

Бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Удмуртской Республики  
Глазовский политехнический колледж

Сценарий воспитательного мероприятия для студентов  
«Шаг в пропасть... Опасно или нет»

Подготовила:  
Социальный педагог  
Караваева Светлана Васильевна

г. Глазов  
2022 год

**Тема воспитательного мероприятия: «Шаг в пропасть... Опасно или нет».**

**Цели:**

1. дать представление о вредных привычках и их влиянии на здоровье, развитие личности и поведение человека
2. формировать сознательное отношение учащихся к своему здоровью;
3. учить активным приёмам ведения здорового образа жизни;
4. пропаганда здорового образа жизни;
5. воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки.

**Технические средства, дидактический материал:** компьютер, проектор, презентация, опросные листы для проведения анкетирования.

**Организационный момент:**

1. Организация рабочего места учащихся, приветствие.
2. Сообщение темы, целей классного часа.
3. Планирование работы на классном часу.

*Социальный педагог.*

**Беседа, игра, во время игры показ презентации.**

Когда люди, приветствуя друг друга, говорят "Здравствуйте, какой они вкладывают смысл? - желают здоровья всем и каждому!

Что такое здоровье? (*задается вопрос студентам, слушается их мнение*)

*Социальный педагог.*

**Здоровье** - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков. Духовное здоровье — это здоровье нашего разума, а физическое - здоровье нашего тела. Составляющие здоровья должны гармонично развиваться. Здоровье человека - бесценный дар природы. Разрушить здоровье можно, а купить нельзя.

*(вопрос студентам) 1. Что входит в здоровый образ жизни? (ответы).*

1. двигательная активность;
2. рациональное питание;
3. соблюдение режима труда и отдыха;
4. личная гигиена;
5. психическая и эмоциональная устойчивость;
6. отказ от вредных привычек.

*Социальный педагог.*

Об этом мы сегодня будем говорить. Сегодняшний классный час посвящен вредным привычкам.

Мы с вами побеседуем о проблеме вредных привычек, чтобы вы, как современные молодые люди, могли ориентироваться в этих сложных вопросах, знали куда обратиться, если у вас или ваших близких возникла проблема, связанная с вредными привычками, и чтобы знали об опасностях, которые нас подстерегают на каждом шагу.

Итак, **эпиграфы** нашего классного часа, я думаю, не требуют комментариев:

•«Если мы не победим вредные привычки, то они победят нас»;

•«Слабость характера – это единственный недостаток, который невозможно исправить»;

•«Попасть в рабскую зависимость, пройти все круги ада и умереть в расцвете лет дряхлым стариком – вот цена излишнего любопытства и ложной романтики...».

### **Привычки: полезные и вредные**

*(вопрос студентам) 2.Что такое полезные привычки? (ответы).*

•Привычки, способствующие сохранению здоровья, считаются полезными.

Например: чистить зубы, питаться в одно и то же время, спать при открытой форточке.

*Что такое вредные привычки?*

•Привычки, наносящие вред здоровью, называются вредными. Например: есть много сладостей, долго сидеть у телевизора, читать лежа, разговаривать во время еды.

•Наиболее опасное влияние на здоровье оказывает употребление алкоголя, наркотиков, табака.

*(вопрос студентам) 3.Как привычки влияют на здоровье? (ответы).*

•Вредными эти привычки называются потому, что от них бывает трудно отказаться, так как они постепенно становятся необходимыми человеку. От таких привычек трудно избавиться самому. Человек вынужден обращаться за помощью к психологу или врачу.

•Это связано с тем, что попадая в организм, они становятся неотъемлемой частью обменных процессов, и он начинает требовать тех компонентов, которые вредны для здоровья.

*Социальный педагог.*

### **Алкоголизм**

#### Притча

"Говорят, чтобы уберечь первую виноградную лозу от высыхания, Вакх (бог виноделия) вначале вложил ее в птичью косточку. Но веточка стала расти на глазах. И тогда юноша нашел львиную косточку, которая вместила растение с птичьей косточкой. Но веточка продолжала расти. И тут Вакх увидел на обочине кость осла...

Затем, когда вино было готово, Вакх стал щедро угождать им людей. И произошло странное событие: когда гости выпивали по одному бокалу, они веселились и пели, как птички; еще по бокалу - становились сильными и бесстрашными, как львы; но если выпивали больше - превращались в тупых упрямых ослов".

- Алкоголь называют "похитителем рассудка". Слово "алкоголь" означает "одурманивающий".
- Алкоголь – это внутриклеточный яд, который разрушает жизненно важные органы человека – печень, сердце, мозг.
- Алкоголь действует на клетки головного мозга, человек становится злым, агрессивным, теряет над собой контроль, становится психически неуравновешенным.
- 30% всех преступлений совершаются в состоянии опьянения.
- Алкоголь особенно вреден для растущего организма и "взрослые" дозы для детей могут стать смертельными или привести к инвалидности при поражении головного мозга.

*(вопрос студентам) 4.Что такое Наркомания? (ответы).*

*Социальный педагог.*

- Наркотики - отрава еще более серьезная, она рассчитана на простаков, которые, привыкнув к ним, не смогут без них жить, и станут платить большие деньги, чтобы поскорее умереть.
- Наркотики нюхают, курят, вкалывают, принимают в виде таблеток. Они моментально попадают в кровь.
- Наркомания действует своими ядами сильно и быстро - **буквально с первого раза человек может стать наркоманом!**
- У человека появляются галлюцинации, кошмары.
- Наркоманы становятся угрюмыми, злыми, так как все время думают о том, где достать очередную порцию наркотика. Наркоман ради наркотиков готов пойти на любое преступление.
- Наркоманы – плохие работники, их трудоспособность низкая, они приносят семье большой материальный ущерб, являются причиной несчастных случаев.

