Негосударственное образовательное учреждение «Общеобразовательная школа –интернат №19 ОАО «РЖД» филиал №2 на ст. Топки»

**Методический материал для проведения профилактических занятий с воспитанниками интерната**

 Топки

2014

 Организация профилактической работы, направленной на противодействие распространению в детской, подростковой и молодежной среде наркомании, алкоголизма, табакокурения, других форм асоциального поведения, требует не только системного подхода, межведомственного взаимодействия и постоянной актуализации информационного блока, но и учета интересов и социально-психологических особенностей целевой аудитории.

 В этой связи целесообразно использование различных форм профилактических мероприятий: традиционных, интерактивных, игровых, конкурсных, инновационных и т.д.

 В данном сборнике представлен комплекс лучших сценариев мероприятий и бесед профилактического характера.

 Подбор методического материала, подготовка сценариев, приглашение специалистов-экспертов и другие организационные моменты влияют на эффективность и перспективность планируемых к проведению мероприятий. Предлагаемые и рекомендуемые к непосредственному использованию или адаптации сценарии разноплановы как по тематике, так и по формам проведения мероприятий. Их методологические основы позволят специалистам, работающим с детьми, подростками и молодежью, качественно организовать профилактические мероприятия с учетом имеющихся ресурсов.

Наш методический материал состоит из:

-Информационно-просветительские мероприятия, направленные на профилактику употребления психоактивных веществ, других форм асоциального поведения

-Конкурсные мероприятия профилактической направленности

-Информационно-развлекательные массовые мероприятия, направленные на формирование ценностей здорового образа жизни

**Сентябрь**

**Сценарий профилактического мероприятия «Витаминка»**

**Цель:** сформировать у детей представление о пользе употребления витаминов человеком.

**Задачи:**

- развитие у детей навыков работать в коллективе;

- развитие у детей умения вырезать детали аппликации по предварительной разметке, располагать их на общей основе;

- познакомить детей с понятиями «витамины», «полезные продукты»;

- воспитать у детей потребность правильно питаться, воспитывать чувство сопереживания, желание прийти на помощь.

**Демонстрационный материал:** картинки витаминов, полезных продуктов; промышленные витамины.

**Раздаточный материал:** «корзина для витаминных продуктов» - основа аппликации. Заготовки цветной бумаги с нарисованным контуром овощей и фруктов, клей, ножницы, салфетка.

**Для подарочного момента:** витаминки.

**Ход мероприятия:**

- Здравствуйте, дорогие ребята!

- Сейчас мы с вами поиграем и познакомимся с витаминами.

- Мы очень рада видеть вас всех сегодня такими здоровыми и красивыми.

- Сегодня нам пришло письмо из Простоквашино от кота Матроскина и Шарика. У них случилась беда. Заболел Дядя Фёдор.

А вот что пишут Матроскин и Шарик.

*Письмо:*

Здравствуйте, дорогие ребятишки, девчонки и мальчишки. Решили обратиться к вам с просьбой. Может быть, вы сможете нам помочь. Случилась беда. Заболел Дядя Фёдор. Не ест, не пьёт, песенки не поёт. Не радует его ни мороженое, ни пирожное. Не знаем, чем его лечить. А вы все такие красивые, здоровенькие, и щёчки у вас розовенькие. Наверное, секрет какой-то знаете. Поделитесь с нами, как Дядю Фёдора вылечить. Только просим помочь быстрее, а то ему совсем плохо.

- Да, грустная история. Ребята, как вы считаете, сможем мы помочь вылечить Дядю Фёдора?

(выслушать ответы детей)

- Я знаю, что нам может помочь побыстрее вылечить Дядю Фёдора. Это витамины! (открыть доску с изображением витаминов).

- А кто знает, что такое витамины?

(выслушивают ответы)

- Витамины помогают детям и взрослым быть крепкими и здоровыми. Одни витамины помогают детям расти, другие - глазам хорошо видеть, третьи - голове - хорошо думать, быть умной. А есть витамины, которые защищают нас от болезней.

- Где живут витамины? (*В продуктах питания*. Прикрепить к доске картинку с продуктами)

- Чтобы быть здоровым, умным, сильным, человек должен получать витамины с пищей. Если ребёнок получает этих витаминов мало, то он начинает часто болеть, теряет аппетит и плохо растёт. А как вы думаете, в какое время года мы получаем витаминов больше всего? (летом и осенью) Почему?

- А в другое время года, чтобы люди не испытывали недостатка в витаминах, витаминки – таблетки продаются в аптеках. (Показать)

- Особенно богаты витаминами овощи и фрукты.

- Мы сейчас вам загадаем загадки об овощах и фруктах, которые содержат витамины, кто отгадает – получит витаминку.

|  |  |
| --- | --- |
| 1. С оранжевой кожей,На мячик похожий,Но в центре не пусто,А сочно и вкусно.*(ответ: апельсин)* | 5. Оранжевый нос в землю врос,А зелёный хвост снаружи.Нам зелёный хвост не нужен,Нужен только оранжевый нос.*(ответ: морковь)* |
| 2. Он почти как апельсин,С толстой кожей, сочный,Недостаток лишь один –Кислый очень, очень.*(ответ: лимон)* | Он никогда и никогоНе обижал на свете.Чего же плачут от негоИ взрослые и дети?*(ответ: лук)* |
| 3. Он на юге вырасталВ гроздь плоды свои собрал.А суровою зимойПридет изюмом к нам домой.*(ответ: виноград)* | Что за скрип? Что за хруст?Это что ещё за куст?Как же быть без хруста,Если я ...*(ответ: капуста)* |
| 4. Бусы красные висятИз кустов на нас глядят,Очень любят бусы этиДети, птицы и медведи.*(ответ: малина)*  | Круглое, румяное,Я расту на ветке;Любят меня взрослыеИ маленькие детки.***(****ответ: яблоко****)*** |

- Ну и, конечно же, нашим ребятам здоровыми, ловкими и сильными помогает оставаться физкультура.

Давайте поиграем в подвижную **игру «Виноградинки»**.

Игра:

Все играющие беспорядочно передвигаются по игровой площадке, в этот момент все являются «виноградинками». Если ведущий говорит: «В гроздь по три!», то это значит, что играющие должны встать по три. Если ведущий произносит: «в гроздь по пять», то уже пять человек должны взяться за руки. На слова: «гроздь рассыпалась» все расходятся. Те, кто по команде ведущего, не успел выполнить условие, выходят из игры.

Игра окончена, победитель получает витаминку.

Как же нам написать ответ Матроскину и Шарику?

Предлагаю отправить в Простоквашино витаминную корзину с овощами и фруктами, которую мы сделаем сами.

1. Вырезание из заготовок различных овощей и фруктов. - Вырезаем чётко по контуру.
2. Наклеивание на основу по очереди. Дети называют, что «кладут» в корзину, определяя, овощ это или фрукт.

**Итог.**

- Если Дядя Фёдор будет употреблять витаминные продукты, то он обязательно быстро поправится. А сейчас все вместе: «Никогда не унываем, и улыбка на лице,
потому что принимаем витамины АВС!».

Всем детям раздаются витамины.

Для таблицы «Витаминная азбука»:

|  |  |
| --- | --- |
| Витамин А | рыбий жир, печень, **морковь**, яйца, молочные продукты |
| Витамин В1 | дрожжи, цельные зерна пшеницы, овсянка, арахис, отруби, свинина, **молоко** |
| Витамин В2 | молоко, печень, почки, дрожжи, сыр, **рыба, яйца**, зелень |
| Витамин В6 | дрожжи, отруби, печень, почки, сердце, молоко, яйца, дыня, **капуста** |
| Витамин В12 | печень, **говядина, свинина**, почки, яйца, молоко, сыр |
| Витамин С | **цитрусовые**, ягоды, зеленые овощи, зелень, цветная капуста, помидоры, картофель |
| Витамин D | **рыбий жир**, сардины, сельдь, лосось, тунец, молочные продукты |
| Витамин Е | проростки пшеницы, соя, брокколи, брюссельская капуста, растительное масло, **зелень**, цельные злаки, яйца |

**Сценарий тренинга «Да - здоровому образу жизни»**

**Цель:** пропаганда здорового образа жизни среди подростков, формирование ценностного отношения к собственному здоровью.

**Задачи:**

1. Дать представление о понятиях «здоровье» и «здоровый образ жизни» в широком смысле слова: физическом, социальном, психическом аспектах.

2. Способствовать формированию потребности здорового образа жизни.

**Ход тренинга:**

* + - Здравствуйте, ребята! Когда мы встречаемся с людьми, мы здороваемся.
		- Мы говорим вам «здравствуйте», а это значит, что мы всем вам желаем здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья?
		- Здоровье для человека – одна из главных ценностей.
		Давайте поприветствуем друг друга на разных языках.
		- Какие слова-приветствия вы знаете? (дети называют слова).

Здоровье – это ценность и богатство,

Здоровьем людям надо дорожить!

Есть правильно и спортом заниматься,

И закаляться, и с зарядкою дружить.

Чтобы любая хворь не подступила,

Чтоб билось ровно сердце, как мотор,

Не нужно ни курить, ни пить, ни злиться,

Улыбкой победить любой укор.

Здоровый образ жизни – это сила!

Ведь без здоровья в жизни никуда.

Давайте вместе будем сильны и красивы

Тогда года нам будут не беда!

- Мы предлагаем вам немного поиграть.

И первая игра называется - «Ассоциации». (Задания по группам).

- Ребята, вы должны записать по одной ассоциации на одном листочке на слово, которое я произнесу (всего листочков 5).

*Слово: Здоровье****.***

(Время для подбора ассоциаций – 2 минуты, во время выполнения задания играет музыка).

Каждый отряд зачитывает свои слова-ассоциации, которые записываются на лист бумаги.

* + - И так, здоровье для вас – это…

(перечислить слова-ассоциации, записанные на листе бумаги).

* + - А более подробно о здоровье вы узнаете из нашего рассказа.
		- Итак, ребята, что же такое здоровье? На этот кажущийся поначалу простым вопрос люди пытаются ответить с глубокой древности.

«Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия», т. е. здоровье – это нормальное состояние организма, когда все наши органы работают дружно, ритмично, согласованно между собой и окружающей средой (вдох – выдох, сон – бодрствование).

Сейчас мы с вами порассуждаем, что же такое здоровье с позиции трех аспектов. Эта информация поможет вам выполнить следующее задание.

У вас есть листочки со словами – ассоциациями. Нужно будет прикрепить их, к тому вагону, какое здоровье, по вашему мнению, обозначает это слово (на стене изображен паровоз с тремя вагонами: 1 вагон – социальное здоровье, 2 вагон – психическое здоровье, 3 вагон – физическое здоровье).

И сначала рассмотрим физическое здоровье.

*Физическое здоровье* связано с работой нашего организма, нам важно знать, как должен работать наш организм. Прежде всего, у человека должно быть здоровое тело, правильное, красивое телосложение, достаточный вес, рост относительный своего возраста.

Человек должен иметь хорошую физическую подготовку, а это крепкую мышечную силу в руках и ногах, хорошо переносить физические нагрузки, при этом не чувствовать сильной усталости, не падать в обморок. Безусловно, здоровый человек редко болеет простудными и другими заболеваниями, т. е. имеет хорошую защитную функцию против вирусов, микробов.

А теперь рассмотрим, что же такое социальное здоровье?

*Социальное здоровье человека*– это не что иное, как его социальная активность, поведение в обществе, личное отношение к миру. То есть здесь мы можем рассматривать те качества личности, которые будут обеспечивать гармонию между потребностями данного человека и общества в целом.

Очень важно, чтобы человек стремился к самореализации и постоянному личностному развитию. Некоторые, например, находят способ самореализации в своей учебе или карьере, другие – в семье и детях.

Таким образом, социальное здоровье означает способность к общению с другими людьми в условиях окружающей социальной среды и наличие личностных взаимоотношений, приносящих удовлетворение.

Под *психическим здоровьем* мы понимаем наши чувства, т.е. настроение (хорошее, веселое либо грустное, плохое), чувство радости, дружбы, любви, взаимопонимания, взаимоуважения, и так далее, но есть такие эмоциональные чувства, как страх, угнетение, унижение, обида, боль. И в зависимости от того какие у них преобладают чувства, таким будет наше эмоциональное здоровье.

Важным для комфортного положительного состояния организма является приобретение хороших друзей, любимого человека, наличие полной семьи (мамы и папы). Очень важно, чтобы человека понимали в его окружении, чтобы он сам понимал других, чтобы он умел не только высказывать свои претензии к окружающим, но и уступать другим, не создавать конфликтные ситуации.

Итак, ребята, мы с вами рассмотрели три основных аспекта здоровья, которые составляют основу ЗОЖ.

И приступаем к следующему упражнению - *«Паровоз здоровья».*

*Упражнение со словами-ассоциациями.*

Нужно прикрепить ассоциации к тому вагону, какое здоровье, по вашему мнению, обозначает это слово (на стене изображен паровоз с тремя вагонами: 1 вагон - социальное здоровье, 2 вагон - психическое здоровье, 3 вагон – физическое здоровье).

Время на выполнение задания – 1 минута.

Озвучиваются выводы по упражнению.

Итак, здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия.

А самое главное вы узнали, что наше здоровье зависит только от нас. И поэтому девиз нашего занятия « мое здоровье – в моих руках».

Давайте произнесем девиз все вместе.

Теперь поиграем в игру «Верю - не верю» (если согласны поднимаете две руки, если нет – хлопните по коленям 2 раза)

1. Согласны ли вы, что зарядка - это источник бодрости и здоровья? (да)
2. Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? (нет)
3. Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? (да)
4. Правда ли, что есть безвредные наркотики? (нет)
5. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (нет)
6. Чтобы сохранить зубы здоровыми, нужно чистить их два раза в день. (да)
7. Правда ли, что способствует закаливанию в жаркий день пить ледяную воду? (нет)

- Наше занятие подходит к концу. Что нового узнали для себя?

- Нам хочется поблагодарить вас за активность, доброжелательность и полное взаимопонимание. Надеемся, что те знания, которые вы сегодня получили, помогут вам в вашей жизни и вы будете вести здоровый образ жизни.

**Сценарий видеолектория «Я и мое здоровье»**

**Цели:**

•Сформировать интерес к здоровому образу жизни.

•Воспитать бережное отношение к собственному здоровью.

• Привить интерес к занятию физкультурой, соблюдению правил личной гигиены, здорового питания.

**Ход занятия:**

Звучит 1 куплет и припев песни «Дети земли». Музыка и стихи В.Ударнова**.**

*Педагог:* Как хорошо, что мир на планете. Как хорошо, что солнце светит, и мы хотим, чтоб были здоровыми дети. Тем более что, ваше здоровье - в ваших руках.

Здравствуйте!

Что такое «Здравствуй?» **-**

Лучшее из слов**,**

Потому что «Здравствуй!»

Значит «Будь здоров!»**.**

А для чего люди здороваются? - желают друг другу здоровья. Давайте еще раз поприветствуем, друг друга и пожелаем всем здоровья.

* Здравствуйте, девушки! - здравствуйте.
* Здравствуйте, юноши! - здравствуйте.
* Здравствуйте, взрослые! - здравствуйте.
* Здравствуйте, все! - здравствуйте.

В разных странах люди по-разному приветствуют друг друга. Как это делают в нашей стране?

- Эскимосы, приветствуя друг друга, потирают свой нос о нос друга.

- Японцы делают поклоны.

**-** Тибетцы, здороваясь, снимают головной убор правой рукой, а левую руку они закладывают за ухо и при этом еще высовывают язык.

И я очень рада видеть вас - веселых, бодрых, здоровых.

*Педагог:* Умение вести здоровый образ жизни **–** признаквысокой культуры человека, его образованности, настойчивости, воли.

Как много народных пословиц о здоровье. Соединим фразу и прочитаем пословицу:

В здоровом теле... здоровый дух**.**

Здоровье... дороже золота**.**

Здоровье... за деньги не купишь**.**

Существуют тысячи болезней… здоровье только одно.

Здоровому каждый день... праздник.

Где табак, там язва и... рак**.**

Лучше дышать свежим воздухом, чем... пить лекарство**.**

*Педагог:* Вы молоды. Жизнь прекрасна. Настроение у вас хорошее? А хорошее настроение **–** этотоже залог здоровья. Поэтому, я предлагаю всем вместе позабавиться.

**Забава первая «А ну, попробуй!»**

Вытяните вперед руку с раскрытой ладонью. Прижмите к ладони большой палец. Остальные пальцы должны быть развернуты. А теперь прижмите мизинец. Получилось? Не тут-то было!

**Забава вторая - «Отдай честь!»**

Отдай честь правой рукой, а левую одновременно вытянуть вперед с оттопыренным большим пальцем, сказав при этом: «Во!»

Затем хлопнуть в ладоши и проделать то же самое, но быстро сменив руки.

*Педагог:* А теперь попрошу Вас ответить на вопросы анкеты и сделать вывод: Какое у тебя здоровье и как ты о нем заботишься?

**Анкетирование «Отношение учащегося к здоровью и здоровому образу жизни»:**

•Болел ли ты в последние полгода?

•У тебя есть постоянный режим дня?

•Выполняешь ли ты ежедневно утреннюю зарядку?

•Проводишь ли ты ежедневно 1,5-2 часа на свежем воздухе?

•Каждый день ли ты употребляешь в пищу фрукты и овощи?

•Ты всегда одеваешься по погоде?

•Занимаешься ли ты в спортивной секции?

*Педагог:* Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это залог и основное условие полноценной и счастливой жизни. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Какой образ жизни нужно считать здоровым? (Только такой, который не приносит вреда здоровью, позволяет человеку поддерживать высокий уровень работоспособности, хорошего самочувствия и настроения.)

Чтобы сохранить здоровье, человек обязательно должен (показать плакат «Я и мое здоровье»):

•Соблюдать гигиену.

•Заниматься закаливанием, физкультурой, спортом.

•Соблюдать здоровое питание.

•Не иметь вредных привычек.

*Педагог:* Что такое гигиена?В переводе с греческого «гигиена» значит «здоровый»**.** Гигиена – это наука, которая занимается охраной здоровья, предупреждением заболеваний. Девиз правил гигиены: «Чистота-залог здоровья».

Назовите предметы личной гигиены? (Зубная щетка, мочалка, расческа, полотенце, носовой платок, мыло).

**Посмотрим видеосюжет: отрывок из м/ф «Мойдодыр».**

*Педагог:* Чтобы сохранить здоровье, нужно заниматься физкультурой, делать ежедневную утреннюю зарядку.

Как Вы думаете, что происходит в нашем организме, когда мы делаем зарядку? (Во время физической нагрузки наши мышцы работают напряженнее, поэтому им нужно больше кислорода. Сердце, которое работает бесперебойно, вынуждено перекачивать кровь сильнее и быстрее, чтобы доставить больше кислорода мышцам. Если Вы ежедневно занимаетесь зарядкой, ваше сердце становится сильнее.)

**Посмотрим видеосюжет: «Утренняя гимнастика».**

*Педагог:* Спорт в жизни каждого человека необходим. Ведь не зря говорят, что человек должен быть красив и духовно и физически.

А теперь задание для Вашего внимания. Вот слово: СПОРТ! (плакат) А кто такой спортсмен? Подумайте и отвечайте поскорей. Каким он должен быть на букву: С, П, О, Р, Т?

*Педагог:* Сейчас проведем соревнование.

1. Кто больше сделает приседаний?
2. Кто больше всего сделает прыжков на одной ноге?

*Педагог:* Немного отдохнем и ответим на вопросы викторины.

•Какие виды спорта вы знаете?

•Назовите спортивные атрибуты.

•Как называется спортивный переходящий приз? (Кубок)

•В каких спортивных играх используется мяч? (Футбол, волейбол, баскетбол, гандбол)

•Заключительная часть соревнований, выявляющая победителя? (финал)

•Назовите знаменитых спортсменов.

**Посмотрим видеосюжет: «Веселые старты»**

*Педагог:* Питание является одним из важнейших условий жизнедеятельности человека. Правильная организация питания позволяет поддерживать и укреплять здоровье, а его нарушение ведёт к возникновению многих заболеваний.

Какие виды продуктов вы знаете? Какая ваша любимая еда? Подумайте и назовите правила питания.

**-** Есть необходимо каждый день в одно и то же время.

- Перед едой надо вымыть руки с мылом.

- Есть надо продукты, полезные для здоровья.

- Есть необходимо не быстро и не очень медленно. Каждый кусочек нужно тщательно пережёвывать.

**-** Нельзя переедать.

**-** Сладости можно есть только после еды.

*Педагог:* Ребята, а какие вы знаете витамины? В каких продуктах они встречаются?

Послушайте спор витаминов:

|  |  |
| --- | --- |
| Витамины: А, В, СПримостились на крыльце,И кричат они и спорят:Кто важнее для здоровья?- Я - промолвил важно А,Не росли бы без меня!- Я- перебивает С –Без меня болеют все.- Нет - надулся важно В,Я нужнее на земле.Кто меня не уважает, Плохо спит и слаб бывает. | Так бы спорили они,В споре, проводя все дни,Если б Петя-ученик,Не сказал им напрямик:- Все, Вы, братцы, хороши,Для здоровья и душиЕсли б вас я всех не ел,Всё болел бы да болел.С вами всеми я дружу –Я здоровьем дорожу!.. |

**Посмотрим видеосюжет «Полезное питание».**

*Педагог:* Мы радуемся жизни. Жизнь – это то, что люди больше всего стремятся сохранить, но меньше всего берегут!

Я желаю Вам, ребята,

Быть здоровыми всегда,

Но добиться результата

Невозможно без труда.

Постарайтесь не лениться –

Каждый день перед едой,

Прежде чем за стол садиться,

Руки вымойте водой.

И зарядкой занимайтесь,

Ежедневно по утрам,

И конечно закаляйтесь –

Это так поможет Вам!

Свежим воздухом дышите

По возможности всегда,

На прогулки в лес ходите,

Он вам силы даст, друзья!

Что же может навредить твоему здоровью?

Мы уже сказали, что вредно переедать, есть много сладкого,вредно мало двигаться, долго и много сидеть у телевизора, компьютера, сидеть согнувшись.Вредно есть немытые фрукты и овощи…

А еще здоровью вредят курение, алкоголь, наркотики.

Как Вы считаете: что заставляет ребят пробовать эти опасные для жизни и здоровья вещества?

* Некоторым интересно, какие возникают ощущения при этом.
* Другие хотят быть похожими на старших.
* Кто-то не хочет курить, но отказаться в компании неудобно.
* Может быть, кто-нибудь хочет понравиться тем друзьям, кто уже курит или уже выпивает.
* Некоторые это делают назло своим близким – из-за обиды или просто, чтобы показать свою независимость.

*Педагог:* Данные для размышления:

В табачном дыме содержится до 4000 химических веществ, часть их является канцерогенными, т.е. способствующими возникновению злокачественных опухолей. Одной из вреднейших составляющих табачного дыма является никотин. В табачном дыму содержатся также синильная кислота, мышьяк, аммиак, радиоактивный полоний.

Смертность курящих на 30-80 % выше смертности некурящих. Курение является одной из причин рака легких. Курение вызывает склероз сосудов, повышает риск инфаркта и инсульта, хронический бронхит, гангрена ног. Курение ведет к разрушению зубной эмали, часто желтеют пальцы. Изо рта курящего исходит неприятный запах.

Многие начинают курить, чтобы казаться взрослее. Но и повзрослев по-настоящему, часто уже не могут бросить курить, оказавшись в зависимости от табака.

**Посмотрим видеоклип «Табак».**

*Педагог:* Мы живем в век всевозможных и самых разнообразных пристрастий. И самым пагубным из них является алкоголь. Принятый внутрь, он быстро всасывается в желудок, кишечник и поступает в кровь. И чем моложе человек, тем чувствительнее он к токсическому действию алкоголя. Поэтому, особенно вреден алкоголь для растущего организма. От алкоголя происходят значительные нарушения мозга, слабеет память, нарушается сон, зрение, замедляется рост, мерещатся голоса, звуки.

**Посмотрим видеоклип «Не бывает чужих людей».**

*Педагог:* Наркомания – одна из самых страшных бед, которая может искалечить не только личную жизнь каждого, но и привести к гибели целую нацию. И это не просто «суровые слова». Наркобизнес приносит прибыль тем, кому это выгодно, и поэтому наркодельцам безразлично, кого затянуть в свои сети, лишь бы были деньги. Очень большая доля уходит на обработку подростковых умов.

