

*Сценарий профилактического мероприятия
Эрудит - лото
"Ваше здоровье – в ваших руках!"*

Авторы:
волонтеры отряда "МЫ"
Русско – Полянского
муниципального района
Омской области

Цель мероприятия: повысить уровень информированности подростков о влиянии психоактивных веществ на организм человека

Количество участников: 30 человек

Целевая аудитория: подростки

Продолжительность: 50 минут – 1 час

Необходимые материалы: жетончики для деления на команды, 2 мешочка с бочонками (в одном на бочонках – фигуры, которые использовались для деления на команды, в другом – цвета для определения темы туров), плакат с названиями туров, муляжи сигарет с написанными на них вопросами, 2 мусорницы, набор карточек с цифрами от 1 до 3 (2 набора), конверты с вопросами по теме "Наркомания", 2 резиновые игрушки – пищалки, карточки с вопросами тура "Здоровье и безопасность", плакаты с высказываниями о ЗОЖ; призы для награждения.

Форма проведения: интеллектуальная игра

Методы реализации: беседа, объяснение, метод стимулирующего поведения.

Место проведения: классный кабинет или любая другая аудитория

Содержание:

Музыка. Выход ведущего.

Ведущий. Добрый день, ребята и уважаемые взрослые!

Волонтер 1: Как хорошо, что мир на планете.

Волонтер 2: Как хорошо, что солнце светит,

Волонтер 3: и мы хотим, чтоб были здоровыми дети.

Ведущий: Тем более что,

Все вместе: ваше здоровье - в ваших руках!

Ведущий: Мы рады приветствовать вас на познавательно-развлекательной программе "Эрудит-лото "Ваше здоровье – в ваших руках!". Как вы знаете, слово "эрудит" означает человека, обладающего разносторонними познаниями. А слово "лото" — название настольной игры, в которой используются бочонки. Если соединить эти два слова, получится новая игра, где участники двух команд будут демонстрировать свои знания в разных направлениях, которые имеют свой номер на бочонках. А название нашей программы определяет область нашего разговора – это здоровье, что делает нас здоровыми, а что мешает быть здоровым человеком. Итак, правила игры:

- при входе в зал вы получили жетончики, которые делят вас на команды: квадратики, треугольники, кружки, сердечки, ромбики. Я прошу вас сесть по командам, придумать название и девиз.

Проходит деление на команды

- в первом туре играют две команды, которые мы выберем при помощи бочонков из первого мешочка. Бочонок из второго мешочка определит тему тура. Всего у нас 5 тем:

1. Курение
2. Алкоголь
3. Наркотики

4. ЗОЖ

5. Здоровье и безопасность

Победившая команда остается на своем месте, проигравшая возвращается в зрительный зал. При помощи бочонков выбирается команда – соперник, тема второго тура и игра продолжается. Выигрывает та команда, которая одержит победу в последнем туре. Команды, которые не участвуют в основной игре, тоже могут получить дополнительные жетоны, правильно ответив на вопрос, если команда участник не дела правильного ответа. Правила понятны? Тогда начинаем. Для участия в первом туре приглашается команда _____ (ведущий достает бочонок из первого мешочка, показывает изображенную на нем фигуру, соответствующая команда выходит)

А теперь выберите себе команду – соперника (участник команды достает бочонок из первого мешочка, показывает изображенную на нем фигуру, соответствующая команда выходит)

Аплодисменты. Команды занимают свои места.

Ведущий: Команды, представьтесь пожалуйста.

Представление команд (название, девиз)

Ведущий: Ну что ж, начнем первый тур. Сейчас я достану бочонок из второго мешочка и мы узнаем тему первого тура. Это _____

Содержание туров

Курение

Волонтер: Листья растения острова Табаго были завезены в Европу Христофором Колумбом в XV веке и получили название “табак”. Индейцы считали табак успокаивающим веществом и использовали его как лечебное средство. Но сейчас доказано, что в табаке содержится 400 химических веществ, многие из них – яды, более 40 веществ вызывают рак. Табакокурение относят к вредным привычкам. Никотин является веществом, изменяющим сознание, и является сильным наркотиком. У курящих быстро наступает тяга к курению и с ней трудно бороться.

