**Пристрастия, уносящие жизнь.**

**Игра-размышление.**

 **(Слайд 1).** Самое ценное у человека – это жизнь, а самое ценное в жизни – это здоровье! А часто ли мы радуемся тому, что имеем? Ценим ли мы это? В подавляющем большинстве люди поступают как раз наоборот: вольно или невольно растрачивают своё здоровье, считая, что оно неисчерпаемо.

 **(Слайд 2).** Пьянство и табакокурение почему-то считаются всего лишь вредными привычками. На самом деле – это страшные пороки, отнимающие у человека его здоровье, сокращающие его жизнь.

 **(Слайд 3).** Давайте подумаем и разберёмся, насколько вредны эти пристрастия: курение и пьянство. Сделаем мы это в форме игры, в ходе которой вы узнаете некоторые факты, которые заставят вас задуматься о ценности вашей жизни, о необходимости беречь своё здоровье.

**Правила игры таковы:**

- в игре участвуют 2 команды;

- ведущий задаёт вопросы поочерёдно обеим командам, выбрав его по номеру «вслепую» или с помощью «волчка»;

- на обсуждение вопроса даётся 1 минута, после чего команда обязана дать ответ;

- в случае правильного ответа команда получает 1 балл;

- в случае неправильного ответа команда получает 0 баллов, а ведущий называет правильный ответ;

- на вопрос «блиц» времени на обсуждение ответа команде не даётся, правильный ответ оценивается в 3 балла;

- на вопрос «суперблиц» отвечает один игрок, без помощи команды, правильный ответ оценивается в 5 баллов;

- игра продолжается до тех пор, пока не будут сыграны все вопросы.

**Вопрос № 1.** **(Слайд 4).**

Изречение одного индийского мудреца гласит: «Вино сообщает каждому, кто его пьёт, четыре качества: сначала…, потом…, затем… и, наконец…» Выберите из списка и вставьте в пропуски 4 названия тех животных, качества которых имел в виду мудрец.

- крысы

- *павлина (1)*

- орла

- *обезьяны (2)*

- *льва (3)*

- змеи

- *свиньи (4)*

- медведя

**Вопрос № 2. (Слайд 5).**

Награждённый чугунной восьмиугольной пластиной с ошейником весом 6 кг 600 г был обязан носить «награду», не снимая. За что так награждали на Руси в 17-18 веках?

**(За пьянство).**

**Вопрос № 3. (Слайд 6).**

Средневековые ученые были уверены, что табак имеет чудесные целебные свойства. Так от каких же болезней можно излечить табаком?

**(Ни от каких. Целебная сила табака – не более чем миф.)**

**Вопрос № 4. (Слайд 7).**

Приносит ли никотин хоть какую-нибудь пользу?

**(Да, его используют как инсектицид, то есть вещество, убивающее вредных насекомых).**

**Вопрос № 5. (Слайд 8).**

Почему человеку, злоупотребляющему алкоголем, как правило, трудно выучить стихотворение?

**(Употребление алкоголя приводит к онемению, а потом и отмиранию участков головного мозга. Часть головного мозга просто искусственно отключается от восприятия информации извне. После каждой так называемой «умеренной» выпивки у человека в голове появляется новое кладбище погибших нервных клеток).**

**Вопрос № 6. (Слайд 9).**

Почему у курильщиков возникает одышка при беге и быстрой ходьбе?

**(Курение разрушает легкие. Злостные курильщики, как правило, страдают туберкулёзом или раком лёгких. В медицине известен случай, когда при вскрытии трупа скальпель заскрежетал о камень, оказалось, что в легких скопилось около 1,5 кг угля. Курил этот человек около 25 лет и умер от рака легких).**

**Вопрос № 7. (Слайд 10).**

На какой из фотографий изображён мужчина, злоупотребляющий пивом? По каким признакам вы это определили?

**(От употребления пива у мужчин изменяется фигура: она становится женоподобной. Это происходит потому, что пиво увеличивает в организме выработку женских половых гормонов).**

**Вопрос № 8. (Слайд 11).**

Недобросовестные производители пива добавляют в него соединения кобальта, чтобы добиться высокой пены. К чему это приводит?