Почему, как вы думаете? Почему не вовлекают взрослых людей? (У взрослых уже сложилась система жизненных ценностей, они могут сразу определить опасность. А подросток открыт и уязвим, легко поддается на провокационные реплики, вроде «ты что, маменькин сынок, слабак?»)

Но на самом деле у вас сейчас самый замечательный возраст, потому что все самое интересное – впереди. Но в силу особенностей возраста, главное не совершить необдуманного шага. Поэтому повсеместно проходят молодежные акции по профилактике вредных привычек.

**Посмотрим видеоклип: «Наркотикам нет!»**

*Педагог:* Правильная организация свободного времени – один из способов отвлечения людей от курения, пьянства, наркомании.

Назовите способы проведения досуга. (Музыка, спорт, танцы, «хобби».)

Вы должны знать, что в любой сложной ситуации Вас выручат:чувство юмора, самоконтроль, целеустремлённость, увлечённость, логичность, последовательность поступков**,** разборчивость в средствах достижения цели**,** уважение и интерес к людям**.**

**Итоговый круг «Интересное - полезное».**

Вы старательно поработали. А теперь скажите, что вам понравилось на нашем занятии, что вы узнали нового, какие полезные советы получили?

Заключительные слова педагога:

Встаньте, пожалуйста. Взявшись за руки, произнесем слова:

Всем здоровья мы желаем,

Никого не обижаем.

Хватит места на земле

Людям всем, животным, мне.

Чтоб земля наша цвела,

Мы желаем всем добра!

**Сценарий классного часа «Жить здоровым – здорово»**

**Цель:** в игровой форме повторить и дать возможность учащимся больше узнать о сохранении природного здоровья.

**Учебные материалы:** компьютер, проектор, экран; таблица с игровыми полями, карточки, конверты с заданиями; видеоролик о воде; упаковки продуктов.

**Ход мероприятия:**

Учитель. Ребята! Вы сегодня особенно красивы, и мне хочется, чтобы эта красота осталась у вас надолго. Для этого надо сохранить здоровье. Как вы думаете, как его можно сохранить?

*Выслушиваются ответы детей.*

- Молодцы! Наш классный час посвящен здоровому образу жизни. На доске – таблица, в которой шесть игровых полей. Выбудете открывать поля и получать задания.

|  |  |
| --- | --- |
| Гигиена | Правильное питание |
| Режим дня | Вредные привычки |
| Витамины | Закаливание |

Работа на поле «Гигиена».

- Что такое гигиена? Для чего она нужна? Объясните смысл пословиц.

На экране:

Кто аккуратен – тот людям приятен.

Не думай быть нарядным, а думай быть опрятным.

- Ребята, вставая утром, куда мы идем и что делаем?

Дети: Идем в ванную умываться.

Учитель: Чем мы умываемся?

Дети: Водой.

Учитель: Вода известна своими чудодейственными свойствами. Она снимает усталость и придает силы. Сейчас мы посмотрим видеоролик о воде.

Учитель показывает видеоролик.

- Вода здесь описывается как живое существо. И на самом деле, вода чувствует отношение к ней. С древнейших времен омовения совершаются именно водой. Что мы делаем после умывания? Как ухаживать за зубами?

На экране после ответов детей появляются правила:

|  |
| --- |
| Чисти зубы 2 раза в день.Ешь здоровую пищу.Меняй зубную щетку каждые 3 месяца.Посещай стоматолога 2 раза в год.Не грызи орехи, ручки, ногти и твердые предметы. |

Учитель останавливается на пунктах, которые дети не назвали.

- Чтобы вы не забыли правила ухода за зубами, я прочитаю вам стихотворение:

Как поел, почисти зубки.

Делай так два раза в сутки.

Предпочти конфетам фрукты –

Очень важные продукты.

Чтобы зуб не беспокоил,

Помни правило такое:

К стоматологу идем

В год два раза на прием.

И тогда улыбки свет

Сохранишь на много лет!

Работа на поле «Правильное питание».

Учитель: Распределите слова в два столбика в группы «Полезные продукты» и «Вредные продукты»: яблоки, песи-кола, геркулес, фанта, чипсы, кефир, капуста, морковь.

Дети по одной карточке распределяют слова в столбике.

- Полезные продукты: яблоки, геркулес, кефир, капуста, морковь. Всегда ли они приносят пользу?

На доске:

|  |
| --- |
| Главное – не переедай.Соблюдай режим питания.Тщательно пережевывай пищу. |

- Вредные продукты: пепси-кола, фанта, чипсы. Почему они вредные? Эти продукты мы не храним в холодильнике, но они долгое время не портятся. Благодаря чему? В них есть пищевые добавки. Добавки группы Е при частом употреблении наносят вред организму. Прочитайте состав с упаковки пепси-колы.

Дети читают. Учитель раздает детям упаковки от разных, часто встречающихся продуктов питания. Дети ищут добавки группы Е.

- Вы что-нибудь поняли? Я ничего не поняла, как будто прочитала учебник по химии. Я надеюсь, вы поняли, что есть продукты, которые производят «на химической фабрике». Не стоит часто употреблять в пищу.

Работа на поле «Режим дня».

Каждый ряд получает чистый лист и фломастер. Надо составить режим дня (без указания времени) за 3 минуты. После выполнения задания учитель сверяет работы детей с готовым режимом дня.

На доске:

|  |
| --- |
| Зарядка.Умывание.Завтрак.Школьные уроки.Обед.Прогулка.Домашнее задание.Прогулка.Игры по интересам, чтение книг.Душ.Сон. |

Ряд, который выполнил задание ближе к образцу, выиграл.

Работа на поле «Вредные привычки».

Оздоровительная минутка (на внимание).

|  |
| --- |
| На экране:Жил однажды человек.Беспокойный человек.Он объездил всю планету –Все искал по белу светуСтрану без ошибок.Но, увы, надежды зыбки –Всюду он встречал ошибки…(Дж. Родари) |

- Какие ошибки совершают люди? Назовите и объясните.

Дети отвечают.

Работа на поле «Витамины».

Игра «Доскажи словечко».

От нас коровки далеко,

А близко – в пачке…(молоко).

Красная девица сидит в темнице,

А коса на улице. (Морковь)

В продукте этом много дыр,

И называется он… (сыр).

Учитель: Какой общий витамин присутствует в этих продуктах?

Дети: Витамин А – витамин роста, улучшающий зрение.

Без нее на кухне пусто.

В щи добавим мы…(капуста)

На грядке вырос молодец

Зеленый длинный… (огурец)

Он круглый и красный,

Как глаз светофора.

Среди овощей

Нет сочней… (помидор)

- Какой общий витамин присутствует в этих продуктах?

Дети: Витамин D. Он укрепляет костную систему.

Работа на поле «Закаливание».

Учитель: Я назову несколько предметов. Вам надо отгадать произведение, в котором они все присутствуют, и назвать автора: одеяло, подушки, пирожные, компот, валенки, рукавицы.

«Про мимозу» С.В.Михалкова:

Это кто накрыт в кровати

Одеялами на вате?

Кто лежит на трех подушках

Перед столиком с едой

И, одевшись еле-еле,

Не убрав своей постели,

Осторожно моет щеки

Кипяченою водой?

Кто же это?

Почему

Тащат валенки ему,

Меховые рукавицы,

Чтобы мог он руки греть,

Чтоб не мог он простудиться

И от гриппа умереть?...

У. Какие ошибки совершили взрослые?

Выслушиваются ответы детей, обсуждается произведение.

Как же надо одеваться?

Д. По погоде.

У. С чего надо начинать закаливание?

Д. С обтирания, обливания.

У. Для чего надо закаляться?

Д. Чтобы укрепить организм.

У. Выберите слова для характеристики здорового человека.

На доске:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Красивый | Ловкий | Статный | Крепкий |
| Сутулый | Бледный | Стройный | Неуклюжий |
| Сильный | Румяный | Толстый | Подтянутый |

- Я желаю вам быть красивыми, сильными, ловкими, румяными, статными, стройными, крепкими, подтянутыми; беречь свое здоровье.

**Октябрь**

**Сценарий беседы «Вся правда о курении» 9-11кл.**

**Цель мероприятия:** создание устойчивого негативного отношения к табакокурению, формирование потребности в здоровом образе жизни.

**Задачи:**

1. Познакомить участников с неблагоприятными воздействиями табакокурения на здоровье человека.

2. Сформировать у подростков мотивацию на ведение здорового образа жизни.

**Необходимое оборудование:**

* буклеты для участников «Как бросить курить»;
* рисунки обучающихся на тему «Сигарета: друг и ли враг?»;
* мини-анкеты для групповых ответов.

**Ход мероприятия:**

**Ведущий:** 20 ноября - день рождения Конвенции о правах ребенка, в которой сказано, что государства-участники признают за каждым ребенком неотъемлемое право на жизнь и благоприятные условия для выживания и здоровья.

Страны, подписавшие эту Конвенцию, обязуются сокращать детскую смертность, развивать первичную медико-санитарную помощь, бороться с болезнями и недостаточной массой тела, обеспечивать матерям дородовый и послеродовый уход, распространять информацию, касающуюся профилактики любых отклонений от нормального здорового существования.

Мы обыденно и привычно воспринимаем связку таких понятий, как «врач» и «здоровье». Несмотря на то, что в системе лечебных учреждений проводится и профилактическая работа, врач, в первую очередь, имеет прямое отношение к лечению болезни.

От чего же зависит здоровье человека?

*(Собравшимся предлагается ответить на этот вопрос.)*

**Ведущий:** Давайте обобщим то, что вы сказали.

Медики выделяют несколько главных факторов здоровья:

* наследственность;
* качество и своевременность медицинского обслуживания;
* внешняя среда (качество воздуха, питьевой воды, пищи и т.д.).

Однако решающим фактором здоровья человека является его образ жизни - от него зависит до 60% здоровья. Под образом жизни мы понимаем и режим, и характер питания, и занятия физкультурой, и водные процедуры, и что очень важно, отсутствие зависимости от таких веществ, как алкоголь, табак, наркотики.

Образ жизни в сознательном возрасте зависит только от нас. А на образ жизни ребенка большое влияние оказывают родители. Давайте посмотрим, как, по вашему мнению, влияет на здоровье ребенка курение родителей.

*Участники делятся на 2 группы, каждая из которых получает листок с вопросом, на который нужно дать как можно больше вариантов ответов. Через 3 минуты группы меняются бланками, в течение очередных 3 минут дополняя данные предыдущей группы ответы своими вариантами. Ведущий собирает заполненные бланки и проводит сравнение полученных результатов.*

**Ведущий:** Посмотрим ответы на 1 вопрос: *Может ли курение отца и матери во время беременности и в течение первых месяцев жизни ребенка принести угрозу его жизни и здоровья?*

Да, верно, курение матери и отца во время беременности повышает риск выкидыша, рождения ребенка с пониженным весом и физическими отклонениями. Курение родителей повышает риск внезапной смерти младенца без видимых причин в первые месяцы жизни. Курение родителей повышает риск того, что ребенок может заболеть астмой, сердечнососудистыми заболеваниями, будет чаще болеть респираторными заболеваниями, кариесом.

Вы справедливо отметили, отвечая на 2 вопрос: *Как образ жизни может повлиять на поведение растущего ребенка,* - курение родителей повышает риск того, что ребенок может в раннем возрасте начать курить, чем подставит свою жизнь еще под большую угрозу.

О том, что курение вредно для здоровья, знают даже дети. Но курящий человек считает, что болезни, о которых говорят, не затронут его. «Авось, пронесет» - опасная жизненная позиция. Не пронесет. Расплата за курение неизбежна.

**Ведущий:** Хочется привести слова Л.Н. Толстого: «Трудно себе представить себе то благотворное изменение, которое произошло бы во всей жизни людей, если бы люди перестали одурманивать и вместе с тем отравлять себя водкой, вином, табаком, опиумом».

Но пока в нашей стране люди не могут и не хотят бросить курить. Поэтому государство приняло некоторые меры для улучшения положения некурящих граждан. 10 июля 2001 года Президент РФ подписал ФЗ «Об ограничении курения табака».

Споры о курении в общественных местах решаются теперь на основе статьи 6 этого закона. Она делит людей на 2 полярных, непримиримых лагеря: курящих и некурящих.

«Ст.6. Запрещение курения табака на рабочих местах, в городском, пригородном транспорте и на воздушном транспорте, в закрытых спортивных сооружениях, организациях здравоохранения, образовательных организациях и организациях культуры, помещениях, занимаемых органами государственной власти.

1. В целях снижения вредного воздействия табачного дыма запрещается курение табака на рабочих местах, в городском, пригородном транспорте, на воздушном транспорте при продолжительности полета менее 3 часов, в закрытых спортивных сооружениях, организациях здравоохранения, образовательных организациях и организациях культуры, помещениях, занимаемых органами государственной власти, за исключением курения табака в специально отведенных местах для курения табака.
2. На работодателя возлагается обязанность на оснащение специально отведенных мест для курения табака.

Нарушение положения данной статьи влечет за собой привлечение к административной ответственности в соответствии с законодательством».

**Ведущий:** Сейчас предлагаю вам прокомментировать мотивы, по которым подростки начинают курить.

**Мотивы, по которым подростки начинают курить:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Мотив** | **Комментарий** |
| *Любопытство* | Подросток готов начать курить, если первая проба доставила удовольствие. Он считает, что сможет отказаться от табака, когда захочет.Но даже малые дозы табака вызывают зависимость! |
| *Желание казаться взрослее* | Подросток хочет произвести впечатление взрослого и независимого в глазах сверстников.Чаще всего сам подросток себя таким не считает! |
| *За компанию* | Порой это происходит вопреки личному желанию, лишь бы быть принятым в понравившуюся компанию. |
| *Чтобы похудеть* | Это примерно то же, как если бы привить себе какую-нибудь болезнь и «таять на глазах» от нее. |
| *Потому что это модно* | В современном мире число курильщиков увеличивается в экономически неразвитых странах, а в странах с высоким уровнем жизни число курильщиков сокращается. |
| *Под влиянием рекламы* | Красивые пачки в кино и на витринах. Реклама с преуспевающими молодыми людьми, которые занимаются настоящим делом и, конечно, курят, потому что им некогда заниматься своим здоровьем.Многим кажется, что курение приближает их к респектабельной жизни, но именно респектабельные (успешные, с высоким уровнем достатка) люди наиболее активно отказываются от курения! |

**Ведущий:** А теперь подведем итог влиянию курения на организм человека:

1. В первую очередь курение наносит вред сердечнососудистой системе и органам дыхания. Под влиянием никотина происходит спазм сосудов и перерождение их внутренней оболочки, что приводит к уменьшению просвета сосудов и ухудшению кровотока в различных частях тела. Далее это ведет к инфаркту – нарушению питания определенного участка сердечной мышцы с его омертвением.
2. Никотин обладает раздражающим действием на надпочечники, которые вырабатывают адреналин. Выделение его усиливается во время курения, что приводит к повышению артериального давления. Эффект длится примерно 20 минут. В дозах, близких к смертельным, никотин вызывает угнетение дыхательного центра. Смерть при отравлении никотином наступает от паралича дыхания. При этом могут возникать и судороги.
3. Из-за вызываемых курением спазмов желудка нарушаются секреция желудочного сока, нормальное прохождение пищи. В итоге – гастрит и язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки.
4. Никотин вызывает и такое серьезное заболевание, как эндартериит, которое проявляется в виде хромоты. Мышцы ног страдают во время ходьбы от недостатка кислорода и накопления вредных продуктов обмена. Появляется онемение и боли в конечностях. Стопы, начиная с большого пальца, становятся холодными, а потом синюшными.
5. Страдают от курения и сосуды, расположенные непосредственно под кожей. Это приводит к преждевременному старению, потере кожей нормального, здорового вида. Одновременно кожа приобретает характерно желтоватую окраску, вызванную отравляющим действием содержащихся в табаке веществ.
6. Неблагоприятное воздействие курения на органы дыхания связано с прямым раздражением слизистой оболочки табачными смолами. Голосовые связки за счет хронического воспаления утолщаются, становятся более грубыми, что ведет к изменению тембра голоса. У курящих легко развивается воспаление легких, увеличивается опасность заболеваемости туберкулезом.
7. Неблагоприятно влияет курение и на половую сферу, изменяя гормональный фон, затрудняя развитие плода у беременных, повышая вероятность преждевременных родов или нежизнеспособных новорожденных.
8. В целом курение сокращает продолжительность жизни примерно на 8 лет.

*В конце беседы участникам вручаются памятки «Как бросить курить».*

**Текст памятки «Как бросить курить»**

Чтобы решится отказаться от курения навсегда, нужно подобрать веские аргументы. Лучше не принимать быстрого, спонтанного решения.

Можно наметить какую-то дату и оставшееся до нее время «морально» готовиться к отказу от курения и немного тренироваться:

* не докуривать сигарету до конца, оставляя последнюю треть: ведь именно в ней находятся самые вредные компоненты табачного дыма;
* не затягиваться сигаретой;
* постараться сокращать число выкуренных сигарет на 1-2 штуки;
* не курить на пустой желудок;
* никогда не курить за компанию;
* при возникновении острого желания закурить постараться пережить этот приступ без сигарет;
* сломать психологический стереотип – курить в определенное время, в определенном месте, за каким-то делом и пр.

Первые дни без сигарет пережить нелегко. Чтобы отказ от курения протекал легче, можно выполнить несложные рекомендации:

* пить больше жидкости – воды, соков, некрепкого чая с лимоном;
* не пить крепкий чай, кофе – это обостряет тягу к сигарете;
* каждый день съедать ложку меда – он помогает печени очистить организм от вредных веществ;
* активно двигаться – физкультура не только отвлекает от курения, но и очищает дыхание;
* ежедневно принимать душ.

*Что выигрывает человек, отказавшись от курения:*

* через неделю улучшается цвет лица, пропадает неприятный запах от кожи, волос, дыхания;
* после первого месяца становится легче дышать, исчезает головная боль, повышается вкусовая чувствительность;
* за полгода улучшаются спортивные показатели – пульс становится ровнее, увеличивается время задержки дыхания, что говорит о хорошей форме;
* можно посчитать сэкономленные деньги и сделать себе подарок на эту сумму.

**Сценарий профилактического мероприятия**

**«Космическое путешествие с доктором Айболитом»1-6 кл.**

**Цель:** пропаганда здорового образа жизни.

**Задачи:**

- закрепить знания о здоровом образе жизни;

- развить коммуникативные навыки и навыки самоконтроля;

- продолжить воспитание мировоззрения, направленного на здоровый образ жизни.

**Ход мероприятия:**

*Ведущий:* Здравствуйте, ребята. Сегодня у нас с вами необычное занятие. Скажите, вы любите путешествовать? А летать? Так вот, сегодня, мы с вами совершим космическое путешествие по разным планетам. Но полетим мы с вами не одни. Попробуйте угадать с кем? Даю подсказку – на планетах, куда мы полетим, живут страшные – престрашные враги здоровья. Чтобы не погибнуть на этих планетах, нам нужна помощь. Как вы думаете, кого?

Дети отвечают – доктора.

*Ведущий:* Какой самый добрый и самый сказочный доктор?

Дети отвечают – доктор Айболит.

*Ведущий:* Давайте позовем с собой доктора Айболита, чтобы нам было легко путешествовать по космосу.

Дети разучивают и озвучивают кричалку:

«Добрый доктор Айболит,

Выходи к нам, выходи!»

Выходит доктор Айболит, здоровается, и садиться рядом с детьми.

*Ведущий:* Представьте, что вы превратились в космонавтов, а стульчики в ракету. Мы отправляемся в путешествие на другую планету. Наденьте скафандры.

Дети делают вид, что надевают скафандры.

*Ведущий:* Скафандры надеты. Перед посадкой в ракету давайте совершим круг почета.

Дети идут за доктором Айболитом, обходят зал. Ведущий напоминает, что на них надеты скафандры, поэтому идти надо медленно, широко расставляя ноги.

*Ведущий:* Космонавты занимают места в ракете.

Дети садятся на стульчики.

*Ведущий:* Внимание! До старта осталось 5 секунд. Начинается отсчет времени. «5, 4, 3, 2, 1, старт!».

Дети имитируют звук двигателей.

*Ведущий:* Смотрите, смотрите! Перед нами неизвестная планета. Мы идем на посадку.

Дети делают вид, что пристегиваются, кладут руки на колени, откидывают голову назад.

*Ведущий:* Посадка прошла успешно. Давайте все вместе выйдем из ракеты и посмотрим, что же есть на этой планете.

Дети встают со стульчиков, широко расставив ноги, ходят по залу и внимательно смотрят по сторонам.

*Ведущий:* Осторожно! Я узнала, что на этой планете всем правит королева. И зовут ее – Королева Простуда. Посмотрите, вот она идет прямо к нам.

Ведущий описывает внешний вид показываемого персонажа и называет его основные характеристики.

*Ведущий:* Она нас просто так с этой планеты не отпустит, пока мы не разгадаем все ее загадки. Мы с вами боимся Простуды? Правильно, нет! Поэтому давайте отгадаем загадки и узнаем, что помогает при простуде.

Ведущий, меняя голос, загадывает загадки от имени Королевы Простуды, а Айболит помогает детям разгадать эти загадки.

*Ведущий:*

Круглый бок, жёлтый бок,

Сидит в грядке колобок.

Врос в землю крепко.

Что же это?

Ответ (Репка)

Маленький и горький, луку брат.

Ответ (Чеснок)

Красна - девица сидит в темнице,

А коса на улице.

Ответ (Морковь)

Сто одёжек, и все без застёжек.

Ответ (Капуста)

Заставит плакать всех вокруг,

Хоть он и не драчун, а ...

Ответ (Лук)

*Ведущий:* Молодцы ребята! Королева Простуда не смогла нас победить. Мы победили ее сами. Теперь мы знаем, чем можно лечиться в случае простуды. А сейчас нам пора на следующую планету. Итак, пристегнитесь. Взлетаем. 5, 4, 3, 2, 1 старт!

Дети имитируют звук двигателей.

*Ведущий:* Внимание, посадка. Мы приземляемся на вторую планету. Посадка прошла успешно. Давайте все вместе выйдем из ракеты и посмотрим, что же есть на этой планете.

Дети встают со стульчиков, широко расставив ноги, ходят по залу и внимательно смотрят по сторонам.

*Ведущий:* На этой неизвестной планете всем правит Злюка-Грязюка.

Ведущий описывает персонаж, называя его основные характеристики.

*Ведущий:* Дети, как вы думаете, чего больше всего боится Злюка-Грязюка?

Дети отвечают.

*Ведущий:* Правильно, чистоты. Спасти нас может только доктор Айболит.

*Айболит:* Дети, давайте напугаем Злюку-Грязюку – покажем ей как мы соблюдаем чистоту.

Дети под слова доктора Айболита показывают, как нужно умываться, чистить зубы, причесываться, мыть руки, мыть ноги.

*Ведущий:* Ура! Злюка-Грязюка нам больше не страшна! Мы её победили вместе с Айболитом! Теперь можно лететь дальше! Готовы? В путь! Итак, пристегнитесь. Взлетаем. 5, 4, 3, 2, 1 старт!

Дети имитируют звук двигателей.

*Ведущий:* Внимание, посадка! Перед нами третья планета – на ней правит злой Колдун Грипп.

Ведущий описывает персонаж, называя его основные характеристики.

*Ведущий:* Как нам победить злого колдуна Гриппа? Подскажи, добрый доктор Айболит!

*Айболит:* Чтобы победить Колдуна Гриппа, нужно показать ему, как мы умеем делать зарядку!

Дети выполняют зарядку 3 раза.

|  |  |
| --- | --- |
| Один, два, три, четыре, пять!Вышли зайки погулять.Зайки спрятались за елку.Нет ли здесь лисы и волка?Один, два, три, четыре, пять!Можно весело играть.  | Поочередно загибают пальцы в кулачок.Прыгают.Приседают, закрывают лицо ладонями.Выглядывают из-за ладоней.Встают и хлопают в ладоши.Прыгают или кружатся на месте. |

*Ведущий:* Молодцы, ребята! Вы отлично справились с заданием и победили Колдуна Гриппа. Он нас испугался и убежал с этой планеты. Наша миссия закончена, давайте вернемся в свои ракеты. Готовы? В путь! Итак, пристегнитесь. Взлетаем. 5, 4, 3, 2, 1 старт!

