**«В здоровом теле – здоровый дух»**

- Ребята, здоровье – это самое ценное, что у нас есть. Ничто в жизни не ценится так высоко, как здоровье! Его не купишь ни за какие деньги. Сохранение здоровья – одна из важнейших задач всей вашей жизни. А как его сохранить? Что требуется для этого? (Ответы детей)

- С малых лет нужно заниматься спортом, воспитывать свой характер, поставить в жизни цель и стремиться к ней. И самое главное – не поддаваться соблазнам. На станции «В здоровом теле – здоровый дух» мы с вами поговорим о последствиях вредных привычек.

- А как вы думаете, что такое привычка? (Ответы детей)

- Привычка – это поступки, которые мы совершаем не задумываясь. Человек редко замечает, когда его привычка становится болезненной.

- Ребята, а какие вредные привычки вы знаете? (Ответы детей) Как вы думаете, почему у людей появляются вредные привычки? (Ответы детей)

- Самая распространенная вредная привычка – курение. О его пагубном влиянии известно давно. Однако еще значительное число людей не считает курение действительно вредной привычкой, влияющей на состояние здоровья курильщиков и их окружающих.

- Алкоголизм наряду с инфекционными заболеваниями, туберкулезом, венерическими болезнями отнесён к числу заболеваний, представляющих опасность для окружающих и требующих специальных иер профилактики и лечения. Вред, который наносит организму регулярное употребление алкоголя, велик и разнообразен.

- Наркотики – страшный враг, коварный и безжалостный. И избежать несчастий, которые несет в себе наркомания, легче всего одним способом – никогда не пробовать наркотики. Они вызывают привыкание, а значит, формируют потребность принимать их сначала периодически, а затем постоянно.

- Теперь поговорим о том, какие последствия вредных привычек могут быть. (Ответы детей)

- Последствия курения – кашель, гайморит, кариес, аллергия, язва желудка, преждевременная смерть, заболевание артерий ног, гангрена с возможной ампутацией ноги, выкидыши, ухудшение памяти, плохой сон, раздражительность, импотенция, бесплодие, рак почек и легких, каждая сигарета сокращает жизнь на 1 вдох.

- Последствия алкоголизма – появляются отеки, одышка, нездоровый цвет лица, нарушается усвоение витаминов, отчего преждевременно появляются морщины, ломаются ногти, выпадают зубы, волосы; кожа утрачивает свою эластичность и приобретает землистую окраску. Алкоголизм непременно отражается на внешности пьющих людей. Также происходит снижение качества и объема выполняемой работы, уменьшается точность, координация движений, увеличивается число лишних или ошибочных действий, снижается зрительная реакция, нарушается светоощущение, увеличивается количество ДТП, психические нарушения, деградация личности, кома, язвенная болезнь желудка, ишемическая болезнь сердца, хронический гастрит, цирроз печени.

- Последствия наркомании – галлюцинации, потеря веса, поражение головного мозга, поражение жизненноважных органов, сильная зависимость, поражение внутренних органов, сердечные приступы, высокое артериальное давление, поражение слизистой оболочки носа и горла, умственная деградация, поражение мозга и печени, нарушение закона, потеря друзей, СПИД, смерть от передозировки.

**Игра «Буриме»**

- Ребята, сейчас я предлагаю поиграть в игру «Буриме». Перед вами готовые рифмы, из которых можно написать стихотворение о пагубном воздействии алкоголизма на молодой организм. Это стихотворение вам понадобится в конце нашего мероприятия, когда вы будете рисовать газету о здоровом образе жизни.

…закаляйся …нет …нужны

…обливайся …жить …скажи

…здоров …вред …вернешь

…готов …дорожить …живешь

**Упражнение «Рука»**

- Ребята, я раздам вам листочки, на которых нужно будет обвести свою ладонь и на каждом пальце записывать то, что, по вашему мнению, поможет или помогает вам отказаться от предлагаемых наркотиков, сигарет и алкоголя.

По окончанию работы желающие могут озвучить свои работы.

**Рефлексия «Сделай свой выбор»**

- На моем столе лежат карточки разного цвета, их значения записаны на плакате. Выберите подходящую вам карточку и положите ее на «чашу сбора мнений».

«Красная» - я против наркотиков

«Желтая» - мне все равно

«Зеленая» - жизнь коротка и надо все попробовать.

Ребята, видите какой итог у нас получился, делайте выводы сами.

**Завершение:**

- Мы с вами разговаривали о последствиях вредных привычек и сделали вывод о том, чтобы быть здоровым, счастливым и веселым надо заниматься любимым делом.

- Теперь вы переходите на следующую станцию.