**«СДЕЛАЙ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР»**

Побороть дурные привычки легче сегодня, чем завтра.
[***Конфуций***](http://www.aphorisme.ru/by-authors/konfuciy/?q=421)

***ЦЕЛЬ:***

* *пропаганда здорового образа жизни*
* *формирование ценностного отношения к собственному здоровью при помощи углубления знаний о пагубном влиянии вредных привычек на организм.*

***Задачи:***

***1. Образовательная:***
*систематизация и обобщение знаний детей о вредных привычках, дать представление о том, что важнее прививать полезные привычки, чем искоренять вредные.*
***2. Воспитательная:***
*воспитывать у детей желание вести здоровый образ жизни и пропагандировать его.*
**3. Развивающая:**
*развивать у детей творческие способности, внимание, логическое мышление.*
**Технологии:**
*Компьютерные технологии.*
**Форма проведения:**
*Литературно – музыкальная композиция.*
***Оборудование:***

* Плакаты
* Рисунки и карикатуры “Полезные и вредные привычки”
* Пословицы и высказывания о вредных привычках

Темнота. И дома пусто.

Как всегда погашен свет,

На душе печально, грустно.

Дым дешевых сигарет.

В голове пустые думы,

За затягом вновь затяг.

На лицо ты весь угрюмый,

 Что-то вновь с тобой на так.

Ты забылся поневоле,

Лунный свет залил кровать.

Без бутылки алкоголя

Неудобно засыпать.

И тебя давно тревожит,

Есть ли в доме наркота?

Шприц, ремень из толстой кожи,

Вся исколота рука.

Пустота, мутнеет разум,

Тихо тикают часы.

Осушил бутылку разом.

Вот и все. Пустые сны.

Жизнь – виденье, отраженье.

Нету дела до проблем

И до головокруженья

Не хватает вовсе тем.

Ты не видишь больше света,

Жизнь бессмысленно прошла.

Иглы, рюмки, сигареты

Стали лучшие друзья.

Ты худой и страшно бледен,

Боль сжимает твою грудь.

Я скажу, ты сильно беден,

Зря ступил на этот путь!

Слишком поздно спохватились

И лечить тебя взялись.

Слишком поздно вы решились

Вдруг спасти больному жизнь.

Он уже лежит, не дышит

И закрыт усталый глаз.

Никого уже не слышит,

Не обмолвит больше фраз.

Вот на жизни крест поставлен,

Остается лишь рыдать.

Всех покинул, всех оставил,

И заставил горевать.

И мораль стиха такая,

 Знай, что полной жизнью жить,

На проблемы не взирая,

БРОСЬ КОЛОТЬСЯ, ПИТЬ, КУРИТЬ!

**1 ведущий:** Человечество, зная, что каждому из нас дана только одна возможность прожить свою жизнь на планете Земля, издавна решает проблему: как наилучшим образом прожить эту жизнь. Одни делают открытия, другие поют лучшие песни, третьи всю жизнь проводят наедине с телевизором.… И каждый по–своему счастлив, … пока здоров.
 Как сохранить своё здоровье?

**2 ведущий:** Ребята, сегодня человечество переживает кризис: распространение среди подростков курения, пьянства, наркомании и токсикомании. Минздрав свидетельствует, что наша нация постепенно вымирает: растет детская смертность и число детей, имеющих психологические и неврологические отклонения. По оценкам экспертов, если мы будем пить и курить так же, как пьем и курим сейчас, то, к примеру, Нижний Новгород вымрет к 2070 году, а если не будем противодействовать наркотикам, то и намного раньше.

**1 ведущий:** Многие из вас, ребята, считают, что курение – это не болезнь и ничего страшного для курильщика и окружающих людей нет. Мы сейчас попробуем доказать, что это – вред, зло, которое несет в себе несчастье.

**2 ведущий:** В нашей школе для ребят 8 – 10 классов проведено анонимное анкетирование. Вот его результаты. Из 71 респондента пробовали курить 33ученика. Первую сигарету выкуривали с другом -6, в компании -20 и выкурил один - 4 человека. Курят, в основном, за компанию -6, ради интереса -16 и считают себя взрослыми 5. Из тех респондентов, кто курит в настоящее время,все учатся удовлетворительно, отличников учебы среди курящих нет. Многим из вас известно, что курение – это вредное занятие, так ответили 68 ребят и лишь 3 человек считают это занятие полезным. Так в чем же вред курения?