Дети имитируют звук двигателей.

*Ведущий:* Внимание, посадка! Перед нами четвертая планета – здесь властвует Бабушка Ангина.

Ведущий описывает персонаж, называя его основные характеристики.

*Ведущий:* Самый главный враг Ангины – веселый Шалтай-Болтай. Она его очень боится. Давайте прогоним Бабушку Ангину.

Айболит вместе с детьми читает стихотворение и выполняет соответствующие движения. Ведущий напоминает детям, что они находятся в скафандрах. Упражнение выполняется 3 раза.

«Шалтай-Болтай сидел на стене.

Шалтай-Болтай свалился во сне».

*Ведущий:* Убежала, убежала Бабушка Ангина! Вы справились с задачей! Теперь вы готовы лететь дальше. Итак, продолжаем наше путешествие. Все готовы? В путь! Итак, пристегнитесь. Взлетаем. 5, 4, 3, 2, 1 старт!

Дети имитируют звук двигателей.

*Ведущий:* Внимание, посадка! Перед нами пятая планета – здесь живут Вредные привычки. Ребята, а какие вы знаете Вредные Привычки?

Дети перечисляют вредные привычки.

*Ведущий:* А вы знаете, как с ними бороться?

Ответы детей.

*Ведущий:* Правильно, ребята. Сейчас доктор Айболит покажет нам упражнения, которые помогают избавиться от Вредных Привычек.

Айболит показывает упражнения, а дети за ним повторяют: приседания, наклоны, прыжки на одной ноге и на двух и т.п.

*Ведущий:* Молодцы! И на этой планете мы одержали победу над Вредными Привычками! Можно лететь дальше. Все готовы? В путь! Итак, пристегнитесь. Взлетаем. 5, 4, 3, 2, 1 старт!

Дети имитируют звук двигателей.

*Ведущий:* Внимание, посадка! Перед нами шестая планета – здесь живет Злодей Кашель.

Ведущий описывает персонаж, называя его основные характеристики.

*Ведущий:* Чтобы обмануть Злодея Кашля нужно пробраться мимо него очень тихо, чтобы он нас не заметил. Пока Кашель кашляет – мы все тихонько идем. Как только кашель прекращается – нужно остановиться и замереть.

Айболит помогает детям выполнить упражнение.

*Ведущий:* Ура! Мы смогли пройти мимо Злодея Кашля, так что он нас не заметил. Молодцы! Летим дальше! Все готовы? В путь! Итак, пристегнитесь. Взлетаем. 5, 4, 3, 2, 1 старт!

Дети имитируют звук двигателей.

*Ведущий:* Внимание, посадка! Перед нами седьмая планета – здесь всем управляет Матушка Лень.

Ведущий описывает персонаж, называя его основные характеристики.

*Ведущий:* Как бороться с Матушкой Ленью, давайте спросим доктора Айболита.

Доктор Айболит показывает танцевальные движения и говорит, что с ленью можно справиться только благодаря двигательной активности.

*Ведущий:* Мы прогнали Матушку Лень! Теперь мы можем с вами отправиться на последнюю планету, на которой живет добрый Волшебник Здоровье. Итак, пристегнитесь. Взлетаем. 5, 4, 3, 2, 1 старт!

Дети имитируют звук двигателей.

*Ведущий*: Ну, вот мы и здесь. Сейчас мы вместе с доктором Айболитом поможем доброму Волшебнику Здоровье украсить его планету.

Айболит вместе с детьми выполняет упражнение «Росток».

*Айболит:* Давайте представим, что мы посадили на планете деревья. Покажите, как они будут расти. Я буду считать до пяти, а вы постепенно поднимайтесь, растите. На счет пять деревья должны стать уже большими.

Упражнение повторяется несколько раз.

*Ведущий:* А как вы думаете, почему наши деревья так быстро выросли? Потому, что их поливал дождик. Давайте с вами польем наши деревья.

Ведущий с детьми проводит упражнение «Дождик».

**Игра «Дождик»**

Вся группа повторяет вслед за ведущим определенные движения по очереди. Трение ладони об ладонь; хлопки ладонями; стук ладонями по коленям; топот ногами по полу; стук ладонями по коленям; хлопки ладонями; трение ладони об ладонь. При этом ведущий все озвучивает по порядку: зашелестели листья; закапал дождик; полил ливень; вместе с ливнем загремел гром; гром прекратился, льет ливень; ливень затих, закапал дождик, зашелестели листья.

*Ведущий:* Молодцы, ребята! Мы с вами украсили планету доброго Волшебника Здоровья! Он теперь очень рад и поэтому дарит каждому из вас по частичке Здоровья, чтобы вы всегда были здоровыми и веселыми!

Ведущий и Айболит дарят детям маленькие фигурки Здоровья.

*Ведущий:* Как вы думаете, на какую планету мы попали? Как она называется? Даю подсказку – здесь светит солнышко, поют птички, текут реки, шелестят деревья, бегают разные зверюшки и здоровые дети… Так куда мы прилетели с вами? Правильно – на Землю! Прошу всех снять с себя скафандры. Вот мы и дома! Молодцы! Теперь вы знаете, как сохранить свое здоровье! До свиданья!

Ведущий и Доктор Айболит провожают детей.

**Сценарий мероприятия, посвященный Дню Здоровья, «Здоровячок»**

**Цель мероприятия:** пропаганда среди учащихся начальных классов здорового образа жизни.

**Ведущий:** Здравствуйте, ребятишки, девчонки и мальчишки! Мы с вами собрались, чтобы весело и с пользой провести это время, ведь сегодня День…

*Ответ детей: … Здоровья!!!*

**Ведущий:** Молодцы. Ребята, а вы знаете, что такое здоровье?

*Ответ детей: это когда люди не болеют, ведут здоровый образ жизни, занимаются физкультурой…*

**Ведущий:** Это правильно. Но если человек курит или употребляет алкоголь и при этом у него ничего не болит, разве мы можем считать, что он здоров? Верно, не можем. Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и отсутствие вредных привычек, психическое и социальное благополучие (кратко объяснить, что это означает).

Ребята, а что нужно делать, чтобы быть здоровым?

*Ответы детей: Заниматься спортом, развиваться интеллектуально и духовно (читать, ходить в театры, музеи, открывать новое для себя), отказаться от опасных для жизни привычек, закаляться, соблюдать режим дня, правильно питаться.*

**Ведущий:** Ребята, а вы все ведете здоровый образ жизни?

Молодцы! А играть вы любите?

Мы и не сомневались, давайте с вами немного поиграем.

*Во время последних слов ведущего выходят кот Базилио и лиса Алиса.*

**Кот Базилио**: О-па. А куда мы попали?

**Лиса Алиса:** (Смеется.) Не знаю.

**Ведущий:** Здравствуйте. А кто вы?

**Лиса Алиса:** (Медленно подходит к ведущему.) Здравствуйте, я лиса Алиса, а это…

**Кот Базилио:** (Подходит к лисе Алисе и ведущему, отталкивает лису.) Так-так-так… Вы нам зубы не заговаривайте, говорите сейчас же, где золото?

**Ведущий:** Какое золото?

**Кот Базилио:** Какое, какое? Золотое! Как будто вы не знаете, ну то, что еще Буратино закапал в земле, 5 сольдо!

**Ведущий:** Извините, но куда вы шли?

**Кот Базилио:** Куда, куда… В страну Дураков. На поле чудес!

**Ведущий:** А-а. Но это не страна Дураков, это страна Здоровья, а руководят ею дети!

**Кот Базилио:** (Поворачивается к лисе Алисе.) Ну, и куда ты меня привела?

**Лиса Алиса:** Ну, откуда я знала, что мы придем не туда.

**Кот Базилио:** (Кривляется.) Откуда я знала? Откуда я знала?

**Ведущий:** Дорогие гости, не ссорьтесь. Сегодня такой праздник.

**Лиса Алиса:** Какой сегодня праздник?

**Ведущий:** А вы что не знаете?

**Кот Базилио:** Нет. И не имеем никакого представления.

**Ведущий:** (Обращается к детям.) Детки, давайте подскажем нашим гостям, какой сегодня праздник.

*Дети отвечают: Сегодня День Здоровья!*

**Кот Базилио:** Ну и что? Что в этом празднике хорошего?

**Ведущий:** Ну, как что? Здоровый образ жизни – это здорово, это модно, здоровье – это богатство, а здоровые дети – это и есть золото!

**Кот Базилио:** О, золото! Так, Алиса, мы пришли правильно. Пошли за золотом.

**Ведущий:** Стойте. Не смейте так делать! Я вам докажу, что дети – это не то золото, что блестит, а золото будущего.

**Кот Базилио:** Хорошо, мы посмотрим. А что же вы здесь делаете?

**Ведущий:** Мы сегодня будем играть. А вот вы любите любите игры?

**Лиса Алиса:** Да, я вот очень люблю играть с курочками, с гусочками (облизывает губы)! А вот мой друг кот Базилио любит играть с рогаткой – стрелять в птичек (показывает руками выстрел из рогатки).

**Ведущий:** Ну, чтобы вы отучились от таких игр и сделали первый шаг к добру, я вам разрешу провести игру с детьми. Хотите?

**Лиса Алиса:** Ну, можно попробовать.

**Ведущий:** Ребята, давайте поможем нашим гостям. Надо разделиться на 2 команды.

И далее кот Базилио и лиса Алиса по очереди проводят игровые этапы.

**1 этап.** Каждая команда придумывает себе название и выбирает капитана.

**2 этап.** Командам выдаются листы формата А4, фломастеры и карандаши, участники должны нарисовать эмблему мероприятия «За здоровый образ жизни».

1. **этап.** Команды участвуют в эстафете: нужно обежать зигзагом кегли, добежать до обруча, присесть в нем 3 раза и вернуться обратно. Побеждает команда, команда, которая быстрее выполнит задание.

**4 этап.** «Мачеха-золушка». Первый участник бежит до обруча, рядом с которым стоит ведро с кеглями, он по донной кегле выкладывает из ведра в центр обруча и, оставляя ведро в обруче, бежит до следующего участника; второй – собирает кегли по одной в ведро, третий – выкладывает, следующий опять собирает кегли, и так пока каждый не примет участие. Побеждает самая быстрая команда.

**5 этап.** Каждой команде выдается по листу формата А4, и они должны сделать самолет. Чей самолет дальше пролетит, тот и победит.

**6 этап.** Игра в воздушный волейбол. Команды выстраиваются по разные стороны от каната, воздушный шарик подкидывается на середине, и начинается перекидывание шарика. На чьей территории шар упадет 5 раз, та команда и проиграла.

**7 этап.** «Метко в цель». Команды соревнуются в метании мешочков с песком в ведра. За каждое попадание команда зарабатывает очко.

**8 этап.** «Переправа». Капитану команды нужно переправить всех членов своей команды на другую сторону. Инвентарь для переправы: 2 листа картона формата А4.

**9 этап.** Каждому участнику выдаются отдельные листы бумаги различной формы и цвета, на которых они должны написать короткое письмо с пожеланиями для своих друзей. В письме необходимо упомянуть следующее:

- что такое здоровье и от чего оно зависит;

- как влияют вредные привычки на здоровье;

- что нужно знать, уметь и делать, чтобы всегда быть здоровым;

- при пожелании здоровья подобрать добрые, теплые слова.

**10 этап.** Выпуск стенной газеты «Будьте всегда здоровы!» (на ватмане заранее приклеен или нарисован заголовок газеты). Письма красиво вырезаются и наклеиваются на лист ватмана.

**Ведущий:** Молодцы и ребята, и наши дорогие гости! Хорошо справились с заданиями. Надеюсь, что все получили заряд бодрости и радости. Ведь так, лиса Алиса и кот Базилио?

**Кот Базилио и лиса Алиса (вместе):** Да, нам очень понравилось, в следующий раз вы нас обязательно зовите.

**Ведущий:** А вам, ребята, понравилось? Я вам желаю вести здоровый образ жизни и никогда не унывать. Всего доброго и до новых встреч!

**Все хором:** Спасибо! До свидания.

**Сценарий профилактической акции «Моя жизнь – моя ответственность»**

**Цель:** Профилактика табакозависимости и расширение информационного поля подростков о пагубном влиянии курения на организм человека.

**Задачи:**

* Привлечь внимание студентов к проблеме никотиномании.
* Расширить их знания в вопросах влияния различных составляющих табака на здоровье.
* Сформировать негативное отношение к курению.
* Показать преимущество здорового образа жизни.
* Познакомить будущих медицинских работников с нетрадиционными формами санитарно-просветительской работы.

**Ход мероприятия:**

1. Выступает «Сигарета» (читает стихи).
2. Ведущие рассказывают об истории открытия табака и табакокурения, о вредном воздействии химических веществ, содержащихся в табаке на организм.
3. Персонажи «Химические составляющие» в стихах рассказывают о себе.
4. Ведущие рассказывают о последствиях, к которым приводит курение.
5. Выступают персонажи «Внутренние органы».
6. Ведущие рассказывают о влиянии табачного дыма на организм некурящих.
7. Персонажи «Пассивные курильщики» поют песенку о пассивном курении.
8. Ведущие приводят статистические данные о курении в России.
9. Выступающих знакомить с результатами анкетирования в училище (анкета прилагается).
10. Ведущие зачитывают пословицы и поговорки о курении.
11. По ролям читается стихотворение «Что такое хорошо и что такое плохо».
12. Участники шоу проводят викторину со зрителями (самые активные участники викторины награждаются сувенирами).

|  |  |
| --- | --- |
| Мое имя – сигарета.Я красива и сильна.Я знакома с целым светом,Очень многим я нужна.Едким дымом проникаюЯ в людей, чтоб их травить.Пусть, любезные, узнают,Как со мною им дружить.Мозг и сердце я дурманюМолодым и старикамНезависимо от знаний,Скажем прямо – слабакам. | Я особенно стараюсьМолодого в сети брать,В нем-то силы и черпаю…Пусть покуривает брат.Я живу уже столетья,Не берут меня года,Вот, что значит долголетье!И всегда я молода!Я поистине бессмертна,Победить меня нельзя.Убиваю незаметно,Вас, наивные друзья. |

**Ведущий 1.** Табак, как представитель дикой флоры, был известен с незапамятных времен. Его листья сжигали на костре, и их дым оказывал на людей одурманивающее действие. О курении упоминается в древнекитайских летописях, курили и египетские фараоны, а на юге нашей страны курили скифы. Однако, вплоть до средних веков нашей эры, курение, скорее всего, было лишь частью религиозных ритуалов. А распространение табака среди народов мира связывают с именем Христофора Колумба.

**Ведущий 2.** В 1492г. Колумб плыл в Индию, а приплыл в Америку. Он так и не понял, что открыл новый континент. «Здравствуйте, Ваше Величество», - писал он своему испанскому королю – «Привет Вам из Индии. Тут очень хорошо. Страна богатейшая. Золота и серебра сколько угодно. Только вот слоны почему то не попадаются…»

**Ведущий 1.** Открытые им земли Колумб назвал Вест-Индией, а коренных обитателей Америки назвали индейцами.

**Ведущий 2.** Нас встретило множество почти голых людей, очень странных и сильных, которые шли из своих деревень с горящими головешками в руках и травой, дым, которой они «пили». Иные несли одну большую сигарету и при каждой остановке зажигали ее, затем каждый делал из нее 3-4 затяжки, выпуская дым через ноздри.

**Ведущий 1.** В 1496г. семена табака в Испанию привез монах Романе Панно, побывавший в Америке с экспедицией Колумба. В своей книге он писал, что во время религиозных празднеств индейцы жгут особую траву и вдыхают образующийся при сжигании густой пахучий дым. Накурившись этим дымом, индейцы приходят в состояние возбуждения, которое сходно с алкогольным опьянением. Возбуждение сменяется состоянием одурения, курящие падают на землю и вскоре засыпают. Привезенные растения монах выращивал как декоративные.

**Ведущий 2.** В 1559г. французский посол в Португалии Жак Нико подарил табак французской королеве Екатерине Медичи, которая страдала мигренью. По совету Ж. Нико королева нюхала порошок из листьев табака и испытывала кратковременное облегчение от головной боли. Мода нюхать табак стала быстро распространяться среди французов.

**Ведущий 1.** К концу 16 века курение распространилось на Испанию, Португалию, Англию и Голландию, а позднее - на Германию и Швецию.

**Ведущий 2.** Одновременно с распространением курения стали раздаваться голоса его противников. В Италии, пристрастившихся к табаку, папа Урбан VII отлучал от церкви. В ряде европейских стран уличенных в курении с петлей на шее водили напоказ местным жителям в целях их устрашения, а злостных курильщиков иногда казнили. В Англии в конце 16 века «виновных» в курении подвергали казни через «отсекание» головы. Затем головы казненных выставляли насаженными на шесты на площадях для всеобщего обозрения. В 1692 году по решению папы в монастырской стене были заживо замурованы пять монахов, уличенных в тайном курении.

В народе табак окрестили «сатанинским» зельем и «дьявольской смесью». Английский король Яков I писал: «Курение – отвратительный для обоняния, вредный для мозга и опасный для легких обычай».

**Ведущий 1.** В Россию табак завезли английские и немецкие купцы в 17 веке. Однако курение и нюханье табака жестко преследовалось. По указу царя Михаила Федоровича, курильщиков табака наказывали шестьюдесятью палочными ударами по подошвам ног. При царе Алексее Федоровиче был издан свод законов, по которому курильщиков велено бить кнутом, пока уличенный в этом злодеянии не признается, где он достал табак. А торговцам табаком велено «пороть» ноздри, резать носы и ссылать в дальние города. Но торговля табаком приносила большие прибыли и зарубежные купцы ввозили табак контрабандным путем через Архангельск. Лишь император Петр I, который приучился к табаку в Голландии и был заядлым курильщиком, в 1698 году снял запрет на курение и продажу табака, обложив его пошлиной и акцизным налогом.

**Ведущий 2.** Противники курения никогда не складывали своего оружия, хотя в их руках до середины 19 века не было достаточно убедительных научных аргументов. Сильным средством в этой борьбе явилось открытие в составе табака никотина, сильнейшего яда. Позднее выяснили, что кроме никотина табак содержит синильную кислоту, сероводород, аммиак, окись углерода, мышьяк, ароматические углеводороды, радионуклиды.

**Ведущий 1.** В табачном дыме обнаружено до 6 тысяч различных химических соединений и более 30 из них относятся к разряду натуральных ядов.

**Ведущий 2.** До 50% химических соединений, содержащихся в табачном дыме, приходится на канцерогены, вещества вызывающие развитие раковых заболеваний. У много и долго курящих людей в легких этих веществ накапливается более килограмма.

**Ведущий 1.** А вот и они, вредные составляющие табака. Послушаем, что же они сами о себе расскажут (выступают химические компоненты табака).

Я никотин, я вредный яд!

Я навредить вам буду рад.

Сосуды я сужаю, ритм сердца учащаю,

И ваша нервная система

Пострадает непременно!

И, знайте, что коварен я:

Не обойтись вам без меня,

Когда зависимость наступит,

Вас абстиненция замучит

Я – злейший враг ваш – никотин!

Я в сигарете не один.

А я простой угарный газ,

Я тоже навредить горазд!

С гемоглобином в связь вступаю

И гипоксию вызываю!

Мой резкий запах знает всяк

Я, всем знакомый, аммиак.

Я вредить вам обожаю –

Я слизистые раздражаю…

И в результате, без сомнения,

В них вызываю воспаления.

Бензольный ряд – родня моя

И бензпиреном звать меня.

Ты аммиака не боись,

Я сокращаю твою жизнь.

Сильнейший я канцероген

И, значит, рак грозит вам всем!

А мы, тяжелые металлы,

За вредность набираем баллы:

Снижаем мы иммунитет,

Мутаций, оставляя след…

Мы тоже вызываем рак,

Так кто же самый злейший враг?

Радионуклидами нас зовут,

В каждой сигарете мы тут как тут.

Мы по ДНК нанесем удар,

Пострадает всякий: и мал и стар,

Это нам обычная работа:

Гены вам испортим мы в два счета.

**Ведущий 2.** Когда человек впервые прикасается к сигарете, он не задумывается о тех последствиях, к которым может привести курение табака. В одной сигарете концентрация этих веществ невелика. Но как гласит народная пословица «Капля камень точит» и каждая выкуренная сигарета оставляет определенный след в организме. В итоге, рано или поздно, у курящих возникают патологические изменения в органах дыхания, сердце, желудочно-кишечном тракте, что приводит к развитию тяжелых болезней и укорочению жизни.

**Ведущий 1.** В мире от курения умирает больше людей, чем от употребления алкоголя, наркотиков, СПИДа, авто- и авиакатастроф вместе взятых.

**Ведущий 2.** Ежегодно от курения на нашей планете умирает до 3 млн. человек или 1 человек каждые 10 секунд.

**Ведущий 1.** Если бы человечество покончило с курением, то смертность от бронхитов и эмфиземы легких снизилось бы – на 10%, от рака легких – на 30%, от ишемической болезни сердца – на 31%, от других сердечно-сосудистых заболеваний – на 2% и от всех других болезней на 19%.

**Ведущий 2.** Исчезли бы совсем такие болезни как безлихорадочный бронхит курильщика, никотиновая гипертония, «ноги курильщика».

**Ведущий 1.** Послушаем, что нам хотят сказать легкие, сердце и сосуды. (Выступают внутренние органы).

***Больные легкие:***

Мы, ребята, легкие,

У нас судьба не легкая.

Давно хозяин курит,

Нас постепенно губит.

Все наши альвеолы

Смолой табачной полны,

Имеем серый вид,

Нам рак уже грозит,

Еще и эмфизема

Наступит непременно,

Нельзя сказать без слез,

Нас ждет туберкулез!

***Больное сердце:***

А я работаю как раб,

Миокард в конце ослаб,

Гипоксия донимает…

***Здоровое сердце:***

Что ж, хозяин твой не знает,

Что пора бросать курить?!

Не боится навредить?

***Больное сердце:***

Он лишь с сигаретой мил,

Про меня совсем забыл.

Что творится, «мама мия»,

Скоро будет ишемия.

***Больные сосуды:***

У нас дела не лучше,

Атеросклероз замучил…

Всюду бляшки, только глянь,

Стенки стали просто дрянь!

***Здоровое сердце:***

Нет, у нас другое дело,

Я скажу об этом смело:

За хозяина я горд,

Мой хозяин любит спорт,

Чистый воздух. Стройный вид

И отменный аппетит.

Крепкий сон. Прекрасно это!

Он не дружит с сигаретой.

***Здоровые легкие:***

Мы с тобой согласны!

Хорошая диастола,

В достатке кислород.

***Больные легкие:***

А нам вот не везет,

Такая жизнь ужасная…

***Здоровые легкие:***

Зато у нас прекрасная

Мы полной грудью дышим

И хрипов мы не слышим.

Нам наш хозяин нравится:

Он спортом занимается

Нас бережет и любит,

Он никогда не курит.

**Ведущий 2.** То, что курящий наносит вред своему здоровью, это, в конце концов, его личное дело. Но он подрывает здоровье членов семьи, окружающим. Каждый некурящий практически насильственно приобщается к табаку. А ведь организм некурящего человека намного чувствительнее к табачному дыму в сравнении с организмом курящих.

**Ведущий 1.** Дети курящих родителей в 2 раза чаще болеют ОРЗ, бронхитами, воспалениями легких. В моче у таких детей обнаруживаются канцерогенные вещества. Это значит, что они прошли через весь организм и кто знает, что они наделали нам по дороге.