На слайде

- ❖ Выкуривая 1 пачку сигарет в день, курильщик забивает свои легкие за год 1 литром никотиновой смолы.
- ❖ Каждая сигарета укорачивает жизнь на 8 минут.
- ❖ Ежегодно в России умирает около миллиона человек от болезней, вызванных курением.
- ❖ За последние 5 лет бросили курить 30 миллионов человек.
- ❖ Курение не только сокращает жизнь, но и снижает ее качество. Сегодня курить уже НЕ МОДНО!!!

У нас в пачке есть сигареты, на них написаны вопросы. Каждый участник обеих команд выбирает себе сигарету с вопросом и пытается на него ответить. Чем больше у команды правильных ответов, тем больше шансов одержать победу в этом туре. (Ответив на вопрос, участник выбрасывает сигарету в мусорницу)

Вопросы:

1. Как курение влияет на работу сердца? (Заставляет учащенно биться, вследствие чего сердечная мышца быстрее изнашивается и появляются заболевания сердца.)

2. Сколько процентов вредных веществ способен задержать сигаретный фильтр? (около 20%)

3. Верно ли утверждение: "Сигарета помогает расслабиться?" (нет. На самом деле, сигареты не помогают расслабиться, а курильщика успокаивает сам ритуал – достал сигарету, прикурил, затянулся, выдохнул. Никотин – самое вредное вещество из 4000 веществ, содержащихся в дыме. Но он не обладает успокаивающим действием.)

4. Существуют ли сигареты, которые не приносят вреда? (Нет. "Легкие", с ментолом, дамские, с пониженным содержанием никотина сигареты так же вредны для здоровья, как и обычные. Ощущение их меньшей "вредности" – это просто рекламный трюк. Даже в "легких" сигаретах содержится достаточно никотина для формирования сильной зависимости. К тому же, перейдя на "легкие" сигареты, курильщики увеличивают количество выкуриваемых сигарет, сильнее и чаще затягиваются, увеличивая дозу полученного никотина и смол. А сигареты с ментолом формируют табачную зависимость даже быстрее обычных.)

5. Правда ли что курение снимает зубную и головную боль? (нет. На самом деле сигареты не могут повлиять на болезненные ощущения. Курение в данном случае является только отвлекающим психологическим средством. При головных и зубных болях лучше обратиться к врачу или выпить обезболивающий препарат)

6. Считаете ли вы, что сигареты с фильтром безопаснее? (нет. Ученые считают, что фильтр только усугубляет губительный эффект от табачного дыма: задерживая крупные частицы дыма, он пропускает мельчайшие, наиболее вредные, в то время как курильщик, стремясь получить больше никотина, вынужден затягиваться глубже, что ведет к проникновению канцерогенов и сажи в самые мелкие бронхиолы, где преимущественно и развиваются болезни легкого.)

7. Как курение действует на кожу?

Кожа, испытывающая недостаток кислорода из-за курения, становится сухой и серой. Курильщики, как видно, испытывают более раннюю и более выраженную морщинистость лица, особенно вокруг глаз и рта, в зависимости от количества выкуриваемых сигарет и длительности подверженности действию дыма. К другим постоянно отмечаемым чертам лица относятся серый цвет кожи, изможденность, жесткий, изнуренный, грубый вид, а также оранжевые, пурпурные или красные тона кожи.

8. Что такое «пассивное курение»? И в чем проявляется его вред?

(Это вдыхание дыма некурящими в присутствии курящих. Пассивный курильщик,

находясь в помещении с активными курильщиками в течение одного часа, вдыхает такую дозу некоторых газообразных составных частей табачного дыма, которая равносильна выкуриванию половины сигареты.

Вред курения у пассивных курильщиков проявляется в том, что у них может возникнуть астма и другие заболевания дыхательных путей, раздражение слизистой оболочки глаз, головные боли, тошнота и головокружение.)

9. От нехватки чего страдают органы курильщика? (Кислорода)

Дополнение: Угарный газ, содержащийся в табачном дыме, связывает гемоглобин крови, образующийся при этом карбоксигемоглобин не способен переносить кислород.

10. Во многих странах мира, зарплата у курящих людей меньше, чем у некурящих. Почему? (работоспособность у некурящих людей выше: они быстрее решают поставленные задачи; некурящий человек не тратит время на «перекуры», реже болеет.)

Ведущий. Больше всего правильных ответов оказалось у команды... (название). Проигравшую команду прошу занять свои места в зале.

Набирается новая команда, представляется, занимает место проигравшей команды

Ведущий. Итак, внимание! Определяем тему второго тура (достает бочонок) это _____.