*Выступления сердца, легких, мозга.*

**РАССКАЗ ОРГАНОВ ЧЕЛОВЕКА О СЕБЕ.**

СЕРДЦЕ

Мне так плохо, так устало,

И нет уж сил стучать.

Наверное, осталось мало…

Могли бы только вы понять –

Мне не хватает кислорода,

Меня так душит никотин,

А этот яд непобедим.

Мои сосуды кровяные

В дыму сгорают день за днем,

И если вы нас не спасете,

Мы только от куренья пропадем!

ЛЕГКИЕ

Ой, мы бедные, сожженные совсем,

Мы хотим спросить вас, люди:

А вы курите зачем?

Нас полоний отравляет,

Никотин нам – страшный яд,

Наши бронхи он сжигает,

Кто же в этом виноват?

По утрам ужасный кашель

Раздирает горло в кровь.

Кто же нам теперь поможет,

Чтобы стать здоровым вновь?

Чтоб вдыхать нам полной грудью

Свежий чистый кислород,

 Чтобы газам ядовитым

Не давать нам больше вход!

ГОЛОВНОЙ МОЗГ

Иссушил меня проклятый злодей,

Нет больше светлых идей,

Он мои нейроны украл

И на пачку сигарет поменял.

Я теперь и за долгий срок

Не могу выучить данный урок,

И внимания, и памяти нет –

Все от этих проклятых сигарет.

Не искупить бедой вину –

Строг приговор:

За страсть к курению

Пустеет комната ума,

Где был мир идей, теперь там тьма.

*Игра с залом (проводят ведущие).*

**1 ведущий:** Ребята, мы вам предлагаем продолжить фразу.

* Закурил один я раз

Заслезился от дыма… (глаз)

* Закурил я опять

Стало трудно мне … (дышать)

* Закурил я снова

Заболело… (горло)

* Курить мне надоело

Уж что – то заболело (сердце)

* Учителя ругаются

Что ничего не… ( получается)

* Да, пора бы уж бросать

Стал я быстро… (уставать)

* И запомним, истина это –

Здоровью нашему враг… (сигарета)

**2 ведущий:** Как показали результаты анкетирования, 38 респондентов не пробовали курить никогда. Казалось бы, что их здоровью ничто не угрожает. Но так ли это на самом деле? Народная мудрость гласит: «Один курит – весь дом болеет». Речь идет о пассивном курении. Пассивное курение – это вдыхание сигаретного дыма человеком, который сам не курит, однако находится в окружении курящих. Наверняка, среди близких вам людей, есть курящие. А сами вы, не подвергаетесь постоянному воздействию табачного дыма? Те, кто курит рядом с Вами, губят не только себя, они губят еще и Вас! Государство издает законы, запрещающие курение в общественных местах, работодатели отдают предпочтение людям некурящим. А что же мы, дети, можем изменить? Начнем с самого дорогого, с семьи. Придя домой, расскажем родителям о вреде пассивного курения, опираясь на буклет, который каждый из вас получит при выходе из актового зала.

*Инсценировка басни «Кроха – сын пришел к отцу».*

Кроха – сын пришёл к отцу
И спросила кроха:
“Если я курить начну –
Это очень плохо?”
Видимо, врасплох застал
Сын отца вопросом.
Папа быстро с кресла встал,
Бросил папиросу.
И сказал отец тогда,
Глядя сыну в очи:
“Да, сынок, курить табак –
Это плохо очень”.
Сын, услышав, сей совет,
Снова вопрошает:
“Ты ведь куришь много
Лет и не умираешь?”
“Да, курю я много лет,
Отдыха не зная.
Я не ведал страшных бед,
А вся глава – седая.
Закурил я с юных лет,
Чтоб казаться взрослым,
Ну, а стал от сигарет
Меньше нормы ростом.
Я уже не побегу
За тобой в припрыжку,
Бегать быстро не могу,
Мучает одышка.
Прошлым летом иль забыл,
Что со мною было?
Я в больницу угодил,
Сердце прихватило.
Сердце, лёгкие больны,
В этом нет сомненья.
Я здоровьем заплатил
За своё куренье.
Никотин – опасный яд.
Сердце поражает,
А смола от сигарет
В бронхах оседает.
“Ну и ну!” - воскликнул сын, -
Как ты много знаешь
Про смолу и никотин
А курить, всё ж, не бросаешь!
Я бросал курить раз пять,
Может быть, и боле,
Да беда – курю опять.
Не хватает воли.
Ты мой папа, я – твой сын,
Справимся с бедою.
Ты бросал курить один,
А теперь нас двое.
И решили впредь ещё
И отец и кроха:
“Будем делать хорошо
И не будем - плохо!”

