

Открытое внеклассное мероприятие по пропаганде здорового образа жизни

Тема: Подумай, оглянись вокруг, реши – что важно в жизни
для твоей души...

Цель: способствовать формированию условий для осознания подростком себя самоценной личностью, умеющей делать самостоятельный выбор, осознавая собственную нравственную, гражданскую и правовую ответственность за него.

Задача: научиться делать правильный выбор, противостоять давлению сверстников и взрослых, ориентироваться во все усложняющемся мире.

Участники мероприятия: учащиеся 9-11 классов.

Предварительная работа: сбор материалов по теме, подбор и составление слайд-шоу, оформление зала.

Материально-техническое оснащение: тематические плакаты, выставочный стенд художественной литературы и публицистики по данной тематике; буклеты - пропаганда против наркотиков и за здоровый образ жизни, мультимедийная установка.

Предложения по дальнейшему использованию: рекомендуется использовать для проведения классных и тематических часов, внеклассных мероприятий.

Сценарий мероприятия

(В роли ведущих могут выступать как учащиеся, так и преподаватели).

Ведущий 1.

- Уважаемые ребята! Мы сегодня собрались здесь для того, чтобы поговорить о том, что наркомания - это зло, которое, найдя добровольную поддержку в вашем лице, способно не только коренным образом изменить вашу жизнь, но и до основания ее разрушить. Чтобы наш разговор не показался очередной формальностью (думаю, каждый немало слышал и знает о вреде наркотиков), мы решили познакомить вас с очень интересными фактами, о которых вы, возможно, даже не подозреваете. Делаем мы это не только с целью расширить ваши знания по вопросам о проблеме наркомании, но и для того, чтобы каждый из вас знал, что, принимая решение попробовать наркотик, вы берете ответственность не только за себя, но и за свое потомство, свою жизнь, свое будущее и даже за будущее своего народа.

Ведущий 2.

Что это? Открытие “золотоносной жилы” мирового наркосообщества или хорошо продуманная политическая акция “неких” сил? Тогда почему в таких странах как США, Англия, Франция нет такой разнузданной наркотизации”?

Окончится война, все как-то устроится, и мы бросим все, что имеем, все золото, всю материальную помощь на оболванивание и одурачивание русских людей. Человеческий мозг, сознание людей способны к изменению. Посеяв там хаос, мы незаметно подменим их ценности на фальшивые и заставим их в эти ценности поверить. Как? Мы найдем своих единомышленников, союзников и помощников.

Литература, театр, кино – все будет изображать и прославлять самые низменные человеческие чувства. Мы будем всячески поддерживать тех, кто станет насаждать в человеческом сознании культ секса, насилия, садизма, предательства – словом всякую безнравственность.

В управлении государством мы создадим хаос и неразбериху. Мы будем незаметно, но активно и постоянно способствовать самодурству чиновников, взяточников, беспринципности.

Честность и порядочность будут осмеиваться и никому не станут нужны, превратятся в пережиток прошлого. Хамство и наглость, ложь и обман, пьянство и наркоманию, предательство, национализм и вражду народов будем насаждать в сознание людей.

И лишь немногие, очень немногие будут догадываться, что происходит. Но таких людей мы будем ставить в беспомощное положение, превратим в посмешище, найдем способ их оболгать и объявить отбросами общества.

Будем вырывать духовные корни, опошлять и уничтожать основы народной нравственности. Мы будем таким образом распатывать поколение за поколением, мы будем братья за людей с детских и юношеских лет, будем всегда главную

ставку делать на молодежь, станем разлагать, развращать, растлевать. Вот так мы это сделаем”.

- И это им пока удастся...

Ведущий 1.

- Скажите, почему уже на протяжении многих веков и сейчас стараются поработить и разрушить народ, почему хотят уничтожить нацию?

(Учащиеся высказывают свои точки зрения. На основании их ответов ведущим делается вывод)

У наших людей есть вера, основанная на общечеловеческих ценностях, вера, ради которой он живут.

- Какие это ценности? (Любовь, семья, дружба, уважение, сострадание, милосердие, любовь к родной земле и Отечеству и т.д.)

