ГБОУ ООШ с. Вольная Солянка

муниципального района Кинель-Черкасский Самарской области

Творческий информационно-поисковый проект

«Организация информационной работы по пропаганде здорового образа жизни»

Работу выполнили учащиеся 8 класса

Руководитель проекта Креймер О.А.

2015 год

Цели и задачи проекта:

Организовать информационную работу по пропаганде здорового образа жизни; средствами художественной наглядности донести до учащихся школы информацию о пагубном влиянии алкоголя, табакокурения и наркотиков на организм человека.

Введение

«Здоровье – это вершина,

на которую человек должен подняться сам»

Среди социальных пороков, оказывающих в настоящее время наибольшее влмяние на здоровье человечества, самым массовым является пьянство, алкоголизм , курение и наркомания.Их влияние так или иначе сказывается на всех сферах жизни человека, затрагивает интиреся всех социальных групп – всего общественного организма. В кризисные моменты развития общества возжействие этих пороков возрастает, что в свою очередь стимулирует развитие других деструктивных явлений и процессов.

По данным Всемирной организации здравоохранения во многих странах в последние годы смертность от алкоголизма значительно возрасла и уступает только смертности от сердечно-сосудистых заболеваний и рака.

Проблема здорового образа жизни стоит сейчас перед человечеством очень остро. Особенно опасно вовлечение в нездоровую среду молодежи. Поэтому так важна профилактическая и просветительная работа.

Цель нашей работы – способствовать укреплению в сознании учащихся школы понимания того, что курение, употребление алкоголя и наркотиков погубно влияет на организм.

Задачи: в интересной форме довести до учащихся знания о вреде курения, алкоголя и наркотиков.

Методы работы: изучение литературы, разработка сценария и выступление агитбригады.

Этапы работы

Выступление агидбригады «Вредным привычкам – нет!»

Сценарий выступления

Звусит песня В.Цыгановой «Русская водка». Участнки говорят по очереди.

1.- Что за песни пошли?! Как будто петь не о чем?

2.- Да сейчас время такое! Вы посмотрите телевизор, вспомните фильмы «Особенности национальной охоты», «Особенности национальной рыбалки»…

3.- Типичные герои – с сигаретой в зубах, стаканом водки и нездоровым цветом лица. Ужас какой-то!

4.- «Менты» в популярном сериале пьют в каждой серии прямо на работе.

1.А в другом сериале следователь курит одну сигарету за другой. С кого пример брать?! Ведь никотин и алкоголь тоже наркотики.

А чем опасен никотин?

Творческая работа «Влияние табака на деятельность человеческого организма».

Никотин относится к нервно-паралетическим ядам. В малых дозах он возбуждает нервную систему, способствует учащению дыхания и серцебиения, приводит к нарушению ритма сердечных сокращений, тошноте, рвоте.

А в больших дозах тормозит, а затем и парализует деятельность клеток нервной системы. Курильщик буквально глупеет, память его ослабевает. В результате понижается и трудовая способность человека, появляется хроническое воспаление голосовых связок. Голос у курильщика хриплый и неприятный. В табачном дыме обнаружено 6000 различных компонентов, 30 из них – натуральные яды.

А какая смертельная доза никотина? Говорят, что одна капля никотина убивает лошаль? Для человека – это 50-100 мг, или 2-3 капли. Именно такая доза поступает в кровь после выкуривания 20-25 сигарет. Курильщик не погибает потому, что доза вводится постепенно, не в один прием.В течении 30 лет курильщик выкуривает 20 тысяч сигарет, или 160 кг табака!

По статистике, от последствий курения каждые 13 минут умирает человек. А одна выкуринная сигарета сокращает человеческую жизнь на 5,5 минут.

Курильщики в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 раз чаще инфарктом миокарда, в 10 раз - язвой желудка.

Сценка «Нравятся»

Блондин. Свет, а Свет! Тебе какие мальчики нравятся: светленькие или темненькие? А?