**Ведущий 2.** Жены, которым достались курящие мужья, в среднем живут на 4 года меньше.

**Ведущий 1.** В крови и моче «пассивных курильщиков» обнаруживается значительный процент никотина.

**Ведущий 2.** В одной Германии число пассивных курильщиков, умирающих от рака легких, составляет 1200 человек в год.

**Ведущий 1.** А теперь мы предлагаем вам послушать песенку о пассивном курении.

***Песенка пассивных курильщиков***

|  |  |
| --- | --- |
| Живем в общаге веселоИ распеваем песенки,Соседки все по комнате смолят:Пускают дым колечкамиКрасивые, беспечные…На них подруги с завистью глядят. *2 раза*Но к дыму непривычная,Девчоночка обычнаяСреди подруг скромна не по годам,За то страдает бедная,В табачном дыме бледная,Вдыхает яды как токсикоман. *2 раза* | Бесправная, безвинная,Курильщица пассивнаяСтрадает от курящих день и ночь.Болезни прибавляются,Годочки сокращаются,Ну, кто, скажите, может ей помочь? *2 раза*Пассивное курение – Опасное явлениеИ всем известно, как оно вредит.Здоровье не воротится,Поэтому нам хочетсяОт дыма некурящих защитить,В училище куренье запретить. |

**Ведущий 2.** Сейчас, чтобы узнать ваше отношение к курению, мы проведем анкетирование.

**Анкетирование «Твое отношение к курению»**

1. *Ваше отношение к курению.*

а) Я не курю, не пробовал и не имею желания.

б) Я пробовал курить, но мне не понравилось.

в) Я курю просто так, чтоб не быть «белой вороной», но мне особо это не нравится.

г) Я курю постоянно и с удовольствием.

*2. Как вы относитесь к курению других?*

а) Пусть курят, если им это нравится, мне все равно.

б) Они это делают зря, потому что губят свое здоровье.

в) Меня это возмущает, потому что они губят не только свое здоровье, но и здоровье окружающих.

*3. Как вы относитесь к курению девушек?*

а) Положительно.

б) Безразлично.

в) Отрицательно.

*4. Вы бы хотели, чтоб ваша будущая жена, мать ваших будущих детей/ муж, отец ваших будущих детей курили?*

а) Да.

б) Нет.

в) Мне все равно.

**Ведущий 1.** А теперь послушайте, что гласит о курении народная мудрость:

**Ведущий 2.** Кто курит табак, тот себе враг.

**Ведущий 1.** Курильщик сам себе могильщик.

**Ведущий 2.** Табак – здоровью враг.

**Ведущий 1.** Табак уму не товарищ.

**Ведущий 2.** Табачное зелье – утеха в безделье.

**Ведущий 1.** Табачный дурман с разумом не ладит.

**Ведущий 2.** С папиросой сдружился, с окурком умрешь.

**Ведущий 1.** Полюбил табак – впереди рак.

**Ведущий 2.** Труд деньги собирает, а куренье их по ветру пускает.

**Ведущий 1.** Тот долго живет, кто не курит и не пьет.

**Ведущий 2.** Нам всем с детства знакомо стихотворение Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо». Преподаватель нашего колледжа наполнила его новым содержанием. Давайте вместе послушаем, что из этого получилось. (Стихотворение «Что такое хорошо…»).

|  |  |
| --- | --- |
| **Ведущий 1:**Кроха–сын пришел к отцуИ спросила кроха:**Сын:** «Если я курить начну – это очень плохо?»**Ведущий 1:** Видимо врасплох засталСын отца вопросом.Папа быстро с кресла встал,Бросил папиросу,И сказал отец тогда,Глядя сыну в очи:**Отец:** «Да, сынок, курить табак – Это плохо очень».**Ведущий 1:** Сын, услышав, сей ответ,Снова вопрошает:**Сын:** «Ты же куришь много летИ не умираешь?»**Отец:** «Да, курю я много лет,Отдыха не знаю.Я не видел страшных бед,А голова – седая.Закурил я с юных лет,Чтоб казаться взрослым,Ну а стал от сигаретМеньше нормы ростом.Я уже не побегуЗа тобой вприпрыжку,Бегать быстро не могу,Мучает одышка.Прошлым летом, иль забыл,Что со мною было?Я в больницу угодил,Сердце прихватило.Целый месяц пробыл там.Еле откачали.Да спасибо докторам – Умереть не дали.Сердце, легкие больны,В этом нет сомненья.Я здоровьем заплатилЗа свое куренье.Никотин – опасный ядСердце поражает,А смола от сигаретВ бронхах оседает.А угарный газ СО,Попадает с дымом,И в крови вступает онВ связь с гемоглобином.И курильщика всегдаГипоксия мучит, | Под глазами синеваПочернее тучи».**Сын:** «Ну и ну! – воскликнул сын, - Как ты много знаешьПро смолу и никотин…Бросить не желаешь?!»**Отец:** «Дорогой, сыночек мой,Я б тебе слукавил,Да, признаться, лишь с тобойФакты сопоставил.Я бросал курить раз 5,Может быть и больше,Да беда, курю опять – Не хватает воли».**Сын:** «Нет, ты сильный, мой отец,Волевой и смелый,Завершишь ты, наконец,Начатое дело.Я хочу, чтоб ты куритьБросил эту гадость,Некурящим надо житьВсем родным на радость.Знаю, что курить бросатьНикогда не поздно.Трудно снова не начать,Трудно, но возможно.Ты мой папа, я – твой сын,Справимся с бедою.Ты бросал курить один,А теперь нас двое.Я и мама не хотимМы курить пассивно,К нам ведь тоже никотинПопадает с дымом.И семейный наш бюджетСтанет побогаче.Купим мне велосипед,Чтоб гонять на дачу».**Ведущий 1:** «Ну и кроха! Вот так сын – Хитрован ужасный -Все проблемы в раз решил,**Отец:** Ладно, я согласен.Но условия скорейТоже выдвигаю – Ты и пробовать не смейЯ ж курить бросаю».**Ведущий 1:** И решили впредь еще**Отец:** и отец и кроха:**Сын:** «Будем делать хорошоИ не будем плохо»! |

**Ведущий 2: А сейчас проведем викторину.**

1. Объясните выражение: табачный дым по сердцу «бьет».

ОТВЕТ:

А) Никотин стимулирует выделение в кровь адреналина, что вызывает тахикардию и повышение АД (сердце курящего за сутки делает на 12-15 тысяч сокращений больше), такой режим приводит к преждевременному изнашиванию сердечной мышцы.

Б) Коронарные сосуды постоянно спазмированы, сужены, - ухудшается питание сердечной мышцы.

В) Более 10% гемоглобина связаны угарным газом, что приводит к гипоксии, снижается выработка АТО – источника энергии для работы сердца.

1. Французский посол в Португалии Жак Нико подарил французской королеве Екатерине Медичи, страдавшей мигренью табачный порошок, который приносил ей временное облегчение. Можно ли считать табак лекарством от мигрени? И почему королева чувствовала облегчение?

ОТВЕТ:

Никотин в I-ой фазе вызывает расширение сосудов, в том числе и сосудов головного мозга, и действует возбуждающе на ЦНС, этим и объясняется облегчение. Но затем наступает II фаза с обратным эффектом.

1. Некоторые из команды курили натощак, глотая дым до рвоты, а потом пили воду, крепко настоянную на табаке. Это продолжалось изо дня в день, целые недели. Когда такой человек являлся в судовой лазарет, то у него, как у паралитика, тряслись руки и ноги, а лицо выглядело мертвенно-зеленым, с блуждающими, мутными глазами… Иногда это кончалось смертью.

Какое явление описал Новиков-Прибой в романе «Цусима».

ОТВЕТ:

Острое отравление никотином (прием очень большой дозы).

1. Одна из легенд гласит:

Много-много лет назад, когда табак был завезен в Армению из дальних стран, у подножия горы Арарат сидели торговцы табаком и кричали, зазывая: «Божественные листья! Божественные листья!... В них лекарство от всех болезней». К ним подошел мудрый старик и сказал: «Этот «божественный» лист приносит и другую пользу. В доме курильщика не бывать грабителю, курильщика никогда не кусают собаки, и он никогда не состарится!».

- Объясни нам твои мысли, о мудрейший из мудрых! – попросили они его.

Как вы думаете, что им ответил мудрый старик?

ОТВЕТ:

Вор никогда не заберется в дом курильщика потому, что тот всю ночь кашляет и не спит. За годы курения курильщик так ослабевает, что вынужден ходить с посохом. Какая же собака укусит человека, если у него в руке палка? И, наконец, курильщик никогда не состарится, потому что он умрет молодым!

1. В настоящее время возрождается старый забытый, весьма эффективный метод лечения – гирудотерапия, т.е. лечение пиявками. Почему, применительно к курильщикам, это средство малоэффективно?

ОТВЕТ:

Пиявка, поставленная курильщику, вскоре отваливается в судорогах и погибает от высосанной крови, содержащей никотин.

1. При выкуривании 1 пачки сигарет человек получает дозу радиации в семь раз большую предельно допустимой. А если учесть, что в организм попадают радиоактивные частицы в результате распада табачных изотопов свинца – 210 и висмута – 210, то общая доза полученной радиации почти в 30 раз превышает установленные нормы. К каким последствиям это может привести?

ОТВЕТ:

а) радиация табачного происхождения – главная причина возникновения раковых заболеваний;

б) генетические мутации;

в) атеросклероз.

**Ноябрь**

**Сценарий тематического вечера «Сохрани здоровье смолоду!»**

**Цель:** формирование позитивных жизненных установок и навыков здорового образа жизни.

**Задачи:**

-способствовать организации информационного пространства, препятствующего употреблению психоактивных веществ молодёжью;

- содействовать развитию защитных личностных ресурсов и поведенческих стратегий учащихся как факторов здорового и социально эффективного образа жизнедеятельности;

- повысить уровень социальной компетентности школьников через формирование системы нравственных норм и ценностей.

**Ход мероприятия:**

Сегодня для привлечения большего количества молодежи к проблеме употребления психотропных веществ мы проведем тематический вечер «Сохрани здоровье смолоду!».

**Упражнение «Ромашка» откровений»**

Ведущий предлагает участникам вытянуть по одной карточке, на которой написана фраза. Задача участников продолжить эту фразу.

1. Я отличаюсь от других тем, что …
2. Моя самая большая проблема – это…
3. Я счастлив потому, что…
4. Меня радует, когда…
5. Меня раздражает, когда …
6. Я себе не нравлюсь за то, что…
7. Самое моё лучшее качество – это …
8. Я обижаюсь когда …
9. Я себя люблю за то, что …
10. Я хочу чтобы …
11. Если бы я был волшебником …
12. Мне хотелось бы изменить …
13. Друзья меня ценят за …
14. Моё жизненное кредо …
15. Я не смогу простить человека, если он …
16. В людях я больше всего ценю …
17. Мир вокруг кажется мне …
18. Иногда люди не понимают меня, потому, что …

**Викторина**

Сейчас я предлагаю вам принять участие в викторине. Я буду задавать вопросы, а вы, подняв руку, будете отвечать на них. За каждый правильный ответ вы будете получать жетон. Когда все вопросы будут заданы, мы подведем итоги и тот, кто набрал больше всех жетонов, получит приз. Итак, начнем.

1. Закончи пословицу: «Здоровье сгубишь – … *(Новое не купишь)*
2. Какие вредные привычки оказывают губительное влияние на здоровье человека? *(Курение, алкоголь)*
3. Один из самых опасных ядов растительного происхождения? *(Никотин)*
4. Родина табака *(Южная Америка)*
5. Кого называют «курильщиками поневоле»? *(Тех, кто находится в обществе курящих)*
6. Какой русский царь, будучи заядлым курильщиком, всячески склонял к курению своих приближенных и способствовал ввозу табака в страну? *(Петр 1)*
7. Продолжите высказывание одного известного психиатра: «Люди курят не потому, что хотят курить, а потому*,….(что не могут бросить).*
8. При каком царе табак впервые появился в России? *(Иван Грозный)*
9. По какой причине в 17 веке в России было запрещено курение? *(Из–за частых пожаров)*
10. Что такое «пассивное курение»? *(Пребывание в накуренном помещении не менее вредно, чем само курение)*
11. Назовите главные факторы здоровья. *(Движение, закаливание, питание, режим).*
12. На смекалку: Как называется «химическая фабрика», производящая более 4 тысяч различных вредных веществ? *(Сигарета).*
13. Какие болезни влечет за собой пагубная привычка – курение? *(Бронхит, рак легких, сердечнососудистые заболевания, заболевание нервной системы, астма, заболевания желудка, раковые заболевания губы, рта, горла, пищевода, крови).*
14. Юмористический вопрос, на смекалку: Назовите патентованное средство для убийства лошадей. *(Никотин)*

**Деловая игра «Найди союзника»**

Ведущий спускается в зал с коробочкой, в которой лежат жетоны с различными социальными ролями (родители, школьники, бизнесмены, пенсионеры, чиновники, священники и т.д.). Каждый участник вытягивает карточку с социальной ролью. Затем вся группа разбивается на несколько подгрупп (по социальной принадлежности) и рассаживаются в аудитории отдельно друг от друга.

Каждой социальной группе нужно решить, что значит с их точки зрения, заниматься профилактикой наркозависимости.

Группа выбирает спикера, который будет озвучивать точку зрения группы.

Каждый участник должен самостоятельно, не совещаясь с другими членами группы, закончить предложение: «Я готов посвятить часть своего свободного времени общественной работе по профилактике наркозависимости, если мне …» Ведущий поясняет, что эта работа проводится добровольно, бесплатно, в личное время каждого. Время 3-5 минут.

Обсуждение внутри группы всех вариантов, выработка общегруппового варианта, представление «на круг».

Ведущие фиксируют все ответы на листе ватмана.

Выводы: люди согласны заниматься профилактикой наркомании, а основные мотивы, как правило, личного характера.

Многие подростки считают, что употребление алкоголя и в частности пива не только не вредно, но даже полезно. Эти утверждения – из разряда заблуждений.

***Заблуждение первое.*** Алкоголь снимает напряжение. Такое представление – не более чем иллюзия. В состоянии приподнятого настроения, не соответствующего объективным условиям, у человека создается ощущение расслабления (релаксации). Действие алкоголя заканчивается, а напряжение остается.

***Заблуждение второе.*** Употребление алкоголя необходимо для веселья. Веселье под действием алкоголя – первая стадия наркотического возбуждения. На смену возбуждению приходят угнетение, общая разбитость, головная боль.

***Заблуждение третье.*** Алкоголь согревает, особенно в холодном климате. Потребление алкоголя в холодное время ведет к смертельным исходам чаще, чем в теплое. Когда человек выпивает, происходит расширение сосудов, увеличивается отдача тепла.

Человеку кажется, что он согрелся и ему жарко. На самом деле внутренняя температура организма снижается, а поскольку кожные поры расширены, охлаждение идет быстрее. При такой ситуации может даже наступить смерть от переохлаждения организма.

**Упражнение «А вы когда-нибудь …?»**

Все участники встают в круг, ведущий задает вопросы, начинающиеся со слов: «А вы когда-нибудь…». Если участник на поставленный вопрос может ответить утвердительно, то делает шаг вперед.

*Список вопросов:*

* Разводили костер?
* Покупали книгу дороже 300 рублей?
* Строили на пляже песчаные замки?
* Ездили на тракторе?
* Наряжали новогоднюю елку?
* Дрессировали собаку?
* Ночевали в палатке?
* Ели авокадо?
* Подстригали сами себе волосы?
* Прыгали с парашютом?
* Плавали с аквалангом?
* Поздравляли друзей с Новым годом в костюме Деда Мороза?
* Пели серенаду для любимой?
* Бродили по джунглям?
* Пили рыбий жир?
* Прощали человека, причинившего вам зло?
* Ездили на оленях?
* Читали Библию?
* Сажали деревья?
* Клеили обои?
* Гуляли под дождем?
* Ездили на верблюде?

*Комментарии ведущего:*

Те, кто быстро продвигался к центру, активно познают жизнь, многое видели и умеют. Если вы не забываете о безопасности жизни и своем здоровье при этом, то поздравляю вас. Те, кто не дошел до центра или делал это более медленно, имеют возможность все, о чем выше было упомянуто, попробовать. Ведь в жизни столько интересного и удивительного.

В заключении можно рассказать легенду. «В одном селении жили два умных человека, один был добр и справедлив, и его уважали, к нему шли за советом и разрешением конфликтов, другой был хитер, зол и расчетлив, люди, несмотря на его ум, не шли к нему за помощью. Злобный старец решил всем доказать несовершенство доброго мудреца таким способом: он поймал бабочку, собрал жителей, позвал мудреца и спросил что он сам держит в руках. Добрый старец ответил – бабочку. «Живая она или мертвая?» - был следующий вопрос. И старец ответил: «Сейчас все зависит только от тебя: захочешь, распахнешь ладони, и она живая полетит, а захочешь, сожмешь, и она умрет. Все в твоих руках!». Мораль такова: ваша жизнь и ваше здоровье в ваших руках. Педагоги, врачи, родители могут повлиять, помочь информацией, но решение принимать вам. И мы надеемся, что оно будет правильным. Просто хочется, чтобы вы понимали, как здорово быть свободным и здоровым, чтобы вы ценили свое тело и добровольно не калечили свою душу. Каждый отвечает за себя сам, помня, что здоровье и тело у него одно-единственное и другого не будет. Вы уже в том возрасте, когда способны думать о том, как жить сегодня, чтобы иметь шанс увидеть завтра.

**Игра «Атомы и молекулы»**

Все играющие под музыку беспорядочно передвигаются по всей площадке, в этот момент они все являются атомами. Как известно, атомы могут превращаться в молекулы – более сложные образования, состоящие из нескольких атомов. В молекуле может быть и два и три и пять атомов. Играющим по команде ведущего нужно будет создать молекулу, т. е нескольким участникам нужно будет взяться друг за друга. Если ведущий говорит: *реакция идет по три* – то это значит, что три игрока сливаются в одну молекулу. Если ведущий говорит: *реакция идет по пять*, то 5 играющих должны взяться друг за друга и т.д. Сигналом к тому чтобы молекулы распались на отдельные атомы, служит команда: *реакция окончена*. Сигналом для возвращения в игру временно выбывших игроков служит команда: *реакция идет по одному.* Ведущий проводит соединение и распад атомов до тех пор, пока все играющие не разобьются на команды.

Образовавшиеся команды принимают участие в следующем конкурсе.

**Конкурс поэтов**

Командам предлагается придумать четверостишия, пропагандирующие здоровый образ жизни. Когда команды готовы, они громко и дружно выкрикивают свои четверостишия.

**Заключение**

Будет здорова наша страна или нет, зависит от нас с вами, от каждого из нас. Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Надеюсь, что сегодняшняя мероприятие не прошло даром, и вы многое почерпнули из него. Ведь «Здоровье – всему голова!» Так будьте здоровы. До новых встреч!

*Перед выходом на стене, в качестве обратной связи, можно расположить ватман для отзывов ребят о проведенном мероприятии и пожеланий ведущим.*

**Сценарий проведения дискотеки «Мы за здоровый образ жизни».**

**Ди-джей:** Привет мальчишки и девчонки!

Сегодня мы собрались в этом зале, чтобы повеселиться, потанцевать, да и просто отдохнуть от насыщенного дня. Наша дискотека тематическая и проходит под общим названием: «Мы за здоровый образ жизни». А как вы считаете, нужно ли вести ЗОЖ?

*Ответ ребят.*

**Ди-джей:** Тогда я смело могу сделать вывод о том, что все собравшиеся на дискотеке живут под девизом «Я люблю жизнь!», выбирают здоровье, молодость, красоту и хотят оставаться такими всегда и т.д.

Начинаем соревнование по группам танцующих.

1. «Синхронность». Ди-джей задает всем компаниям определенную музыку, желательно характерную (рок-н-ролл, лезгинку, цыганочку). Капитан или лидер, на ходу придумывая движения, начинает танцевать. Задача ребят — синхронно повторять за ним все движения.

2. «Геометрические фигуры». Команды танцуют в кругу и по команде ведущего перестраиваются в треугольник, затем в квадрат и пр. Учитывается быстрота реакции и согласованность действий ребят.

3. «Елка». Один человек из компании становится новогодней елкой. Остальные за одну минуту должны украсить его при помощи подручных средств. Побеждает компания, повесившая большее количество «игрушек».

4. «Успей передать». Одному из ребят, стоящих в кругу, вручается предмет — кегля, пластиковая бутылка, яблоко. Начинает звучать музыка, и ребята, танцуя, быстро передают предмет из рук в руки. Музыка внезапно останавливается, и тот, у кого в этот момент оказался предмет, выходит в центр круга или на сцену. Игра продолжается. Когда музыка закончится и в центре круга окажется достаточное количество человек, для проведения сказки.

Можно проводить эту игру с двумя предметами. Тогда один предмет ребята будут передавать по часовой стрелке, а другой — против часовой. И в момент остановки музыки в центр круга выйдут два человека, в руках которых окажутся предметы.

**Ди-джей:** Здоровым родиться – это полдела, а вот суметь сохранить его на протяжении всей жизни – задача не из легких. Для этого человеку, прежде всего, нужно вести здоровый образ жизни, заниматься спортом, правильно питаться, проводить достаточно времени на свежем воздухе, не курить и не пить. Вопрос сохранения здоровья волновал и наших предков и нашел отражение в устном народном творчестве.

**Конкурс «Здоровье – это…».** На сцену приглашаются два молодых человека. Им выдается по листу бумаги и ручки.

**Ди-джей:** Ребята, представьтесь. Пока играет музыка, вам необходимо собрать как можно больше пословиц, поговорок, афоризмов о здоровье, здоровом образе жизни. Побеждает тот, кто соберет наибольшее количество крылатых выражений.

**Ди-джей:** А сейчас я предлагаю вам инсценировать сказку «Колобок, или Путь к здоровью». Раздаются карточки: дед, бабка, колобок, заяц, волк, медведь, лиса.

|  |  |
| --- | --- |
| Ди-джей читает сказку:Жил-был старик со своею старушкойВ маленькой избушке.Дед землю копал,Вместе с бабою огород сажал. Утомился с утра дед.Просит бабку очень грустноКолобок румяный, вкусныйПриготовить на обед.Бабка по сусекам помела,Горсти две муки нашла,Соль добавила, песок,Славный вышел колобок,Непоседе-КолобкуСтыть бы на окошке,Но решил он: «Убегу,Разомнусь немножко».Покатился КолобокМимо елок и берез.Вдруг наш шалунишкаПовстречал Зайчишку. Заяц тоже был голодный, Съесть решил он колобка.Но веселый колобокУкатился под мосток.Заяц тут не растерялся – К бабке в огород подался.Чтоб нарвать морковки сладкойДля себя и для зайчат.Знает он, что витаминыДетям всем необходимы.Будут глазки остро видеть,Зубки крепкими расти,И никто их не обидит,Повстречавшись на пути.А Колобок покатился по дорогеВолку Серому под ноги.Облизался Серый Волк,В Колобках он знает толк. Очень он проголодалсяИ обедать уж собрался,Но спортивный колобокПрыгнул ловко под кусток.Делать нечего теперь.В волке вновь проснулся зверь. | По лесу помчался он.Но, увидев сигарету,Был безумно удивлен.Волк попробовал курить,Стал он сильно кашлять.Понял, лучше, чем дымитьНадо кушать кашу.Колобку навстречу вдругВышел сам Потапыч.Зарычал недобрый друг,Грозно поднял лапу.Чуть не скушал колобка,Очень рассердился, Когда ловкий колобокБыстро укатился.Мишка по лесу побрелВдруг бутылку он нашел.Он не знал, что там спиртное.Сделал несколько глотков – Состояние хмельное.Голова болит, нет слов.Он не хочешь навредитьСвоему здоровью.Будет лучше мед он питьС молоком коровьим.А Колобок покатился кувырком Через рощу прямиком, И навстречу вдруг Лиса, Увидала Колобка.Но Лисе за КолобкомТоже не угнаться. Хоть и хитрая она,С нашим крепким колобкомНе смогла тягаться.Поняла, что от мучногоБыстро постарела.Побежала в огород,Овощей поела.Распушился рыжий хвостШубка заблестела.Нездоровое питаньеБыстро надоело.Смысл у сказки очень прост:Спортом занимайтесь,Ешьте овощи и фрукты,Больше улыбайтесь! |

**Ди-джей:** А сейчас танцевальный NON STOP. Поехали!!!!!

Напоминаю вам одно из самых главных правил нашей дискотеки: НИКОГДА НЕ ОСТАНАВЛИВАТЬСЯ! Поэтому продолжаем двигаться.

А теперь (игра на сплочение, на воображение) каждая команда выстраивается паровозиком (берут друг друга за талию и выстраиваются в вертикальные линии). Садимся на корточки не расцепляясь и наши паровозики превратились в 7 сороконожек!! Следующий конкурс называется **«Сороконожка»**.