**1 ведущий:** Женскому организму курение приносит куда больше вреда, чем мужскому. Курящие женщины приближают для себя процесс старения, увеличивают риск врожденных патологий у своих будущих детей.  **2 ведущий:** На женщину возложена ответственная роль продолжательницы рода, и пристрастившись к табаку, она не сможет производить на свет полноценное потомство. Статистика показывает: 80% страдающих табачной зависимостью женщин начали курить до 20 лет, 15% - до 25-26 лет, и после 30 начинают курить лишь единицы.

*Инсценировка сказки «Муха – Цокотуха».*

Муха, муха-цокотуха,
Позолоченное брюхо,
Муха по полю пошла,
Табачок она нашла.
Села мухонька в карету,
Закурила сигарету,
Увлеклася табачком,
Подавилася дымком…
А противный паучок – табачок
Нашу муху в уголок поволок.
Сигареткой угощает,
Долгой жизни обещает.
Воз здоровья и успех,
И здоровый детский смех.
Цокотуха улыбнулась,
Сигареткой затянулась…
Вот прошло немало дней,
Посмотрите, что же с ней?
Наша муха изменилась.
В инвалида превратилась.
Глазки больше не горят.
Зубы желтизной блестят,
Сердце бешено стучит.
Платье нервно теребит.
– Дайте, мухе табачку,
– Больше братцы, не могу!
Стала бедная кричать!
– Нету, больше сил, молчать!
Вдруг откуда ни возьмись
Маленький комарик,
А в руке его горит
Маленький фонарик.
– Муха, муха, не дури,
– Брось сигарку, не кури.
С семинара я лечу
И помочь тебе хочу.
Лучше, муха, попляши,
Почитай да попиши,
Свежим воздухом дыши,
Сигарету затуши.
Будешь, муха, хороша,
Расцветет твоя душа.
И с тобою мы вдвоем
Без сигарки проживем.
Ты не бойся старичка,
А ты бойся табачка.
Эта злая паутина
Состоит из никотина.
Вещества проходят в кровь,
Ты слабеешь вновь и вновь,
И сама ты пропадешь.
Испугалась цокотуха,
Затряслась злачоным брюхом:
– Помоги ты мне комар,
– Я поставлю самовар.
– Мы чайку с тобой попьем,
– Очень дружно заживем.
– Я теперь примерной стану
– И курить я перестану.
– Обещаю не тужить,
– С сигаретой не дружить!
И с тех пор они живут
И здоровье берегут!

**1 ведущий:** Однажды нам довелось услышать разговор нескольких подростков. «Красное вино и вообще алкоголь совсем не так страшен, как об этом говорят», -говорил один. «Конечно, - поддержал его второй, - нельзя напиваться допьяна, но рюмочка, другая поднимет настроение, улучшит аппетит ...».

 **2 ведущий:** В молодые годы, когда человек полон здоровья и сил, на ум ему не приходят тяжёлые последствия злоупотребления алкоголем. Мало кто из нас за рюмкой водки видит искалеченную жизнь, потерянное здоровье, горе родных и близких. Некоторые ещё и впрямь считают, будто алкоголь не так уж вреден, если не напиваться до умопомрачения. Да и, собственно, какая вечеринка без вина или водки - спиртное развязывает язык, способствует веселью.

   Наиболее частая причина пьянства молодёжи дурной пример и отрицательное влияние окружающих в семье, среди старших, а то и сверстников.

 *Инсценировка стихотворения «Дело было вечером».*

***Чтец:***
*-* Дело было вечером, делать было нечего.

- Что, ребята, в домино?
- Надоело нам оно.
- Ну, тогда пошли в кино.
- Надоело и оно.
- Может, просто помолчать, посидеть и почитать?
- Что ты, Ваня, что ты?
К книгам нет охоты!

***Чтец:***
И тогда заметил Стас.
Водка - лучший спорт для нас.
Если делать нечего, так же как вчера,
Пить начнем мы с вечера, ну и до утра.

*(Все любители спиртного окружают и слушают Стаса)*

Перво - наперво сейчас выпьем пива. Это раз!
И бутылочку вина, чтоб встряхнуться. Это два!
Ты с мольбою не смотри - водка будет. Это три!
Как увидим, где бутылки, там возьмем еще, четыре.
Сколько будем доставать, столько будем выпивать. Это пять.