Алкоголь

Волонтер: Алкоголь называют “похитителем рассудка”. Об опьяняющих свойствах спиртных напитков узнали за 8 тысяч лет до нашей эры, когда люди изготавливали спиртные напитки из меда, винограда, пальмового сока, пшеницы. Слово “алкоголь” означает “одурманивающий”. Раньше пьянство в будние дни считалось грехом и позором. Алкоголь действует на клетки головного мозга, человек становится злым, агрессивным, теряет над собой контроль, становится психически неуравновешенным.

На слайде

- ❖ Алкоголь – это внутриклеточный яд, который разрушает жизненно важные органы человека – печень, сердце, мозг.
- ❖ 100 граммов водки убивают 7,5 тысяч клеток головного мозга.
- ❖ 30% всех преступлений совершаются в состоянии опьянения. Пьяница в семье – это горе, особенно детям.
- ❖ Дети алкоголиков в 4 раза чаще других людей болевают алкоголизмом и наркоманией.
- ❖ Алкоголь особенно вреден для растущего организма и “взрослые” дозы для детей могут стать смертельными или привести к инвалидности при поражении головного мозга.

Волонтер: Каждой команде выдается набор карточек с цифрами. Я задаю вопрос и даю три варианта ответа. Вы выбираете правильный и поднимаете карточку с нужной цифрой. Обратите внимание. Правильных ответов может быть и два и три. Будьте внимательны!

1. Вредное действие алкоголя на организм продолжается после его употребления в течение...

- 1) 1-2 часов
- 2) 1-2 суток
- 3) 30-40 минут

2. Какой орган больше всего поражается при злоупотреблении алкоголем?

- 1) почки
- 2) *печень*
- 3) сердце

Дополнение: около 85% алкоголя, попавшего в организм, разрушается в печени, частично окисляясь до уксусной кислоты. Развивается неизлечимая болезнь, называемая циррозом печени

3. При каком употреблении алкоголя наблюдаются нарушения в работе нервной системы?

- 1) *одноразовом;*
- 2) *эпизодическом;*
- 3) *систематическом.*

Дополнение: алкоголь поражает нервные клетки, они перестают полностью или частично воспринимать, перерабатывать и передавать нервные импульсы, в связи с чем наблюдается характерная бесчувственность, расстройство координации движений и в особо тяжелых случаях – состояние алкогольной комы.

4. Какая зависимость вызывает желание употреблять алкоголь снова и снова?

- 1) наркотическая
- 2) *психическая*
- 3) физическая

Дополнение: при употреблении психоактивных веществ у человека формируется психическая и физическая зависимость. Психическая зависимость как мы уже выяснили, это желание употреблять психоактивное вещество снова и снова, а физическая проявляется в том, что организм не может нормально существовать без данного психоактивного вещества. А как вы думаете, с какой зависимостью легче справиться? (физической)

5. Как влияет алкоголь на организм подростка?

- 1) *задерживает его психическое развитие*
- 2) *задерживает его физическое развитие*
- 3) *вызывает быстрое привыкание*

Дополнение: алкоголь влияет на подростковый организм в несколько раз сильнее, чем на организм взрослого человека. Объясняется это тем, что именно в подростковом возрасте активно развиваются внутренние органы, кровь циркулирует быстрее, обмен веществ ускорен, происходит формирование организма в целом. Подростки обычно весят меньше, чем взрослые, и печень у них меньшего размера. Из-за этого содержание алкоголя в крови у них растет быстрее, когда они выпивают.

Алкоголь, попадая в подростковый организм даже в незначительных дозах, быстро впитывается и отравляет все системы и органы.

Подростки могут пристраститься к алкоголю намного быстрее, чем взрослые. Поэтому, чем раньше подросток начинает выпивать, тем выше риск того, что он станет алкоголиком.

Волонтер: В этом туре выигрывает команда... (название), потому что у нее было больше правильных ответов

Выбор новой команды.

Ведущий. Следующие вопросы будут по теме _____ (достаёт бочонок).