Брюнет. Ей нравятся больше темненькие!

Блондин. Нет светленькие!

Вместе. Свет, ну какие? А?

Света. Мне нравятся некурящие, но вам это не грозит!

Брюнет и блондин. Бросай курить – вставай на лыжи иль бери велосипед.

2. А что собой представляет алкоголь?

Творческая работа «Влияние алкоголя на деятельность человеческого организма».

Это этиловый спирт – легко воспламеняющаяся жидкость с характерным запахом, относящаяся к сильнодействующим наркотикам. Как и никитин, он вызывает сначала возбуждение, а затем паралич нервной системы. При поступлении в кровь алкоголь начинает взаимодействовать с эритроцитами (красными кровяными клетками), которые переносят кислород по организму человека и выносят в обратном направлении углекислый газ. Спирт «склеивает» эритроциты, образуя более крупные по размерам «шарики». Размер этих «шариков» нарастает с количеством выпитого. Так образуются тромбы, которые закупоривают кровеностные сосуды, а потом разрыв стенки сосуда – кровоизлияние. Результатом этого является «онемение», а потом и отмирание микроучастков тела и головного мозга. Человеком это воспринимается как состояние опьянения. Сон, наступающий в таком состоянии – это потеря сознания, алкогольная кома.

В головном мозге человека приблизительно 17 млрд. клеток, вес его составляет 2% веса тела, мозг впитывает до 30% выпитого этанола. 1грамм этанола убивает 200 нервных клеток и действие продолжаетс 65 дней. Восстановление обратимых изменений от употребления бутылки пива, фужера шампанского, 100 гр. водки может наступить при обсолютной трезвости лишь в течении 2-3 лет. Синдром похмелья – это процесс связанный с удалением из головного мозга погибших нервных клеток, который сопровождается головной болью.

Но страдает не только головной мозг. Алкоголь поражает и печень, так как она нейтрализует 95% алкоголя. Как следствие, гепатит, цирроз и некроз печени, приводящий к гибели организма.

Этанол способен разрушить и гены, что ведет к рождению больных детей. Дети пьющих родителей рождаются с различными отклонениями в развитии как физическими так и психическими.

3. А что же говорить о наркотиках! Это же вообще сильнейший яд для нашего организма.

Творческая работа «Влияние наркотиков на деятельность человеческого организма».

Наркотики – это сильнейший яд для нашего организма. Слово «наркомания» происходит от греческих слов «нарко» - сон, оцепенение, и «мания» страсть, безумие. К наркотикам привыкают быстро и это ведет к сложнейшим нарушениям в организме и возникновению социальных, нравственных проблем, конфликтам дома, в школе. Наркоман подвержен депрессиям, судорогам. При отсутствии наркотиков возникает ломка. Поражается нервная система и головной мозг. Может произойти зараждение крови, воспаление вен, закупорка сосудов, гепатит… Кроме того, наркотики вызывают необратимые изменения в генотипе человека. Дети наркоманов рождаются с врожденными дефектами внутренних органов, мозга и т.д. Согластно статистике, человек, пристрастившийся к наркотикам, дольше 5 лет не живет.

Сегодня каждый десятый школьник хотя бы раз пробовал наркотики. Печально, но это факт. В России 66,5% наркозависимых – люди, употребляющие наркотики в возрасте от 15 до 29 лет, 32 % - в возрасте 30-40 лет, 15% - старше 40 лет.

Сценка «Погода в доме».

<u>Куплет 1.</u>

Какой прогноз у нашей молодежи?

Вот мы сейсас ее поработим,

Не смогут больше думать про что либо,

Их жизнью управлять мы так хотим!

<u>Сигарета</u>

Главней всего сигара с дымом,

Все остальное ерунда,

Убъем твой мозг, ты стань глупее,

Беспамятная голова.

