

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования города Набережные Челны
«Детская школа хореографии №3»

СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

«Super!

Танцуй, Челны, танцуй!»

(для учащихся

6-8 классов школ города 12-15 лет)

Авторы проекта:
Аникина Н.И., преподаватель
Елохина В.С., методист

Набережные Челны
2021

1. Пояснительная записка

Одно время в городе Набережные Челны наметилось снижение количества правонарушений среди несовершеннолетних на 18,3%. Однако, снижение возрастного порога начала табакокурения; увеличение числа подростков, в том числе и девочек, употребляющих спиртные напитки и наркотические вещества, проблема подростковой преступности, алкоголизма и наркомании продолжает оставаться актуальной. В связи с этим в городе большое внимание обращается на профилактическую работу, в том числе разработаны и действуют программы, направленные на решение проблем детей и подростков, способные помочь им «войти во взрослую жизнь». Этим занимаются и учреждения образования, культуры, в том числе и дополнительного образования детей, которые призваны своей деятельностью, частично влиять на сознание подростков, формировать уверенность и позитивные отношения к себе, развивать навыки самовыражения личности.

Наша школа не остается в стороне от решения проблем, имеющихся в городе, она ведет активную целенаправленную работу с детьми, применяя новые формы и методы воспитания и обучения, которые отвечают веяниям времени.

В Детской школе хореографии занимается 285 учащихся. Срок обучения в школе: 5(6) и 7 (8) лет.

Учреждение организует работу в течение всего календарного учебного года:

Учащиеся школы не только осваивают образовательные программы по дополнительному образованию в области хореографического искусства, но и участвуют в различных мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни. Традиционными стали концерты «Танцы – наша жизнь», «Танцуй, пока молодой!», «За здоровый образ жизни», досугово - познавательные программы «Вдохновение», «Челнинская волна» и другие мероприятия, которые предназначены для учащихся общеобразовательных школ города.

Известно, что танцы, занятия ими, имеют особое место в воспитании детей. Они влияют на развитие ребенка, его творческий потенциал, социальную активность, формируют культуру, здоровый образ жизни. Все это подтолкнуло авторов разработать проект «Super! Танцуй, Челны, танцуй», который должен стать одной из городских площадок по профилактике правонарушений, алкоголизма, наркомании.

Как мы считаем, он объединит подростков, в том числе из группы риска, которым свойственны общие интересы, вкусы, взгляды, лежащие в основе подростковой культуры, азарт, стремление к новому. У многих из них есть желание реализовать свои потребности в общении, музыке, танце, развлечениях, но нет возможности сделать это в своей школе.

Цель проекта: создание условий для приобретения участниками проекта социокультурного опыта в становлении их нравственно - гражданской позиции, позитивной социализации.

Задачи:

1. Способствовать формированию этической культуры личности, навыков позитивного общения, развитию коммуникативных способностей через включения их в новые отношения в новой деятельности.

2. Содействовать эстетическому воспитанию детей, оказывать положительное воздействие на их физическое развитие, способствовать росту их общей культуры.

3. Способствовать формированию мотивации на ведение здорового образа жизни, воспитание ответственности за собственное здоровье и здоровье близких.

Участниками проекта являются: учащиеся старших классов школы хореографии и учащиеся общеобразовательных школ города в возрасте от 12 до 15 лет.

При реализации проекта используются 3 этапа:

1 этап – организационный – проходит на уровне образовательных учреждений: проводится информационно- агитационная работа организаторов проекта, формируются списки желающих участвовать в нем, оформляются заявки – октябрь

2 этап – основной – организация и проведение мероприятий на уровне города, направленных на реализацию основной цели и задач программы. Срок ее проведения: ноябрь-март месяцы.

3 этап – заключительный, который предусматривает проведение итогового мероприятия «Танцевальный фейерверк». Срок его проведения: апрель-май месяцы.

Участие детей в реализации проекта «Super! Танцуй, Челны, танцуй» основывается на принципах добровольности, равноправия, доступности.

2. Описание проекта.

В подготовке и проведении мероприятий проекта педагоги, используя методы проектирования, КТД, вовлекают всех участников в их подготовку и проведение. Активно взаимодействуя с музыкой и окружающими, участвуя в разнообразных формах работы, ребята сами создают беспрецедентную по эмоциональности и доброжелательности атмосферу, позволяющую им проявить себя с разных сторон, не боясь показаться смешными. Происходит ломка психологических, социальных, групповых, национальных барьеров,

исчезают многие комплексы, приобретается уверенность, появляется возможность у каждого продемонстрировать свои качества, занять активную позицию в пропаганде ведения здорового образа жизни.

