такое экологически чистые продукты. • Ароматы тела и культура поведения. • Возрастные угри. Так ли это страшно. • Влияние солнечных лучей на организм. • Смех, настроение и наше здоровье. • Чистота и уют в моём доме – залог моего здоровья. <u>8 класс</u> • Мои физические показатели. • Разумный рацион питания. • Умею ли я отдыхать. • Профилактика наркомании. • Профилактика простудных заболеваний. • Значение водных процедур для организма. • Авитаминоз • Чистая атмосфера – здоровый организм. <u>9 класс</u> • Сон как основа жизнедеятельности организма. • Интимные отношения. • Отрицательные эмоции и настроение. • Моё здоровье – моё богатство. • Взаимосвязь простудных заболеваний и закаливания. • Спорт, тренажёры и правильное их использование. • Болезни «Венеры» и их последствия.	Кл. руковод.	

	• Профилактика травматизма. *2. Участие в общешкольных спортивных мероприятиях.* • День здоровья. Поход «Ждут нас костры» • «Осенний кросс» • Кросс «Нации» • Первенство школы по баскетболу • Первенство школы по волейболу • Товарищеская встреча по баскетболу, волейболу с учащимися других ОУ • Товарищеская встреча по баскетболу, волейболу между учащимися и педагогами • Лыжные гонки • Лыжная эстафета • Военно-спортивная игра «Зарница»	Уч. физ-ры Кл. руковод.	
Результат	*Более здоровый детский коллектив школы (мониторинг «Здоровье» по Е. Д. Худенко).*		
3.Обобща-ющий	Обработка результатов мониторинга «Здоровье».	Руковод итель волонтёр ского отряда	
	Анализ результатов реализации проекта в соответствии с поставленными целью и задачами		
	Определение перспектив и путей дальнейшего развития деятельности в данном направлении.		
	Подведение итогов. Оформление альбома деятельности волонтерского отряда.		
Результат	*Оформленный фотоальбом о работе и результатах волонтёрского отряда.*		

Ожидаемые результаты:

- Основной результат работы - формирование в ходе деятельности более ответственной, адаптированной, здоровой личности.
- Учащиеся, владеющие знаниями о ЗОЖ, формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к ПАВ, курению, алкоголизму.
- Увеличение количества детей и подростков, вовлеченных в волонтерские отряды и проведение альтернативных мероприятий.
- Привлечение детей и подростков к общественно значимой деятельности и уменьшение количества несовершеннолетних состоящих на внутришкольном учете и учете в КДН.
- Создание модели детского и родительского волонтерского движения внутри школы и вне ее; уметь общаться с учащимися и взрослыми, владеть нормами и правилами уважительного отношения.

Литература

1. Брагина С. А., Авдощенко Л. В. Диалоги о здоровье: мастерские, тренинги, деловые игры, беседы.
2. Рудяков О. Н. Как сохранить здоровье школьников. Издательство «Учитель», 2008
3. Научно-методический журнал «ЗДВ» № 2, 2012
4. Журнал «Классный руководитель» №2, 2011
5. Материалы из Интернета

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОЕКТА

Название и девиз волонтёрского отряда
Отряд: «Мы – дети здоровой планеты!»
Девиз:
Мы – молодежь 21 века!
Здорового видеть
хотим человека!
Поможем все вместе
нашей Отчизне!
Мы – за здоровый образ жизни!

Волонтёр-это доброволец, разговаривающий на языке юной аудитории, вызывающий доверие и интерес к себе.

Волонтёрство (по пропаганде ЗОЖ) - это доступный, массовый способ профилактики вредных привычек и асоциального поведения в обществе.

Заповеди волонтеров школы

- Найди того, кто нуждается в твоей поддержке, помоги, защити его.
- Раскрой себя в любой полезной для окружающих и тебя самого деятельности.
- Помни, что твоя сила и твоя ценность - в твоем здоровье.
- Оценивай себя и своих товарищей не по словам, а по реальным отношениям и поступкам.

Правила деятельности волонтера:

- Если ты волонтер, забудь лень и равнодушие к проблемам окружающих.
- Будь генератором идей!
- Уважай мнение других!
- Критикуешь – предлагай, предлагаешь - выполняй!
- Обещаешь – сделай!
- Не умеешь – научись!
- Будь настойчив в достижении целей!
- Веди здоровый образ жизни! Твой образ жизни – пример для подражания.

