

Панина Оксана Викторовна
учитель начальных классов
МАОУ СОШ №1
г. Тамбов

ТЕМА: «ПОЧЕМУ ОПАСНА ПЕРВАЯ ПРОБА»

Цели: Формировать общее представление об опасности наркотизации для здоровья, о ситуациях, связанных с риском

Освоить поведенческие схемы, направленные на избегание риска возможного наркогенного заражения;

Развитие позитивной Я-концепции, навыков самоконтроля, умения оценивать и описывать своё внутреннее состояние,

развивать коммуникативную компетентность

Оборудование: цветовой веер, сказка В. Гауфа «Маленький Мук», пластилин, презентация, фонограмма.

Форма проведения: беседа-тренинг.

Участники: учащиеся 2 класса

I. Мотивационный момент.

Здравствуйтесь, ребята! Я желаю вам сегодня только добра. Давайте улыбнемся друг другу, пусть от ваших улыбок вокруг станет теплее и светлее. Пожмите друг другу руку, почувствуйте поддержку друга, товарища, соседа по парте.

У меня сегодня прекрасное настроение. А с каким настроением вы пришли? У вас на парте лежит разноцветный веер. Выберите тот цвет, который соответствует вашему настроению. Итак, вы сейчас энергичны (красный), позитивны (оранжевый), общительны и веселы (желтый), а зеленый цвет - цвет удачи. (слайд 2)

А когда люди энергичны, веселы, позитивны, общительны и удачливы? Правильно, когда мы здоровы. А как не нанести вред самому себе?

Сегодня мы постараемся найти ответ на очень важный вопрос: «Почему опасна первая проба» (слайд 3)

II. Решение проблемной ситуации.

Чтение отрывка из сказки В. Гауфа «Маленький Мук».

«Маленький Мук так устал, что почти сразу же заснул. Спал он очень долго и, когда проснулся, почувствовал, что голоден. Над его головой, на деревьях висели винные ягоды — спелые, мясистые, сочные. Маленький Мук взобрался на дерево, сорвал несколько ягод и с удовольствием съел их. Потом ему захотелось пить. Он подошел к пруду, наклонился и весь похолодел. Из воды на него смотрела огромная голова с ослиными ушами и длинным-предлинным носом».

- Что произошло с Маленьким Муком? Почему так случилось?

- Ребята, как вы считаете, безопасно ли пробовать неизвестные вам вещи? Почему?

- Что может произойти?

III. Работа над пословицами в группах.

- У каждой группы своя пословица, прочитайте пословицы, объясните их смысл. Внимательно слушайте друг друга и найдите ответ на вопрос: «Чем отличается любопытство от любознательности?»

1 группа - «У любопытного весь лоб в синяках».

2 группа - «Любопытной Варваре на базаре нос оторвали».

3 группа - «Любознательному весь мир открывается».

4 группа - «Не зная броду, не суйся в воду».

- Любознательный человек, в отличие от любопытного, не делает того, что может навредить здоровью.

IV. Тренинг «Как сказать «нет»

- Ребята, как вы считаете, а можно ли пробовать неизвестное вам вещество, даже если его предлагают вам знакомые? Почему? А если вам предлагают сигареты, пиво, ведь эти товары вы часто видите на витринах магазинов.

- Как сказать «нет», чтобы не обидеть товарища?

Отказываться всегда трудно. Ведь любой отказ - это сопротивление. Тем более своим отказом рискуешь обидеть знакомого, оказаться в одиночестве. Однако уметь отказываться нужно обязательно, человек, не умеющий сказать «нет», рискует оказаться в очень неприятных и порой опасных ситуациях.

Возьмите в руки пластилин, какой он? Слепите что-нибудь. Легко ли у вас это получилось? Вот так и человек, не умеющий сказать «нет» напоминает пластилин, из которого можно лепить все что угодно.

Поработайте в группах и предложите свой вариант отказа, постарайтесь не обидеть и не спровоцировать человека на конфликт.

Подведем итог. *Возможные следующие варианты отказов: (слайд)*

Я не собираюсь загрязнять организм.

Нет, спасибо, у меня на это бывает аллергическая реакция

Нет, спасибо, это опасно для жизни.

Я хочу быть здоровым.

Нет, спасибо, у меня и так ужасные оценки.

Я таких вещей боюсь.

Мне не хочется умереть молодым.