Всего за 8 месяцев предстоит провести 8 коллективно - творческих дел (мероприятий).

Данный проект предполагает индивидуальные, групповые и коллективные формы участия

Цель каждой встречи частично влиять на сознание подростков, развитие и усиление его «Я», формирование уверенности и позитивного отношения к себе, развитие навыков самовыражения личности.

Темы, содержание проекта:

№	Тема	Содержание
1.	«Знакомьтесь, это мы! «Мы сами себе выбираем маршрут - «В здоровом теле – здоровый дух!»»	Демонстрация сплоченности команд. Представление команд, показ визиток, конкурс коллективов «Стенка на стенку»
2.	«Быть здоровым – это модно»,	Акция по сбору подписей за здоровый образ жизни
3.	«Дружба народов»	Мастер-класс по изучению основных элементов народных танцев. Стартин «Дружба народов».
4.	«За мир без наркотиков!»	Акция - концерт «За мир без наркотиков!»
5.	«Танцуй на здоровье!»	Мастер-класс «Современные танцевальные течения». Соревнование на лучшую пару «Буги –вуги - каждый день» Танцевальный баттл между участниками ДОО «Лига народных танцев» «Танцуй с нами, танцуй как мы, танцуй лучше нас».
6.	«В мире вальса».	Мастер-класс «В мире вальса». Участие в городском конкурсе «Венский вальс»
7.	«Мы за здоровый город!»	Распространение листовок на антиалкогольную тему «Опасный путь»
8.	«SUPER!Танцуй, Челны, танцуй!»	Фестиваль – концерт Выступление участников программы под девизом: «Новое поколение выбирает здоровье». Подведение итогов проекта.

3. Инновационность проекта

Уникальность и новизна данного проекта заключается в том, что он рассчитан на учащихся школ города, в том числе «группы риска», с которыми ранее однопрофильные учреждения дополнительного образования детей художественно – эстетического направления не занимались.

Содержит новые подходы к организации досуга:

1)обеспечивает создание условий для развития увлечений «модными» танцами, самовыражения и самореализации, служит не только средством развлечения или передачи знаний, но и включает подростков в серьезное освоение духовно – нравственных и соционормативных основ культур и здорового образа жизни; дает возможность занять активную позицию в пропаганде здорового образа жизни, лично участвовать в акциях: собирать подписи, раздавать листовки, разговаривать со зрителями;

2) используются нетрадиционные формы и методы проведения мероприятий: мастер - класс, конкурс – концерт, танцевальный баттл, конкурс «Стенка на стенку», презентация; на каждой встрече делается анонс событий города по теме «Могло бы и не быть!» и заканчивается традиционным проведением флеш-моба «Будь здоровым! Танцуй, Челны, танцуй!» и совместным проговариванием участниками его названия и фразы: «Танцы - это super!»

3)проект противостоит негативным тенденциям, имеющимся в обществе, предлагая им альтернативу «улицы»; стимулирует деятельность участников, с которыми заключается контракт о недопустимом поведении на проекте и в школе и активном участии в мероприятиях.

4. Ожидаемые результаты проекта.

Проект предусматривает следующие результаты:

- даст возможность участникам проекта сменить им школьную обстановку, частично оградить их от воздействия «уличного» влияния;
- будет создана среда, атмосфера доброжелательности и сотрудничества, способствующая включению как участников, так и организаторов в активную деятельность, заполнит их свободное время эмоционально и психологически комфортным содержанием;
- у участников расширятся знания и кругозор в области современных танцевальных течений, появится удовлетворение в своих образовательных потребностях;

- произойдут изменения в развитии позитивных качеств личности, повысится уровень воспитанности, общая культура, они станут более активными,

самостоятельными, общительными, социально-адаптированными, получат отличный шанс стать «звездой», даже если они, казалось бы, лишены каких-либо талантов;

- количество участников и сторонников программы увеличится;
- даст установку на здоровый образ жизни, возможно, поможет отречься от вредных привычек или остановит от их появления.

Показатели и критерии эффективности реализации проекта:

Показатели	Критерии
Изменения в познавательной деятельности (заинтересованность)	1.регулярное посещение мероприятий; 2.хорошее поведение, внимательность, активное участие
«Я и общество»	1.уважительное отношение к окружающим: взрослым, к своим сверстникам
Эстетический вкус	1.аккуратность, опрятность; 2.культурные привычки; 3. культура поведения зрителя, владеющего навыками слушать, смотреть, адекватно реагировать, оценивать мероприятие
«Я» (отношение к себе)	1.Я управляю собой, своим поведением; 2.Соблюдаю правила личной гигиены; 3. У меня нет вредных привычек
Создание комфортной обстановки	1.Отсутствие конфликтных ситуаций; 2. Отсутствие случаев распития алкоголя, табакокурения, использование наркотиков

Надеемся, что по завершению проекта будут получены первые результаты по частичному изменению качеств личности участников проекта, их сознания и уровня общей культуры.