У нашего народа сильно духовное начало, нравственный стержень, непобедимый дух, как говорил Л.Н.Толстой в своем произведении “Война и мир”. И этот дух заявляет о себе в экстремальных ситуациях, когда приходит беда. Вспомним историю. Война с Наполеоном. В самой России множество неразрешимых проблем, главные из которых – крепостное право, почти приравненное к рабству, унижение прав и достоинств человека, подавление свободы личности и т.д. Но русский народ долго терпит и покорно несет свой крест. А вот случилась беда – враг напал на Россию, все как один, без принуждения, добровольно, поднялись на защиту родной земли, понимая, что выполняют свой СВЯЩЕННЫЙ долг перед Отечеством. Сразу забываются обиды – русский человек не помнит зла. И в этом сила и уникальность его. Поэтому такой народ так просто не сломить.

Ведущий 2.

- Но вернемся в наши дни. В последние неполные два десятилетия влияние Запада стала все-таки разрушать нас. В конце двадцатого столетия ушло советское государство, исчезли идеалы, людям не во что стало верить. Русский человек без веры жить не может. Люди не видят будущего, живут одним днем. Власть над ними берут низменные потребности. Произошла подмена ценностей: значимыми стали не истинные удовольствия – труд, любовь, семья, дети, дружба, бизнес (это сложно, требует приложения порой немалых усилий), а сиюминутные удовольствия, сиюминутная радость, к числу коих относится и наркотик, укрепляющий с каждым годом свои позиции. Но только эта радость в очень короткий срок переходит в зависимость, зависимость в болезнь, а такая болезнь часто заканчивается смертью. А наркоман уничтожает не только себя, он уничтожает своих потомков. Получается: нет продолжения рода – нет будущего, нет нации, нет государства. Все! По большому счету цель программы по уничтожении России достигнута. И причина тому – мы сами, самостоятельно сделавшие свой выбор, но при этом, не задумываясь серьезно об ответственности за него.

- Вы с этим согласны? (Ответы учащихся)

Ведущий 1.

- И тем не менее, сегодня общество дает нам возможность проявить себя, реализовать в любой сфере деятельности, предоставляет полную свободу. Но

нужно помнить, что только ЛИЧНОСТЬ способна сделать осознанный выбор, исходя из собственной самооценки, и нести за этот выбор ответственность. К сожалению, подавляющее число нашей молодежи в настоящее время подчиняется инстинкту толпы, обезличивается. Модно быть “как все”, потому что в этом случае отвечать за свои поступки не надо. И забыли мы, что человек – это индивидуальность, это разум, это духовный стержень, это личность, которой свойственно в любых даже самых трудных ситуациях проявлять свои нравственные позиции и убеждения, свою сущность, свое разумное “я”, оставаться человеком, которого не сломить. Очень важно умение твердо сказать “нет”, если для вас что-то абсолютно неприемлемо. Вот это позиция сильного человека, самодостаточного! Яркими примерами сильной личности являются наши современники: писатель А.Солженицын - прочитайте его “Архипелаг ГУЛАГ” или “Один день Ивана Денисовича”; Виктор Шаламов, возьмите его “Колымские рассказы”; поэт песенник Михаил Танич, в недавнем прошлом руководитель группы “Лесоповал”. А посмотрите на героя произведения Чингиза Айтматова “Плаха” Авдия. Через какие только трудности и унижения не проходили эти люди в своей жизни, сколько нечеловеческих страданий пришлось им пережить. Но ничто их не сломило. Почему? Да потому что у них есть тот самый нравственный стержень, та вера в себя, любовь к людям и жизни, которые держат их на плаву и которые никто у человека не может отнять. Они умеют сами делать выбор, нести за него ответственность и твердо сказать “нет” тому, что является безнравственным и ниже человеческого достоинства. Так вот и наша с вами задача – научиться противостоять тому духовному, психологическому и физическому самоуничтожению, которому так усиленно способствуют те, кому выгодно уничтожить наш народ.

Ведущий 2.

- Мы говорили уже, что ставка делается прежде всего на молодежь. Как вы думаете, почему? (Молодежь - это будущее, это еще формирующееся сознание, поддающееся часто влиянию; это поиски себя, самоутверждение, не всегда имеющее твердую нравственную позицию; не всегда умение сказать “нет”, чаще в силу своей неопытности и т.д.)