Кодекс волонтеров:

1. Хотим, чтобы стало модным – Здоровым быть и свободным!
2. Знаем сами и малышей научим,
   Как сделать свое здоровье лучше! (Дни профилактики в начальной школе)
3. Акции – нужное дело и важное.
   Скажем вредным привычкам – НЕТ!
   Мы донести хотим до каждого:
   Глупо - самим причинять себе вред! (Акции против табакокурения алкоголизма, наркотиков и СПИДа)
4. Кто тренируется и обучается, у того всегда и все получается.
   Тренинг лидерства, тренинг творчества.
   Приятно общаться, действовать хочется! (Два в одном – обучение и

общение. Тренинги “Я - лидер”, “Уверенность в себе”, “Успешное общение”, “Твоя цель – твой успех”, “Ты и команда”, “Я – творческая личность”)

5. Готовы доказать на деле: Здоровый дух – в здоровом теле! (Участие в районных конкурсах по пропаганде ЗОЖ)
6. Снова и снова скажем народу: “Зависимость может украсть свободу!” (Пропаганда ЗОЖ в школе и не только.)
7. День волонтера имел успех.
   Желающих много – берем не всех!
   Ждет новичков перевоплощение –
   Испытание, клятва и посвящение! (После творческих испытаний – посвящение в волонтеры.)
8. Соблазнов опасных подальше держись.
   С нами веди интересную жизнь!
   Думай, когда отвечаешь “нет” и “да”
   И помни, что выбор есть всегда!

Обучение членов волонтёрского отряда

Учитывая сложность проблемы пропаганды здорового образа жизни и профилактики наркомании, алкоголизма и табакокурения среди молодежи, волонтеры, работающие в этом направлении, должны быть хорошо подготовлены. Уровень необходимой подготовки определяется видом работы, в которую включен волонтер.

Можно выделить три основных направления подготовки волонтеров по данному направлению:

Важно помнить, что для любого из направлений необходимы базовые знания (причины возникновения злоупотребления; факторы, способствующие его распространению; реальные последствия влияния употребления на организм человека, семью и общество в целом и т.д.). Поэтому необходимым условием качественной подготовки волонтеров является привлечение к обучению медицинских работников-практиков, психологов, социологов, специалистов по работе с молодежью, специалистов Федеральной службы по контролю за оборотом наркотиков – профессионалов, умеющих работать с молодежной аудиторией.

Обучение волонтеров должно осуществляться в тренинговом режиме. Интерактивные методы обучения позволяют через общение более глубоко осознать мотивы обращения к волонтерской деятельности, развить уже имеющиеся навыки работы с людьми, осознать свой стиль в общении и скорректировать его.

Первое направление подготовки волонтеров для работы по пропаганде здорового образа жизни, противодействию распространения наркомании, алкоголизма и табакокурения в молодежной среде − **проведение групповых занятий со сверстниками**.

Цель обучения: овладение знаниями и навыками, необходимыми волонтерам для ведения групповых занятий по профилактике наркомании, алкоголизма и табакокурения в молодежной среде и пропаганде здорового образа жизни.

Программа обучения включает 4 блока:

1. Мотивационный: ориентация участников в предстоящей деятельности, углубленное изучение собственных мотиваций.

2. Профилактический: знакомство с темой, определение возможных путей профилактики злоупотребления ПАВ и выработка жизненных стратегий, помогающих избежать опасности приобщения к психоактивным веществам.

3. Коммуникативный: развитие коммуникативных навыков.

4. Практический: тренировка навыков самостоятельного проведения занятий.

Количество необходимых часов в каждом блоке может варьироваться в зависимости от степени подготовленности молодых людей и особенностей развития группы.

Второе направление − проведение профилактических бесед.

Цель обучения: овладение знаниями и навыками, необходимыми волонтерам для ведения групповых занятий по профилактике наркомании, алкоголизма и табакокурения в молодежной среде и пропаганде здорового образа жизни.

Для волонтеров, работающих в этом направлении, важно быть хорошо информированными, уметь структурировать предлагаемый слушателям материал, делать его интересным и доступным для восприятия в разных возрастных группах, уметь удерживать внимание группы и организовывать дискуссию.

Подготовку волонтеров для этого вида деятельности также лучше проводить в форме тренинговых занятий. Практически без сокращения используется первый и второй блоки программы подготовки ведения групповых занятий, а также сокращенный вариант коммуникативного тренинга (около 15 часов). Прорабатывается тема профилактики злоупотребления наркотиками, алкоголем и табококурением, пропаганды здорового образа жизни и отрабатываются навыки организации и проведения групповых дискуссий.

Для проведения данной работы не требуется длительной психологической подготовки. Достаточно, чтобы у подростка было желание работать, знания в этой области, а также грамотная и без дефектов, затрудняющих восприятие информации, речь.

Третье направление − проведение КВН, подготовка театрализованных представлений и выступлений агитбригад.

Цель обучения: овладение знаниями и навыками, необходимыми волонтерам для проведения творческих мероприятий (КВН, театрализованных представлений, выступлений агитбригад), направленных на профилактику наркомании, алкоголизма и табакокурения в молодежной среде, а также пропаганду здорового образа жизни.

Подготовка для работы в этом направлении требует создания атмосферы творчества. Важна тренировка внимания, памяти, правильной речи, а также владение собственным телом и умение вжиться в роль. Руководить подготовкой волонтеров может профессиональный организатор досуга.

Также важным аспектом является **психологическое сопровождение** деятельности волонтеров. Оно необходимо для решения трех важных задач:

1. Мотивация добровольческой активности.