Изучение результатов и эффективности реализации проекта будет осуществляться постоянно, при использовании различных методов, в том числе метода педагогического наблюдения, опроса, анкетирования, что позволит выявить положительное и отрицательное отношения участников к мероприятиям, изменения, произошедшие в их развитии.

5. Финансовая устойчивость проекта.

Для реализации проекта необходимо иметь финансовые ресурсы. За счет их можно оплатить информационно – методическое обеспечение: оформить рекламную продукцию, составить сценарии, подготовить мультимедийные, аудио – и видеоматериалы, профинансировать ведущих и других приглашенных – специалистов в области современных – популярных в подростковой среде, танцевальных течений

Материально-технические ресурсы также требуют финансовых вложений и представляют собой решение следующих вопросов: подготовка помещения, (его аренда, при необходимости) в котором будут проходить мероприятия, оформление, расстановка мебели, музыкальных и технических средств, оргтехники.

Предполагаемая смета на реализацию программы:

№	Наименование товаров	Кол-во/цена	сумма
1	Приобретение музыкальной аппаратуры (микшерного пульта, усилителя, колонок, микрофонов, шнуров)		До 100 тысяч
2.	Материалы для оформления помещения (канцтовары)		2 тысячи
3.	Рекламная продукция	До 500 ед	До 3 тысяч
4.	Оплата за аренду большой сцены	2 мероприятия	5тысяч
5.	Приобретение призов, сувениров, грамот для стимулирования участников программы		До 7 тысяч
	Итого:		до 117 тысяч рублей

Для реализации нашего проекта мы используем меньшие затраты, так как наша школа располагается в отдельном здании, в котором находятся оборудованные большие хореографические классы, имеется мультимедийное оборудование, оргтехника, музыкальная аппаратуры, необходимая для проведения мероприятий.

Источниками финансирования ожидаемых расходов в этом случае предполагается спонсорская помощь, в том числе со стороны заинтересованных организаций – правоохранительных органов, здравоохранения, наркодиспансера, СПИДцентра, исполкомов и т.д.

6. Организационная устойчивость проекта.

Основные трудности реализации проекта:

- сбор детей – участников (организаторов и участников) проекта;
- подбор приглашенных – специалистов в области хореографического искусства, представителей здравоохранения, правоохранительных органов, умеющих владеть детской аудиторией;
- подготовка взрослого – куратора проекта, знающего методологические подходы и принципы, технологии проектной деятельности, разнообразные формы и методы работы с детским коллективом, способного стать идейным наставником детей при подготовке и реализации данного проекта;
- финансирование проекта.

Для преодоления трудностей необходимо:

- согласовать данный проект с управлением культуры, исполкомами районов и их комиссиями по делам несовершеннолетних;
- создать инициативную группу из числа педагогов детской школы хореографии по подготовке и проведению мероприятий;
- заинтересовать педагогов образовательных школ, учреждений дополнительного образования и культуры;
- установить взаимодействие с детскими (подростковыми) движениями и организациями, общественностью города, заинтересованными учреждениями, правоохранительными органами, органами здравоохранения, наркодиспансера, СПИДцентра, и заручиться их моральной и финансовой поддержкой;
- установить сотрудничество со средствами массовой информации с целью организации рекламы проекта и освещения его хода реализации.

Эти трудности преодолимы: 1) школа имеет возможность привлекать квалифицированные кадры из числа своих учащихся старших классов – членов детской общественной организации, созданной на базе школы, «Лига народных танцев, и творчески работающих молодых преподавателей; 2) проект поддерживается городским управлением образования и по делам молодежи.

7. Универсальность и охват проекта.

Программа универсальна и может охватывать детей и подростков от 12 до 15 лет и старше. Количество охваченных детей данной программой может быть от 20 до 50 человек, на концертах более 500 человек.

Взяв за основу идею данного проекта, возможно, изменить содержание программы в соответствии с проблемами, традициями, имеющимися в том или ином регионе.

Данный проект может быть применен как в краткосрочной так и среднесрочной перспективе. Для этого необходимо сократить или расширить содержание мероприятий, их количество и изменить состав участников.