**Упражнение «Возьмись за…»**

Принимают участие все или две команды. Под музыку все танцуют. Время от времени музыку прерывает команда ведущего: «Возьмись за …» Взяться может быть предложено за: желтое, красное, синее и т.д., за свой нос, за свою коленку, за чужой нос, за коленку соседа, за микрофон ведущего. Каждый раз из игры выбывает тот, кто не успел взяться за указанное. Ведущий определяет, когда прекратить игру и сколько победителей объявить.

**«Танцы с веревочкой»**

Для игры понадобится веревка и музыка. Включается музыка. Из всех присутствующих выбирается двое детей, которые будут держать веревку. Сначала они натягивают веревку на уровне головы. Остальные присутствующие должны танцуя пройти под веревкой, не задев ее. Затем веревку опускают до плеч, игроки снова проходят под ней, стараясь не задеть. Так веревку постепенно опускают все ниже и ниже. Игроки, которые задевают веревку, выбывают. В игре побеждает тот участник, который последним пройдет под веревкой.

**Ди-джей:** Здоровым быть здорово! И с вами мне было очень весело!

В волонтеры я б пошел,

Много бы друзей нашел.

Помогаем людям мы,

Радость вносим и мечты.

Защищаем мы детей,

Здоровее нет людей.

Жизнь дана нам для добра,

Выбор нужен нам всегда!

**Сценарий внеклассного мероприятия «Суд над вредными привычками»**

**Цель**: воспитание культуры здорового образа жизни.

**Задачи:** формирование негативного отношения к наркотикам, алкоголю, табаку; знакомство учащихся с системой работы правоохранительных органов; ознакомление с основами правового общения.

**Ход заседания:**

*Секретарь:*

Встать, суд идет!

Садитесь.

*Судья:*

Уважаемые, господа! Начинаем судебное заседание. Сегодня на скамье подсудимых табак, алкоголь и наркотики. Задача присяжных заседателей выслушать их дело, историю, взвесить все положительные и отрицательные стороны дела. Вынести справедливый вердикт «Виновны или Невиновны».

*Обвинитель:*

Сегодня на скамье подсудимых сидят вредные привычки, на совести которых огромное количество сломанных судеб и загубленных жизней. Жертвами вредных привычек становятся не только люди преклонного возраста, но и дети, школьники; даже новорожденные из-за них рождаются на свет неполноценными, умственно и физически недоразвитыми.

Не только здоровье, но часто и жизнь человека разрушается этими циничными врагами. Никто из нас не застрахован от их происков.

*Защитник:*

Сегодня на скамье подсудимых находятся наркотики, которые оказывают огромную помощь медицине, и мы очень часто прибегаем к их применению, когда нам тяжело или больно. Также это табак, который помогает нам в трудную минуту расслабиться и алкоголь, с помощью которого можно почувствовать себя сильным и смелым.

*Судья:*

Первым заслушает дело табака.

*Секретарь:*

Заслушаем самого обвиняемого, его историю, речи защиты и обвинения!

Пожалуйста, говорите.

*Табак:*

В Европу Я попал из Америки, где побывал мореплаватель Христофор Колумб. Возвращаясь в Европу, он захватил с собой несколько кип сушеных листьев «тобакко» и ... нескольких курильщиков, хотел развлечь своих соотечественников экзотикой.

Вскоре меня перевезли во Францию: Жан Нико, бывший послом в Испании, привез оттуда мои листья и семена в подарок Екатерине Медичи. От фамилии этого человека произошло слово «никотин» - это мой основной компонент.

*Учитель:*

Постепенно курение стало путешествовать по Европе, дошло до России. При Петре 1 появились первые табачные фабрики; в казну потекли доходы от торговли табаком. Курение быстро распространилось по всей стране. Тогда еще никто не знал, насколько опасна эта привычка.

*Врач:*

Чем дальше развивается наука, тем больше мы получаем сведений о вреде табака. В человеческом организме нет ни одной системы, которые бы не испытывали воздействия табачного отравления и не страдали бы от его последствий.

Особый вред табак наносит молодому организму. У юношей и девушек под воздействием никотина замедляется рост и развитие некоторых органов.

Вдыхание дыма в легкие приводит к бронхитам; повышается вероятность заболевания раком.

Курение поражает сердечно-сосудистую систему: работа сердца резко ухудшается. Особенно вреден недостаток кислорода для коры головного мозга: курильщик буквально «глупеет», почти ничего не запоминает.

*Учитель:*

В развитых странах в последнее время все более модным становится здоровый образ жизни - занятия спортом, потребление полезных продуктов и, разумеется, отказ от курения.

На работу более охотно принимаются некурящие претенденты. Во многих общественных местах запрещено курить. За курение взимается очень большой штраф.

*Представитель правоохранительных органов:*

Все чаще запрещается реклама табачных изделий. Американские табачные компании теряют клиентов, и все белее активно продвигают свою продукцию в другие страны. Общественность многих стран мира выступает с требованием о запрете курения в общественных местах.

*Врач:*

Статистика говорит, что от последствий курения каждые 13 минут умирает человек. Каждая выкуренная сигарета сокращает человеческую жизнь на 5,5 минут.

*Защитник:*

Я прошу вас задуматься о том, что курение добавляет уверенности в себе, помогает вступать в контакт с окружающими.

Для слабого безвольного, закомплексованного подростка курение порой единственная возможность выглядеть взрослым и самостоятельным человеком, обратить на себя внимание, завоевать авторитет.

*Хулиган:*

С сигаретой я выгляжу круто, все девчонки обращают на меня внимание. Я выгляжу взрослее всех своих сверстников, которые не курят.

*Курильщик:*

Если я нервничаю, сигарета помогает мне успокоиться и не взорваться. Благодаря курению мне легко заводить дружеские контакты.

Но по утрам меня мучает жестокий кашель, я не могу быстро бегать или ходить. И всегда думаю о том, что я один из первых, кто может заболеть раком легких. Все это очень неприятно в те приятные минуты, когда в зубах сигарета.

*Врач:*

Курение – смерть!

Курение опасно!

Минздрав предупреждает:

Кто с этим не согласен,

Беда тех ожидает.

Кто сигареты курит,

Тот долго не живет,

Мозги себе задурит

И скоренько умрет!

*Судья:*

Я прошу присяжных взвесить все аргументы «за» и «против» и вынести свой вердикт. А мы переходим к следующему обвиняемому.

Следующим заслушаем дело алкоголя! Привычка, покалечившая не одну жизнь, ни одну семью.

*Секретарь:*

Слушается дело обвиняемого алкоголя.

*Судья:*

Что вы можете сказать, подсудимый?

*Алкоголь:*

Чистый спирт научились получать арабы в 6-7 веке и назвали его «алкоголь», что означает «одурманивающий». Первую бутылку водки изготовил араб Рабе в 860 году. Перегонка вина в спирт резко увеличила пьянство.

В средневековой Европе так же научились получать крепкие спиртные напитки путем изготовления вина и других бродящих жидкостей. Согласно легенде, впервые эту операцию совершил итальянский монах алхимик Валентиус. С тех пор крепкие алкогольные напитки быстро распространились по странам мира, прежде всего за счет постоянно растущего промышленного производства алкоголя из дешевого сырья (картофеля, отходов сахарного производства и других видов сырья).

*Защитник:*

Об опьяняющих свойствах спиртных напитков люди узнали не менее чем за 800 лет до нашей эры – с появлением керамической посуды, давшей возможность для изготовления спиртных напитков из меда, плодовых соков и дикого винограда. Но широкое распространение в древности нашло виноградное вино.

В Греции виноградники возделывали за 4000 лет до нашей эры. Вино считалось даром богов. Покровителем виноделия был Дионис. В честь Диониса проводились специальные праздники – дионисии или вакханалии. На них устраивали игры, торжественные процессии, состязания.

*Обвинитель:*

Постепенно эти празднества приобрели печально известный характер оголтелых пьянок. Недаром слово «вакханалия» воспринимается сейчас как синоним пьянства и разгула. Уже тогда было замечено, что неумеренное употребление любых опьяняющих напитков опасно. «Похититель рассудка» - так именуют алкоголь с давних времен.

*Защитник:*

Было даже создано мнение, что пьянство является якобы старинной традицией русского народа. При этом ссылались на слова летописи «Веселие на Руси есть пити».

*Учитель:*

Русский историк и этнограф, знаток обычаев и нравов народа, профессор Н.И. Костомаров, полностью отверг это мнение. Он доказал, что в Древней Руси пили очень мало, лишь на избранные праздники варили медовуху или пиво, крепость которых не превышала 5-10 градусов. В будни никаких спиртных напитков не полагалось, и пьянство считалось величайшим грехом и позором.

Водка стала проникать в страну из-за границы, а потом появилось и своеобразная «питейная» традиция, согласно которой ни одно знаменательное событие, ни один день отдыха не должен проходить без вина. Стало зазорным не предлагать гостям выпить, «не угостить» приятеля за дружеской беседой, не «подмазать» вином при деловой беседе.

*Врач:*

С чего начинается пьянство?

Поводы первого приобщения к алкоголю очень разнообразны. Но прослеживаются и характерные изменения в зависимости от возраста. Мотивами первого употребления алкоголя становятся традиционные поводы: «праздники», семейные торжества, «гости».

Среди подростков появляются такие аргументы, как «неудобно отстать от ребят», «друзья уговорили», «за компанию», «для храбрости», и так далее.

Но первое знакомство с алкоголем неожиданно оказывается не таким, каким оно представлялось: Горький вкус водки, жжение во рту, головокружение, тошнота и в ряде случаев рвота даже от одноразового приема небольшой дозы спиртного.

Алкоголь, попадая в организм, быстро разносится кровью и концентрируется в мозгу. Даже небольшие дозы спиртного вызывают бурную реакцию, тяжелые симптомы отравления; страдает пищеварительный тракт, зрение, слух, сердце. Страдают и органы внутренней секреции, щитовидная железа, гипофиз, надпочечники.

Опьянение опасно особенно детям, у них оно развивается настолько бурно, что бывает трудно спасти ребенка.

*Представитель правоохранительных органов:*

Мальчик 9 лет был со взрослыми на рыбалке. Во время обеда взрослые ему дали 1/3 стакана водки, которые он выпил в 2 приема под одобрительные возгласы. После того, как уха была съедена, взрослые снова отправились к реке, а мальчик остался у костра. Вскоре он потерял сознание и был доставлен в ближайшую больницу. У него наблюдалось угнетение жизненно важных функций: сердечной деятельности, дыхания, обмена веществ. Не приходя в сознание, ребенок через 2 часа умер.

*Судья:*

Я думаю, что мы со всех сторон рассмотрели этот вопрос. Или свидетелям защиты есть что сказать?

*Обвинитель:*

Если человек пьет, страдают все близкие ему люди, соседи, друзья. А самый большой вред наносится детям.

*Учитель:*

Дети, рожденные родителями-алкоголиками, зачастую являются умственно отсталыми и совершенно не поддаются обучению или обучаются с большим трудом в специальных классах или школах. У них проблемы с памятью, логикой, восприятием. Поведение таких детей оставляет желать лучшего, но они в этом совершенно не виноваты, потому что такими их сделал алкоголь.

*Судья:*

Теперь все стороны дела рассмотрены. Присяжные: думайте, решайте. А мы переходим к следующему делу.

*Секретарь:*

Слушается дело о наркотиках.

*Обвинитель:*

Нам угрожает беда. Эта беда – наркомания.

Еще не так давно вести об этой страшной напасти до нас только доходили из разных стран. Теперь это наша беда, она пришла к нам и распространяется по законам эпидемии.

*Учитель:*

Ребенок, принимающий наркотики – это ужас и беда семьи. Это и потеря материальных средств, и потеря ребенка, потому что наркотики – это смерть…

Дети, принимающие наркотики, не способны учиться, потому что у них, в первую очередь, страдает мозг, начинаются проблемы с памятью, со здоровьем, и этот человечек становится изгоем здорового общества.

*Представитель правоохранительных органов:*

Наркотики, как безжалостный палач, который требует: Укради! Убей! Достань очередную дозу! Иначе я подвергну тебя жуткой пытке. Даже одна, первая доза может стать губительной.

*Врач:*

Что такое наркомания? «Наркос» с древнегреческого означает «ступор», «неподвижность», «беспамятство». У наркотика есть коварное свойство. Организм очень быстро привыкает к нему и начинает требовать новых доз.

Когда наркоман сделает укол или примет таблетку, он испытывает облегчение, как голодный, получивший кусок хлеба. Но за эти мгновения он лишает себя всех других радостей жизни и приговаривает себя к ранней и мучительной смерти. Он становится зависимым от наркотика.

*Наркозависимый:*

Но ведь, принимая наркотики, я совершенно не знал, что не смогу без них жить.

*Конопля:*

Я, Конопля, веду свою историю из далекого прошлого. Еще в 5 веке до нашей эры есть упоминание о конопле в древних письменах. Я распространилась по южным странам, а затем из них пришла в Россию, где заняла место очень важной культуры.

Из меня получали тонкое волокно, пригодное для тканей. Более грубые волокна шли на веревки и канаты. Когда Петр 1 стал строить флот, потребовалось много грубой и прочной ткани для парусов. Коноплю стали сеять по всей Росси.

Я одевала и кормила крестьян. Отходами от производства канатов и тканей - паклей утепляли жилье.

С 16 века Меня выращивали в Северной и Южной Америке. Я не расту только в Австралии.

*Защитник:*

Видите, в использовании конопли есть множество положительных сторон.

*Обвинитель:*

Протестую, сейчас ее используют, в основном, только для приготовления наркотика.

*Наркотик:*

Я очень опасен, привыкание организма к моим уколам может развиться за 1-2 раза.

*Врач:*

Увы, употребление наркотика часто приводит к инвалидности, а передозировка к смерти.

Наркотики - смерть! Наркотики опасны!

Кто этого не знает?

А тот, кто отрицает, Очень быстро умирает!

*Представитель правоохранительных органов:*

Люди, продающие наркотики, получают огромную прибыль. Новичкам предлагают наркотики почти бесплатно, уговаривая их попробовать, говоря, что это приятно, не страшно, интересно. Так они заманивают своих будущих потенциальных покупателей. Ведь продавцам нужны постоянные покупатели; несчастные, привыкшие к наркотикам.

*Торговец:*

Простите, ведь у меня есть семья и дети, я должен кормить и одевать их. А кому какое дело как я зарабатываю деньги.

И вообще, продавая наркотики, я, как санитар, освобождаю общество от ненужных людей. Если они слабы, и не могут себе отказать в этой маленькой слабости, то я ни при чем. У меня свои дети.

*Наркоман:*

Интересно, а если вашим детям ваш товарищ будет продавать наркотики, чтобы вырастить своих?

*Представитель правоохранительных органов:*

Не прикасайтесь к наркотикам, не берите их в руки, не кладите в карман или в сумку, не приносите домой, нигде не прячьте, не передавайте. Ни под каким видом, ни из любопытства, ни для смелости, ни из чувства товарищества.

*Обвинитель:*

Чтобы спасти людей от наркомании государства идут на самые жестокие меры. Другого выхода нет. В нашей стране распространение, хранение, изготовление даже самой небольшой дозы наркотических средств запрещено законом и наказывается.

*Представитель правоохранительных органов:*

Наркомания – больное, непреодолимое пристрастие к наркотическим средствам. Человек идет на все: на обман, на воровство, убийство, лишь бы достать наркотик.

*Врач:*

Как медицинский работник, я хочу рассказать о тех внешних признаках, которые появляются при приеме наркотиков.

Это сужение или расширение зрачка. Покраснение и зуд кожи, нарушение сна, тревожность, раздражительность, необоснованная рвота, дрожание конечностей, потливость.

*Учитель:*

Я могу добавить. Начинаются проблемы с памятью, психикой.

*Врач:*

Нет наркотиков безвредных. Это яд!

Разрушается мозг, внутренние органы, печень, портятся и выпадают зубы, кожа становится серой.

Врачи и ученые ищут выходы из этой ситуации, борются с этой проблемой. Но все зависит от человека!

*Секретарь:*

Выслушав все стороны, присяжные могут посовещаться.

*Секретарь:*

Присяжные могут огласить свое решение.

*Судья:*

Суд, выслушав обвинителя, защитника и свидетелей, внимательно рассмотрел и обсудил все обстоятельства дела подсудимых.

Табак, алкоголь и наркотики вредят здоровью и жизни людей, а так же наносят обществу огромный материальный и моральный ущерб, что приравнивается к тяжкому преступлению.

Поэтому на основании статьи 23 Уголовного кодекса Российской Федерации суд присяжных постановил: признать вредные привычки виновными по всем пунктам обвинения, приговорить подсудимых к исключительной мере наказания.

**Декабрь**

**Сценарий конкурсной программы «Здоровье в наших руках»**

**Цель:** сформировать негативное отношение подростков к курению и снизить риск приобщения к этой вредной привычке.

**Задачи:**

- сформировать знания о вредных привычках и последствиях табакокурения;

- содействовать воспитанию ответственности за свое поведение и наличие вредных привычек;

- воспитать активную жизненную позиции, нетерпимую к курению;

- сформировать устойчивую мотивацию к ЗОЖ.

**Предварительная подготовка:**

- анкетирование;

- задание командам;

- оформление зала;

- подготовка агитбригады школы к выступлению.

**Оборудование:**

- оформление сцены;

- мультимедийное оборудование для демонстрации слайдов.

**План проведения конкурсной программы:**

1. Вступление и концертный номер.
2. Демонстрация инсценировки сказки «Как медведь трубку нашел» Сергея Михалкова.
3. Выступление учащихся с социальным проектом о вреде курения и результатами анкетирования по теме «Курение» старшеклассников школы.
4. Основная часть вечера:

- представление команд (5 команд учащихся 9-11 классов);

- конкурс «Школьная утренняя зарядка с «изюминкой»;

- конкурс на лучшую программу по борьбе с курением на школьной территории.

5. Подведение итогов.

**Ход мероприятия:**

**Ведущий:** Уважаемые друзья! Сегодняшняя встреча посвящена разговору о нашем здоровье и о том, как его сохранить.

Важную роль в сохранении здоровья играет спорт. Начинаем нашу встречу с песни о спорте, текст которой сочинили ребята из волонтерского отряда «Независимые»:

*(На мотив песни Ю. Чичкова «Песня о волшебном цветке»):*

Рано утром вставай, закаляйся,

Обливайся холодной водой,

Спортом смело всегда занимайся,

И тогда ты не будешь больной!

Припев:

Вся страна на спортивной арене,

Кто на лыжах, а кто на коньках,

Скоро в Сочи, ребята, поедем,

Будем мы дружно во всем побеждать!

В спорте главное – мужество, сила,

Честь и гордость спортивных побед.

Если дружите вы с физкультурой,

Значит спорт – это в жизни успех!

Припев.

**Ведущий:**Сохранять здоровье действительно помогает спорт, а мешают ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ, и поэтому сегодняшняя встреча посвящается борьбе с самой вредной – табакокурением. Предлагаем вам подумать, когда на сцене вы увидите… сказку, да не простую, а со смыслом.

(На сцене демонстрируется сказочное представление).

***Инсценировка по сказке Сергей Михалкова «*Как медведь трубку нашёл»**

***Действующие лица:* Рассказчик, Медведь, Лиса, Волк, Дятел, Лесник.**

**Рассказчик (медленно, напевно).** Расскажу я вам, ребята, что случилось недавно в нашем лесу, а вы послушайте внимательно и подумайте хорошенько...

Потерял Лесник свою трубку, кисет с табаком да самодельную зажигалку. А Медведь их нашел. С этого все и началось. Стал Медведь трубку курить, изо рта не выпускает. И так он привык к этой трубке, что когда Лесников табак весь выкурил, то стал собирать в лесу сухой лист и трубку им набивать. Раньше, бывало, проснется Медведь вместе с солнышком, в траве покувыркается – разомнется, да и на реку побежит. Умоется холодной водой или искупается, а потом начнет рыбу ловить на завтрак. Если захочет – или в малинник за малиной отправится, или мед в дуплах ищет. А теперь...

***Появляется Медведь, идет медленно, едва ноги волочит, головой трясет.***

**Медведь.** Ой! Как трудно вставать поутру, кости ноют, голова болит, плохо что-то мне. Не пойду я никуда, лягу под кустом, отдохну немного и трубку покурю.

**Медведь опускается на пенек. На поляну выбегает, напевая, Лиса.**

**Лиса.** Я Лисичка-хитричка, Всех людей я хитрей. Обману я Медведя и Волка, ей-ей! Ха-ха-ха! Хи-хи-хи! Это все пустяки!

**Медведь.** Здорово, Лисичка-хитричка. Где была и что делала?

**Лиса.** Я в крапиве пролежала, Петуха за хвост поймала, Сытно Волка накормлю –Очень серого люблю!

**Медведь.** Хорошо тебе, Лиса... А я вот захворал – мочи нет!

**Лиса (оглядев Медведя, удивленно).**

Миша! Друг мой! Ты ли это?

Не видались мы все лето.

Как ты, бедный, похудел,

Будто целый год не ел!

Что с тобой?

**Медведь (хрипло).** Сам не знаю, что со мной! Нездоровится мне что-то: Лезет шерсть, в костях ломота, Ничего почти не ем – аппетита нет совсем! Стал я раньше спать ложиться – Да не сплю! Совсем не спится! Кашель душит по утрам, Дурнота по вечерам: Колет в сердце, в лапах дрожь...

**Лиса (сочувствующе).**

Что ж ты к Дятлу не пойдешь?

К Дятлу надо обратиться!

Он у нас такая птица:

Сразу скажет, что к чему.

Не ленись, сходи к нему!

**Медведь.** Вот недельку обожду,

Станет хуже – вот пойду!

**Лиса убегает.**

**Рассказчик.** Прошла неделя, прошла другая, а Медведю все хуже и хуже. И вот однажды плетется Медведь по оврагу, едва лапы передвигая, а навстречу ему Серый Волк.

***Появляется Волк, напевает,******пританцовывает.***

**Волк.** В гости я иду голодный,

Съесть могу я что угодно!

Так ужасно есть хочу,

Что любого проглочу!

Чем накормят, то и съем - р-р-р,

Не побрезгаю ничем - р-р-р!

**Рассказчик.** Увидел Волк Медведя, да так и присел от удивления на задние лапы.

**Волк (удивленно).**

Слушай, Миша-Михаил!

Что ты делал? Как ты жил?

Провалились бока -

Шкура стала велика!

Ты хвораешь?..

**Медведь (грустно, опустив голову).** Да, хвораю...

**Волк.** Что с тобой?

**Медведь (нездоровым голосом).**

Я сам не знаю...

Нездоровится мне что-то:

Лезет шерсть, в костях ломота,

Ничего почти не ем -

Аппетита нет совсем!

Стал я раньше спать ложиться -

Да не сплю! Совсем не спится!

Кашель душит по утрам,

Дурнота по вечерам:

Колет в сердце, в лапах дрожь...

Пропадаю!..

**Волк (взволнованно).**

И пропадешь,

Если к Дятлу не пойдешь!

Надо к Дятлу обратиться!

Он у нас такая птица:

Разберется, даст совет,

Да - так да, а нет - так нет!

**Медведь.** Завтра я к нему пойду!

**Волк.** А найдешь его?

**Медведь.** Найду!

**Рассказчик.** Разыскал Медведь Дятла в лесу на сосне. Подошел Медведь к дереву, поднял голову и говорит жалобным голосом.

**Медведь.**

Дятел, Дятел, старый друг!

Ты спустись на нижний сук!

**Дятел (внимательно глядя на Медведя и отвечая при­ветливым голосом).**

Ба, Топтыгину привет!

Ты здоров ли?

**Медведь (хрипло).**

Видно, нет!

Нездоровится мне что-то:

Лезет шерсть, в костях ломота,

Ничего почти не ем -

Аппетита нет совсем!

Стал я раньше спать ложиться -

Да не сплю! Совсем не спится!

Кашель душит по утрам,

Дурнота по вечерам:

Колет в сердце, в лапах дрожь...

**Дятел.** Верно, куришь, коль не пьешь?

**Медведь.** Да, курю. Откуда знаешь?

**Дятел (строго).** Больно дымом ты воняешь!

Ну-ка, сядь под этот сук!