Это сквозная задача, решать которую необходимо постоянно. Мотивация начинает формироваться внутри группы в результате деятельности волонтеров или благодаря

работе со средствами массовой информации. Постепенно она становится более отчетливой и осознанной, поддерживается благодаря совместному планированию деятельности волонтерского формирования, возможности постоянно обучаться и неформально общаться в атмосфере психологического комфорта.

2. Преодоление трудностей в работе.

3. Разрешение личных проблем волонтеров и профилактика «синдрома сгорания», возникающего в результате сильного психоэмоционального напряжения при работе молодых людей с темой профилактики табачной, алкогольной и наркотической зависимостей.

Психологическое сопровождение деятельности молодежного волонтерского формирования должно обеспечиваться специалистами-психологами, прошедшими специальную подготовку в области профилактики по профилактике наркомании, алкоголизма и табакокурения в молодежной среде и пропаганде здорового образа жизни, владеющими навыками ведения групповых занятий и психологического консультирования подростков и молодежи, а также осознающими значимость работы добровольцев в системе профилактики и пропаганде здорового образа жизни.

Оформление и презентация плаката «Полезные витамины»

Название	К чему приводит недостаток	В чем содержится
Витамин С	Снижение иммунитета, воспаление десен, поражения кожи	Капуста, черная смородина, молодой картофель, сладкий перец, апельсины, незрелые грецкие орехи
B_1 (тиамин)	Быстрая утомляемость, потеря аппетита и веса, рассеянность, боли в ногах, одышка	Пшеничные отруби, клубника, печень, почки
B_2 (рибофлавин)	Слабость, резь в глазах, поражение слизистой оболочки рта	Молоко, зеленые овощи, печень, грибы, сыры
B_2 (пиридоксин)	Нарушение белкового обмена и синтеза жиров, утомляемость	Рисовые отруби, пшеничные зародыши, мясо, молоко, треска, сыры, грибы
B_{12}	Анемия	Печень, почки
PP (никотиновая кислота)	Поражения кожи, расстройства пищеварения, психические расстройства	Отруби, пшеничные зародыши, печень, почки
Витамин А	Нарушения иммунитета, роста, ухудшения зрения	Салат, шпинат, зеленый лук, морковь, сливочное масло, рыбий жир
Витамин Е	Накопление холестерина, появление тромбов, перебои в работе сердца	Зелень, зародыши злаков, капуста, бобы

Пьеса «Давай поженимся»

Цель	Пропаганда здорового образа жизни.
Задачи	• Познакомить учащихся с отрицательным влиянием никотина, алкоголя, наркотиков на организм человека. • Формирование и развитие классного коллектива как воспитывающей среды, обеспечивающей социализацию каждого обучающегося. • Дать представление о театральных постановках, развивать первоначальные навыки сценического искусства.

Действующие лица:

Баба – Яга – невеста на выданье

Золотая Рыбка – ведущая программы «Давай поженимся»

Василиса Премудрая – соведущая программы «Давай поженимся», психолог.

Айболит - соведущий программы «Давай поженимся», доктор общей практики.

Кощей Бессмертный – потенциальный жених

Леший - потенциальный жених

Водяной - потенциальный жених

Действие 1.

Сцена 1.

Студия программы "Давай поженимся! »

Баба – Яга, Золотая Рыбка, Василиса Премудрая, Айболит.

Золотая Рыбка. Здравствуйте, дорогие зрители и гости программы «Давай поженимся!» *(Слайд 1)* Сегодня у нас в студии невеста и три претендента на роль жениха. С ними мы познакомимся чуть позже. А сейчас я представлю своих соведущих: Василиса Премудрая – психолог, Айболит - доктор общей практики *(Слайд 2)*.

Золотая Рыбка. Что привело вас на нашу программу?

Баба – Яга. Устала я жить в одиночестве в лесной чащобе. Хочется найти родственную душу, которая скрасит скучные вечера, с кем можно будет обсудить последние лесные новости.

Василиса Премудрая. Какие характеристики при выборе партнёра для вас наиболее важные?

Баба – Яга. Учитывая мой почтенный возраст, жених должен быть не очень юным, добрым, хозяйственным, привлекательным внешне, материально обеспеченным…

Айболит. Безусловно, для семейной жизни, это очень важные понятия, но кое-что вы выпустили из вида. О чём нужно помнить при выборе партнёра? Конечно, это здоровый образ жизни!

Баба – Яга (с гордостью). Безусловно, мой будущий муж должен быть здоровым! Сама-то я ещё о-го-го!

Золотая Рыбка. Ну, что ж, встречайте первого претендента!

Сцена 2.

Те же, Леший.

Леший. Здравствуй, Бабусечка – Ягусечка! Я так рад нашей встрече!

Золотая Рыбка. Давайте послушаем досье на нашего первого жениха.

Просмотр Презентации (Слайд 3)

Голос за кадром. Характер «лесная чаща»

Особые приметы: Мужчина, ну в очень почтенном возрасте, ведущий уединенный образ жизни.

Предпочитает: Убеждённый вегетарианец. Любимая игра «Жмурки».