Одним из вариантов дальнейшего расширения, развития и организации данного проекта – активное использование СМИ, трансляция встреч по телевидению. Это позволит повысить интерес к нему, увеличит количество участников, его сторонников. Что повлечет за собой более серьезный подход к подбору и расстановке кадров (привлечение компетентных специалистов - хореографов, психологов, режиссеров, людей, обеспечивающих техническое и музыкальное сопровождение мероприятий и т.д.), тщательную подготовку к мероприятию и, конечно, увеличения финансирования.

Список литературы:

1. Долгосрочная целевая программа профилактики наркотизации населения в Республике Татарстан на 2011-2015 годы - постановление Кабинета Министров Республики Татарстан от 29.10.2010 № 865
2. Рекомендации по организации и применению контрактного метода профилактики наркомании среди подростков и молодежи в рамках Республиканского антинаркотического проекта "SaMoСтоятельные дети" для сотрудников МРО УФСКН России по Республике Татарстан
3. Рекомендации по организации и применению контрактного метода профилактики наркомании среди подростков и молодежи в рамках Республиканского антинаркотического проекта "SaMoСтоятельные дети" для специалистов учреждений: системы образования, по делам молодежи.
4. Республиканский антинаркотический проект на основе контрактного метода профилактики наркотизации детей школьного возраст «SaMoСтоятельные дети»
5. Андреев В.И. Пакет диагностических методик на оценку резервных возможностей качества образования, здоровьесберегающего обучения и воспитания. ЦИТ. Казань-2000.
6. Аршинова В.В. Классные часы и беседы, М., Творческий центр, 2004 г.
7. Бояринцева А.В. Дополнительное образование сегодня//«Новые ценности образования. Принцип дополнительности», 2006. – Вып. 4 (28). – С. 105-109
8. Голованов В.П. Становление и развитие региональной системы дополнительного образования детей в современных социокультурных условиях. – М., 2001.

9. Демакова И.Д. Воспитательная деятельность педагога как фактор гуманизации пространства детства: вопросы теории – Казань, 2000 г.
10. Дереклеева Н.И. Родительские собрания, М., ВАКО, 2004 г.
11. Дополнительное образование детей: Сб. норм. документов (1991-1993) – Ч.1. //Сост. А.К. Бруднов, В.А. Березина, Е.В. Пахомова. – М., 1993.
12. Игры на вечеринках для тинэйджеров. Сост. Маркина Е.В. – Ярославль. Академия развития, 2006.
13. Королев О. К. Краткий энциклопедический словарь джаза, рок- и поп-музыки: Термины и понятия. – М., 2002.
14. Надолинская Т. В. Современная классика, джаз и поп-музыка для подростков и их родителей: научно-популярная книга. – Ростов н/Д, 2010.
15. Наследухов А.В. Охрана безопасности жизнедеятельности. 9 и 11 классы, М., АСТ – ПРЕСС, 2001 г.
16. Провозина Н. М. История джазовой и эстрадной музыки. – Ханты-Мансийск, 2004.
17. Сборник «Я хочу провести тренинг». Новосибирск, 2000.
18. Соловов А.В. Программа ранней профилактики химической зависимости для детей и подростков" Москва, 2000.
19. Формирование образа жизни, достойной Человека (Степанов Е.Н., Лузина Л.М. Педагогу о современных подходах и концепциях воспитания. – М.: ТЦ Сфера, 2003. – С. 39 - 51).
20. Щуркова Н.Е. Программа воспитания. – М., 1998 г.
21. Щуркова Н.Е. Моделирование программы воспитания школьника. Актуальные проблемы программирования и диагностики целостного учебно – воспитательного процесса. – М.: ПОИУУ, 1991.
22. Щуркова Н.Е. Педагогический анализ воспитательного процесса. //Классный руководитель, 1998. №1.-С.58-70.
23. Щуркова Н.Е. Воспитание: новый взгляд с позиции культуры. – М.: Педагогический поиск, 1999.
24. Щуркова Н.Е. Классное руководство: игровые методики. – М., 2001.
25. Журнал «Дополнительное образование» № 11 – М. 2003.
26. Иваненко И.Н. Насущные проблемы развития системы дополнительного образования детей //Дополнительное образование, 2005. – № 9. – С. 21
27. Гайдук Н.В., Елохина В.С. «Челнинская волна». Городская программы для учащихся школ. –Наб. Челны, 2011
28. Аникина Н.И. «Желаем танцевать» Городская программы для учащихся школ. –Наб. Челны, 2011.