Наркотики

Волонтер: Наркотик – греческое слово, означает остолебенение, потеря реакции на окружающее. Наркотики – это химические вещества растительного и химического происхождения. Их употребление вызывает наркотическое опьянение, а люди называются наркоманами. Назначение наркотиков – в медицинских целях для снижения болевых ощущений при операциях или тяжелых болезнях. К наркотикам привыкают очень быстро, а зависимость вылечить очень трудно. Наркотики изменяют сознание, вызывая галлюцинации, бред, иллюзии. Применение наркотиков полностью меняет организм человека. Человек начинает искаженно воспринимать окружающий мир. Применение наркотиков вызывает химическую зависимость организма, а это часто смертельное заболевание.

На слайде

- ❖ Наркоманы становятся безразличным ко всем: своей семье, любимому человеку, детям, родителям...
- ❖ Они постепенно встают на преступный путь добывания денег: воруют, грабят, даже своих близких.
- ❖ Наркоманы – плохие работники, их трудоспособность низкая, они приносят семье большой материальный ущерб, являются причиной несчастных случаев.
- ❖ Наркоманы распространяют чаще других СПИД.
- ❖ Наркотики убивают ум, здоровье, силы человека.

Я попрошу внести карточки, на которых написаны утверждения. Ваша задача либо подтвердить, либо опровергнуть их. Каждая команда выбирает себе по три карточки и готовит ответы в течение одной минуты. По истечении времени команды задают свои вопросы команде-сопернице и сверяют ее ответ со своим. Выигрывает та команда, которая дала больше правильных ответов.

Вопросы.

1. Употребление наркотиков не болезнь, а баловство, дурная привычка. (нет. Употребление наркотиков очень скоро приводит к возникновению болезни, название которой – наркомания. Основным симптомом этой страшной болезни является зависимость от употребления наркотика. Если эту болезнь не остановить, то она приводит к ранней и мучительной смерти, -так как изменения в организме становятся необратимыми.)

2. Наркомания излечима. (Нет. Наркомания не излечима, иногда болезнь переходит в скрытую форму и стоит после долгого лечения хоть раз попробовать

наркотик, как болезнь вспыхнет снова, приобретая еще более тяжелые формы. Поэтому считается, что наркоман, даже длительное время воздерживавшийся от употребления наркотиков, является хронически больным.

3. Наркотиками могут поделиться просто так, по доброте душевной. (Нет. Есть такая поговорка: "Бесплатный сыр бывает только в мышеловке". Наркотики сначала предлагают бесплатно, человек привыкает и тогда с него начинают требовать деньги. Организму с каждым разом требуется все больше наркотика и денег, соответственно, тоже. И вот уже для того, чтобы каждый день иметь свою дозу, наркоман начинает приучать к наркотикам своих знакомых. За каждого новичка он получает бесплатную дозу.)

4. Нюхать клей – это баловство, оно не имеет отношения к наркомании. (Нет. Это называется токсикомания. Токсико – то есть токсичные (ядовитые) вещества. Вторая часть слова – мания – означает, что употребление этих веществ вызывает привыкание и зависимость, таким образом, токсикомания является разновидностью наркомании.)

5. При употреблении наркотика ощущения настолько приятны и необычны, что стоит ради этого рискнуть. (Нет. Эйфорическое состояние, ради которого человек начинает принимать наркотики, длится от 3 до 5 минут. А остальные 1-3 часа нередко сопровождаются бредом и кошмарными галлюцинациями. Часто наркотик вызывает у начинающих тошноту и рвоту, резкую сухость во рту. Без наркотика больной испытывает ужасное состояние - "ломку")

6. По внешнему виду и образу жизни наркоманы ничем не отличаются от окружающих. (Нет. На начальной стадии приема наркотиков наркоман не отличается от окружающих, но по мере привыкания к наркотикам быстро меняется внешний вид и образ жизни наркомана. Часто появляется бессонница. У наркомана расширенные зрачки, застывшее, лишенное мимики бледное лицо, дрожащие руки, очень сильная худоба. Кожа становится серо-желтой, дряблой, появляется ломка ногтей и волос, наступает преждевременное старение и снижение интеллекта, вплоть до слабоумия.)

Подведение итогов. Выбор следующей команды-участника

Ведущий. Пришло время доставать следующий бочонок.

Ведущий достает бочонок, определяет тему следующего тура

ЗОЖ

Волонтер: Здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности

Я буду задавать вам вопросы, ваша задача — записать ответы в том порядке, в каком задаются вопросы. Проверять будем ответы по листочкам. Ответы должны состоять из одного или двух слов.