Ищет спутницу жизни, которая разделяет его интересы и предпочитает отдых в лесной глуши.

Золотая Рыбка. Чем вы занимаетесь в свободное время?

Леший. Я очень дружен с лесными жителями: зайцами, белками, птичками разными. Мы с ними играем в жмурки, любим пугать заблудившихся путников.

Василиса Премудрая. Не скучно ли Вам, уважаемый Леший, в лесной глуши?

Леший. Конечно, хочется иногда обмолвиться словечком с кем-нибудь, поэтому и пришёл к вам на программу.

Баба – Яга. Чувствую родственную душу! Мне тоже так одиноко одной в лесной избушке на курьих ножках!

Айболит. Я так понимаю, у вас, уважаемый, стресс от одиночества. Как же вы, позвольте спросить, его снимаете?

Леший. Очень просто! Сяду, затянусь сигареткой, вроде полегче становиться!

Айболит. И как часто вы вот так присаживаетесь?

Леший. Да как тоска возьмёт, так и закуриваю. В день, бывает, пачки две выкуриваю.

Василиса Премудрая. Никотин!!! На первый взгляд это слово звучит совсем безобидно. Но это от того, что мы не знаем, что это такое. На самом деле, это слово таит в себе ужас, боль, беспощадность, вызывает даже страх. До чего же катиться человечество? Люди топят свою беду, неурядицы в семейной жизни в никотине. Я таких людей не понимаю. Это не люди, это просто существа, которые распространяют эту «заразу». Так и хочется не сказать, а крикнуть: «Люди, оглянитесь, ведь это ваша жизнь!». У Сергея Есенина есть такие строки:

Друг мой, друг мой,
Я очень и очень болен.
Сам не знаю, откуда взялась эта боль.
То ли ветер свистит
Над пустым и безлюдным полем,
Топь, как рощу в сентябрь,
Осыпает мозги никотин.

Айболит. Широкое распространение курения связано со способностью содержащегося в табаке вещества - никотина - оказывать на центральную нервную систему человека своеобразное эйфорическое действие, которое сводится к ощущению приятного возбуждения, какого-то душевного подъема, легкости.

В первую очередь курение наносит вред сердечно-сосудистой системе и органам дыхания. Никотин обладает раздражающим действием на надпочечники, которые вырабатывают адреналин. Выделяясь в повышенном количестве во время курения, адреналин приводит к повышению артериального давления. Этот эффект длится примерно 20 минут. В дозах, близких к смертельным, никотин вызывает угнетение дыхательного центра. Смерть при отравлении никотином наступает от паралича дыхания. Наблюдаются при этом и судороги.

Среди эффектов никотина следует отметить и вызываемый им спазм привратника желудка: результатом этого является нарушение нормального прохождения пищи. Эндартериит - это заболевание, проявляющееся в виде так называемой «хромоты». Мышцы ног во время ходьбы страдают от недостатка

кислорода и накопления вредных продуктов обмена веществ, и проявляется это в виде онемения и боли. Стопы, начиная с большого пальца, становятся холодными, а потом синюшными.

Страдают от курения и сосуды, расположенные непосредственно под кожей. Это приводит к нарушению питания, преждевременному старению, потере кожей нормального здорового вида. Одновременно кожа приобретает характерную желтоватую окраску, связанную с отравляющим действием содержащихся в табаке веществ.

Неблагоприятное воздействие курения на органы дыхания связано прежде всего с прямым раздражением слизистой оболочки табачными смолами. Голосовые связки приходят в состояние хронического воспаления, они утолщаются, становятся более грубыми, что ведет к изменению тембра голоса.

В легких курильщиков происходит ослабление иммунитета: уменьшается количество нейтрализующих микробов. В результате у курящих особенно легко развивается воспаление легких, увеличивается их склонность к туберкулезу. У курящих подростков объем грудной клетки отстает на 25 % от показателей некурящих.

Неблагоприятное влияние курение оказывает на половую сферу. У курящих мужчин выявлено уменьшение в крови уровня полового гормона.

В целом курение приносит организму такой вред, что продолжительность жизни у курящих сокращается примерно на 8 лет.

Золотая Рыбка. Посмотрите на рисунок *(Слайд 4).* При курении страдают практически все органы человека.

Айболит. При курении в большей степени страдают даже не сами курильщики, а так называемые пассивные курильщики, то есть те люди, которые, находясь рядом с курящим человеком, вдыхают табачный дым.

Золотая Рыбка. Ну, что ж, господин Леший, отправляйтесь в свою комнату и ждите решения нашей невесты.

Василиса Премудрая. Что скажешь, Баба – Яга?

Баба – Яга (решительно). Одинокий, вполне положительный, но я не люблю заядлых курильщиков. Когда-то сама пробовала курить и заметила, что стала быстро терять форму, выглядеть старше своего возраста. Бросила курение и не жалею об этом.

Айболит. А мне хочется добавить, что курение в лесу очень опасно! Ведь из-за небольшой искры может случиться лесной пожар, который иногда невозможно потушить!

Золотая Рыбка. А у нас рекламная пауза!

