**Мирнинское районное управление образованием**

**Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №5»**

Выполнила: Арискина В.И. социальный педагог МОУ СОШ №5

**ТОК ШОУ «Береги здоровье смолоду»**

**[Введите подзаголовок документа]**

**Ведущий 1:** Здравствуйте, дорогие друзья: ребята, уважаемые родители, гости. Начинаем ток–шоу "Береги здоровье смолоду".

**( слайд)**

Сейчас в стране очень остро стоит проблема с вредными привычками, это курение, употребление алкогольных напитков, наркомания, токсикомания, ненормативная лексика. На прошлой неделе в нашей школе прошла неделя здоровья, во время которой проводилось анкетирование среди учащихся 6- 11 классов. На вопрос считаете ли вы опасным для здоровья и жизни человека употребление табака, алкоголя, наркотических веществ, ненормативной лексики **да ответили** – 317 человек, но в тоже время из них курят – 133 человека, употребляют пиво – 125 человек. Поэтому мы хотим вас здесь выслушать и дать компетентную консультацию.

**(слайд)**

**Ведущий 1:** Мы воспринимаем обыденно и привычно связку таких понятий, как здоровье и врач, но врач все-таки имеет прямое отношение не к здоровью, а к болезни и ее лечению.

**Ведущий 1:** Как вы думаете ребята?От чего зависит здоровье человека в первую очередь?

***(отвечают дети)***

Да действительно, здоровье зависит на 20% - от окружающей среды, на 20% - от наследственных факторов, на 10% - от медицинского обслуживания, на 50% - от образа жизни и конечно же от питания, это подтверждает анкетирование учащихся 9-11 классов.

**(слайд)**

По результатам опроса стало ясно, что большинство ребят питаются неправильно и нуждаются в консультации гастроэнтеролога.

**Ведущий 1:**. Сегодня курение прочно вошло не только в наш быт, но и в культуру. А ведь были времена, когда курение считалось несовместимым с обликом цивилизованного человека. Так забава, шалость превращается в привычку. Но почему, же люди начинают курить?

**(слайд)**

**Ведущий 2:** Известно, что в мире систематически курит 60% мужчин и 20% женщин. Большинство подростков начинают курить под влиянием товарищей в компании (27%), из любопытства (40%), в подражание взрослым (17%). Показательно, что 85% курящих подростков - из семей, где хотя бы один родитель курит, остальные 15% - из некурящих семей. **Еще в начале ХХ века курящая женщина была редкостью, сейчас среди 17 - 18-летних курящих девушек столько же, сколько курящих парней. Ребята, а как вы относитесь к курящим девушкам?** Интересно, что большинство школьников ответили, что курят по привычке. Итак, мы видим, что следование моде, примеру товарищей в курении перерастает в привычку, от которой трудно избавиться. Установлено, что 80% закуривших детей не бросают этой привычки, а если подросток выкурил 2 сигареты, то в 70% случаев он будет курить систематически.

Курение родителей повышает риск того, что ребенок заболеет астмой, сердечно-сосудистыми заболеваниями, заболеваниями органов дыхания. Курение родителей повышает риск того, что их ребенок начнет курить в юном возрасте. Продолжительность жизни у курящих сокращается примерно на 8 лет.  **(слайд)**

**Ведущий 2:** В последнее время употребление пива стало обыденным. Вот и ваши ответы говорят о том, что 125 человек употребляют пиво и не считают это проблемой. Массовая реклама привела к тому, что многие стали относиться к нему, как к лимонаду, совершенно забывая о том, что это алкогольный напиток и злоупотребление им может привести к развитию тяжелой хронической болезни – алкоголизму. **Особенно опасно пиво для подростков 10-12 лет: у них очень быстро формируется алкогольная зависимость, и болезнь протекает особенно тяжело, но подростки не считают это вредной привычкой.** Сейчас слово предоставляется инспектору ПДН Шестаковой Е.Ю, которая ознакомит нас с правовым аспектом этой проблемы.

Еще одна проблема – употребление ненормативной лексики. В анкетах на вопрос влияет ли ненормативная лексика на здоровье человека вы (это 68 чел) ответили – нет. У нас есть эксперт – Секретарев Евгений, он занимался этим вопросов и принимал участие в конференции «Шаг в будущее». Давайте выслушаем его.

**Ведущий подводит итоги мероприятия.**

**Ведущий 2:** Заканчивая наше ток- шоу хочу привести слова Сократа. Однажды его спросили: «Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни – богатство или слава?» Великий мудрец ответил: «Ни богатство, ни слава не делают еще человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля!»

**Ведущий 2:**А сейчас давайте подведем итоги, обратите внимание на доску, на ней расположены три надписи, касающиеся темы нашего ток-шоу. ***(на доске три надписи: Здоровье - прежде всего, в жизни надо все попробовать, надо подумать.)*** Я предлагаю взять жетон и прикрепить его под ту надпись, которой вы придерживаетесь.

**Ведущий 1:** Накапливайте и берегите свое здоровье, учитесь этому смолоду, занимайтесь любимым делом, проводите каждую минуту жизни с толком, с пользой для себя и других!

Всем гостям и участникам большое спасибо.