**Совесть:**
Чтоб стала человеком обезьяна,
Потребовалась вечность, а не век,
Зато в одно мгновенье, как ни странно,
Стать обезьяной может человек.

***Чтец:***
Дальше будем продолжать?...  Одним словом, как хотели, так ребята погудели...

*(Участники по очереди)*

Стас Степану врезал в глаз - это раз!
Сам дополз домой едва - это два!
Пока полз, себе наставил синяки и фонари - это три!
Мебель всю сломал в квартире - это кажется, четыре!
И костюм прожег опять. Это пять!
Дома начал он орать, драться и семью ругать...
Стоп! Пора и подытожить.
Из-за пьянства ведь у нас
Семьи рушатся подчас... Это раз!
И прогулы-то кругом
Из-за пьянства в основном. Это два!
И удар от водки этой по семейному бюджету.
Это что ниговори, тоже важно. Это три!
Ну а травмы? Взглянем шире.
Все поэтому. Четыре!
Пьяный, он, чего скрывать,
Любит технику ломать! Это пять!
Дальше будем продолжать?
***Все:***  Да! Решительную борьбу с пьянством!

**Совесть:**
Долг каждого из нас живущих на планете,
Приумножать добро и делать миг добрей!
Он будет ваш, сегодняшние дети!
Вы встанете у жизненных рулей!

**1 ведущий:** Нельзя забывать, что организм подростков и юношей очень чувствителен к действию алкоголя. Подмечено, что подростки, даже изредка употребляющие спиртные напитки, как правило, плохо учится, склонны пренебрегать своими обязанностями, нарушают общепринятые нормы поведения в семье и школе, не занимаются физкультурой и спортом, отстают от своих сверстников и в умственном, и в физическом отношении, нередко у них возникают различные нервно-психические заболевания.

*Исполнение частушек.*

 Будем жить в прекрасном мире
И здоровье сохраним.
Вот тогда в красивом Сочи
Всех спортсменов победим.

“Не травитесь дети пивом”,-
Говорят коровы.
“Пейте, дети, молоко,
Будете здоровы”.

Было "Три богатыря",
Стало три калеки.
Может, пиво пили зря
Эти человеки?!

Мне не надо выпивать,
Чтобы расслабляться.
Я и так могу сплясать
И поцеловаться

Три девицы, за сараем,
Вместо физкультуры
 Никотиновой заразой
 Правили фигуры.

Витя в школу не ходил, Сигареты он курил, Докурился мальчик наш И его хватил мандраж.

Почему сегодня Элла На уроке не шумела? Потому что наша Элла Накурилась и балдела.

Если хочешь быть здоров, Позабудь про докторов, Не кури ты никогда- Будешь сильным хоть куда.

**2 ведущий:** Дети, подростки, юноши и девушки до 21 года не должны знать вкуса спиртных напитков! Это не только рекомендации врачей, но и требование законов. направленных на охрану здоровья подрастающего поколения Для детей и подростков у нас установлен строгий «сухой закон», т.е полный запрет приема любых спиртных напитков.

*Чтение стиха «Вредные привычки».*

Это знают даже дети —
Хуже нет вещей на свете,
Чем наркотики, вино,
Сигареты — все одно.
Что для общества есть зло?
Алкоголь есть враг всего!
Губит алкоголь вовсю
Жизнь и печень, и семью.
Жизнь людей из-за вина
И опасна, и трудна.
Сигареты — никотин,
Враг всему номер один!
Курят, что аж дым столбом!
Отравляют табаком,
Не заботясь о здоровье —
Ни о своем, ни о чужом.
Ну а злее всех дурман
Вам покажет наркоман.
Для него ведь нет вещей,
Что наркотиков важней.
Если ты, мой друг, дурак,
Если сам себе ты враг,
То открыты все пути
На тот свет скорей уйти.
Только много интересных
Есть вещей на свете, честно.
Жизнь прекрасна! Так зачем
Разрушать ее нам всем?

**1 ведущий:** Жизнь дается человеку однажды, не следует ее терять и приносить горе окружающим. И еще обиднее должно быть, когда она проносится мимо тебя. **Давайте жить красиво!**

**2 ведущий:** А сейчас на сцене выступление детей, которые выбрали здоровый образ жизни.

*Выступление танцевальной группы. Спортивный танец.*