Дай-ка спину! Тук-тук-тук!

Да-с! Выстукивать не просто

Медведей такого роста!

Не дышать и не сопеть!

Ну-с... Мне все как будто ясно...

**Медведь** (испуганно).

Не смертельно?.. Не опасно?..

**Дятел** (очень строго).

Накопилась в легких копоть.

От куренья вся беда!

Ты, Топтыгин, хочешь топать?

Брось куренье навсегда!

**Медведь** (жалобно).

Бросить трубку? Зажигалку?

И с сухим листом кисет?

Не могу! Не брошу! Жалко!

**Дятел** (очень строго).

Выполняй-ка мой совет,

А не то в своей берлоге

Ты протянешь скоро ноги!

**Рассказчик.** Поблагодарил Медведь Дятла за совет и поплелся домой. Все лето и всю осень, до самой зимы, бросал Медведь трубку курить, да не смог справиться со своим желанием баловаться табаком.

Наступила зима. Поехал Лесник в лес за дровами... Выбрался на поляну и видит: лежит большая ель, бурей поваленная, с огромными вывороченными корнями. А у корней - большой снежный бугор. Догадался Лесник, что это медвежья берлога. Но только вот что странно: из берлоги синий дымок вьется. Удивился Лесник. Вытащил он Медведя из берлоги, а тот от курения так ослаб, что стоять даже на четырех лапах не может - качается. Глаза от дыма слезятся, шерсть клочками висит, а в зубах - трубка дымит! Узнал Лесник свою трубку, вынул ее из медвежьей пасти, а в берлоге кисет с зажигалкой нашел. Спрятал Лесник находку в карман, Медведя на сани взвалил и отвез его в город, в цирк зверей, где теперь живет и работает наш Мишка.

**Дятел.** В нашем цирке есть Медведь -

Приходите посмотреть!

Смел и ловок Мишка бурый,

И ребята говорят,

Что артист с мохнатой шкурой -

Самый лучший акробат!

Если кто проходит мимо

С папиросою во рту

Мишка чует за версту

И, топчась на задних лапах,

Начинает вдруг реветь,

Потому что...

**Рассказчик** (зрителям)**:** Почему же Медведь начинает громко реветь, учуяв запах табака? Как вы думаете? (Ответы зрителей)

**Ведущий:** Привычка курить едва не стоила Медведю жизни. И только случай, встреча с Лесником, спас Мишку.Думаю, что наши артисты убедили вас, но это была сказка, а сейчас – быль. Наши ребята подготовили социальный проект и сейчас представят его вашему вниманию.

*(Выступление учащихся с социальным проектом о вреде курения.)*

**Ведущий:**В конкурсной программе вечера выступают ученики 9-х и 11-х классов. А конкурс предусматривает приглашение жюри. На нашем вечере сегодня в составе жюри

(Ведущий представляет членов жюри).

А сейчас участники представят свои команды. **(«Визитка»)** На сцену приглашаются команды классов согласно предварительно проведенной жеребьевке.

(Идет представление команд 9-х и 11-х классов).

**Ведущий:** Пока жюри оценивает первое выступление, для всех зрителей – концертный номер.

**Ведущий:** Уважаемые зрители! Мы знаем,что по школьному радио каждое утро демонстрируется аудиоролик «Зарядка», комплекс упражнений в которой разработан учителями физической культуры на основе методических рекомендаций.

Но мониторинг проверки выполнения утренней зарядки показывает, что старшеклассники делают ее без желания и нерегулярно, мотивируя тем, что не интересно. Сейчас мы с вами увидим варианты утренней зарядки интересной, с «изюминкой», которые нам представят учащиеся 9-х классов. Мы окунемся в атмосферу бодрости и движения, потому что зарядку делаем ВСЕ ВМЕСТЕ!

*(Идет демонстрация комплексов утренней зарядки с музыкальным сопровождением).*

**Ведущий:** Сейчас вновь на сцене волонтерский отряд «Независимые» с песней, которую они сочинили сами:

Спортсмены, ребята

Есть в нашей школе пятой.

Мальчишки, девчата-

Отличные ребята!

Припев:

Дили-дили, гол забили,

Футболисты победили,

Мы болельщиками были.

О, спорт, ура! О, спорт, ура!

Победы, награды, спортсмены очень рады,

Смелее, быстрее,

Со спортом веселее!

Припев.

**Ведущий:** Борьба с курением в мировой практике ведется интенсивно и постоянно, но зелье отступает медленно и неохотно, и поэтому идеи о том, как лучше вести борьбу очень важны и необходимы. Свои программы по борьбе с курением на школьной территории показывают 11-е классы!

(Идет защита программ).

**Ведущий:** И вновь – концертный номер! Выступают дипломанты городского творческого конкурса учащихся – гимнасты школы №5

***(Выступают гимнасты).***

**Ведущий:**Слово предоставляется членам жюри, которые подведут итоги конкурса.

*(Подведение итогов и награждение).*

**Ведущий:**Подходит к концу наша встреча…Надеемся, что она внесла свой вклад в дело пропаганды здорового образа жизни.

**Сегодня вечером, как ляжешь спать,**

**Ты должен так себе сказать:**

**«Я выбрал сам себе дорогу к свету**

**И, презирая сигарету,**

**Не стану ни за что курить,**

**Я – человек!**

**Я БУДУ ЖИТЬ!**

**Ведущий:** Наш вечер проходит накануне Всемирного Дня отказа от курения. Завтра в школе традиционная АКЦИЯ «Меняем сигарету на шоколадную конфету»! с девизом: «Сигареты – это яд, будем кушать шоколад!». Приглашаем принять активное участие. (После уроков собранные сигареты сжигаются на символическом костре во дворе школы. Всем участникам акции вручаются шоколадные конфеты.)

**Сценарий КВН «Наше здоровье в наших руках», посвящённый**

**Международному Дню без табака**

**Цель:**

Пропаганда здорового образа жизни, формирование негативного отношения к курению.

**Задачи:**

* развитие негативного отношения к табакокурению;
* раскрытие причин возникновения никотиновой зависимости и последствия от курения;
* формирование здоровьесберегающих установок у учащейся молодежи;
* воспитание активной жизненной позиции и ответственного отношения к своему здоровью.

**Оформление:** зал украшен шарами, плакатами соответствующей тематики, турнирные таблицы и карточки для судейства.

**Оборудование**: Микрофоны, компьютер, проектор, демонстрационный экран для воспроизведения презентации.

**Ход мероприятия:**

В конкурсе принимают участие три команды: «Тонус», «Неотложка», «Минздрав».

**Ведущий:** Представление команд-участников. Жеребьевка.

**1 конкурс: Визитка команд «Это тебя касается».**

**Визитка команды «Тонус»**

Команда под музыку выходит на сцену:

Пусть солнце светит или дождь,

Иль снег идет, но вам как прежде

Агитбригада «Тонус» шлет

Большой привет, мечты, надежды.

И пусть порой грохочет гром,

Но наши мысли неизменны,

И мы сюда еще придем,

И мы добьемся перемены.

*Припев:*

Чтобы бросили все курить,

И стали дружно спортом заниматься,

Молодежь должна здоровой быть,

Надо только очень постараться.

Будет вместе с нами молодежь,

Делать и стараться для России,

Если вместе с нами ты пойдешь,

Мир исправить будет в твоих силах.

Все уходят, на сцене остаются Тонков А. и Тукеев В.

*Сцена 1*

*Виталя*: Привет, Андрей.

*Андрей:* Привет, Виталя, чего грустный?

*Виталя*: Да три ночи не сплю, над рефератом по истории мучаюсь. Сколько литературы перелопатил, что САМ Михаил Фёдорович уже снится.

*Андрей*: (ищет по карманам пачку сигарет) А кто это такой?.......... Есть закурить?

*Виталя:* Эх, ты! Совсем истории не знаешь. Это царь наш российский. Быть бы тебе при нём битым палками.

*Андрей:* (удивлённо): Почему?

*Виталя.*

*Сцена 2*

Открывается занавес. На троне сидит Михаил Фёдорович. Рядом стоит с бумагами и гусиным пером – боярин.

*Боярин:* Государь, не вели казнить, вели слово молвить.

*Царь:* Говори!

*Боярин:* Напасть чёрная, немощь жёлтая. Умирает Русь-матушка от зелья заморского. Дым поганый солнце застит, чахнет народ. Аглицкие купцы в Архангельске барыши получают, а у нас казна пустеет.

*Царь* (задумчиво): Недобрую весть ты принёс мне боярин. Пиши указ. «Я, государь всея Руси, велю: уличённых в курении в первый раз наказывать ударами палок по стопам – 60 раз, во второй – отрезанием носа или ушей… Посему быть!».

Занавес закрывается.

*Андрей:* Указы – то царские, древние, нас не касаются.

*Виталя:*

Выходит вся команда на сцену и исполняют (на мотив песни группы «Звери» - «Все что тебя касается»):

Такие маленькие сигареты

Но эти запахи все так знакомы

Окурки, дым, грязь, сигареты, запреты

Болезни лёгких и вещи прожжены.

Не надо думать, что всё обойдётся

Это серьёзно – подумай об этом

Курить не круто – жизнь надорвётся.

Это тебя касается

Это меня касается

Это всех нас касается –

Жизнь сокращается!

Брось сигарету, брось курить

Здоровье в аптеках не купить

Надо о яде позабыть и

здоровым быть.

**Визитка команды «Неотложка»**

Девиз:

Мы - за здоровье,

Мы – за счастье,

Мы против боли и несчастья,

За трезвый разум, за ясность мыслей,

За детство, юность, за радость жизни!

Сценка

Выходит продавец сигаретами.

- Сигареты! Покупайте сигареты!

Навстречу ему идет девушка.

- Девушка, купите сигареты!

Та тянет руку и вдруг начинает кашлять.

(поет на мотив песни «Остров Невезения» из к/ф «Бриллиантовая рука»):

«Все покрыты пачками, абсолютно все!

Отделы сигаретные в городе везде!

Отделы сигаретные в городе везде!

Все покрыты пачками, абсолютно все!»

Стоит дальше возле продавца сигарет и выбирает. Выходит спортсмен и она переключает свое внимание на него. Обращается к нему.

(поет на мотив песни «Помоги мне» из к/ф «Бриллиантовая рука»)

«Помоги мне, помоги мне,

Ты в спортивную жизнь позови.

Видишь, гибнет легкое, гибнет

В сизом дыме сигаретной пыли».

Спортсмен и девушка уходят вместе.

Вслед за ними выходит парень, ищет сигарету, достает и начинает прикуривать.

(Голос из-за сцены:

Вынь сигарету,

Брось её гадину,

Пей лучше сок (ему подают сок),

Ешь говядину (подают говядину).

Он довольный уходит, ему на встречу идет парень и спрашивает:

- А что вы это тут делаете?

Команда зовет его к себе и поют (на мотив песни группы «Звери» - «Все что тебя касается»).

«Это тебя касается, это меня касается,

Это всех нас касается. Да касается!»

**Визитка команды «Минздрав»**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 чтец. Лето. Вечер. Город. Парк.За спиной висит рюкзак.Ты в кармане пиджакаИщешь только три рубля, Сигарету чтоб купитьИ курить, курить, курить…2 чтец:От проблем чтобы уйти,Истину в себе найти,Потерять рассудка часть…Может, в обморок упасть-Дыма в легкие втяниИ кури, кури, кури…3 чтец:Про курение давноВсем понятно лишь одно:Что болезни для тебя-Станут лучшие друзья! | 4 чтец:Если будешь ты курить,В легких будет сажа.И не вырастешь совсем,Не старайся даже!1 чтец:Станешь ты сутул и дряхл,Зубы почернеют.Будешь слаб здоровьем ты, Сердце заболеет.2 чтец:Если ты смолишь по пачкеИ глотаешь дым затак,На уроке над задачкойТы не справишься никак!3 чтец:Мы советуем, друзья,Спортом заниматься, С сигаретой навсегдаЛучше вам расстаться. |

**2 конкурс:**

**«Разминка».**

Команды отвечают на вопросы ведущего о вредном влиянии табака на здоровье человека.

**Конкурс «Скульптура».**

Изображение различных состояний: «Любовь», «Счастье», «Мир», «Здоровье» и т.п.

**3 конкурс: «Конкурс капитанов».**

Невербальным способом объяснить и продемонстрировать ситуацию, заданную ведущим.

**4 конкурс: «Защита плаката о профилактике курения».**

**5. Домашнее задание команд «Мы не скажем, а покажем» (вариации сценок на тему профилактики табакокурения)**

Подведение итогов мероприятия. Награждение. Обсуждение. Рефлексия.

**Сценарий творческой конкурсной программы «Ппрактикум здоровья»**

**Участники мероприятия:** воспитанники интерната

**Цели:** сохранение здоровья студентов; организация безопасности их досуга; формирование желания вести здоровый образ жизни; совершенствование способности принимать ответственные решения в опасной ситуации; развитие навыков социальной адаптации, формирование нравственных ценностных ориентаций.

**Оборудование и реквизит:** листы ватмана; карточки зеленого и красного цвета; карточки с кричалками, карточки с ситуациями, папки; листы бумаги, ручки, скотч, цветные маркеры, мультимедийная установка для просмотра видеороликов, микрофоны, оформленное панно «ЗОЖ выбирает молодежь».

**Ход мероприятия:**

*Ведущий:* Больше месяца шла городская профилактическая акция «Общежитие - целая жизнь». В рамках акции был проведен блиц-опрос «Какая она, современная молодежь?», поработала «Служба писем», в общежитиях прошли выездные информационно-правовые встречи «Диалог и взаимопонимание между поколениями». И вот сегодняшняя наша встреча завершает акцию.

О том, что молодость - самая прекрасная пора в жизни, сказано немало. Так было и так будет, несмотря ни на что! Молодежь - это самый подвижный отряд человечества. Именно ей предстоит жить в новом обществе, не только жить, но и строить наше светлое, здоровое будущее. Итак, в нашей конкурсной программе принимают участие 5 команд общежитий учебных заведений нашего города. Сейчас это просто студенты, а скоро, именно от них будет зависеть, как мы будем жить завтра.

*Представление гостей – членов жюри.*

**Творческий конкурс «Кричалка эмоций»**

*Ведущий:* Давно известно, что студенты - народ творческий. Все, что они делают, - выразительно, ярко, креативно! Сейчас каждая команда получит карточку с одной фразой. Используя жесты, мимику, собрав в кулак все свои эмоции, нужно произнести обозначенную фразу с эмоциональной отдачей, задание может быть выполнено как всей командой, так и одним участником.

*(раздаются карточки)*

Варианты карточек.

1. Всем известно, всем понятно, что здоровым быть приятно!
2. Было бы здоровье - остальное приложится!
3. Человек создан для счастья, как птица для полета!
4. Я сам в ответе за свой род, за жизнь потомства, за народ!
5. На все есть в жизни разный взгляд, я выбрал жизнь и очень рад!

**Домашнее задание «Общежитие в объективе» (фотопрезентация)**

*Ведущий:* Командам было дано домашнее задание. Нужно было подготовить презентацию «Общежитие в объективе». И сейчас мы посмотрим, как же команды с ним справились.

*(демонстрация видеороликов)*

**Конкурс «Студенческая авоська»**

*Ведущий:* Общеизвестный факт, что студент в случае необходимости способен буквально творить чудеса, например, может за одну ночь перед экзаменом выучить материал за весь семестр, приготовить из одной картошки обед из трех блюд, потратить стипендию в первый же день, а затем вполне нормально прожить весь месяц. Следующий конкурс «Студенческая авоська».

Итак, в вашей студенческой авоське лист бумаги, ручка, и... ваша фантазия. Вам нужно разработать городскую программу молодежной досуговой занятости, в ней могут быть разные мероприятия, вообще все то, что сделает студенческую жизнь интереснее, содержательнее, веселее. Каждая команда предлагает свои варианты, можно поделиться, можно поменяться. Попробуйте «приготовить», т.е. написать как можно больше мероприятий. Оцениваться будет разнообразие мероприятий и их оригинальность (на каждый стол раздается по папке с листами бумаги и ручками).

**Конкурс «Надписи на стене»**

*Ведущий:* В жизни очень часто возникают ситуации, когда от вашего решения, от вашего выбора многое зависит, или возникает вопрос, на который не всегда находится правильный ответ. На какую тему чаще всего у молодых людей возникают вопросы? В какие организации и ведомства вы хотели бы обратиться с интересующими вас вопросами? Вам представилась возможность задать вопросы, начиная от воспитателя общежития, заканчивая, если хотите, главой города или президентом страны. Кому будем задавать?

*(предложенные варианты пишутся на листах ватмана, которые крепятся на стене)*

Вы можете задать любые интересующие вас вопросы. Напоминаю, что на нашем мероприятии присутствуют гости-эксперты, так что, может быть на какие-то вопросы смогут ответить они.

*(вопросы размещаются на ватмане, а затем озвучиваются)*

**«Блеф-клуб»**

*Ведущий:* Когда-то на телевидении была программа, которая называлась «Блеф-клуб», ведущий программы рассказывал какую-то историю, а затем спрашивал у своих гостей, верят ли они в правдивость этой истории. Сейчас я буду задавать вопросы, у вас на столах лежат красные и зеленые карточки, и вы, если согласны со мной, то поднимаете зеленую карточку, если нет - красную, обязательно должно быть объяснение, почему вы так считаете. Итак, верите ли вы, что...

1. ... для того, чтобы согреться можно принять рюмку алкоголя? (нет)

*Ответ.* Употребление рюмки алкоголя вызывает расширение кровеносных сосудов у поверхности кожи, хотя это создает ощущение тепла, организм на самом деле быстро теряет тепло, тем самым, вызывая переохлаждение тела.

1. …свобода - это возможность делать, что вздумается? (нет)

*Ответ.* Свобода всегда ограничивается законом и ответственностью за его нарушение.

1. Иногда потребители или те, кто пробовал наркотики, как они говорят, «просто рассказывают» в компаниях о наркотиках, о своих «классных» ощущениях при употреблении наркотиков. Верите ли вы, что этот «просто рассказчик» может быть привлечен к уголовной ответственности? (да)

*Ответ.* Может, если в результате таких бесед найдутся последователи, то эти действия могут быть квалифицированы как склонение к употреблению. За такие действия по ст. 230 УК РФ предусмотрено:

* ограничение свободы до 3-х лет либо лишение свободы до5 лет;
* лишение свободы на срок от 3 до 8 лет, если «последователь» оказался несовершеннолетним;
* лишение свободы на срок от 6 до 12 лет, если все вышеперечисленные деяния повлекли по неосторожности смерть потерпевшего или иные тяжкие последствия.
1. ...есть законы, которые не наказывают, а наоборот, защищают и обеспечивают помощь людям, попавшим в наркотическую беду? (да)

*Ответ.* По ст.228 УК РФ лицо, добровольно сдавшее наркотическое вещество и активно содействующее раскрытию и пресечению преступлений, связанных с незаконным оборотом наркотиков, освобождается от ответственности за данное преступление.

1. ...если вы хотите протрезветь, то чашка горячего черного кофе, свежий воздух или холодный душ помогут вам? (нет)

*Ответ.* Ощущение, что ты протрезвел, действительно возникает, но количество алкоголя в крови не меняется, и, следовательно, скорость реакции, внимание и поведение будут, как у пьяного человека.

1. … употреблять или не употреблять наркотики - личное дело каждого человека? (нет)

*Ответ.* Потребление наркотиков не является личным делом так же, как и не является личным делом воровство, торговля оружием или домашнее насилие. Государство с помощью законов регулирует некоторые виды общественных отношений и деяний своих граждан именно потому, что они не являются «личным делом». К этой категории относится и употребление наркотиков.

**Конкурс «Экстремальные ситуации»**

*Ведущий:* Поднимите, пожалуйста, руки те, кто когда-нибудь жил в общежитии. Вижу, что народ собрался бывалый. Вы согласитесь со мной, что чего только в студенческой общаге не бывает! Но трудные условия студентов не пугают, они их только закаляют для нелегкого учебного процесса. Мы знаем, что любая трудная ситуация имеет несколько путей решения. Сейчас команды получат карточку с ситуацией, нужно предложить достойный из нее выход. В помощь можно брать группу поддержки.

*(командам раздаются карточки с ситуациями)*

*Ситуация 1.* Вы опаздываете на занятия. Вдруг раздается телефонный звонок, и ваш товарищ сообщает вам, что ему нужно обсудить с вами нечто очень интересное. Что вы выберете.

*Ситуация 2.* Вы посетили другую часть города, и у вас нет там знакомых. Вы идете по улице, а идет вам навстречу человек вашего возраста. Он примерно вашего роста и мог бы пройти мимо, но специально вас толкает так, что вы чуть не падаете. Что вы скажете или сделаете?

*Ситуация 3.* Ваши однокурсники недоброжелательно встретили новенького, который, на ваш взгляд, очень интересный человек. Как вы поступите?

*Ситуация 4.* Ура! Наконец-то в общежитии дали горячую воду! Вы решили принять душ и, намылившись с головы до ног, вдруг обнаруживаете, что воду (даже холодную) отключили. Ваши действия.

*Ситуация*5.В общежитии дискотека! Вы танцуете, у вас замечательное настроение. Но танцующий рядом с вами молодой человек (девушка), все время толкает вас локтями и наступает на ноги. Ваше терпение лопается. Вы поворачиваетесь и толкаете его так, что тот падает. Что вы предпримете, чтобы не получилась драка?

*Ситуация 6.* Вы студент последнего курса обучения. Два месяца назад вы заняли у первокурсника 100 рублей. Тот вспомнил о долге и решил вернуть деньги, ежедневно настойчиво напоминая об этом. Сумма небольшая, но вам все-таки не хочется отдавать свое, кровное, тем более первокурснику! Ваши действия в этой ситуации.

*(команды озвучивают свои варианты)*

*Ведущий:* Экстремальные ситуации, как мы понимаем, вам не страшны. Вы настоящие дипломаты и владеете даром убеждения. Студенты талантливы, и это неоспоримая истина! Сейчас творческие группы общежитий продемонстрировали нам свои таланты. Наступил волнующий момент.

Просим жюри огласить результаты конкурса.

*(оглашение результатов конкурса, награждение победителей)*

*Ведущий:* Друзья, итоги подведены, победители награждены. Но вы все знаете, каких бы высот не достиг человек впоследствии, он всегда вспоминает годы юности как самые прекрасные в жизни, потому что молодость всегда получает больше, чем тратит. А сейчас я попрошу вас выразить свое отношение к сегодняшней встрече, это могут быть пожелания по пропаганде здорового образа жизни или свое мнение по поводу профилактической работы.

*(оформление панно « ЗОЖ выбирает молодежь!»)*

*Ведущий:* Нашу встречу хочется закончить такими словами:

Студенчество - счастливая пора!

Она всю жизнь нам помнится, ребята.

Настал учебный день, и вот с утра

Гудит, как улей, общежитие - понятно.

Здесь наша пристань, здесь наш общий дом.

Здесь мы живем, не по годам взрослея.

И этих окон негасимый свет,

К нему стремимся мы – он дом нам заменяет.

Поры студенческой на свете лучше нет!

И крепче дружбы тоже не бывает!

**Сценарий кукольного спектакля “Ошибка”**

**Действующие лица:**

Мальчики Петя и Вася, друзья, школьники младшего класса.

Взрослый парень по имени Никотин.

Автор.

**Автор.**В одном городе жили два мальчика – Петя и Вася. Они были неразлучными друзьями, учились в одном классе, всегда друг другу помогали. И вот однажды они встретили взрослого парня.

**Никотин.**Привет ребята!

**Петя.** Привет.

**Вася.** Привет.

**Никотин.** Как вас зовут?

**Вася.** Меня – Вася.

**Петя.**А меня – Петя. Мы друзья.

**Никотин.**А меня зовут Никотин.

**Вася**. А чем ты занимаешься?

**Никотин.** Я? Ничем. Живу в свое удовольствие. Смотрю телевизор, сплю сколько хочу...

**Петя.**Здорово! И уроки не учишь?

**Никотин.**Нет. А зачем?

**Вася.** Ну, как же. Ведь это необходимо в жизни.

**Никотин.** Не знаю, я в этом необходимости не вижу.

**Петя.** А мне тоже надоело учиться. Читаешь, учишь, занимаешься... Пока я доучусь до старших классов... А я уже сейчас хочу чувствовать себя взрослым.

