

Игра-викторина: «Профилактика вредных привычек»

Куликова Ольга Николаевна

Воспитатель

Ивановская коррекционная школа-интернат №3

г. Иваново

Цель: профилактика вредных привычек.

Задачи:

1. Пропаганда здорового образа жизни;
2. Углубление представления детей о вредных привычках;
3. Формирование навыков здорового образа жизни

Оборудование: компьютер, проектор, презентация, видеоролик: «Как наркотики влияют на организм».

Ход занятия:

1. Организационный момент.

Воспитатель: Тема нашего занятия – вредные привычки. Сначала скажите, что такое привычка? (это, то, что человек привык делать не задумываясь, почему он делает так).

Воспитатель: «Сейчас вы будете отвечать на вопросы, которые появятся на экране. Отвечать будете по очереди. Каждой команде по 2 вопроса.

Слайд № 2 Вопрос команде 1: Какие бывают привычки? (Ответ команды)

Слайд №3 Вопрос команде 2: Какие полезные привычки вы знаете? (Ответы команды).

Слайд №4 Вопрос команде 1: Что такое вредные привычки (Ответы команды).

Слайд №4 Вопрос команде 2: Какие вредные привычки вы знаете (Ответы команды)

2. Основная часть.

Воспитатель: 1 **Курение.** (слайд № 6), раздает командам по чистому листу и дает инструкцию: Сейчас вам необходимо на этом листе бумаги написать как табакокурение влияет на организм человека. На задание отводиться не более 5-ти минут. После обсуждения команда № 2 предлагает свои варианты. Ведущий на доске ставит команде за правильный ответ по одному баллу. Другая команда дополняет ответы соперников и также получает баллы.

2. Эксперимент: Воспитатель приглашает по одному участнику из каждой команды подойти и принять участие в эксперименте. Для эксперимента понадобится 2 розовых листа. Воспитатель дает по одному листу приглашенным участникам.

Воспитатель: Рассмотрите два листка розовой бумаги – это здоровые легкие. Что же произойдет с легкими у тех людей, которые будут курить? Ведущий предлагает участникам смять листки бумаги, а затем обращает внимание просмотреть (слайд № 8): «У курильщика легкое становится дряблым, вялым – таким, как помятый лист. Здоровые легкие – такие, как лист немятой бумаги. Каким легким будет легче снабжать организм кислородом?»

Воспитатель делает вывод: дышать табачным дымом опасно для вашего здоровья.

3. Алкоголь.

Воспитатель: мы продолжаем наше занятие. Демонстрация (слайда № 10.).

Следующая вредная привычка - это употребление алкоголя, на ваших листочках, напишите, пожалуйста, вред алкоголя на организм. Также работаем не более 5-ти минут.

После написания ответов воспитатель дает первое слово команде №2. Команда №1 дополняет ответы другой команды.

После начисления баллов воспитатель предлагает командам ответить на следующие вопросы, которые написаны на (слайде №12) :

- Приходилось ли вам встречать, общаться с людьми, которые употребляют спиртные напитки?

- Как ведут себя такие люди?

- Какие чувства они у вас вызывают?

4. Эксперимент. Для эксперимента воспитатель разбивает в плошку куриное яйцо и говорит, что структура нашего мозга напоминает структуру белка. Затем воспитатель достает этиловый спирт и говорит, что спирт входит в состав всех алкогольных напитков. Ведущий наливает спирт в яйцо и демонстрирует участникам как белок начинает вариться. То же самое происходит с нашим мозгом, когда мы употребляем алкоголь. То он начинает вариться, разрушаться, чем больше алкоголя, тем больше разрушений.

После проведения эксперимента воспитатель делает вывод, что алкоголь опасен для здоровья.

5. Наркотики

Воспитатель показывает слайд №15 и предлагает в течение 5-ти минут командам написать 3 пагубных воздействия употребления наркотиков на организм. За каждый ответ ведущий начисляет балл.

(Показ 16-17 слайдов).

Воспитатель предлагает просмотреть небольшой ролик о вреде наркотиков «Как наркотики влияют на организм». Делается вывод, что наркотики - это гибель для человечества.

6. Токсикомания.

Воспитатель демонстрирует (слайды 17-19) для информирования участников еще об одной пагубной привычке токсикомании. Токсикомания – яд для здоровья человека.

Викторина

1. Каков главный яд табака?

Никотин

2. В Ницце юноши устроили состязание на выносливость к табаку. Молодого человека, выкурившего табака больше, чем другие ждал специальный приз. Но победитель не получил его. Почему?

Он умер, т.к. выкурил 60 сигарет.

3. Что такое пассивное курение?

Это когда некурящий человек находится в помещении, где курят другие люди.

4. Чем грозит курение молодому растущему организму?