Бутылка

Важней всего бутылка водки,

Все остальное чепуха,

Изменим ген, рожай уродов,

Быстрей умрешь ты ха, ха, ха!

Шприц

Главней всего наркотик в шприце,

Все остальное болтовня,

Я уколю, и ты забылся,

И деграбируй навсегда!

Спид

Ха, ха, ха! Вы про меня забыли,

Мы же всегда вместе, где вы там и я!

Всегда покурить на двоих,

Всегда распить на троих,

Что же на одного?

На одного колыбель и могила.

4. - Ну нет уж! Мы вас не пустим к здоровым детям (Прогоняют со сцены антигероев).

Все вместе

1. Пока здоровье еще у нас,

Пока о счастье мечтают дети,

На жизнь предъявим свои права,

Пока не поздно, пока не поздно!

2. Так постараемся мы спастись

От никотина смертоностного,

От спирта, водки ты защитись,

Пока не поздно, пока не поздно!

3. Рядом, рядом – радость и беда

И надо твердый здесь дать ответ:

4. Крепкому здоровью – ДА, ДА, ДА!

Наркотикам и ядам – НЕТ, НЕТ, НЕТ!

Результаты работы

1. Изучив литературу по данной теме, разработали и провели выступление агидбригады «Вредным привычкам – НЕТ».
2. Провели анкетирование «Вредные привычки»
3. Собрали высказывания о здоровом образе жизни и вреде алкоголя, курения и наркотиков, стихи самодеятельных поэтов.
4. Оформили агитационный стенд.
5. Распространили информационные листовки о влиянии вредных привычек на здоровье человека.

Вывод: курение, алкоголь и наркотики очень вредны, и об этом вреде нужно говорить окружающим.

Список литературы

1. Учебник
2. Проектная деятельность учащихся . Е.А. Якушкина, Т.Г. Поповыа и др. «Учитель» Волгоград, 2009
3. Маюров А.Н. Табачный туман обмана. М. Педагогическое сообщество России, 2006.
4. Маюров А.Н. Алкоголь-шаг в пропасть. М. Педагогическое сообщаство России 2006.
5. Припкова А.Г. Гигиена и здоровье. М. 2006
6. Электронные ресурсы сети интернет.

Анкета № 1

1.Возраст (полных лет) _____ пол: □ - жен.; □ -муж.

2. Есть ли у тебя цель в жизни? □ - да; □ - нет.

3.Как чаще всего ты проводишь свободное время?

□ - в спортивной секции, в кружке;

□ - провожу время с друзьями;

□ - преимущественно смотрю телевизор;

□ - хобби;

□ - другое (а именно)

_____

4. Как вы относитесь к курению?

□ - курю постоянно;

□ - курю изредка;

□ - пробовал, но больше не курю;

□ - никогда не пробовал.

5. Предлагали ли тебе какое-либо наркотическое средство или СПАЙС?
□ - да; □ - нет.

6. Как ты поступил? □ - отказался; □ - принял предложение.

7. Где это происходило?

□ - в школе;

□ - в уличной компании;

□ - на вечеринке у друзей;

□ - на дискотеке (в ночном клубе);

□ - где-либо ещё

_____

8. Чтобы ты хотел узнать о профилактике наркомании?
_____

_____

Анкета № 2

1.Возраст (полных лет) _____ пол: □ - жен.; □ -муж.

2. Есть ли у тебя цель в жизни? □ - да; □ - нет.

Назови, пожалуйста:
_____

3. Полученная на занятиях информация оказалась:

□ - интересной для тебя;

□ - неинтересной;

□ - полезной;

□ - бесполезной;

□ - запугала;

□ - оставила безразличным;

□ - другое мнение
_____

4. Что из того, что ты узнал(а) , тебе пригодится в жизни?
_____

_____

Чем опасен никотин.