**Никотин.** А хочешь, я тебя научу?

**Петя.**Хочу. А как это?

**Никотин.**Делай то, что тебе нравится.

**Петя.** И все? И я стану взрослым?

**Никотин.** Нет, не совсем, у взрослых свои привычки.

**Петя.** Какие?

**Никотин.** Они курят, выпивают.

**Вася.** Петя, ты что хочешь закурить и попробовать спиртное?

**Петя.** А что в этом такого?

**Вася.** Петя, нам пора в школу на уроки!

**Петя.** Я сегодня не пойду. И вообще, Вася, я буду делать то, что хочу.

**Вася.** Петя, мне кажется, ты совершаешь большую ошибку.

**Петя.** Я не совершаю никакую ошибку, я просто хочу быть взрослым.

**Вася**. Но от курения и выпивки еще никто не стал взрослым.

**Никотин.**Вася, зачем ты к нему пристаёшь! Пусть он сам решает курить или не курить, пить или не пить.

**Петя.** Да. Никотин, дай-ка мне сигаретку...

**Все уходят.**Петя остается один. Темная сцена.

**Петя.** Кхе-кхе. Как мне плохо. Очень неприятно. Никак не могу понять, почему взрослым это нравится. Но мне теперь неудобно сказать, что эта взрослая привычка пришлась мне не по вкусу. Попробую-ка я ещё.

**Автор.**Петя начал курить, попробовал и начал выпивать спиртное, совсем перестал ходить в школу. Не стал встречаться с Васей, а его лучшим другом стал Никотин. Через некоторое время Вася и Петя случайно встретились на улице. Петя при этом сильно кашлял и вообще выглядел очень уставшим и больным.

**Вася.** Привет, Петя.

**Петя.** Привет.

**Вася.**Как твои дела? Ты такой бледный?

**Петя.** Я в порядке. Это тебе показалось.

**Вася.** Почему ты не ходишь в школу?

**Петя.** А зачем?

**Вася.**Как зачем, ты же так сильно отстал?

**Петя.**Тем более! Зачем мне сейчас туда идти, если у меня будут одни двойки?

**Вася.**Не переживай, я тебе помогу! Послушай, Петя. По-моему тебе надо обратиться к врачу, у тебя такой болезненный вид и очень сильный кашель!

**Петя.**Если честно, Вася, то я действительно плохо себя чувствую. У меня сильно болит голова, слабость в руках и ногах, я стал плохо запоминать и даже хуже видеть. После моего знакомства с Никотином моя жизнь очень сильно изменилась и, к сожалению, не в лучшую сторону.

**Вася.**Хорошо, что ты это понимаешь.

**Петя.** Видишь ли, я так хотел стать взрослым! Я думал, что советы

Никотина мне в этом помогут... А теперь мне стыдно признаться, что я был не прав.

**Вася.**Не переживай. Ты сходишь к врачу. Тебе обязательно помогут. А я с тобой позанимаюсь, что бы ты смог исправить своё положение в учебе. Мы вместе будем заниматься спортом, станем здоровыми, сильными, как взрослые.

**Петя.**Спасибо, Вася, ты настоящий друг!

**Автор.** Петя понял, какую серьёзную ошибку он совершил. С Васиной помощью он стал лучше учиться, через некоторое время поправил свое здоровье и занялся спортом. Так дружба помогла Пете сделать правильный выбор и исправить свои ошибки.

Все участники спектакля выходят на поклон и задают зрителям вопросы.

**Никотин.**А кто из вас хотел бы дружить со мной, с Никотином?

**Петя.**Чьи поступки вам больше понравились? Мои, Петины, или моего друга, Васи?

**Вася.** Как вы думаете, ребята, что нужно делать, чтобы стать взрослым?

**Январь**

**Занятие на тему: «Ознакомление школьников со строением органов дыхания. Влияние табакокурения на деятельность легких.»**

**Цели:**

* дать понятия об органах дыхания,
* показать какое вредное воздействие оказывает курение на здоровье,
* обучить детей навыкам отказа от предложения закурить.

Занятие проводят совместно валеолог и психолог в группе учащихся 1–3-х классов численностью не более 10–12 человек. Продолжительность занятия 40 минут.

1. Приветствие.
2. Информационный блок.
3. Тренинговые упражнения по развитию навыков отказа от курения.
4. Обсуждение итогов занятия.
5. Прощание.

**Ход занятия**

**1. В качестве приветствия** используется игра по кругу “Мое имя. Мое настроение”. Дети встают в круг. Каждый по очереди называет свое имя и рассказывает о своем настроении сегодня.

После приветствия дети садятся на стулья по кругу.

**2. Беседа со школьниками** о том, знают ли они, что называют вредными привычками, почему они вредные и как они влияют на здоровье.

Вы знаете, как человек дышит? Воздух поступает через нос и по воздухоносным путям, похожим на трубочки, попадает в легкие. Это такие органы, напоминающие воздушные шарики, наполненные воздухом. Они расположены в грудной клетке, их два : по одному слева и справа. Когда мы вдыхаем воздух, легкие наполняются им и расширяются, затем они слегка сужаются, и воздух поступает в кровь, с которой разносится по всему организму.

Когда человек курит, вместе с воздухом он вдыхает табачный дым. Ученые установили, что в табачном дыме содержится много вредных ядовитых веществ, в частности, вещество под названием “никотин”, которое является сильным ядом. Они попадают в легкие, а затем разносятся с кровью по всему организму. Посмотрите, как различаются легкие курильщика и здорового человека (демонстрируются рисунки легких курильщика и некурящего). Легкие при курении становятся серыми, сморщиваются и не могут выполнять свою работу, поэтому не хватает кислорода другим органам. Поэтому курящих человек часто болеет, у него сильный кашель, ему не хватает воздуха. Когда он быстро идет, он задыхается.

Даже люди, которые не курят, а просто находятся рядом с курящим человеком, вдыхая дым сигарет, могут плохо себя чувствовать, и у них может начаться кашель. Поэтому курящий человек наносит вред не только своему здоровью, но здоровью окружающих его людей.

**3. Тренинговое упражнение “Давай покурим”.**

**Цель:** групповой поиск различных доводов против курения.

**Описание упражнения:**

Школьники делятся на пары. Каждая пара проигрывает ситуацию. Первый участник предлагает партнеру закурить, а тот в свою очередь должен отказаться. Затем участники меняются ролями.

После окончания игры участники делятся впечатлениями, обсуждают кому в какой роли было легче.

**4. Подведение итогов занятия,**обсуждение полученной информации, навыков, приобретенных в ходе работы.

1. Как человек дышит, какие органы ему в этом помогают?
2. А что происходит, когда человек курит?
3. Как может измениться состояние здоровья курящего человека?
4. Как вы станете действовать, если вам предложат закурить?

**5. Ритуал прощания.**Игра в кругу “Телеграмма”.

Дети встают в круг, берутся за руки и ведущий пожимает руку рядом стоящему ребенку, тот передает пожатие руки (“телеграмму”) по кругу, пока она не вернется к ведущему.

**Беседа по профилактике наркомании**

**Наркомания. Ее причины. (6-11 класс)**

Наркомания (это слово образовалось от греч. narkз оцепенение, сон + mania безумие, страсть, влечение) - хронические заболевания, вызываемые злоупотреблением лекарственными или нелекарственными наркотическими средствами. Характеризуются возникновением патологического влечения к наркотическому средству (психической зависимости), изменением толерантности к наркотическому средству с тенденцией к увеличению доз и развитием физической зависимости, проявляющейся абстинентным синдромом, при прекращении его приема. Злоупотребление наркотиками, известное с древнейших времен, сейчас распространилось в размерах, тревожащих всю мировую общественность. Даже при сужении, с точки зрения наркологов, границ наркомании до юридических приемлемых во многих странах наркомании признаны социальным бедствием. Наркотические мафии управляют государствами (Латинская Америка), имеют свои армии (Юго-восточная Азия). Доходы подпольных корпораций по торговле наркотиками превышают известные доходы от торговли нефтью и приближаются к мировым доходам от торговли оружием. Особенно гибельно злоупотребление в молодежной среде - поражается и настоящее, и будущее общества. В международном антинаркотическом центре в Нью-Йорке существует документ, указывающий на число наркоманов на земном шаре - 1.000.000 000 человек. Наркомания, как подчеркивают эксперты Всемирной организации здравоохранения, является большой угрозой для здравоохранения в мировом масштабе.Каждое государство предпринимает меры по предупреждению злоупотребления среди населения. Причины употребления наркотиков Издавна предпринимались попытки понять, почему люди приводят себя в состояние одурманивания и опьянения, что заставляет их добровольно отдаваться неконтролируемой стихии безумия. Это безумие, ставшее искушением, занимает людей с тех пор, как, в отличие от санкционированного обществом сакрального, ритуального, коллективного и лечебного употребления, отдельные индивиды начали принимать наркотики по собственному разумению. Современные ученые достаточно подробно разрабатывают объяснения возникновения наркотической зависимости и выделяют 3 основных направления, 3 группы факторов наркотизации: социологические, включающие влияние общества и семьи, биологические, объясняющие склонности к злоупотреблению особенностями организма и особой предрасположенностью, психологические (или психические), рассматривающие особенности и отклонения в психике. Мы считаем уместным добавить культурологический аспект, т. к. влияние определенной культурной традиции употребления наркотиков позволяет объяснить мотивы, не поддающиеся объяснению тремя перечисленными факторами. Социальные факторы наркотизма Общественные неурядицы, распространенность наркомании в регионе, профессии, связанные с легким доступом к наркотикам, - все это социальные факторы. Сверстники и мода Для приобщения подростков к наркотикам самое большое значение имеет пример сверстников. В профилактической литературе стало общим местом описание т. н. "асоциальных", "уличных" детей, которым нечем заняться, и они собираются в группы (гнездящиеся, как правило, на чердаках и в подворотнях) и там, пробуют наркотики, после чего делаются неуправляемыми и враждебными взрослому миру. Однако не только уличные дети или ПТУ-шная шпана может стать источником знакомства с наркотиком. В наше время многие дети из т. н. "благополучных" семей употребляют наркотики, потому что они освящены для них модой, молодежной культурой. Именно мода обеспечивает эпидемические масштабы наркомании, вовлекая все большие круги молодежи, хотя далеко не все из пробовавших наркотики становятся наркоманами. Психологические факторы Благоприятным поводом попробовать наркотики становятся эмоциональные расстройства, депрессии, потребность выровнять настроение. Способность седативных (успокоительных) и психоделических наркотиков снимать тревогу, подавленность, напряжение, раздражительность побуждает их использовать как средство от депрессии. В ее тяжелых формах употребление наркотиков становится выражением стремления к самоуничтожению медленным самоубийством. Если сначала наркотик "работает" средством от депрессии, то спустя очень короткий срок сам становится ее источником. Частота депрессий резко увеличивается, особенно в подростковом возрасте. Психологи и врачи могут в общих чертах на рисовать психологический портрет наиболее распространенного типа личности наркомана, это люди чувствительные, эмоционально трудно приспосабливаются и чувствуют себя неуютно в обществе, трудно справляются с трудностями в жизни. Они не имеют устойчивых и определенных социальных интересов, планов на будущее и уверенности в завтрашнем дне. Это могут быть "тонкие натуры", остро чувствующие дисгармоничность и враждебность окружающего мира, критически относящиеся к всеобщим авторитетам, противопоставляющие себя обществу, оцениваемому ими как "толпа", склонные к уединению и уходу в собственный мир. У них может быть выражено чувство застенчивости, сознания своей недостаточности, несостоятельности в обществе. Такие люди ищут в наркотике более полноценное существование. Поиск особых чувственных впечатлений особенно характерен для людей искусства. Они хотят расширения своих чувственных возможностей, открытия новых значений и свойств привычных вещей, изменения мира, в котором существуют, создания мира "для себя", для удовлетворения потребностей созерцания. Подростковый возраст с его неустойчивой самооценкой и эмоциональной уязвимостью -- наиболее удобное время приобщения к наркотикам. Подростки также склонны воспринимать общество как враждебную силу. Если психически здоровая личность реагирует на стресс собранностью, активностью, приспосабливаясь к экстремальной ситуации, у людей со слабой и подорванной психикой стресс оборачивается подавленностью и невротическим поведением. Биологические факторы Различные люди по-разному реагируют на токсические и биологические воздействия. В эпидемию заболевают не все, при массовых отравлениях некоторые остаются здоровы. Люди по-разному переносят жару и холод. Наркотическая зависимость тоже развивается далеко не у всех. Пробуют наркотики гораздо больше людей, чем заболевают наркоманией. Однако особо предрасположенные к тому или иному веществу заболевают наркоманией с первого раза.

**Беседа о вреде табакокурения Курение – вид наркомании (5-9 класс)**

Курение – не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая наркомания, и тем более опасная, что многие не принимают еѐ всерьѐз. Большинство курильщиков проходят через одни и те же стадии: пробуют курить, курят от случая к случаю, становятся регулярными курильщиками. Людям, курящим много (30 и более сигарет в день) обычно трудно бросить курить, так как на этом этапе они уже психологически и физиологически зависимы от табака. Опрос Института Гэллопа (США) показал, что 50% курильщиков пытались бросить курить, но не смогли. Из тех, кто смог, 50% вновь закурили через 6 месяцев. Курение существовало не всегда. Оно стало распространяться в Европе лишь с 16 века, вскоре после открытия Америки. Табак родом из Америки. Христофор Колумб, когда открыл Америку, в числе подарков жители поднесли ему сушеные листья растения ―петум‖. Они курили эти подсушенные на солнце листья, свѐрнутые в трубочки. В поисках золота Колумб отправился дальше к югу и 27 октября 1492 года высадился на побережье Кубы. Жители встречали пришельцев с головнями в руках и с травой, употребляемой для курения, которую они называли ―сигаро‖. В России в царствование царя Михаила Федоровича уличѐнных в курении в первый раз наказывали 60 ударами палок по стопам, во второй – отрезанием носа или ушей. После опустошительного пожара в Москве в 1634 году, причиной которого оказалось курение, оно было запрещено под страхом смертной казни.В России торговля табаком и курение были разрешены в 1697 году в царствование Петра I, который сам стал заядлым курильщиком после посещения Голландии. Более того, он всячески склонял к курению своих приближенных и разрешил свободный ввоз табака из-за границы. Никотин – один из самых опасных ядов растительного происхождения. Птицы (воробьи, голуби) погибают, если к клюву всего лишь поднести стеклянную палочку, смоченную никотином. Кролик погибает от 1/4 капли никотина, собака – от 1/2 капли. Для человека смертельная доза составляет от 50 до 100 мг, или 2-3 капли. Именно такая доза поступает ежедневно в кровь после выкуривания 20- 25 сигарет (в одной сигарете содержится примерно 6-8 мг никотина, из которых 3-4 мг попадает в кровь). Курильщик не погибает потому, что доза вводится постепенно, не в один прием. К тому же часть никотина нейтрализует формальдегид – другой яд, содержащийся в табаке. В течение 30 лет такой курильщик выкуривает примерно 20000 сигарет, или около 160 кг табака, поглощая в среднем 800 г никотина. Систематическое поглощение небольших, не смертельных доз никотина вызывает привычку, пристрастие к курению. Никотин включается в процессы обмена, происходящие в организме человека, и становится необходимым. Однако, если некурящий человек в один прием получит значительную дозу никотина, может наступить смерть. Такие случаи наблюдались в различных странах. Во Франции в Ницце, в итоге конкурса ―Кто больше выкурит?‖ двое ―победителей, выкурив по 60 сигарет, умерли, а остальные участники с тяжелым отравлением попали в больницу.Курение увеличивает количество опасных болезней. Оказывается: если человек курит в день от 1 до 9 сигарет, то сокращает свою жизнь в среднем на 4,6 года по сравнению с некурящими. если курит от 20 до 39 сигарет – на 6,2 года. Установили, что люди начавшие курить до 15-летнего возраста, умирают от рака лѐгких в 5 раз чаще, чем те, которые начали курить после 25 лет. Нет такого органа, который не поражался бы табаком. Учѐные выяснили, что курение в 2 раза опаснее для растущего организма, чем для взрослого. Смертельная доза для взрослого человека содержится в одной пачке сигарет, если еѐ выкурить сразу, а для подростка полпачки. В табаке содержится масса ядовитых веществ. Среди них наиболее известен никотин: по своей ядовитости он равен синильной кислоте. Далее окись углерода (угарный газ), аммиак, бензопирен, радиоактивный изотоп полоний-210 и. т.д. Трудно даже перечислить вредные вещества, содержащиеся в табаке, их насчитали почти 1200! В словаре вот как определяется ― курение‖. Курение – это втягивание в себя, тлеющих растительных продуктов. Ребята, давайте ещѐ раз хорошо подумаем, стоит ли курить, или все-таки наше здоровье важнее. Не зря, наверное, в народе говорят, здоровье не купишь. Информация к размышлению Никотин – вещество, входящее в состав табака, очень сильный нервный яд. Смертельная доза для человека составляет 0,01-0,08 г. При выкуривании одной сигареты в дым переходит 0,008 г никотина, из которых четвертая часть попадает в легкие курильщика, остальное остается в воздухе, которым дышат окружающие.Каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь курильщика на 6-10 минут. В комнате площадью 50 квадратных метрах, где выкуривают 6 сигарет за 2 часа, некурящий человек получает такую же дозу никотина и других табачных ядов, как будто он сам выкурил 1 сигарету. В семьях курильщиков некурящие члены семьи в среднем на 20% чаще заболевают раком желудка, на 20% раком легких, чем в семьях, в которых не курят. Если один из супругов безостановочно ―смолит‖, то вероятность развития рака легкого у партнѐра повышается до 70%. Ежегодно фиксируется до 1 миллиона случаев бронхиальной астмы у детей, родители которого курят. У детей, в семьях которых есть активные курильщики, почти втрое выше уровень тяжелых аллергических реакций. В Нью-Йорке запрещено курение не только в общественных местах, но и в своѐм доме, если это каким-то образом мешает соседям. Во Франции руководство некоторых компаний повышает зарплату некурящим сотрудникам. В России запрещено курение в общественных местах. За нарушение предусматривается административное взыскание в виде штрафа.

**Февраль**

**Беседа о здоровом образе жизни Жизнь дается один раз (7-11 классы)**

Сегодня я предлагаю вам поговорим о злободневных проблемах - проблемах наркомании , алкоголизма и табакокурению. В народе весьма популярна присказка: «Не куришь и не пьешь – здоровеньким помрешь». Это такая едкая шутка разудалых людей над теми, кто предпочитает свежий воздух, ясную голову и насыщенную интересную жизнь. Смысл этой присказки такой: мол, кури – не кури, пей – не пей, а умирать все равно придется. К сожалению, избежать смерти не удается никому. Но неужели не имеет значения, с чем человек придет к последнему дню? Умереть здоровеньким, а не разбитым и немощным – мечта всех нормальных людей. Курение, пьянство и наркомания – извечные пороки человечества. Хотя многие люди их пороками не считают. Их логика проста: весь мир курил и пил – и нечего , выжил. Мир действительно выжил, а вот конкретные люди- далеко не все. Скажите пожалуйста, зачем подростки начинают употреблять алкоголь, наркотики, курить? Зачем это им надо? Причины употребления ПАВ. Из любопытства; Солидарность, чтобы не быть «белой вороной»; Назло; Не хватает понимания близких; Неблагополучная семья; Желание соответствовать определенному образу жизни; Желание, чтобы тебя считали взрослым;Желание расслабить самоконтроль; Желание расслабится; Для кайфа; Для смелости; Снять боль и т.д. Скажите, ребята, как вы думаете, причины по которым девушки и юноши начинают употреблять алкоголь, наркотики, курить, являются внешними или внутренними (психологическими)? Ребята, что можно сделать, чтобы решить те же самые проблемы и достичь этих же состояний, не употребляя ПАВ. (Ребята называют: Попеть; Встретится с друзьями; Послушать музыку; Поиграть на компьютере; Сходить на любимый кружок или секцию; Сходить на дискотеку; Посмотреть интересный фильм; Выехать на природу и т.д.) То есть у вас у каждого есть свои способы получения радости. В нормальном состоянии у всех настроение то повышается, то понижается. и т.д. Мы все живем, подвергаясь этим колебаниям. Ни один человек, даже самый известный, не живет все время в радости, все время в удовольствии, и у него после подъема всегда спад. И нет таких людей, которые постоянно находятся в состоянии депрессии, у них после спада настроения всегда подъем. Когда у вас подъем настроения, то обычно жизнь вам кажется прекрасной, у вас нет проблем, и вы не совершаете плохих поступков. Как только настроение падает, вам начинается казаться, что вам досталась самая плохая школа, самые плохие родители, у вас никогда ничего не изменится и т.д. и вот в этот момент очень важно, кто находится рядом с человеком. Если он слышит слова поддержки: все будет хорошо, у тебя все получится, после черной полосы будет белая и т.д., то ему будет значительно легче выйти из состояния спада настроения, в обратном случае велик риск попадания в компании употребляющие ПАВ. Любая зависимость будь это алкогольная, наркотическая – это процесс, содержащий 4 этапа, и как любой процесс имеет начало и конец. I этап. Первые пробы На первом этапе происходит знакомство с табаком, алкоголем или наркотиками, этот этап, поэтому и называют «первые пробы». Для этого этапа характерны: Естественное любопытство, желание «просто попробовать»; Активный поиск новых видов «кайфа»; Неумение сказать «нет»; Трудности с пониманием собственных границ; Попадание под влияние о различных мифах о ПАВ; Страх прослыть «белой вороной» или «маменькиным сынком» Неосознанное желание убежать от сложностей жизни (или осознанное) Наплевательское отношение к себе и своей жизни; Желание сделать свою жизнь интереснее и наполненной; Незнание того, как на самом деле действуют ПАВ на психику и организм человека. Есть два пути после первых проб: 1. Полностью прекратить употребление; 2. Продолжить употребление, что неминуемо ведет к переходу на следующий этап развития зависимости. II этап. Употреблять наркотики нравится. На второй этап попадают обычно те люди, которым «это состояние» понравилось. И мячик покатился вниз. Для этого этапа характерно:Осознанное желание получить «кайф» при помощи алкоголя или наркотиков. Поиск разумных оправданий употребления; Поиск «подходящей» компании; ПАВ становятся необходимым атрибутом веселья и отдыха; ПАВ начинают использоваться как: o Средство против комплексов; o Лекарство от стресса; o Способ общения; o Спутник сексуальных отношений. Можно заметить рост требуемой для получения нужных ощущений дозы; Формируется особая «тусовка» - свой юмор, стиль одежды своя музыка. Если человек продолжает употреблять ПАВ, он переходит с меньших доз на большие, и с менее сильных веществ на более сильные. Когда человек попадает на 2 этап зависимости он понимает, то что он употребляет ПАВ, близкие ему люди не одобрят, но ему это состояние нравится, и поэтому он вынужден оправдывать свое поведение, и вот тогда возникают различные мифы, например: От одного раза зависимости не бывает… Я буду контролировать себя… Я сильный, буду держать себя в руках… Те, кто стали наркоманами, алкоголиками – слабые и безвольные… Когда почувствую, что начинается зависимость – брошу… Пиво не водка, от него не бывает зависимости… Если человек не прекращает употребление, начинается следующая стадия зависимости. III этап. Возникают проблемы Для этого этапа характерны:Проблемы со здоровьем(неприятные ощущения после употребления, инфекционные заболевания, заболевания желудочно - кишечного тракта и т. Д.) Потеря контроля над поведением (травмы, насилие, криминал); скандалы в семье; проблемы с учебой, неприятности в школе; финансовые трудности (долги, продажа вещей из дома, постоянный поиск денег); конфликты с друзьями; основной круг общения - те, кто употребляет ПАВ: конфликты с законом. На этом этапе возникает физическая зависимость. ПАВ не приносят желаемого удовлетворения, а употребляются для приведения организма в нормальное состояние. Прекратить употребление на этой стадии самостоятельно практически не возможно, необходима помощь специалистов. Продолжение употребления обязательно ведет на следующий этап развития зависимости. IV этап. Употребление ПАВ становится целью На четвертом этапе человек попадает в круговорот, из которого выбраться трудно. Скатиться всегда просто, а вот вернуться назад, очень сложно. Для этого этапа характерно: употребление ради употребления; постоянная потребность в ПАВ; использование крайних средств в поисках,(Сигарет, алкоголя или наркотика); разрушение нравственных ценностей; апатия и нежелание жить, утрата смысла существования; попытки самоубийств; серьезные проблемы со здоровьем, возникновение хронических заболеваний;разрыв с семьей, друзьями, обществом. На этой стадии, если человек не прекращает употреблять наркотики, он погибает. Внешние признаки употребляющего алкоголь: Человек, употребляющий алкоголь – это обычно развязанный, болтливый, чрезмерно расслабленный и приставучий, которому без причины очень весело. Он суетлив и неряшлив. Поведение агрессивное, слабо контролирует свое поведение. У него нарушается координация и точность движений, снижается критическое отношение к поведению и ситуации, инстинкт самосохранения. Наблюдается снижение памяти, внимания и ухудшение зрения. - Ребята как вы думаете, наркомания и алкоголизм излечимы? Наркомания, алкоголизм – это болезнь души. Наркоман, алкоголик не лечится: он перестраивает свою психику, адаптируется к новой жизни без наркотиков, алкоголя. А теперь пусть каждый из выскажет, что в нашей бесседе для вас оказалось интересным и полезным. А может быть, кому – нибудь что-то показалось неправильным или обидным? Каждый может говорить полминуты – минуту или просто сказать несколько слов. Эту беседу мне хочется закончить выдержкой из средневекового «Кодекса здоровья»: «Если врачей не хватает, пусть будет врачами твоими трое: веселый характер, покой и умеренность в пище».