Ведёт к остановке роста, исхуданию и гибели клеток.

5. Что желтеет у заядлых курильщиков ?

Зубы

Выберите правильный ответ.

1. Существуют ли сигареты, которые не приносят вреда?

1) Сигареты с фильтром.

2) Сигареты с низким содержанием никотина.

3) Нет. +

2. Сколько вредных веществ содержится в табачном дыме?

1) 20-30.

2) 200-300.

3) Свыше 4000. +

3. У кого наибольшая зависимость от табака?

1) У тех, кто начал курить до 20 лет. +

2) У тех, кто начал курить после 20 лет.

3) Табачная зависимость не связана с возрастом, в котором человек начал курить.

4. Какие заболевания считаются наиболее связанными с зависимостью от курения?

1) Аллергия.

2) Рак легких. +

3) Ангина.

«Алкоголь - яд»

1. Болезнь, о которой говорят: «Добровольной сумасшествие» ?

Алкоголизм

2. Какое заболевание желудка возникает при употреблении алкоголя? **Гастрит, язва и рак желудка.**

3. Какой вред наносит своему будущему ребёнку пьющая беременная женщина?

Алкоголь может привести к появлению физических уродств и вызвать нарушения психики ребёнка.

4. Подросток может стать алкоголиком от употребления пива?

Да

5. Почему некоторые люди не могут отказаться от спиртного?

Алкоголь способствует привыканию, как наркотик.

6. Правда ли что качественный алкоголь не наносит вреда?

Нет, неправда. Любые алкогольные напитки оказывают отрицательное воздействие на организм.

Выберите правильный ответ.

1. На сколько лет сокращает свою жизнь человек, употребляющий алкоголь?

1) На 3-6 лет.

2) На 10-20 лет. +

3) На 30-50 лет.

2. В основном семья распадается, если родители:

1) Курят.

2) Пьют. +

3) Не работают.

3. Можно ли стать алкоголиком, употребляя только пиво?

1) Да. +

2) Нет.

3) Это не алкогольный напиток.

4. Что, как правило, толкает подростка к употреблению алкоголя?

1) От нечего делать. Скука.

2) Друзья, одноклассники, от которых не хочется отставать. +

3) Нравится на вкус.

«Наркотикам «нет»

1. С какой болезнью тесно связаны наркотики?

СПИД

2. Почему опасно даже разовое употребление наркотика?

Возникает психологическая зависимость.

3. Каково поведение наркомана после принятия наркотика?

Человек становится заторможенным и вялым.

5. Что такое ломка?

Если наркотик не поступает в организм в течение 10 – 12 часов, это приводит к мучительному состоянию: человек начинает ощущать сильную боль во всём теле.

Тело превращается в одну сплошную рану. Сами наркоманы назвали это состояние ломкой.

6. Как перевести слово «наркотик» с греческого?

Слово «наркотик» произошло от греческого глагола, который означает оцепенеть.

Выберите правильный ответ.

1. Что происходит с физическими возможностями человека, который употребляет наркотики?

- 1) Они повышаются.
- 2) Они не меняются.
- 3) Они понижаются. +**

2. Верно ли, что в большинстве стран модно употреблять наркотики?

- 1) Никогда не было модно. +**
- 2) Очень даже модно.
- 3) Мода в странах прошла.

3. Как влияет употребление наркотиков на работу сердца?

- 1) Заставляет учащенно биться.
- 2) Замедляет его работу. +**
- 3) Не влияет.

4. Если человек начал употреблять наркотики в 15 лет, на сколько в среднем уменьшается продолжительность его жизни?

- 1) На 5-6 лет.
- 2) На 7-10 лет.
- 3) На 15 лет и более. +**

5. Кто страдает в первую очередь от того, что подросток - наркоман и почему?

- 1) Улица, друзья.
- 2) Семья, родители (идет на все ради денег). +**
- 3) Школа.

Воспитатель: давайте все вместе прочитаем Слайды с 22 по 26, темы которых: «Зачем люди начинают принимать ПАВ», «Разрешалки от вредной привычки», «9 способов сказать нет», «Девять заповедей здоровья»

Итог занятия:

Воспитатель: Как вы думаете, какой вывод можно сделать из всего сказанного нами?

Вывод: Не заводи вредных привычек! Наши привычки формируем мы сами. Нужно избавляться от вредных привычек и приобретать полезные. Какие привычки человек посеял и вырастил в себе, такие плоды и будет пожинать всю жизнь. Непроста народ придумал такую пословицу «Что посеешь, то и пожнёшь».

Ну и в заключение нашего разговора я предлагаю каждому взять карточку, написать свою вредную привычку, от которой хотите избавиться, порвать и выбросить ее, чтобы ваши вредные привычки навсегда исчезли из вашей жизни.