Сцена 3.

Трое учеников.

1 ученик.
Ну, сколько там в нашем кармане?
2 ученик.
На пачку хватит сигарет.
3 ученик.
Купи скорей её в киоске,
А то терпенья больше нет!

1 ученик.
Сейчас все курят в каждой школе.
Мы что с тобой не мужики?
Неси скорее сигареты,
Уж надоели нам бычки!
2 ученик.
Ты что закашлялся братишка?

И слёзы с глаз вовсю бегут.
И губы синие вдруг стали.
Не дай Бог, взрослые зайдут!
3 ученик.
Тошнит меня и рвёт, качает,
И голова моя болит.
Не буду больше, забери их –
Я не хочу себе вредить.

Действие 2.

Сцена 1.

Баба – Яга, Золотая Рыбка, Василиса Премудрая, Айболит, Водяной.

Золотая Рыбка. Баба – Яга, встречай второго претендента!

Входит Водяной.

Водяной. Приятно познакомиться, мадам!

Золотая Рыбка. Чтобы познакомиться поближе с Водяным, давайте посмотрим досье.

Просмотр Презентации (Слайд 5)

Голос за кадром. Характер «водная гладь»

Особые приметы: В меру упитанный мужчина. Скрывает свой возраст. Имеет экзотический цвет кожи.

Предпочитает: Романтические отношения в водоёме любого происхождения

Ищет спутницу жизни: весёлую женщину, употребляющую напитки различной крепости.

Василиса Премудрая. Очень похвально ваша любовь к воде, так как созерцание воды успокаивает, создаёт благоприятный психологический микроклимат.

Золотая Рыбка. А какие напитки различной крепости вы употребляете?

Водяной. Очень уважаю пивко, не брезгую более крепкими напитками: вино, водка, коньяк…. Сидишь в пруду, попиваешь что-нибудь бодрящее… Красота!

Баба – Яга (радостно). Ой, чувствую родственную душу! Я иногда позволяю себе «Ред Булл»! Он меня просто окрыляет! Я становлюсь прямо «Энерджайзер»!

Василиса Премудрая. Один напиток окрыляет, другой - придает красок нашей серой жизни, третий - впрыскивает в нас адреналин... Даже удивительно, как мы могли сотни лет жить без энергетических напитков. А сейчас выпил баночку и, как тот заяц из рекламы батареек, и на свидание первым пришел, и гора ему покорилась, и марафон выиграл... Молодежь просто вливает в себя энергетики - рынок этих безалкогольных напитков в России составляет 20 миллионов литров в год. Еще более популярны алкогольные коктейли с содержанием «энергии». Но вот почему-то побед да и успешных людей больше не становится. А некоторые и вовсе оказываются на больничной койке, перебрав «энергии».

Айболит. Энергетические напитки – относительно недавнее изобретение, хотя их составляющие используются для поднятия жизненного тонуса уже многие века. Производители энергетических напитков утверждают, что их продукция не приносит вреда, обещая прилив сил, бодрость и приподнятое настроение. Но при этом производители рекомендуют ограничиться одной-двумя баночками в сутки. Если не существует вред энергетических напитков – для чего тогда ограничения?

Многие диетологи и медики предостерегают любителей энергетических напитков и советуют воздерживаться от частого их применения. Максимальная доза – 2 баночки (0,33 л) в день. Так как из-за ряда недостатков вам может быть

причинён вред энергетических напитков. Итак, каковы эти недостатки, возникающие при превышении указанной дозы.

- В результате употребления энергетических напитков повышается артериальное давление и уровень сахара в крови.
- Сам энергетический напиток не насыщен энергией, а вытягивает её из внутренних резервов человеческого организма.
- После окончания действия энергетического напитка наступает усталость, раздражительность, бессонница и депрессия.
- Кофеин, содержащийся в энергетическом напитке, истощает нервную систему, и, кроме того, вызывает привыкание.
- Витамин "В", содержащийся в энергетическом напитке вызывает дрожь в руках и ногах, а также учащённое сердцебиение.
- Практически все энергетические напитки высококалорийны.
- При передозировке энергетическими напитками возникают побочные эффекты – нервозность, психомоторное возбуждение и депрессивное состояние.

Водяной (растерянно). Я раньше тоже «баловался» энергетиками. Но теперь организм требует более крепких напитков.

Айболит. Любая доза алкоголя, даже не вызывающая опьянения (начиная с концентрации 1-10 мкг на мл крови), причиняет вред человеческому организму. При длительном приёме спиртных «напитков» развивается хронический алкоголизм.

Как всякий яд, алкоголь, принятый в определённой дозе, приводит к смертельному исходу. Из наблюдений над отравлением людей этиловым алкоголем выведен токсический эквивалент и для человека.

Если сделать подсчёт для водки (40°), то окажется, что смертельная доза равняется 1200 г. Быстрота введения оказывает существенное влияние на ход отравления. Медленное введение несколько уменьшает опасность. При поступлении в организм смертельной дозы температура тела снижается на 3-4 градуса. Смерть наступает через 12-40 часов.