- Скажите, а вас всегда хватает смелости сказать “нет”, когда вам предлагают или просят сделать то, что вам не совсем нравится, но при этом вы боитесь выглядеть трусом, слабаком, смешным или просто обидеть человека своим отказом? Давайте проверим это, проведя небольшой тренинг. Раз сегодня мы говорим о наркомании, то ситуации, которые мы вам предложим, будут отвечать одной задаче: вы должны убедительно и твердо сказать “нет”, когда вам предложат попробовать наркотик. Ситуации будут разные, ваши пути решения тоже, но суть одна – твердое “нет”!

(Приглашаются учащиеся, делятся на небольшие группы, им предлагаются ситуации, ребята их обыгрывают. Пока идет подготовка, внимание зрителей обращается на выставочный стенд с подборкой художественной и публицистической литературы. Фоном звучит классическая музыка)

Предлагаемые ситуации (расписаны на карточках и раздаются каждой группе ребят).

Ситуация 1: приятели-наркоманы ведут разговоры о приятном состоянии после употребления наркотика и утверждают, что это безвредно.

Ситуация 2: старшие по возрасту наркоманы принимают подростка в свою компанию и стремятся приучить его к своим привычкам.

Ситуация 3: предложение принять наркотик имеет характер принуждения: “Если хочешь быть с нами, то ты должен быть как все и ничем не выделяться. Драться, так всем вместе, пить, курить, ловить “кайф” - тоже вместе. Иначе тебе не место в нашей компании...”

Ситуация 4: опытные и старшие по возрасту наркоманы вовлекают подростка в употребление наркотиков, спекулируя на его желании выглядеть мужественным и извращая это понятие.

Ситуация 5: подростку внушают мысль, что наркотики помогают преодолевать жизненные трудности.

Ситуация 6: наркоманы и торговцы наркотиков специально угощают ребят сигаретой с “начинкой” без их ведома.

Ситуация 7: наркоманы утверждают, что употребление наркотиков имеют вековую традицию, и поэтому наркомания якобы не только естественна, но и необходима.

Ситуация 8: молодым людям предлагают принимать наркотики “для улучшения сексуальных возможностей”.

Ведущий 1.

- Итак, мы с вами убедились, что в общем-то из любой ситуации можно выйти с достоинством и без риска “подсесть” на наркотик. Нужно только всегда помнить, что за свой выбор ты несешь ответственность сам и отталкиваться от внутреннего убеждения “я - сильная личность!” Условно все варианты разделить на типологию “отказов”. Внимание на экран. (Идет показ и комментирование слайдов)

Слайд 1. Отказ-соглашение

Комментарий. Человек в принципе согласен с предложением, но по разным причинам не дает согласие сразу. Формальный отказ типа: “вы не хотите выпить чаю?” - “Спасибо, но мне не удобно вас затруднять. В другой раз”.

Слайд 2. Отказ-обещание

Комментарий. Человек в принципе согласен с предложением, но в данный момент принять его не может. Этот вариант позволяет избежать конфликтной ситуации. Например: “Пойдем завтра в театр?” - “С удовольствием, но завтра у меня факультатив”.

Слайд 3. Отказ-альтернатива

Комментарий. Эта форма отказа не затрагивает чувств предлагающего, но позволяет выдвинуть альтернативное предложение. “Пойдем завтра в бассейн?” - “Нет, я не люблю плавать. Давай лучше погуляем в парке”.

Слайд 4. Отказ-отрицание

Комментарий. Он обычно направлен на само предложение или на предлагающего. Человек дает понять, что не согласится ни при каких

обстоятельствах. Здесь могут быть затронуты личные чувства предлагающего, обидеть его. Однако этот вариант резко снижает вероятность получения нежелательного предложения в дальнейшем. Например: “ Нет, я ни за что не пойду с тобой в ресторан”, “Нет, я не буду курить, т.к. это вульгарно” и т.д.

Слайд 5. Отказ-конфликт

Комментарий. Крайний вариант отказа – отрицания. Агрессивен по форме, может содержать угрозу. Эффективен в случае грубого негативного внешнего давления.

Ведущий 2.

- Установку на отказ от наркотиков необходимо воспитывать в себе не только на уровне поведения, но и на уровне неприятия и противостояния самой идеологии наркотизма. Те, кто распространяет наркотики и втягивает вас в свои сети, обычно стараются заразить вас таким убеждениями- идеями (показ слайдов):

Идея № 1 “ Наркотик делает человека свободным”

Идея № 2 “Наркотики бывают “всерьез” и “не серьезно” - от них всегда можно отказаться”

Идея № 3 “Наркотики помогают решать жизненные проблемы”

Идея № 4 “ Наркотики как приключенческий роман – избавляют от прозы жизни”

Идея №5 “ Наркотики употребляют сильные и талантливые люди”

- Давайте постараемся разобраться и убедиться в “закономерности” этих идей. Приведите ваши доводы “за” и “против” каждого убеждения. (Идет дискуссия. В качестве вывода каждой идее противопоставляется реальный факт (на слайде):

Идея № 1 “ Наркотик делает человека свободным”

Факт: наркоманы абсолютно свободны от всех радостей жизни.