29.Толмачева Е.А. «Образовательная программа «Выбираю жизнь» для детей 10-16 лет». Петрозаводск

Диагностические материалы

Анкета по курению

«Основные причины курения»:

1. Любопытство	1
2. Пример других	1
3. Трудно начать разговор, стеснительность	3
4. Неприятности на работе и в семье	5
5. Если долго не курю, плохо себя чувствую	5
6. От нечего делать	1
7. Чтобы не выделяться	1

Если вы определили у себя 4 или 5 причин или же сумма баллов получилась больше 10, вам следует обратиться к врачу, так как вы нуждаетесь в специальном лечении. Причина в остальных случаях в вас самих, в вашем непонимании и нежелании отказаться от курения хотя бы во Всемирный день без табака. А там, глядишь, все пойдет как по маслу.

Тест Дэниэла Хорна «Почему я курю»

Дорогой друг, вам предлагается ответить на следующие вопросы, оценивая свои ответы в «очках» таким образом:

всегда - 5 очков

часто - 4 очка

при случае - 3 очка

изредка -2 очка

никогда - 1 очко

1. Курю, чтобы снять усталость.
2. Манипуляции с сигаретой при курении - для меня истинное удовольствие.
3. Курение приятно, при этом чувствую расслабление.
4. Закуриваю, когда злюсь.
5. Если сигарет нет, я сам не свой, пока не достану их.
6. Курю автоматически, не задумываясь.

7. Курю, потому что это подбадривает меня, вызывает уверенность в себе.
8. Определенное удовольствие я получаю в момент прикуривания.
9. Курение вызывает приятные ощущения.
10. Закуриваю, когда чувствую себя нехорошо или же когда выбит из колеи.
11. Четко осознаю минуты, когда не курю.
12. Закуриваю новую сигарету, когда предыдущая еще тлеет в пепельнице.
13. Курю, чтобы улучшить настроение.
14. Приятно наблюдать за дымом, идущим изо рта и от сигареты.
15. Люблю закуривать, когда чувствую удовлетворение и раскованность.
16. Обязательно должен закурить, когда угнетен, опечален, подавлен, когда хочу избавиться от неприятностей и забот.
17. В минуты, когда не курю, испытываю истинную тоску по сигарете.
18. Хотя и осознаю, что во рту у меня сигарета, но не помню, как я ее туда вложил.

Дорогой друг, надеемся, что ты отвечал искренне и откровенно. Теперь подсчитай результаты по следующим пунктам, которые раскрывают причины твоего пристрастия к сигарете. Если ты по какому-либо из пунктов получишь результат, превышающий 11 баллов, то самое время насторожиться и начать борьбу именно с этой причиной. Если результат не превышает 10 баллов, то эта причина не является главной в твоей тяге к сигарете.

Итак, причины, по которым ты куришь:

1. Не уверен в себе (пункты 1, 7, 13).
2. Нравится сам процесс курения, а не то, что я при этом ощущаю (2, 8, 14).
3. Хочу ощущать себя раскрепощенным (3, 9, 15).
4. Для снятия внутренней напряженности (4, 10, 16).
5. Психологическая зависимость от сигареты (5, 11, 17).
6. Рефлекторное курение, т.е. курение превратилось в механическую привычку (6, 12, 18).

Благодарим тебя, дорогой друг, ты поступил благородно и мужественно - это твой первый шаг к очищению как физическому, так и духовному. Желает тебе любви и счастья!!!

Анкета.

Дорогой друг!

Просим тебя ответить на следующие вопросы, ставя знак, «+» если ты согласен с утверждением или «-» напротив вопроса, если ты не согласен с утверждением. Если ты не знаешь ответ на вопрос, поставь знак «?»

Спасибо!

1. можно бросить курить тогда, когда захочешь.
2. курить – это модно.
3. пьянство и алкоголизм это одно и то же.
4. алкоголизм излечим.
5. наркотики делятся на легкие и тяжелые
6. бывает физическая и психическая зависимость от употребления наркотиков.
7. СПИД и ВИЧ одно и то же
8. СПИД – излечим
9. Каждый человек в жизни должен попробовать все.

ДИАГНОСТИКА

уровня воспитанности участников проекта

Инструкция: Напротив утверждений поставьте соответствующий балл, учитывая что:

- 1 балл: - у меня другая позиция
- 2 балла – никогда
- 3 балла – редко
- 4 балла – часто
- 5 баллов – всегда

Критерий/ утверждение	Я оцениваю себя вместе с родителями	Меня оценивает учитель
1. Эрудиция (начитанность и глубокие познания в какой – либо области науки):		
Прочность и глубина знаний		
Культура речи		
Доказанность и аргументиро-		