Анализ внезапных и случайных смертей показывает, что алкоголь как причина несчастных случаев до сих пор занимает одно из ведущих мест.

Василиса Премудрая. Посмотрите на схему *(Слайд 6)*, которая показывает, какие факторы риска способствуют тому, что человек начинает употреблять алкогольные напитки, а так же вы можете увидеть, к чему приводит их чрезмерное употребление!

Айболит. А вот более подробно о том, как отражается злоупотребление алкоголем на организме человека *(Слайд 7)* А ещё мне хочется добавить, что выпивать в воде очень опасно! Ведь человек теряет над собой контроль и запросто может утонуть!

Золотая Рыбка. Ну, что ж, месье Водяной, отправляйтесь в свою комнату и ждите решения нашей невесты.

Василиса Премудрая. Как тебе это претендент, Баба – Яга?
Баба – Яга (испуганно). Что-то меня этот жених напугал! Я даже задумалась, не бросить ли самой злоупотребление энергетических напитков!
Золотая Рыбка. Не расслабляйтесь! После рекламной паузы нас ждёт встреча с третьим женихом!

Сцена 2.

Учитель, несколько учеников.

Учитель. Конкурс «Частокол». Вам необходимо прочитать предложение. Для этого надо собрать буквы: от самой большой до самой маленькой. (Пить – здоровью вредить)

Ввддезииоопрртттььью

Действие 3.

Сцена 1.

Баба – Яга, Золотая Рыбка, Василиса Премудрая, Айболит, Кощей Бессмертный.

Золотая Рыбка. Баба – Яга, встречай третьего жениха!
Входит Кощей Бессмертный.
Водяной (надменно). Здравствуйте, мисс Баба-Яга!
Золотая Рыбка. Чтобы познакомиться поближе с Кощеем Бессмертным, давайте посмотрим досье.

Просмотр Презентации (Слайд 8)

Голос за кадром. Характер «спящий вулкан»
Особые приметы: Мужчина в полном рассвете сил, астенического телосложения с нездоровым цветом лица. Имеет властный характер.
Предпочитает: Строить жилища высоко в горах в стиле средневековых рыцарей. Имеет садистские наклонности.
Ищет спутницу жизни: тихую, безропотную женщину, которая полностью подчинялась бы его власти.
Василиса Премудрая. Мне кажется, с вашими наклонностями и жаждой власти, вы пришли не по адресу. Наша невеста – довольно свободолюбивая и независимая натура.
Кощей Бессмертный (с апломбом). Мне и не такие подчинялись!
Айболит. Ваша мания величия и внешний вид создают у меня впечатление, что вы не совсем здоровы! Не употребляете ли вы наркотики?
Кощей Бессмертный (гордо). Употребляю!
Золотая Рыбка (возмущённо). И чем вы гордитесь? Или вы считаете, что если вы Бессмертный, то вам ничего не грозит?! Грозит, да ещё как! Ведь вы настоящий наркоман! Для некоторых достаточно одного укола, чтобы превратиться в законченного наркомана.
Айболит. Наркотики - это вещества, способные вызывать состояние радостного опьянения - эйфорию, а при систематическом применении - привыкание и жесткую зависимость.

Абсолютно все наркотики по своей природе являются ядами, поражающими все системы органов и тканей, но особенно центральную нервную систему, мозг, половую систему, печень и почки. Как правило, люди с самым крепким здоровьем при регулярном употреблении наркотиков живут не больше десяти лет. Большинство умирает раньше.

Наркомания - это состояние хронического отравления организма, при котором человек испытывает непреодолимое влечение к наркотику.

Человек в состоянии наркотического опьянения перестает испытывать душевную и физическую боль, появляется ощущение легкости, комфорта. Ощущение легкости приводит к потере контроля над собой и утрате чувства реальности. Состояние наркотического опьянения продолжается только в то время, когда наркотическое вещество содержится в крови.

Через некоторое время регулярного употребления наркотиков эйфория сменяется жесткой физической зависимостью - человек употребляет наркотики не столько ради эйфории, сколько из страха подвергнуться ломке - крайне тяжелому и болезненному состоянию, сопутствующему возврату организма к нормальной деятельности. Наркоманы из-за этого совершают много преступлений. Не каждый способен выдержать ломку и поэтому многие предпочитают продолжать прием наркотика как единственное средство разрешения проблемы.

Ф.М. Достоевский сказал, что красота спасет человечество. Так вот эта самая красота молодых при наркомании гибнет и разрушается. Подростки и молодые люди, страдающие наркоманией, становятся некрасивыми в прямом и переносном смысле слова. Их внешнему облику присуща неряшливость. Кожный покров становится бледным, с желтушно-землистым оттенком, нередко с несвойственной молодому возрасту пигментацией. Общий вид настолько болезненный, что прохожие начинают сочувственно смотреть таким молодым людям вслед. Вспомним, как говорил В.В. Маяковский: «Нет краше одежи, чем бронза мускулов и свежесть кожи».