Идея № 2 “Наркотики бывают “всерьез” и “не серьезно” - от них всегда можно отказаться”

Факт: серьезно можно отказаться только один раз-первый. Но для всех он становится последним.

Идея № 3 “Наркотики помогают решать жизненные проблемы”

Факт: они всю жизнь превращают в огромные проблемы.

Идея № 4 “ Наркотики как приключенческий роман – избавляют от прозы жизни”

Факт: избавляют, но только вместе с самой жизнью.

Идея № 5 “ Наркотики употребляют сильные и талантливые люди”

Факт: все они, даже если и были такими, очень скоро потеряли и силу свою и талант. Убедитесь в этом сами. Вот фотографии тех людей, которых вы все знаете. Но их уже нет среди нас, все умерли от наркотиков. (Идет показ слайдовой презентации с фото известных людей, погибших от употребления наркотиков)

Ведущий 1.

- Думаю, вы убедились в том, что реальность жизни наркомана далеко не так радужна и безопасна, как многие ее себе представляли. А вот этих людей, которым действительно можно позавидовать и да еще брать с них пример, вы тоже хорошо знаете. Они достаточно успешны, талантливы, волевые, упорны в достижении поставленной цели, их духовный, физический и интеллектуальный потенциал высок и постоянно развивается; у них есть нестигаемый ценностный стержень, вера в себя и титаническая работоспособность. И уж конечно, никакого отношения к наркотикам они не имеют. Вот, они, взгляните. (Идет показ слайдовой презентации с фото знаменитых спортсменов, актеров, режиссеров, артистов, художников, писателей, научных деятелей и т.д. В конце презентации для контраста можно показать слайд с фото наркоманов; обратить внимание и на контрастное музыкальное сопровождение презентации)

Ведущий 2.

- Еще раз хочется напомнить, что только самоценная сильная личность способна сделать осознанный выбор и знать об ответственности, которую она за свой выбор на себя возлагает.

У наркомана нет будущего, помните об этом всегда! Строя жизнь без наркотиков, вы выбираете жизнь, значит и будущее. Каким будет оно – зависит только от вас самих. Возвращаясь к самому началу нашего с вами разговора, отмечу, что только здоровая (во всех смыслах этого слова), сильная нация способна укреплять свои мировые позиции и пресечь какие бы то ни было попытки со стороны уничтожить ее и свою страну. Мы не хотим вам навязывать свое мнение. Что выбрать – жизнь или смерть – решать каждому из вас. Да, и для справки предоставляем вам еще кое-какую небезынтересную информацию.

Во-первых, наркомания – это болезнь, которая не излечивается. Не верьте никаким рекламам по поводу обещаний раз и навсегда вылечиться от наркозависимости. Реклама-двигатель торговли, попросту говоря, “выкачивает” деньги. Деньги вы действительно заплатите по полной программе, а вот результат очень сомнителен, да и удовольствие это не из дешевых – до нескольких тысяч долларов. Иначе, почему же тогда клиники открываются без конца, а число наркоманов увеличивается с каждым годом? Стоит задуматься. А вот что говорит по этому поводу медицинский психолог из наркологического диспансера Копылова Т.В. (Информация выводится на слайде, но будет еще лучше, если такой специалист сам будет присутствовать и говорить)

Слайд: “Наркомания – это страшное НЕИЗЛЕЧИМОЕ заболевание. Тот, кто пристрастился к наркотикам, уже никогда не будет здоров. В медицине нет такого термина “выздоровление” для наркоманов. Есть медицинский термин “ремиссия” - это временное неупотребление наркотиков. Находясь в состоянии ремиссии, при любой стрессовой ситуации наркоман возвращается к приему наркотиков. А таких ситуаций в нашей жизни, к сожалению, очень много...”

Так что помните об этом, ребята, если вдруг возникнет соблазн...

Ведущий 1.

