

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Центр развития творчества детей и юношества «Полярис»

Муниципальный конкурс  
«Методических разработок профилактических мероприятий в рамках  
Декады SOS»

**Сценарий воспитательного мероприятия в рамках проекта  
«Декада SOS»  
«НЕТ! ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ»**

Педагог дополнительного образования  
Бодачевская Ольга Дмитриевна

Мончегорск  
2025 г

## **Содержание.**

Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков. Здоровье человека – бесценный дар природы, который легко можно потерять.

Одна из основных составляющих здоровья – это здоровый образ жизни, который направлен на укрепление здоровья и профилактику болезней. Иными словами, здоровый образ жизни — это список правил, соблюдение которых максимально обеспечит сохранение и укрепление здоровья (как физического, так и психического).

Охрана здоровья подростков является приоритетным направлением развития системы образования. Здоровье детей – основа нашего будущего. Воспитание у подрастающего поколения потребности вести здоровый образ жизни невозможно без профилактической работы, в процессе которой решается важнейшая задача по сохранению здоровья детей.

**Тема:** Данная методическая разработка посвящена самой важной проблеме XXI века **профилактике употребления ПАВ (психоактивных веществ) в подростковом возрасте** и способствует формированию мотивации к здоровому образу жизни.

**Номинация:** «профилактика потребления наркотических средств и психотропных веществ».

**Форма проведения:** Познавательная программа. Занятость обучающихся в различных формах коллективной или групповой работы.

**Возраст детей:** 9 – 13 лет

**Цель мероприятия:** создание условий для формирования здорового образа жизни учащихся, воспитать у детей ответственное отношение к своему здоровью в противовес нарастающей в среде школьников табако-, нарко- и алкогольной зависимости, снизить факторы риска и сформировать у детей жизненные навыки и компетенции, которые помогут им эффективно справляться с трудными жизненными ситуациями.

### **Задачи:**

- формировать представление о полезных и вредных привычках;
- формировать негативное отношение к вредным привычкам;
- пропагандировать здоровый образ жизни;
- развивать творческие способности.

### **Ожидаемые результаты:**

- сформировать умение учащихся принимать решения только в пользу своего здоровья, справляться со стрессом, осознанно отказываться от опасных предложений, поддерживать и сохранять собственное здоровье
- Повысить уровень развития умений и навыков уверенного позитивного поведения, конструктивного общения между собой и со взрослыми,

отстаивания и защиты своей точки зрения, осознанного и уверенного умения сказать психоактивным веществам «Нет».

- Сформировать негативные отношения к психоактивным веществам и напиткам у подростков

### **Оборудование:**

Ноутбук, лист ватмана с кроссвордом.

### **Используемые источники: Источники:**

1. Кулинич Г. Г. «Вредные привычки: профилактика зависимостей». – М.: ВАКО, 2009. – 208 с.
2. Электронные ресурсы:

<https://zen.yandex.ru/media/id/594f68ee77d0e65de11a169d/vrednye-privychki-i-ih-vliianie-na-zdorove-cheloveka-5975e98d48c85e9c7afc5b57>

<http://lecheniedetej.ru/zozh/zagadki-poslovicy>

<http://kladraz.ru/zagadki-dlja-detei/zagadki>

[https://www.supertosty.ru/stihi/stih\\_476.html](https://www.supertosty.ru/stihi/stih_476.html)

## **Сценарий проведения мероприятия «Нет! Вредным привычкам»**

### **Ход мероприятия.**

#### ***Педагог.***

Здравствуйте, ребята! При встрече люди обычно говорят это волшебное слово, желая друг другу здоровья. Здоровье дороже всего на свете, это самая большая ценность.

Ребята, а какого человека мы называем здоровым?

#### ***Дети.***

Того, который: хорошо чувствует себя и хорошо выглядит; сильный крепкий ловкий; не болеет и т. д.

#### ***Педагог.***

А что влияет на наше здоровье, от чего оно зависит?

#### ***Дети***

Окружающая среда, занятия спортом, режим дня, правильное питание....

#### ***Педагог.***

На здоровье человека влияют многие факторы: наследственность, окружающая среда, уровень медицинского обслуживания, привычки человека, его образ жизни. Здоровье – это жизнь. А каждому человеку хочется прожить как можно дольше, чтобы многое успеть сделать и жить здоровым и счастливым. Поэтому человеку необходимо вести здоровый образ жизни и вырабатывать у себя полезные привычки. А вот точное определение слова «привычка» можно узнать в толковом словаре В. Даля: Привычки – это поведение, действие, склонность, ставшие в жизни обычными и постоянными.

А какими бывают привычки?