Вред наркомании проявляется в резком похудании, снижении веса тела, изменении осанки туловища, преждевременном старении. Продолжительность жизни сокращается в среднем на 20 лет, развивается характерное изменение цвета и эластичности волос – они становятся ломкими, теряют свой естественный цвет. Часто наркоманы становятся «пегими» и вынуждены прибегать к ранней покраске и химической завивке волос. Очень характерными признаками для потребляющих наркотические и другие токсические вещества являются разрушение (кариес), выпадение зубов, воспаление слизистой полости рта и десен, специфический запах из ротовой полости, не исчезающий после чистки зубной пастой, эликсирами. У лиц, потребляющих наркотические или другие токсические вещества, резко снижается исходная мышечная сила.

Плохое самочувствие больных наркоманией многолико, но характерным для него является мучительность страдания. Беспокоит жуткая, изнуряющая головная боль. Как правило, окружающие легко замечают их беспомощность и измученный вид.

Золотая Рыбка. Злоупотребление наркотиками приносит вред и окружающим его людям:

- ✓ наркоманы плохие работники.
- ✓ наркоманы думают только лишь о наркотиках и как- бы его добыть.
- ✓ из-за наркоманов происходит слишком много случаев на транспорте, в производстве, вызывая аварии.
- ✓ наркоманы совершают правонарушения, в поисках наркотика или средств на его приобретение (воровство, грабежи и т. д.).
- ✓ создают невыносимые условия для своей семьи, лишают семью средств к существованию.
- ✓ совершают тяжёлое преступление по отношению к своему потомству, ведь употребление наркотиков во время беременности отравляет ребёнка.

Василиса Премудрая. В уголовном кодексе существуют статьи, которые направлены на привлечение к ответственности за употребление, хранение, приобретение наркотиков.

- ✓ Ст. 228. Незаконное изготовление, приобретение, хранение, перевозка, пересылка либо сбыт наркотических средств или психотропных веществ.
- ✓ Ст. 229. Хищение либо вымогательство наркотических средств, либо психотропных средств.
- ✓ Ст. 230. Склонение к потреблению наркотических средств или психотропных веществ.
- ✓ Ст. 231. Незаконное культивирование запрещенных к возделыванию растений, содержащих наркотические вещества.
- ✓ Ч. 5 ст. 73 – о лечении от наркомании.

Золотая Рыбка.

- ✓ средний возраст приобщения к наркотикам снизился до 14,2 лет у мальчиков, 14,6 – у девочек;
- ✓ 4 млн. людей употребляют наркотики в нашей стране, 76 % молодежь от 14 до 30 лет;
- ✓ за 10 лет число смертей от наркотиков увеличилось в 12 раз, среди детей в 42 раза (65 % – передозировка);
- ✓ к окончанию школы 40 % детей пробовали наркотики, “сидят на игле” – 9% мальчиков, 5 % – девочек;
- ✓ 91 % ВИЧ – инфицированных – наркоманы;
- ✓ 1 наркоман за год втягивает в “порочный круг” до 4 человек.

Василиса Премудрая. На графике представлены статистические данные, которые показывают как влияют наркотические и алкогольные средства на людей разных возрастных групп *(Слайд 9).* На второй схеме показан возрастной состав число ВИЧ – инфицированных в России *(Слайд 10).* Ужасные цифры! Меньше всего оказалось в возрастной группе «свыше 50». Это говорит о том, что до этого возраста наркоманы практически не доживают!

Золотая Рыбка. Ну, что ж, Кощей Бессмертный, отправляйтесь в свою комнату и ждите решения невесты. Надеюсь, что мы вас убедили в опасности наркотиков.

Василиса Премудрая. Как тебе это претендент, Баба – Яга?

Баба – Яга. Не знаю, как Кощея, но меня вы очень убедили! Никогда не пробовала наркотических средств и не буду!

Золотая Рыбка. А у нас очередная рекламная пауза!

Сцена 2.

Учитель, зрители.

Учитель. Игра «Ассоциации». Подскажите слова на каждую букву в слове «НАРКОТИК».

Зрители говорят слова, учитель записывает их на доске.

Учитель. Подчеркните слова с негативной окраской. Каких слов получилось больше?

НАРКОТИК

Действие 4.

Сцена 1.

Баба – Яга, Золотая Рыбка, Василиса Премудрая.

Золотая Рыбка. Наша невеста познакомилась с тремя претендентами на роль жениха. Теперь её предстоит сделать выбор. Что тебе подсказывает сердце, Баба – Яга? Иди в ту комнату, где находится твой жених.

Баба – Яга остаётся стоять на месте.

Василиса Премудрая (растерянно). Что случилось, Баба – Яга, неужели тебе никто не приглянулся?

Баба – Яга. У всех претендентов есть вредные привычки: один - курит, другой – злоупотребляет алкоголем, третий – наркоман законченный! Нет, такие женихи мне не нужны. Лучше одна останусь!

Василиса Премудрая. Посмотрите на таблицу *(Слайд 11),* в которой показано от чего умирают россияне. Какой можно сделать вывод?