Никотин относится к нервно-паралетическим ядам. В малых дозах он возбуждает нервную систему, способствует учащению дыхания и серцебиения, приводит к нарушению ритма сердечных сокращений, тошноте, рвоте.

А в больших дозах тормозит, а затем и парализует деятельность клеток нервной системы. Курильщик буквально глупеет, память его ослабевает. В результате понижается и трудовая способность человека, появляется хроническое воспаление голосовых связок . В табачном дыме обнаружено 6000 различных компонентов, 30 из них – натуральные яды.

А какая смертельная доза никотина? Говорят, что одна капля никотина убивает лошаль? Для человека – это 50-100 мг, или 2-3 капли. Именно такая доза поступает в кровь после выкуривания 20-25 сигарет. Курильщик не погибает потому, что доза вводится постепенно, не в один прием.В течении 30 лет курильщик выкуривает 20 тысяч сигарет, или 160 кг табака!

По статистике, от последствий курения каждые 13 минут умирает человек. А одна выкуринная сигарета сокращает человеческую жизнь на 5,5 минут. Курильщики в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 раз чаще инфарктом миокарда, в 10 раз - язвой желудка.

А что собой представляет алкоголь?

Это этиловый спирт – легко воспламеняющаяся жидкость с характерным запахом, относящаяся к сильнодействующим наркотикам. Как и никитин, он вызывает сначала возбуждение, а затем паралич нервной системы. При поступлении в кровь алкоголь начинает взаимодействовать с эритроцитами (красными кровяными клетками). Спирт «склеивает» эритроциты, образуя более крупные по размерам «шарики». Размер этих «шариков» нарастает с количеством выпитого. Так образуются тромбы, которые закупоривают кровеностные сосуды, а потом разрыв стенки сосуда – кровоизлияние. Результатом этого является «онемение», а потом и отмирание микроучастков тела и головного мозга. Человеком это воспринимается как состояние опьянения. Сон, наступающий в таком состоянии – это потеря сознания, алкогольная кома.

В головном мозге человека приблизительно 17 млрд. клеток, вес его составляет 2% веса тела, мозг впитывает до 30% выпитого этанола. 1грамм

этанола убивает 200 нервных клеток и действие продолжаетс 65 дней. Восстановление обратимых изменений от употребления бутылки пива, фужера шампанского, 100 гр. водки может наступить при обсолютной трезвости лишь в течении 2-3 лет. Синдром похмелья – это процесс связанный с удалением из головного мозга погибших нервных клеток, который сопровождается головной болью.

Но страдает не только головной мозг. Алкоголь поражает и печень, так как она нейтрализует 95% алкоголя. Как следствие, гепатит, цирроз и некроз печени, приводящий к гибели организма.

Этанол способен разрушить и гены, что ведет к рождению больных детей. Дети пьющих родителей рождаются с различными отклонениями в развитии как физическими так и психическими.

Наркотики.

Наркотики – это сильнейший яд для нашего организма. Слово «наркомания» происходит от греческих слов «нарко» - сон, оцепенение, и «мания» страсть, безумие. К наркотикам привыкают быстро и это ведет к сложнейшим нарушениям в организме и возникновению социальных, нравственных проблем, конфликтам дома, в школе. Наркоман подвержен депрессиям, судорогам. При отсутствии наркотиков возникает ломка. Поражается нервная система и головной мозг. Может произойти зараждение крови, воспаление вен, закупорка сосудов, гепатит… Кроме того, наркотики вызывают необратимые изменения в генотипе человека. Дети наркоманов рождаются с врожденными дефектами внутренних органов, мозга и т.д. Согластно статистике, человек, пристрастившийся к наркотикам, дольше 5 лет не живет.

Сегодня каждый десятый школьник хотя бы раз пробовал наркотики. Печально, но это факт. В России 66,5% наркозависимых – люди, употребляющие наркотики в возрасте от 15 до 29 лет, 32 % - в возрасте 30-40 лет, 15% - старше 40 лет.