Вопросы:

1. Продолжите изречение: "В здоровом теле -..." (...здоровый дух)
2. Какая организация предупреждает, что курение опасно для вашего здоровья? (Минздрав)
3. Какая система организма является защитной? (иммунная система)
4. Как называют людей, употребляющих только растительную пищу? (вегетарианцы)
5. Как называют любителей купания зимой в ледяной воде? (моржи)
6. Как называется самый распространенный яд, который содержится в табаке? (никотин)
7. Какой витамин играет основную роль в укреплении иммунитета? (витамин С)
8. Как называется лекарственное растение, растущее вдоль дороги? (подорожник)
9. Какие игры, известные с древних времен, объединяют спортсменов всех стран? (Олимпийские игры)
10. Что в переводе с латинского означает слово "витамин"? (жизнь)

Подведение итогов. Определение через бочонок темы следующего тура.

Здоровье и безопасность

Ведущий. Все вопросы на тему "Здоровье и безопасность" спрятаны у нас в конвертах. Предлагаю представителям от каждой команды выбрать по очереди вопрос для обсуждения. Тот, кто выбирает карточку с вопросом, в команду не возвращается, пока одна из команд не даст ответ. Как только ответ у команды готов, необходимо сначала подать музыкальный сигнал резиновой игрушкой и только потом ответить на заданный вопрос.

1. Британские стоматологи утверждают, когда дети пьют газировку, то она попадает почти на все зубы, а при использовании ЭТОГО этот показатель уменьшается почти в три раза. Назовите ЭТО. (соломинка для коктейля)

2. В одном из руководств по сохранению здоровья сказано, что дети 3-4 лет во избежание развития косоглазия и нервных перегрузок могут смотреть только одну телепередачу. Какую? ("Спокойной ночи малыши")

3. В 1922 году 18-летний Ральф Самуэлсон изготовил по собственным чертежам необычные лыжи для столь же необычного применения. Как называются такие лыжи? (водные лыжи)

4. Заботясь о здоровье жителей (а наше здоровье не в последнюю очередь зависит от того, что мы едим), власти Манчестера предложили ряду компаний поменять за счет казны некоторые предметы, уменьшив в них количество отверстий. Назовите эти предметы, место которым на кухне. (солонки. Люди посыпают солью еду в основном по привычке, и солонка с меньшим числом небольших отверстий позволит сократить потребление соли)

5. В журнале "Формула здоровья" предлагаются рецепты полезных полосканий при простуде. Каждому из них дано образное название. Коктейль

"Дубинушка" – это отвар коры дуба, коктейль "Цветы России" – это настой цветков календулы, ромашки и липы, а коктейль "Ягодка" – это наполовину разбавленный водой клюквенный сок. А из чего, кроме воды, состоит коктейль "Кролик и пчела"? (морковный сок и мед. Морковный сок, наполовину разведенный водой и столовая ложка меда)

6. В прошлом году они погубили только в Америке 67 детей и ранили около 160000. Социологи подсчитали, что каждая шестая из них таит в себе потенциальную опасность для ребенка. Но практически все родители пренебрегают этим предупреждением и умножают число угроз для жизни и здоровья своих детей. Что это за опасности? (игрушки)

Ведущий: Итак, победителем нашей игры становится команда_____. Пока жюри готовится к церемонии награждения, мы подведем итоги нашей встречи. Как видите, ребята, влияние вредных привычек только наносит человеку вред – вред его здоровью, силам и положению в обществе. Эти и другие привычки тормозят развитие личности, останавливают человека на полпути и он может легко попасть в беду. Нужно уметь сказать "нет". Давайте вспомним способы отказа от употребления психоактивных веществ. (команды по очереди называют по одному примеру)

Человек сам определяет свою судьбу, и я вам советую уже сегодня задуматься "А стоит ли курение, пьянство или наркотики того, чтобы я сломал свою жизнь?"

В конце концов, человек оказывается перед выбором: вредные привычки или жизнь?

"С людьми живи в мире, а с пороками сражайся" гласит латинская пословица. Выбор за вами!

Нам очень важно узнать, понравилось ли вам мероприятие? На счет "ТРИ" покажите жестами: "Да" – рука сжата в кулак, большой палец вверх, "Нет" – палец вниз.

Общее подведение итогов. Награждение команды - победительницы. Также награждается команда, выигравшая наибольшее количество туров и команда, заработавшая наибольшее количество дополнительных жетонов.

Пока жюри подводит итоги и подписывает грамоты, волонтеры проводят игры