Сцена 2.

Баба – Яга, Золотая Рыбка, Василиса Премудрая, Айболит.

Айболит. Давайте пригласим наших претендентов, зрителей, проведём тест и посмотрим, что уяснили они для себя.

1. Болезни, возникающие в результате злоупотребления веществами, вызывающими кратковременное чувство благоприятного психического состояния, это:

а) табакокурение;

б) наркомания;

в) токсикомания;

г) пищевое отравление.

2. Из перечисленных ниже признаков, определите те, которые указывают на наркотическое отравление:

а) тошнота и рвота;

б) головокружение;

в) кровотечение из носа;

г) сужение зрачков;

д) покраснение кожи;

е) повышение мышечного тонуса.

3. Употребление одурманивающих средств приводит к хроническому отравлению организма:

а) поражается нервная система;

б) разрушается головной мозг;

в) несколько утрачивается работоспособность;

г) нарастает полнейшая деградация личности;

д) улучшается настроение.

Золотая Рыбка. А я предлагаю вашему вниманию схему, из которой видно для чего нужно бережно относиться к своему здоровью *(Слайд 11)*.

Сцена 3.

Баба – Яга, Золотая Рыбка, Василиса Премудрая, Айболит, женихи.

Золотая Рыбка. Ну, уважаемые женихи, так получилось, что вас не выбрала наша героиня. Что же делать?

Баба – Яга (ехидно). Отказаться от вредных привычек!

Женихи (все вместе). Мы за здоровый образ жизни!

Использованные ресурсы.

- http://www.inter-tel.ru/v-chem-vred-narkomanii.php
- http://narconon.kiev.ua/vrednarc
- http://www.bioross.info/statji/vred_kureniya
- http://forum.aviasibir.ru/showthread.php?t=2936
- http://narconon.kiev.ua/vredalkogolya
- http://www.withoutdrugs.ru/alkogolizm.htm
- http://www.passion.ru/?4951
- Воронова Е.А. Здоровый образ жизни в современной школе. Ростов-на-Дону: Феникс, 2008

Сценарий агитбригады "Молодёжь - за здоровый образ жизни!"

1.(На мелодию песни "Остров невезения"):
Весь покрытый маревом,
Абсолютно весь,
Остров людей - хлюпиков
Где-то в мире есть.
Остров людей - хлюпиков
Где-то в мире есть,
Весь покрытый маревом,
Абсолютно весь.
Там живут несчастные
Все курильщики,
Да ещё заядлые
Алкоголики,
А ещё обжоры
И бездельники -
Там живут несчастные
Паралитики.
2. Первый ученик:
По данным института питания, на этом острове из ста подростков, употребляющих в пищу чипсы, кириешки, кока-колу и не получающих горячего питания, 95 страдают ожирением и заболеваниями желудочно - кишечного тракта.

3. Второй ученик:
По данным исследований, на этом острове из ста случаев заболевания туберкулёзом и раком лёгких 95 приходится на курильщиков.

4. Третий ученик:
У курильщиков поражены сосуды сердца, мозга и конечностей.

5. Четвёртый ученик:
От постоянного отравления наркотиками, алкоголем и никотином жители острова превратились в слабых, недоразвитых существ.

6. Ученица:
Мы на этом острове
Нашли одну семью,
У главы семейства
Взяли интервью.

7. Ученица:
Как так получилось,

Господин Илья,
Что хлюпиками стала
Вся ваша семья?

8.(На мелодию песни "То ли ещё будет…"):
Уставать всё больше мы
Стали почему-то,
Сигаретные дымы
Головы нам мутят,
А спиртное через раз
Жажду утоляет,
С консервантами у нас
Завтраки бывают.
Припев (все):
То ли ещё будет,
То ли ещё будет,
То ли ещё будет,
Ой - ой - ой! - 2 раза
А вчера пришёл сынок
С физкультуры с двойкой:
Он не смог сделать прыжок
У воротной стойки,
Кириешечки он ест,
Колой запивает,
А когда болит живот,
Таблетки он глотает.
Припев:
Что же нам всем делать?
Что же нам всем делать?
Что же нам всем делать?
Подскажи!
9.Ученица:
Мы вам откроем заветный секрет:
Курению - нет!
Наркотикам - нет!
Чипсам, спиртному - нет!
Нет!
Нет!
Овощи и фрукты,
Чистая вода!
Мы говорим вам заветное "Да!"
Спорту, прогулкам - Да!
- Да!
- Да!

10. (На мелодию песни "Мы желаем счастья вам!")

В мире, где наркотики и СПИД,
Гиподинамия, гайморит,
Где синдром усталости поглотил всех нас,
Чтоб здоровье наше сохранить,
За здоровый образ нужно быть
И вести здоровую жизнь мы просим вас.
Припев:
Здравия желаем вам!
Спортом занимайтесь, друзья.
Зарядку по утрам
Пропускать никак нельзя.
Здравия желаем вам,
И оно должно быть таким:
Когда здоров ты сам,
Рецептом поделись с другим!