**Три ступени ведущие вниз.**

Цели: Помочь осознать масштабы негативных последствий вредных привычек для здоровья человека и убедить ребят в необходимости вести здоровый образ жизни.

Ход мероприятия

Слово командиру отряда.

**Солдатова**: Девочки я хотела бы вам напомнить наши традиционные правила поведения на нашей линейке:

**-**1. Щедро делись с своими знаниями, мыслями.

2. Уважительно относись к любому высказыванию своих подруг.

3. Ты имеешь право на любой вопрос, у тебя нет права на насмешку.

4. Непринуждённость, свобода, непосредственность, искренность должны сочетаться с чётким порядком, уважительной тишиной и абсолютным вниманием

У нас завершается месячник по здоровому образу жизни. Мы сегодня подведем итоги этого месяца

**Воспитатель** Великий немецкий поэт Генрих Гейне писал: «Единственная красота, которую я знаю, - это здоровье».

В течении этого месяца мы поговорим о тех факторах риска, которые подрывают наше здоровье, способствуют развитию болезней, увеличению смертности, приводят к постепенному вымиранию нации: **дети**

курение, алкоголь и наркотики.

Вот это **Три ступени ведущие вниз.**

Задача нашей линейки .как и всего месяца по профилактики ЗОЖ - убедить вас в необходимости вести здоровый образ жизни Мне в этом будут помогать НАШИ ДЕВОЧКИ.

Итак, начнем с первой ступени, ведущей вниз, - это

- это **табак**, коварный враг человечества. О том, что курение вредно для здоровья, знают все. Но в силу того что неприятности и опасности, связанные с курением, как бы отсрочены во времени, каждый курильщик думает, что они его не коснутся. Он живет сегодняшним днем, не думая о болезнях, которые неизбежно поразят его через 10-20 лет. «Авось пронесет» - опасная жизненная позиция.

Откуда же пришла к нам эта пагубная привычка - курение?

Историк: Табак известен человечеству с древних времен, но использовался он для религиозных ритуалов. Европейцев курить табак научили индейцы, которые дымом табака отпугивали москитов В 1698 году Петр I снял запрет на курение. С тех пор курение стало быстро распространяться среди широких слоев населения.

. Сейчас мне бы хотелось услышать ваше мнение: **почему люди начинают курить?**

Ответы детей.

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. Среди девушек причины курения такие: **желание привлечь к себе внимание, выглядеть модно, современно, эффектно, казаться окружающим независимой, уверенной в себе.**

Ведущий: Огромное число людей на Земле курит и продолжает жить. Так ли опасно курение для нашего организма? Может, сигареты полезны для здоровья? **Сигарета - друг или враг?**

Химик: В момент затяжки на кончике сигареты развивается температура 60-90 °С. Происходит сухая перегонка табака, при которой образуется около 6000 веществ, из которых 120 ядовиты.. Продолжительность жизни у курящих, таким образом, сокращается примерно на 8 лет.

Ведущий: Впечатляет. Напомните мне  **каковы последствия от курения?**

Ответы детей.

**Запомните:**

**Кто курит табак - тот сам себе враг.**

**Табак уму не товарищ.**

**Курильщик - сам себе могильщик.**

**Вторая ступень**: **«Пьянство есть упражнение в безумии», - писал Пифагор.**

Всегда ли человек употреблял спиртное? Как оно появилось?

Человек не знал алкоголя долгие сотни тысяч лет. Приобщение к пьянству - сравнительно молодая ошибка человечества. Перейдя на оседлый образ жизни, люди стали заниматься земледелием, овладели гончарным искусством.

Они заметили, что достаточно поставить в закрытом сосуде раздавленные ягоды винограда или другие плоды, как через несколько дней можно обнаружить напиток, обладающий, как им казалось, чудодейственными свойствами. У людей появлялись болтливость, хвастливость, агрессивность.

Но наши далёкие предки пили в строго определённых ситуациях, связанных с обрядами и обычаями, а не для того, чтобы напиваться.

**Каковы последствия алкоголизма?**

Алкоголь укорачивает жизнь в среднем на 17 лет. Алкоголь не только ослабляет тело, но и разрушает личность. Знаменитый русский физиолог **Павлов с полным основанием писал: «Не пейте вина, не огорчайте сердце табачищем и проживёте100 лет»**Ведущий: Недаром говорят: **«Потянешься за водкой - будет жизнь короткой».**

**Для пьянства есть такие поводы:**

**Поминки, праздник, встреча, проводы,**

**Крестины, свадьба и развод,**

**Мороз, охота, Новый год,**

**Выздоровленье, новоселье,**

**Печаль, раскаяние, веселье,**

**Успех, награда, новый чин,**

**И просто пьянство – без причин.(Роберт Бёрнс, перевод С.Я. Маршака)**

Ведь не просто так нас называют, к великому огорчению, пьющей нацией. И не надо далеко ходить за примером, даже в нашем отряде есть ,девочки, которые пробовали пиво, самогон. Шампанское, а вам самым старшим только14 лет.

Запомните:

**Водку пить – себя губить.**

**Хорошо веселье – да тяжело похмелье.**

**Пить сладко, да потом гадко.**

Алкоголизм, курение , конечно, вызывают тревогу. Но с каждым годом все более серьезной опасностью становится распространение наркотиков и потребление их подростками. Это третья ступень ведущая вниз.

**Наркомания -** это болезнь (сначала эйфория, удовольствие, а потом страшный удар). К сожалению, наркомания на сегодняшний день - одно из самых трудноизлечимых заболеваний и очень много больных погибает от наркотиков, не сумев избавиться от «наркотического рабства».

В каких жизненных ситуациях происходит первая встреча с наркотиками?

Обсуждение.

Ведущий: По мнению специалистов 11-13 лет – основной возраст начала наркомании. Именно в этом возрасте происходит кризис взросления, кризис авторитетов.

Каковы же последствия употребления наркотиков?

Наркотики несут в себе разрушительную силу. Человек перестаёт быть человеком, а превращается в безвольное существо, которое не живёт, а влечёт жалкое существование, потому что происходит:

Бытует мнение, что наркотики способствуют развитию талантов, поэтому их употребляют многие известные писатели и музыканты, спортсмены и артисты. Однако посмотрите последствия этого употребления.мы просмотрим видеофильм «Мы - против»

Дорогие ребята, мне бы очень хотелось, чтобы вы в своей жизни не выбирали ступени, ведущие вниз, а шагали твёрдо и уверенно по ступеням, ведущим вверх. А из чего же будут складываться эти ступени вверх?

**Наркомания — это многолетнее наслаждение смер­тью.**

**Самая причудливая дорожка на тот свет – наркотики**

**Наркотики – это прекрасное средство забыть о маленьких житейских проблемах, превратив свою жизнь в одну большую**

**Наркота - лекарство от жизни.**

Закончите фразу:

**1. Сегодня я сделала открытие для себя …**

**2. Сегодня я твёрдо решила …**

Итак мы участвовали -1.в…..

2.

3

4.

Все активно принимали участие во всех мероприятиях. Но мы подвели итоги с звеньевыми и решили .что самыми активными были……..

И мы хотим наградить их такими медалями.

Наша линейка подошла к концу. Я надеюсь, что у каждого из вас хватит силы воли и желания сказать «НЕТ!» вредным привычкам. Я выражаю уверенность, что в жизни, друзья, вы будете только победителями.