- Во-вторых, не нужно думать, что за употребление и распространение наркотиков не будет проблем с законом (кстати, эти проблемы добавляются и ко всем остальным проблемам, которые появляются вместе с наркотиками). Будут

проблемы, да еще какие! Убедитесь сами (показ слайда с комментариями ведущего).

Ведущий 2.

- И, наконец, подводя итог нашего сегодняшнего разговора, давайте вместе посмотрим, какой же выбор каждый готов сделать прямо сейчас. У вас у каждого есть звездочка. Пожалуйста, наклейте ее на ватман под тем утверждением, которое является для вас единственно верным.

(На доске записана тема мероприятия, под темой висит ватман. Ребята подходят к ватману и делают свой выбор. Фоном звучит классическая музыка)

Подумай, оглянись вокруг, реши –

Что важно в жизни для твоей души...

1. Мне все равно. Я как все.

2. Жизнь дается один раз, надо испытать все удовольствия!

3. Я-личность! Я выбираю жизнь! Наркотикам нет место в моей жизни!

Однозначно!

(После того, как ребята сделали свой выбор, ведущие комментируют результаты)

Ведущий 1.

- И напоследок мы хотим вам раздать вот такие буклеты-памятки, чтобы они не дали вам забыть о том, что несет с собой наркотик.

Памятки

“Они рядом с тобой”

Ты видел этих мальчиков и девочек, сидящих на корточках у подъездов с тоскливыми недобрыми глазами. Они носят одежду с длинными рукавами, чтобы не показывать следы от уколов, они часто прячут глаза, чтобы не видели их зрачков. Почти всё своё время они проводят в поисках денег, чтобы купить очередную дозу.

Если поговорить с ними откровенно, они расскажут тебе, что их жизнь-жизнь “зомби”, от укола до укола, их жизнь – это кровь, грязь и боль. Некоторые из них могут бравировать своими “улётами”, своим знанием жизни, но каждый из них втайне завидует тебе, потому что они - рабы своей болезни, а ты свободен.

“Что ты можешь сделать”

Во-первых, реши для себя, раз и навсегда, будут ли в твоей жизни наркотики.

Во-вторых, научись отказываться от того, что тебе не нужно. Подумай, как ты поступишь, когда тебя станут уговаривать, когда тебе будут говорить, что ты “слабак”, когда тебя будут убеждать, что в жизни нужно всё попробовать. Сможешь ли ты твердо отказать даже своим близким друзьям?

В-третьих, если ты чувствуешь, что самому тебе не справиться, подумай, кто бы тебе мог помочь. Есть ли человек, которому ты мог бы доверить свои проблемы? Подумай, мог бы этим человеком стать твой школьный психолог, врач,

консультант, “телефон доверия”? И не паникуй. Если ты захочешь, ты обязательно найдёшь выход.

“Чем опасен наркотик”

Действие наркотика похоже на действие алкоголя, однако есть между ними и серьезная разница. Сегодня можно выпить рюмку водки, а завтра забыть о ней и заниматься другими делами.

Наркотик же, особенно внутривенный, не отпускает от себя и не дает времени на размышление. Он очень быстро встраивается в обменные процессы организма и становится необходимым человеку как воздух.

Достаточно принять несколько доз, и человек становится рабом наркотика. Наркотик быстро ставит крест на прежней жизни человека и пускает её по своему сценарию- сценарию болезни, сценарию беды.

“Лёгкие наркотики”

Некоторые наркотики, например гашиш, называют “легкими”. Считается, что можно покурить “травку”, пока она доставляет удовольствие, и бросить, когда надоест.

Можно. Только не всем это удастся. В отличие от “тяжелых” наркотиков, которые за несколько уколов превращают человека в раба, “лёгкие” наркотики действуют медленнее и коварнее. За первой сигаретой будет вторая, за десятой - двадцатая, и скоро наступит момент, когда ты вдруг почувствуешь, что уже не можешь без них обходиться. И это еще пол беды. Самое страшное впереди. Коварство легких наркотиков в том, что они открывают дорогу всем остальным. Спроси наркомана инвалида, крепко сидящего на игле, и он почти наверняка тебе расскажет, что начал с “травки” или таблеток.

- Мы надеемся, что наша встреча не только обогатила вас знаниями о пагубной силе наркотика, но и реально заставила задуматься вас о собственном выборе. Всех благодарим! До свидания!