ванность суждений		
Сообразительность		
Использование дополнительных источников		
2. Отношение к труду:		
Старательность и добросовестность		
Самостоятельность		
Внимательность		
Бережливость		
Привычка к самообслуживанию		
3. Я и природа:		
Бережное отношение к земле		
Бережное отношение к растениям		
Бережное отношение к животным		
Стремление сохранить природу в повседневной жизни и труде		
Помощь природе		
4. Я и общество:		
Выполнение правил внутреннего распорядка		
Выполнение правил поведения для учащихся		
Следование правилам и нормам человеческого общежития		
Милосердие как противоположность жестокости		
Участие в общественной жизни класса и школы		
5. Эстетический вкус (отношение к прекрасному):		
Аккуратность, опрятность		
Культурные привычки в жизни		

ни		
Внесение эстетики в жизне- деятельность		
Умение находить прекрасное в жизни		
Посещение культурных цен- тров		
6. Я (отношение к себе):		
Я управляю собой, своим по- ведением		
Умею организовать свое вре- мя		
Соблюдаю правила личной гигиены		
Забочусь о здоровье		
У меня нет вредных привычек		

Обработка результатов

По каждому критерию выводится одна среднеарифметическая оценка. В результате каждый ученик имеет 6 оценок, которые потом складываются и делятся на 6. Средний балл и является условным определением уровня воспитанности.

Уровень воспитанности

Высокий уровень – от 5 до 4,5 баллов

Хороший уровень – от 4,4 до 4 баллов

Средний уровень – от 3,9 до 2,9 баллов

Низкий уровень – от 2,8 до 2 баллов

Сводный лист данных изучения уровня воспитанности участников проекта

	Ф.И.О.	Эруди- ция	Отноше- ние к труду	Я и природа	Я и об- щество	Эстети- ческий вкус	От- но- ше- ние к себе	Сре- дни й балл	Уро- вень воспи- тан- ности

«БРОСЬ СИГАРЕТУ»

Факты, факты, факты

- От причин, связанных с курением, ежегодно россияне гибнут больше, чем от алкоголя, наркотиков, пожаров, автомобильных катастроф и СПИДа, вместе взятых. 42% преждевременных смертей мужчин в возрасте 35-69 лет обусловлены курением. Они теряют в среднем 21 год жизни.
- По некоторым оценкам, пребывание в течение 4 часов в сильно накуренной комнате равносильно выкуриванию 1-2 сигарет. Представьте себе в положении такого «курильщика» ребенка, беременную женщину, больного, да, впрочем, любого некурящего человека, которого отравляют помимо его воли!
- Уже через 2 дня после отказа от курения организм освобождается от угарного газа, поступающего с табачным дымом, через месяц - от никотина, через полгода заметно улучшается кровоснабжение головного мозга, а через 10-15 лет ожидаемая продолжительность жизни у бросившего курить будет такой же, как у никогда не куривших.
- Если вы хотите, чтобы ваш организм быстрее очистился от никотина, возьмите 2—3 стакана овса (можно с шелухой), тщательно промойте его теплой водой. Залейте 2-3 л воды, доведите до кипения и варите на тихом огне 15-20 минут. Затем укройте чем-то теплым и настаивайте сутки. После этого процедите и настой храните в холодильнике. Пейте отвар по 100 г 3 раза в день за полчаса до еды.
- Этот отвар полезно пить всем, так как он не только очищает организм, но и восстанавливает силы.
- Если вы пока не готовы бросить курить, по крайней мере попробуйте воспрепятствовать вредному воздействию курения с помощью витаминов. Курильщикам необходимо потреблять на 40% больше витамина С, чем некурящим. Это можно обеспечить с помощью продуктов питания. Высокодозированными витаминными препаратами увлекаться не стоит, поскольку у некоторых людей возникает опасность образования почечных камней.
- Практически в 15 процентах случаев рак у детей связан с курением отцов, а не матерей. Английские ученые из Бирмингемского университета установили, что никотин поражает сперматозоиды. Если отец выкуривает двадцать сигарет ежедневно, вероятность, что его ребенок заболеет раком, возрастает на 31 процент, а если больше двадцати сигарет - то на 42 процента.

Информационный материал для проведения дискуссий

Материалы по наркомании

- Вы любите жизнь? (ответы детей). Жизнь - это богатство, данное каждому изначально, и очень хочется, чтобы она была прекрасной и счастливой. А что такое счастливая жизнь?

Продолжение фразы: "Счастливая жизнь - это:..."

Поразмышляйте об этом, пожалуйста, и запишите продолжение фразы: "Счастливая жизнь - это:..."

Варианты ответов:

- Здоровье
- Взаимопонимание с окружающими
- Дружба
- Любовь
- Материальные блага.

Самое главное это здоровье, не будет здоровья и не будет всего выше перечисленного.

Факторы здоровья.

Подумайте, от каких факторов зависит наше здоровье?



Но мне хотелось обратить ваше внимание на такой фактор как - вредные привычки.