#### ***Дети***

Привычки бывают полезными и вредными.

#### ***Педагог.***

Перед вами два дерева (нарисованы на бумаге), на одно дерево давайте поместим листочки с вредными привычками, а на второе - листочки с полезными. (полезные привычки зелёного цвета, а вредные - серого).

(Дети распределяют названия привычек).

- делать по утрам зарядку
- чистить зубы
- мыть руки перед едой
- заниматься спортом
- закаливание
- соблюдать режим дня
- грызть ногти
- курить
- употреблять алкоголь
- помогать с домашними делами
- попробовать запеченные продукты и лекарства «зелье»
- ссориться
- выражаться нехорошими словами
- говорить неправду
- заправлять свою постель
- не соблюдать режим дня
- ходить в поход
- помогать младшим братьям или сестрам
- постоянно употреблять жевательную резинку
- заниматься музыкой

**Педагог.**

К разряду вредных привычек относятся те привычки, которые, как приносят вред для здоровья человека, так и ограничивают человека от полного использования своих возможностей в течение жизни. [Вредные привычки](#), приобретенные еще в молодом возрасте, избавиться от которых человек не способен, критично опасные. Такие привычки наносят серьезный ущерб существованию человека – потеря потенциала и мотивации, преждевременное старение человеческого организма и приобретение болезней разного вида. Они включают в себя курение, употребление спиртных напитков, запрещенных продуктов «зелья», токсических и психотропных веществ. Так же существуют менее опасные вредные привычки людей, как зависимость от компьютера или смартфона; вредное питание, включая в себя диеты и употребление жирной пищи, обжорство; привычка не высыпаться, не давать своему организму отдохнуть хотя бы 8 часов в сутки; игромания; бесконтрольное употребление лекарств... Следуя на поводу у вредных привычек, мы просто безобразно обращаемся со своим организмом: разрушаем здоровье, сокращаем себе жизнь, теряем друзей и портим отношения с родителями..

**Педагог.**

Ребята, а теперь давайте мы с вами отгадаем загадки и заодно разгадаем наш кроссворд.

Слова по вертикали

1. Струйки теплые бегут, Нас от грязи берегут... (зло)
2. Лечит маленьких детей, Лечит птичек и зверей. Сквозь очки свои глядит Добрый ... Айболит (доктор)
3. Гладко, душисто, моет чисто! (Мыло.)
4. Мы физически активны, С ним мы станем быстры, сильны... Закаляет нам натуру, Укрепит мускулатуру. Не нужны конфеты, торт, Нужен нам один лишь... (*спорт*)
5. Незаметен, но всем нужен, Его мало, коль простужен, Мы не знаем, кем он создан, Называется он (воздух)
6. Вредные и полезные ... (Привычки)
7. Мчусь, как пуля, я вперёд, Лишь поскрипывает лёд, Да мелькают огоньки. Кто несёт меня? (Коньки)
8. Есть у каждого в квартире, И побольше, И пошире. После ванны, после душа, Вас обнимет и просушит (полотенце)

							8.П
							О
		3.М	4.С		6.П	7.К	Л
		Ы	П	5.	Р	О	О
		Л	О	В	И	Н	Т
1.З	2.Д	О	Р	О	В	Ь	Е
Л	О		Т	З	Ы	К	Н
О	К			Д	Ч	И	Ц
	Т			У	К		Е
	О			Х	И		
	Р						

*Педагог.*

Ребята, какое слово получилось по горизонтали?

*Дети*

Здоровье.

*Педагог*

Так вот, ребята, вырабатывая у себя полезные привычки и искореняя вредные, человек сохраняет своё здоровье на долгие годы, что позволяет прожить долгую, активную, интересную жизнь.

Предлагаю сыграть в игру «Альтернатива» - это игра в слова. Вашему вниманию будут представлены анаграммы (слова, образованные перестановкой букв). Первое загаданное слова обозначающее «вид массовых состязаний», а второе - «болезнь, вызванная вредными привычками».

1 пара слов:

ТАРПИДАСАКА (спартакиада)

ГОЗИЛАКОЛМ (алкоголизм)

2 пара слов:

ДАЛИПОМИА (олимпиада)

ИМЯНАКРОМА (наркомания)

Далее из следующих анаграмм необходимо сложить слова, обозначающие последствия воздействия алкоголя на организм человека

ФАРКТИН (инфаркт)

ДЫОКША (одышка)

РИЦЗОР (цирроз)

**Заключение:**

Я уверена в том, что благодаря регулярным подобным мероприятиям, число детей, поставленных на учет за совершение поступков, связанных с употреблением различных веществ, вредных для жизни и здоровья, заметно снизится.