- замедляет обмен веществ в организме

- *вымывает из организма кальций*

- делает волосы тусклыми

**(Тяжёлый металл кобальт вымывает из клеток организма жизненно необходимый кальций. В результате падает сократительная способность сердца, его полости расширяются, мышца становится дряблой. Это так называемое «пивное сердце»).**

**Вопрос № 9. (Слайд 12).**

В чёрном ящике лежит изделие, которое содержит 40 различных канцерогенов и ядов, в том числе и яд, вызывающий судороги. Что в чёрном ящике?

**(Сигарета).**

**Вопрос № 10. (Слайд 13).**

В чёрном ящике лежит изделие, способное выделять угарный газ, сероводород, сажу, мышьяк, аммиак, синильную кислоту и другие элементы. Что в чёрном ящике?

**(Сигарета).**

**Вопрос № 11. (Слайд 14).**

Концентрация алкоголя в крови до 0,4% приводит к тяжелому опьянению. К чему приведет концентрация алкоголя в крови до 0,7%?

**(Такая концентрация может вызвать смерть от паралича дыхательного центра).**

**Вопрос № 12. (Слайд 15).**

Пиво – это слабоалкогольный напиток. Почему же считается, что пивной алкоголизм даже опаснее водочного?

**(500 грамм пива равноценны 50 граммам водки. Не ощущая быстрого, как при приеме водки, опьянения, люди выпивают очень большое количество пива, которое кроме спирта содержит еще и другие вещества, приносящие вред организму).**

**Блиц. (Слайды 16, 17, 18).**

1. Через какое время после затяжки никотин появляется в тканях мозга?

* *1 минута*
* 10 минут
* 1,5 часа

2. Вредное действие алкоголя на организм продолжается после его употребления в течение…

* 30-40 минут
* 1-2 часа
* *48 часов*

3. Сколько лошадей можно убить каплей чистого никотина?

**-** одну

**-** две

**-** *три*

**Супер-блиц. (Слайд 19).**

Однажды в далеком прошлом, когда табак только вошел в употребление, и его вредные свойства еще не были известны людям, на одном восточном базаре купцы расхваливали свой товар: «Чудесное средство! Божественный лист! Исцеляет от всех болезней!» К ним подошел мудрец и сказал: «Этот «божественный лист» приносит людям и другую пользу: к курящему в дом не войдет вор, его не укусит собака, он никогда не состарится». Торговцы удивились, а мудрец объяснил свои слова так… Что сказал мудрец?

**(Вор не войдет в дом курящего потому, что тот всю ночь будет кашлять, а вор не любит входить в дом бодрствующего человека. Через несколько лет курения человек ослабнет и будет ходить с палкой. А как собака укусит человека с палкой? И наконец, он не состарится, ибо не доживет до старости.)**

**Дополнительный вопрос** (задаётся проигрывающей команде, правильный ответ оценивается в 10 баллов). **(Слайд 20).**

Назовите самый простой и доступный всем способ борьбы с курением, пьянством, наркоманией.

**(Самый простой способ – не начинать…).**

 (В конце мероприятия можно провести игру «Я выбираю здоровье!». Каждый участник игры получает бумажное сердце, разрезанное на 9 частей. Ведущий просит каждого написать на трёх частях 3 своих мечты, на трёх других - названия любимых занятий или увлечений, на трёх оставшихся - имена любимых людей: близких родственников, друзей).

 **Ведущий:** Давайте поставим себя на место человека, который попал в зависимость от алкоголя и табака. Итак, человек выбрал удовольствие, которое он получает от их употребления. За любое удовольствие надо платить… и не только деньги. Поэтому я попрошу отдать по одной карточке с мечтой, занятием, близким человеком. (Ведущий забирает по 3 части у каждого).

Посмотрите, как выглядит ваше сердце: оно разбито! Далее зависимость требует новых жертв, отдайте мне ещё части сердца. (Ведущий забирает ещё по одной части). С каждым годом вы теряете всё больше. (Ведущий забирает ещё по одной части). За сомнительное удовольствие вы расплачиваетесь самым дорогим, что у вас есть – здоровьем, жизнью. Подумайте, стоит ли ваше удовольствие такой цены!