(курение, употребление алкоголя, наркотиков)

Текст статьи о наркомании "Наркотик - это лопата" (Статья отнесена к разделу: Внеклассная работа)

".. А вот и таблетка. Белая таблетка с весёлым изображением зайчика или доллара, или ещё чего-нибудь. Перед дискотекой ты заглотнёшь её и будешь танцевать как юный Майкл Джексон. Весело? Однозначно. Круто? Модно? Конечно же! Рассказать, что происходит с твоим телом? Оно работает с 200 %-ой отдачей. А вот внутренние органы стираются как шестерёнки в машине, которая работает без перерыва. Но машина железная, её можно починить. А твоё тело уже годам к 30 припомнит тебе употребление чудо-таблеток. Наркотик- это лопата: Да, да, не удивляйся, мой друг. Это очень хорошая лопата.

Впервые употребив наркотик, ты включаешь эту лопату. Нажимаешь на кнопку, и выскакивают из темноты работяги в тёмных капюшонах, натянутые на глаза. Это могильщики.

Как только ты возьмёшь в руки шприц с какой-нибудь гадостью, как только ты употребишь наркотик,- ты должен знать, что первый ком из ямы, которая станет твоей могилой, извлечён.

Могильщики приглашают тебя- добро пожаловать! Что? Ты не хочешь? Говоришь, что тебе ещё рано? Что, пожить ещё хочешь, семью завести, стать известным, знаменитым, успешным? Да всё! Забудь! Никто не заставлял тебя брать в руки шприц. Пускай эти слова войдут в твой мозг живительными витаминами, лекарством- антибиотиком, не позволяя никакой заразе укоротить твою жизнь. Жизнь, которая у тебя только начинается и которая прекрасна, как чудо:"

Почему я решила прочитать её вам? Потому что, по данным статистики, средний возраст первой наркотической пробы - 14-17 лет. И каждый второй человек от 11-24 лет уже пробовал наркотики.

- Знаете ли вы, что-нибудь о действии наркотиков?(ответы детей)

Наркотики- это оружие страшной убойной силы. Сейчас оно направлено на каждого из вас. Каждый год оно убивает миллионы людей. Как защититься от этого оружия? Первый способ защиты- это правда, это знание. Но есть и второй, самый надёжный способ защиты: Но о нем- позже. Может быть, вы сами его откроете.

"Вся правда о наркотиках".

Наркотики и здоровье.

- Что такое наркотики? Это сильнодействующие вещества, вызывающие возбуждённое состояние и парализующие центральную нервную систему. Что такое наркомания? Слово "наркомания" произошло от греческого *наркос* - оцепенение и *манья* - безумие.

Наркомания - это болезнь, употребление наркотиков ведёт к полному истощению организма, значительной потере массы тела и упадку физических сил. Наркоманов смело можно назвать самоубийцами.

Почти все наркоманы колются в группах по 4-8 человек. Часто у них один шприц. Поэтому наркомания почти всегда сопровождается СПИДом, гепатитом, другими заразными болезнями, которые передаются через кровь. Наркоманы часто умирают от передозировки.

Информация по теме "Закон против наркотиков"

Во многих европейских странах производство, хранение, употребление и продажа наркотиков - это уголовное преступление. А в странах Азии одно только хранение наркотиков грозит смертная казнь. В нашей стране уголовная ответственность грозит и тем, кто производит, переправляет, сбывает наркотики, и тем, кто их покупает, хранит, подделывает документы для их получения якобы в медицинских целях.

За хранение наркотиков в крупном размере- 3 года тюремного заключения, в особо крупном размере- до 10 лет.

- Все наркотики имеют смертельно опасное свойство: они вызывают физическую и психологическую зависимость, подчиняют волю человека и, разрушают его тело.

Информация «Дорога а ад».

Дорога а ад короткая, всего 4 ступеньки.

Первый шаг: простое любопытство и давление услужливых друзей. Они первый раз предлагают, конечно, бесплатно, попробовать, говоря, что один раз ничего не решает. Уже после первого раза многие современные наркотики вызывают зависимость.

Второй шаг: предупреждение. Вторая стадия зависимости приходит быстро, когда возникает непреодолимая потребность в отраве. На её покупку уходят все деньги. Все мысли направлены только на то, чтобы добыть новую дозу. Самому из этой стадии не выбраться.

Третий шаг: дорога в никуда. Это критическая стадия. Доза становится ежедневной необходимостью. Ради новой дозы человек готов на всё: воровство, разбой, убийство.