Не хочу быть наркоманом

Нет, я не хочу неприятностей с родителями.

Я не в настроении, поэтому не хочу сегодня это попробовать.

Не сегодня и не сейчас.

V. Моделирование ситуации.

Одна группа пытается уговорить ребенка принять запрещенный препарат, а ребенок, используя варианты отказа, не соглашается.

VI. Опасность курения, употребления вина и наркотиков.

- Мы выяснили, почему нельзя употреблять незнакомые вещества, как отказаться от вредных веществ.

- В чем же кроется опасность, какой будет вред, если выпить глоток вина, сделать одну затяжку сигаретой или попробовать другой вид наркотиков?

Почему опасна первая проба?

Даже маленький глоток алкогольного напитка, сделанный ребенком, способен оказать серьезное воздействие на его организм. Алкоголь быстро всасывается в кровь, поэтому опьяняющий эффект у детей возникает очень скоро. Вызвать угрозу здоровью и даже жизни может незначительная порция напитка, в которой содержится 10 г чистого спирта!

В первую очередь атаке алкоголя подвергаются стенки желудка (такое воздействие равноценно ожогу). Особенно это опасно для детей, страдающих нарушениями пищеварения.

Процесс переработки алкоголя в организме связан с значительными энергетическими затратами: расходуется большое количество кислорода (у ребенка может возникнуть симптом «нехватки воздуха»), выделяется большое количество тепла. Алкоголь оказывает негативный эффект и на структуры нервной системы, в связи с чем нарушается координация движений. У ребенка

незначительная доза алкоголя способна вызвать неадекватное поведение — истерический хохот, панический страх, плач и т. д. (слайд)

А теперь рассмотрим, чем чревато первое знакомство с сигаретой. В дыме, вдыхаемом в процессе курения, содержится более 400 вредных для организма веществ. Удивительно, но факт: негативный эффект, который оказывает табачный дым на самого курильщика, меньше, чем вред, причиняемый окружающим. Дело в том, что дым от сигареты представляет собой настоящий букет из вредных газов. Сигаретный дым, попадая в организм (при активном или пассивном курении), воздействует на слизистые стенки дыхательных путей и вызывает защитную реакцию — кашель. Это очень опасно, особенно для детей, страдающих заболеваниями дыхательных путей, так как кашель может привести к расстройству дыхания, вплоть до его остановки.

Сигаретный дым также оказывает негативное воздействие на печень, почки, сердце. Разрушительному воздействию подвергаются структуры нервной системы. Сигаретный дым сначала делает детей очень возбудимым, а затем период повышенной активности быстро сменяется состоянием утомления, апатии.

Постоянное вдыхание табачного дыма делает иммунную систему очень уязвимой и способствует возникновению различных аллергических заболеваний. Особенно опасны современные курительные смеси — спайсы, их употребление, часто заканчивается летальным исходом.

Посмотрите, как выглядят лёгкие курильщика. (слайд)

Любые наркотические вещества вызывают зависимость, именно в этом главное разрушительное влияние наркотиков на психику человека. Наиболее катастрофическим, является действие на человеческий мозг галлюциногенов. Даже однократный прием может вызвать тяжелые необратимые изменения. Возникают психозы, потеря памяти, изменения характера, снижение умственных способностей. Также, под воздействием

наркотических веществ замедляется физическое развитие. Дети-наркоманы явно отстают от своих сверстников по росту и весу.

VI. Тест «недописанное предложение».

А сейчас каждая группа ответит на вопрос, который мы поставили в самом начале: почему опасна первая проба? Постарайтесь в этом убедить своих одноклассников.

«Первая проба опасна тем, что»

Дети зачитывают свои выводы.

VII. Медитативная сказка. *(Звучит медленная спокойная музыка)*

- Закройте глаза и представьте все то, что слышите: «Мы лежим на волшебной поляне и видим над собой голубое небо. Слушаем, как поют птицы, и журчит ручеек. Солнышко пригревает нас — лобик, шейку, пальчики. Полной грудью вдыхаем аромат цветов». Откройте глаза.

- *Поделитесь своими ощущениями.*

VIII. Итог

Наша беседа подошла к концу. Помните, что увидеть, услышать, ощутить и наслаждаться красотой природы может только тот человек, который не вредит своему здоровью, не имеющий вредных привычек.

Посмотрите друг на друга и подарите другу свою улыбку, улыбку здорового и счастливого человека.