- У наркоманов три пути: тюрьма, психиатрическая больница, смерть.
- Наркотики убивают ум, здоровье, силы человека. Наркоманы распространяют чаще других СПИД.

*(вопрос студентам) 5.Что такое Токсикомания? (ответы).*

*Социальный педагог.*

Это не просто вредные, но и очень опасные привычки. «Мания» - это психическая болезнь, когда человек постоянно думает о чем-то одном. Токсикоман постоянно думает о яде. «Токсикомания» с латыни так и переводится как «мания к яду» (токсин - значит яд).

- Эти яды попадают в организм человека при вдыхании ядовитых паров и вызывают сильные отравления.
- Очень быстро появляется привыкание, наступают изменения в психике, но главное - разрушается здоровье человека, так как яды постепенно накапливаются в организме.

*(вопрос студентам) 6.Что такое Табакокурение? (ответы).*

*Социальный педагог.*

- Курение - это зависимость от наркотика, имя которому никотин. По своей ядовитости никотин равен синильной кислоте – смертельному яду.
- Ученые подсчитали, что курильщик сокращает свою жизнь на 6 лет. Все органы человеческого тела страдают от табака.
- Научно доказано, что курение вызывает 25 заболеваний. У курильщиков плохая память, плохое физическое здоровье, неустойчивая психика, они медленно думают, плохо слышат.
- Даже внешне курильщики отличаются от некурящих: у них быстрее вянет кожа, сипнет голос, желтеют зубы.

*Социальный педагог.*

**При пассивном курении некурящий человек страдает больше**

- Половина вредных веществ, которые есть в сигарете, курильщик выдыхает, отравляя воздух. Этим воздухом вынуждены дышать окружающие, которые становятся пассивными курильщиками.

**В табаке содержится 1200 ядовитых веществ**

**Это надо знать!**

- Курение поражает органы дыхания, сердечно-сосудистую систему, желудочно-кишечный тракт.

- Курильщики болеют раком лёгких в несколько раз чаще, чем некурящие и составляют 96-100% всех больных раком лёгких.
- Курение увеличивает вероятность других видов злокачественных опухолей (полости рта, пищевода, гортани, поджелудочной железы, желудка, толстой кишки, почек, печени).

*Социальный педагог.*

**По мнению медиков:**

- 1 сигарета сокращает жизнь – на 15 минут;
- 1 пачка сигарет - на 5 часов;
- Тот, кто курит 1 год, теряет 3 месяца жизни;
- Кто курит 4 года, теряет 1 год жизни;
- Кто курит 20 лет, 5 лет;
- Кто курит 40 лет, теряет 10 лет жизни.

**Никотин убивает:**

- 0,00001 гр. – воробья
- 0,004 – 0,005 гр. - лошадь
- 0,000001 гр. – лягушку
- 0,01 – 0,08 гр. – человека

**Задача от угрозы.**

*(вопрос студентам) 7.Как нам защитить себя от названных пороков, которые вредят здоровью, чтобы не стать рабом вредных привычек, нужно выполнять три правила? (ответы).*

1. Не скучать, найти себе занятие по душе;
2. Узнавать мир и интересных людей;
3. Ни в коем случае не пробовать спиртное и наркотики.

*Социальный педагог.*

Ну, а если вы все же попали в плен какой-то вредной привычки, старайтесь избавиться от нее изо всех сил. И если вам это удастся, вы - настоящий герой. Как сказал древний китайский мудрец Лао-То: «Тот, кто может победить другого, - силен, тот, кто побеждает самого себя, - воистину могуществен».

Не забываем, что вредным привычкам мы должны сказать НЕТ, а следовать нужно полезным привычкам!!!

*(вопрос студентам) 8.Какие бывают полезные привычки? (ответы).*

### ***Анкетирование***

Теперь я прошу вас уделить немного внимания анкете и ответить на один несложный вопрос. Опросные листы можно не подписывать. Прошу отвечать искренне. Анонимность и конфиденциальность гарантирую. Вопрос подразумевает однозначный ответ. Напротив субъекта, от которого Вы получаете информацию о влиянии вредных привычек на организм человека, необходимо поставить отметку в одной из граф.

Анкета.

Вопрос: Как Вы оцениваете информацию о вредных привычках, получаемую от:

Оценка субъекта	интересно	безразлично	часто не соответствует действительности	всегда правильная
школы				
родителей				
учителей				
друзей				
передач, радио, телевидения				

*Социальный педагог (диалог со студентами - мини беседа)*

### ***Рефлексия***

Как вы считаете, ребята, полезна ли была информация, которую вы получили сегодня? Что вы думаете, об услышанном?

***Подведение итогов (подсчет баллов и награждение самых активных студентов грамотами)***

*Социальный педагог*

Главный вывод: сказать НЕТ вредным привычкам, для сохранения своего здоровья и здоровья целых поколений.

### **Список литературы:**

1. Агафонова С.Ю. Классный час в старшем звене "Вредные привычки" (Электронный ресурс) Режим доступа:  
[http://gimnaz23.kubannet.ru/index.php?option=com\\_content&view=category&id=50&Itemid=91](http://gimnaz23.kubannet.ru/index.php?option=com_content&view=category&id=50&Itemid=91)
2. Модели взаимодействия с детьми группы риска: опыт работы социального педагога / авт.-сост. А.Н. Свиридов. – Волгоград: Учитель, 2011. – 184 с.