Четвёртый шаг: последний акт трагедии. Для тех, кто колосся, он наступает уже через 6-8 лет. Каждый год в России от передозировки наркотиков умирает 70 тыс. молодых людей, которым не исполнилось и 29 лет. Так заканчивается трагедия, которая начиналась внешне так безобидно.

- Учёные установили, что каждый наркоман за год втягивает в свою паутину наркотиков пятерых. Так что каждый из вас может попасть в эти сети. При этом очень важно понять два правила. Первое: "добрый" приятель, предлагая травку, таблетку, жвачку бесплатно, преследует свои корыстные цели. Второе: никто из тех, кто пробовал первый раз, не собирался становиться наркоманом. Они лишь тешили своё любопытство, но результатом может оказаться сломанная судьба.

Материал для разбора ситуаций:

Ситуация 1.

После школьных соревнований ребята пошли на дискотеку. Потанцевали, выпили немного пива. Один из ребят предложил попробовать таблетки ЛСД. Одни приняли это предложение, другие отказались. "Вы нам больше не друзья. Трусы вы. Попробуйте нас заложить",- услышали они вслед.

Ситуация 2.

В дверь позвонили, Инга открыла дверь- на пороге стояла Даша, её давняя подруга.

Девушки стали оживлённо обсуждать новости:

- Слушай, Инга, давай покурим.
- Давай, - согласилась Инга, - сейчас, только сигареты принесу.
- Не надо, у меня есть, правда с травкой. Ты ведь такие ещё не пробовала?
- Нет, - растерялась Инга.
- Слушай, такой кайф и неопасно совсем! На, попробуй!- и Даша протянула Инге сигарету.

Упражнение "Провокация".

Сейчас мы сделаем упражнение. Представьте, что вы на дискотеке. К вам подходит человек и предлагает таблетку для поднятия настроения. Вы знаете, что эта таблетка может стать первым шагом в пропасть. И у вас уже есть наготове спасительная фраза.

Спасибо, я больше в этом не нуждаюсь.

Спасибо, мне этого не нужно.

Не курю.

Нет, мне не нужны неприятности.

Я таких вещей боюсь.

Эта дрянь - не для меня.

Я за витамины!

Я и без этого превосходно себя чувствую.

Нет, спасибо, это опасно для жизни.

Мне не хочется умереть молодым.

Спасибо, мне здоровье дороже!

Главное, отвечать быстро, решительно и громко, чтобы показать, что вы человек уверенный в себе, который не нуждается ни в каких стимуляторах.

Надеюсь, эти фразы помогут вам спастись от тех, кто хотел бы сделать вас своим постоянным клиентом, заработать на вас много, быстро и любой ценой.

Запомните: фраза "Все это делают!" является прямым давлением на вас.

Материал для выполнения заданий:

1.Задание. Попробуйте с помощью слов- антонимов представим картину падения подростков, один из которых не пробовал наркотик, другой "колется"

- Мудрость - Глупость
- Свобода - зависимость
- Удовольствие - страдание
- Здоровье - болезнь
- Счастье - горе
- Радость - отчаяние
- Добро - зло
- Целеустремлённость- бесцельность
- Жизнь- смерть.

Видно, что у здорового подростка жизнь состоит из ярких красок , а у наркомана из тёмных красок.

2 задание: незаконченное предложение по теме "Жизнь - это чудо".

Мы живём в огромном, прекрасном мире, где столько интересного и удивительного! Нужно только оглянуться вокруг. И вы сразу увидите, что можно противопоставить наркотикам. У меня есть незаконченное предложение: "Вокруг столько способов быть счастливым: можно:."

Каждый человек хозяин своей судьбы. Всего можно достичь, если поставить себе в жизни цель и твёрдо идти к этой цели. Хорошим помощником на этом пути станет здоровый образ жизни: гигиена, спорт, распорядок дня, хорошие и верные друзья, интересные занятия, увлечения, хобби. И в этой жизни нет места наркотикам.

Материал для заключительного слова.

Правда о наркотиках развеивает весь липкий туман лжи, который окутывает это страшное оружие. Но есть ещё одно оружие от наркотиков - самое верное, надёжное и сильное - это никогда их не употреблять. Желаю вам избрать именно этот способ.

Ну что ж, мой друг, решение за тобой.

Ты в праве сам командовать судьбой.

Ты согласиться можешь, но отказ

Окажется получше в сотню раз.

Ты вправе жизнь свою спасти

Подумай, может ты на правильном пути,

Но если всё-таки сумел свернуть,

То потрудись себе здоровье вернуть!

Использованная литература:

Васькова О.В., Мачульская А.С., Мачульская Т.Б., Согоян В.Н.

Внеклассное мероприятие по наркомании "Как жить сегодня, чтобы иметь шансы увидеть завтра"