**Классный час «БЕЗОПАСНОСТЬ В ДОМЕ»**

В е д у щ и й. Мы начинаем наше занятие

*Входят дети-«буквы»: О Б Ж.*

В е д у щ и й. Что же прячется за этими буквами?

Б у к в а **О.** ОСНОВЫ – это основные, главные правила поведения.

Б у к в а**Б.** БЕЗОПАСНОСТИ – каким образом избежать опасных ситуаций и как действовать, если все-таки попал в такую ситуацию.

Б у к в а**Ж.** ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ – как сохранить свою жизнь, потому что:

Б у к в ы *(хором)*: ЖИЗНЬ КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА – ЦЕННОСТЬ.*(Показывают плакат.)*

В е д у щ и й. А лучший способ сохранить свою жизнь – это…

Б у к в ы (*хором*). … Изучать основы безопасности жизнедеятельности – ОБЖ.

В е д у щ и й. Сегодня мы будем говорить О БЕЗОПАСНОСТИ В ДОМЕ.

*Выбегают сказочные герои: лиса Алиса, Буратино, Незнайка.*

А л и с а. О безопасности говорят.

Б у р а т и н о. Да еще в доме.

Н е з н а й ка. Что же опасного может быть в доме?

А л и с а. Отец с ремнем!

Б у р а т и н о. Придут детишки домой с двоечкой, а дома – опасность!

В е д у щ и й. А вот вы и неправы. В доме много полезных предметов, но каждый, если с ним обращаться неправильно, может быть опасным. Если хотите об этом узнать, оставайтесь, послушайте.

Б у р а т и н о. Ну что, останемся?

А л и с а. Давай, так и быть, послушаем.

Н е з н а й к а. Может, что интересненького узнаем.

В е д у щ и й. Порой наибольшая опасность исходит от тех предметов, которыми мы чаще всего пользуемся. Как, например, в этой истории.

*Инсценирование стихотворения «К нам пришел сегодня гость».*

К нам пришел сегодня гость

И случайно сел на гвоздь.

Гость смертельно побледнел,

Встал со стула робко

И на кресло пересел

(Где лежала кнопка).

Бедный гость из-за стола

Вылетел, как птица…

А внизу его ждала бабушкина спица.

С полки вдруг упал топор,

Нож, пила и гвозди…

Гость несчастный с этих пор

К нам не ходит в гости!

*Для инсценирования понадобятся вырезанные из бумаги, картона и раскрашенные кнопка, гвозди, спица, топор, нож, пила.*

В е д у щ и й. Почему гость не ходит больше в этот дом? Какие правила безопасного поведения не соблюдали хозяева? А теперь посмотрите на рисунки. (*Демонстрация рисунков 1,а; 2,а; 3,а* – см. *Приложение.*) Что в них неправильно? Как правильно обращаться с этими предметами?

*После того как дети ответят, вывешивают рисунки с правильным изображением.* (*Демонстрация рисунков 1,б; 2,б; 3,б*.)

1-й р е б е н о к. Чтобы не было беды,

Дом в порядке содержи:

Вилки, ножницы, ножи,

И иголки, и булавки

Ты на место положи!

В е д у щ и й. Об опасных предметах в доме предупреждали еще старые-старые сказки. В одной из них принцесса укололась веретеном. Вспомните другие сказки.

*Дети называют сказки.*

В е д у щ и й. Большой друг человека – ЭЛЕКТРИЧЕСТВО. Но неосторожное и неумелое обращение с ним приводит к беде. Какие ошибки вы видите на рисунках? (*Демонстрация рисунков 3,а; 4,а* – см. *Приложение.*) Как правильно?*(Демонстрация рисунков 3,б; 4,б*.)

От неправильного обращения с электроприборами может случиться и другая беда – ПОЖАР. А порой возникновению пожара «помогаете» и вы, дети.

*Инсценирование стихотворения.*

Мать на рынок уходила,

Дочке Лене говорила:

– Спички, Леночка, не тронь,

Жжется, Леночка, огонь.

*Мама уходит. Леночка берет большую коробку со спичками и будто бы зажигает спичку.*

В е д у щ и й. Не послушалась Леночка маму. Что произошло потом?

*Ответы детей.*

В е д у щ и й. Кто же может спасти Леночку и ее дом?

Д е т и. Пожарные!

В е д у щ и й. Как позвонить пожарным? (*Демонстрация рисунков 5, 6, 7, 8* – см. *Приложение.*)

Д е т и. 01!

*Выходит ребенок, изображающий телефон 01.*

Т е л е ф о н 01. Если ж вдруг пожар случится,

Нужно вам поторопиться,

К телефону ты беги

И по 01 – звони.

В е д у щ и й. А следующая опасность невидимая и неслышимая. Что это, вы узнаете, отгадав загадку.

2 -й р е б е н о к. Четыре синих солнца,

Четыре синих солнца

У бабушки на кухне

Горели и потухли…

(*Газовая плита, газ*.)

В е д у щ и й. Чем опасен газ?

*Ответы детей.*

В е д у щ и й. Что делать, если в квартире пахнет газом?

Д е т и. Сообщить взрослым, проветрить квартиру, перекрыть газовые краны, не включать свет, не зажигать спички. И позвонить по телефону 04.

*Выходит ребенок, изображающий телефон 04.*

Т е л е ф о н 04. Выключай в квартире газ –

За газом нужен глаз да глаз!

Запах чувствуя в квартире,

Позвоните – 04.

В е д у щ и й. Другая опасность прячется вот в таких красивых пузырьках с красочными обертками.

А л и с а. А что в них?

Б у р а т и н о. Наверное, конфетки, просто с нами делиться не хотят, вот и придумывают разные сказочки.

В е д у щ и й. Нет, здесь не конфетки.

Н е з н а й к а. А что же?

Д е т и. Лекарства.

Н е з н а й к а. А почему же лекарства опасные?

А л и с а. Очень даже полезные.

Б у р а т и н о. Заболел. Выпил пузыречек, съел 2–3 упаковки и – красота! Здоров!

*Хватает лекарства, ведущий у него забирает.*

Б у р а т и н о (*ноющим голосом*). Ну почему нельзя?

*Ответы детей, как правильно должны храниться лекарства.*

В е д у щ и й. Ну что же делать, если сильно заболел?

*Ответы детей.*

*Выходит ребенок, изображающий телефон 03.*

Т е л е ф о н 03. Всем понятно, что лекарство

Без врача давать опасно.

Если ж сильно болен ты,

Набери быстрей 03.

В е д у щ и й. Но в жизни, к сожалению, встречаются не только опасные предметы, но и опасные люди. Они могут ограбить квартиру, украсть ребенка, а иногда и убить человека. Как же обезопасить себя, если ты дома один, а в дверь позвонили?

*Ответы детей.*

В е д у щ и й. Бывает и так, что преступники переодеваются во врача, почтальона, слесаря или говорят, что работают с твоими мамой, папой. Но вы должны твердо помнить, что незнакомым нельзя открывать дверь.

*Инсценирование стихотворения.*

Не пускайте дядю в дом, Или даже скажет он,

Если дядя незнаком! Что пришел к вам почтальон.

И не открывайте тете, Чтоб тебя не обокрали,

Если мама на работе. Не схватили, не украли,

Ведь преступник, он хитер, Незнакомцам ты не верь,

Притворится, что монтер. Закрывай покрепче дверь!

В е д у щ и й. Если же незнакомец долго не уходит от вашей двери или пытается открыть ее ключом, надо срочно…

Д е т и. Позвонить в милицию.

*Выходит ребенок, изображающий телефон 02.*

Т е л е ф о н 02. Если кто-то лезет в дом,

Пробивая двери лбом,

Двери держатся едва,

Поскорей звони – 02!

В е д у щ и й. А что делать, если в доме нет телефона?

Д е т и. Звать на помощь с балкона, из окна.

*Проводится тест.*

В е д у щ и й. Посмотрите на этих людей. Кому бы вы открыли дверь? А кому из посторонних можно открыть? (*Демонстрация картинок с изображением людей в профессиональной одежде*.)

Д е т и. Никому.

В е д у щ и й. Об опасности открывания дверей чужим людям предупреждают и сказки. Вспомним их. *(«Волк и семеро козлят», «Красная Шапочка».*)

*Затем дети рисуют свою квартиру и крестиками помечают опасные места.*

В е д у щ и й. Хоть наше занятие и заканчивается, я надеюсь, что вы всегда и везде будете помнить и соблюдать правила ОБЖ.

***«Наше здоровье»***

(урок валеологии)

**Цель и задачи:**

Цель мероприятия – повышение престижа здорового образа жизни, развитие у детей и подростков навыков поведения, ведущего к здоровью.

1.Рассмотреть взаимосвязь здоровья и образа жизни.
2.Развивать умение рассуждать, анализировать, делать выводы, принимать правильные решения;
3.Воспитывать в подростках стремление вести здоровый образ жизни.

**Ресурсы:**

* Таблички для выбора решений (овальной формы), карточки «Моё настроение», компьютер, видеопроектор, плакат «Дерево решений», магнитная доска;
* Двое учащихся для инсценировки стихотворения «Обжора»;
* Ученики младших и средних классов (4 человека) для чтения стихотворения «Как правильно питаться»;
* Пятеро учащихся старших классов для презентации агитбригады «Здоровый образ жизни»,
* Двое ведущих.

**Ведущий 1:**

 Я улыбнулась вам и вы улыбнитесь друг другу, и подумайте, как хорошо, что мы сегодня вместе. Мы спокойны, добры и приветливы. Глубоко вдохните. Выдохните вчерашнюю обиду, злость, беспокойство. Забудьте о них.

 Вдохните в себя свежесть осеннего утра, тепло солнечных лучей. Я желаю вам хорошего настроения. С каким настроением мы начинаем нашу сегодняшнюю встречу, поделитесь со мной…(показ карточек-лиц «Моё настроение»)

 Я надеюсь, хорошее настроение сохранится у вас до конца мероприятия.

**Ведущий 2:**

 В век технического прогресса и завоевания космоса, в эпоху рыночных отношений, как вы думаете, что для нас дороже всего?

 Конечно же, здоровье! Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Его не купишь ни за какие деньги. Если нет здоровья, нет и счастья, нет настроения, но не все об этом помнят. Пока ты здоров, кажется, что так будет всегда…

 Сегодня на уроке мы с вами поговорим о здоровом образе жизни.
На доске вы видите девиз нашей встречи, прочитаем его вместе:

**Ведущий 1:**Мы умеем думать, мы умеем рассуждать, что полезно для здоровья, то и будем выбирать!

**Ведущий 2:**

Вот перед вами «Дерево решений» (*на магнитной доске*)

Это волшебное дерево. На нём могут созреть любые плоды, а может, не вырасти ничего. Всё зависит от вас и от того, как вы будете работать.
Итак, мы сегодня будем делать выбор в пользу нашего здоровья.

**Ведущий 2: Чистота – залог здоровья.**


*-*Подумайте, какое  нам нужно принять решение?

-Каков ваш выбор?

-Что нужно нам для нашего здоровья? (вешаем на дерево карточку: «Чистота – залог здоровья»)

-Зачем нужно мыться?

-Почему плохо быть немытым?

-Где больше всего скапливается грязи на теле человека?

-Когда следует мыть руки?

**Ведущий 1:** Вспомним правила личной гигиены

Ответь для себя на такие простые вопросы:

1. Моешь ли ты руки, лицо и шею каждое утро и каждый вечер перед тем, как ложиться спать?
2. Когда моешь руки, пользуешься ли щеткой для кончиков пальцев, чтобы вычистить грязь из-под ногтей?
3. Моешь ли ноги перед сном каждый день?
4. Чистишь ли зубы дважды в день - утром и на ночь?
5. Как часто следишь за ногтями и вовремя стрижешь их?
6. В порядке ли твоя прическа?
7. Вернувшись с улицы, моешь ли ты руки?

Если хоть на один вопрос есть отрицательный ответ, то посмотри

**Ведущий 2:**

 Содержать в чистоте нужно своё тело, одежду, жилище. Здоровый образ жизни начинается с чистоты! Но чистоты телесной и чистоты в одежде мало для здоровья. Надо ещё беречь чистоту в душе, не марать её злыми мыслями и делами.

**Ведущий 1:**

Чтобы дать микробам бой,

Моем руки мы с тобой.

Мочалку, щетку, мыло я купил –

45 рублей за это заплатил.

За мыло и мочалку мне 32 рубля не жалко.

А сколько стоит щетка, помогите сосчитать,

Тогда вы претендуете на «5».

**Ведущий 2: Здоровое питание.**

 

- Итак, посмотрим, какое нам нужно принять следующее решение? (Выбор карточки)

 -Почему мы выбрали здоровое питание?

 - Какое питание можно считать здоровым

(разнообразное, богатое витаминами и фруктами, регулярное, без спешки)

*Инсценировка стихотворения К.И.Чуковского «Обжора»*

*(участвуют мальчик и девочка)*

*мальчик читает от имени автора:*

Да кусок пирога,

Чуть побольше того стога,

Да двадцать бочонков

Соленых опенков,

Да четыре горшка

Молока,

Да тридцать вязанок

Баранок,

Да сорок четыре блина.

И с голоду так исхудала она,

Что не войти ей теперь

В эту дверь.

А если в какую войдет,

Так уж ни взад, ни вперед.

Была у меня сестра,

Сидела она у костра.

И большого поймала в костре осетра.

И был осетр

Хитер.

И снова нырнул он в костер.

И осталась она голодна,

Без обеда осталась она,

Три дня ничего не ела,

Ни крошки во рту не имела,

Только и съела бедняга,

Что пятьдесят поросят,

Да полсотни гусят,

Да десяток цыпляток,

**Ведущий 1:**

 -Чем опасно переедание? Почему даже самые полезные продукты могут стать вредными, если их есть в больших количествах? Переедать очень вредно, желудок и кишечник не успевают все переварить.

-А что значит «разнообразие»?

**Ведущий 2:**

Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать. Другие делают организм более сильным и выносливым. А третьи - содержат много витаминов и минеральных веществ, которые помогают организму расти и развиваться. Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов. А витамины очень необходимы нашему организму.

Хочешь быть здоровым?

Дары бери садовые!

Витаминная родня—

Дети солнечного дня!

Тот, кто много ест морковки,

Станет сильным, крепким, ловким.

А кто любит, дети, лук—

Вырастает быстро вдруг.

Кто капусту очень любит,

Тот всегда здоровым будет.

**Ведущий 1: *Золотые правила питания***

1. Главное - не переедайте.

2. Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.

3. Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.

4. Перед приемом пищи сделайте 5 — 6 дыхательных упражнений животом, мысленно поблагодарив всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища.

**Ведущий 2:**

А вот наши гости ученики средних классов уже знают, как правильно питаться:

*Ученики:* 1. Человеку нужно есть,

 Чтобы встать и чтобы сесть,

 Чтобы прыгать, кувыркаться,

 Песни петь, дружить, смеяться.

2. Чтоб расти и развиваться,

 И при этом не болеть,

 Нужно правильно питаться

 С самых ранних лет уметь.

3. Витамины – просто чудо!

 Сколько радости несут:

 Все болезни и простуды

 Перед ними упадут.

4. Вот поэтому всегда

 Для нашего здоровья

 Полноценная еда –

 Важнейшее условие!

**Ведущий 1: Движение – это жизнь.**

Выбор решения в пользу здоровья.
- Какое нам нужно принять решение?

 

Выбираем, что нужно для нашего здоровья.

***Отвечает аудитория:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

**Ведущий 2:**

Почему выбираем «Движение – это жизнь»? Обоснуйте свой выбор.
 - Почему нужно больше двигаться? (Малоподвижный образ жизни вредит здоровью)
 - Что значит много двигаться? (делать зарядку, играть в подвижные игры, заниматься физкультурой, закаляться.)

В современном мире люди стали все меньше и меньше двигаться во время работы. Как следствие – организм не получает достаточную нагрузку, становится менее подвижным и покрывается жиром. Быстро приходит усталость. За ней следует постоянная раздражительность, и могут даже развиваться различные заболевания. Вот почему всем необходимо заниматься спортом.

**Ведущий:**

Хочешь быть здоровым, сильным

Молодым, красивым, смелым,

С атлетической фигурой?

Занимайся … (физкультурой)

Пришло время физкультминутки.

**Ведущий 2:**

**Разминка. Все встали. Повторяем за ведущим:**

Утром рано умывались (вращение головой)

Полотенцем растирались (ножницы)

И руками хлопали,

Вправо, влево наклонялись (наклоны)

И друг другу улыбались (повороты)

Вот здоровья в чём секрет (потягиваемся)

Всем друзьям физкульт-привет! (машем руками)

**Ведущий 1: Отдых и труд - рядом живут.**

- Какое из высказываний выбираем для здоровья?

 

- Почему вы сделали такой выбор? Ответ аудитории

**Ведущий 2:**

Во все времена люди умели чередовать труд и отдых, чтобы не надорваться. Праздники тоже помогают чередовать труд и отдых.

Чередовать труд и отдых нам помогает режим дня. Режим это распорядок дел, действий, которые совершаются человеком в течение дня. Надо запомнить, что чередование труда и отдыха необходимо. Это улучшает работоспособность, приучает к аккуратности, дисциплинирует человека, укрепляет здоровье.

Расскажите о своем режиме дня.

Соблюдайте режим дня. Несложно запомнить эти правила:

Чтобы хорошо учиться, заниматься многими важными и интересными делами, отдыхать и расти здоровыми – соблюдай режим дня!

**Ведущий 1:**

-Вот и нам пришла пора отдохнуть.

**Музыкальная презентация агитбригады «Жить здорово – это здорово!»**

**Участники агитбригады: под марш** «Здоровому образу жизни – да, да, да!»

– Раз, два, три, четыре.

– Три, четыре, раз, два

– Кто шагает дружно в ряд?

– Это сбор агитбригад

– Кто шагает дружно в ногу?

– Уступите нам дорогу!

**Все вместе**. Наш девиз: «Солнце, воздух и вода, наши лучшие друзья!» (Появляется плакат с этими словами, его приносит девочка, показывая зрителям).

1-й уч. – Я,

2-й уч. – Ты,

3-й уч. – Он,

4-й уч. – Она!

5-й уч. – Вместе дружная семья.

**Хором**. – Вместе мы – агитбригада.

6-й уч. – Вас приветствует, друзья!

7-й уч. - Многие из ребят не умеют правильно организовать свой режим дня. Надо помнить, что правильное выполнение режима дня – дисциплинирует человека, укрепляет его здоровье. Купить здоровье нельзя, его можно заработать собственными усилиями.

**Песня (на мотив песенки кота Леопольда).**

В небесах высоко ярко солнце светит.

До чего ж хорошо жить на белом свете!

Голова не болит, дышится свободно.

Ведь здоровьем нынче модно дорожить!

Вокруг нас чудеса: в космосе ракеты.

Для чего ж нам нужны пиво, сигареты?

Дружно «нет» пропоем ядам сигаретным.

Мы без дряни этой лучше проживем.

**1-й ученик**: Физкультурой мы в саду

Много занимаемся.

Обливаемся водой,

Крепко закаляемся.

**2-й ученик**: Заниматься мы должны

Спортом все усиленно.

Ведь стране нашей нужны

Смелые и сильные.

**3-й ученик:** Пусть мороз трещит,

Вьюга в поле кружит.

Ребята у нас крепкие,

Не боятся стужи.

**4-й ученик.** Молодцы у нас ребята!

Сильные, умелые.

Дружные, веселые,

быстрые и смелые.

**Агитбригада по очереди:**

Каждый должен знать:

Нельзя пить и курить.

Надо спортом заниматься

И почище умываться.

Чистить зубы и гулять,

Свежим воздухом дышать.

Вы почаще улыбайтесь,

Здоровым быть всегда старайтесь.

В год два раза

Посещайте вы врача.

Зимой бегайте на лыжах

И катайтесь на коньках.

Летом плавайте, играйте

И на солнце загорайте.

Не забудьте вы, друзья,

Кушать вовремя и спать,

Гигиену соблюдать!

Каждый твердо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

**1-й ученик:** Все дети на этой планете

Мечтают счастливыми быть.

Все дети на этой планете

Здоровье хотят сохранить.

**2-й ученик:** А выход - один,

И тебе лишь решать.

Какую судьбу для себя выбирать.

**3-й ученик:** Ведь авторитет алкоголем не купишь,

А жизнь ты свою сломаешь, загубишь.

**4-й ученик:** А сколько хорошего встретишь вокруг,

Спортивные школы займут твой досуг.

**5-й ученик:** В библиотеках читателей ждут,

Книгой хорошей займут, увлекут.
**1-й ученик:** Сколько еще есть хорошего рядом
Ты посмотри вокруг сам, трезвым взглядом.
Думай, решай, собери свои мысли,
И выбирай
(все вместе) здоровый образ жизни.

**Участники агитбригады поют на мотив песни** «Мы желаем счастья вам»:

В мире, где ветрам покоя нет,
Где бывает облачным рассвет,
Где о счастье каждый мечтает, о своем,
Призываем жить лишь только так,
Чтобы алкоголь тебе был враг,
Чтобы только друг тебя
Согревал теплом.
Мы желаем счастья вам
Счастья в этом мире большом.
Как солнце по утрам
Пусть оно заходит в дом.
Мы желаем счастья вам
И оно должно быть таким.
Когда ты счастлив сам,
Счастьем поделись с другим.

**Ведущий 2: Вредным привычкам – НЕТ!**

Переходим к выбору в пользу здоровья.
- Что выберем из предложенных высказываний?

 

- Какие привычки называютвредными? (курение, употребление спиртного и наркотиков)
- Почему они вредные?
- По какой причине же тогда многие заводят эти привычки? (простое любопытство, следовать моде, пример сверстников, родителей)***.***

**Ведущий 1:** Многие школьники курят не потому, что им нравится курить, а потому, что хотят показаться взрослее. Не у каждого хватает сил проявить характер и отказаться от сигареты в курящей компании. А ведь вредно даже находиться рядом с курящими людьми, так как приходится вдыхать ядовитый дым. В дальнейшем курильщика ждут болезни органов дыхания: астма, туберкулез, рак.

**Ведущий 2:** Нужно уметь правильно отвечать на предложение покурить. Если вам предложат, как бы вы ответили?
Начинайте так: Я бы мог попробовать, но ...(придумайте!)

**Ведущий 1: *Например*** Но я сегодня не хочу, я уже пробовал, мне не понравилось. Просто можно уйти. Иногда, это самый лучший выбор.

Не менее вреден и алкоголь. От него тоже страдают все внутренние органы, а особенно мозг. Отравление мозга приводит к тому, что человек просто-напросто глупеет, у него ухудшается память, он труднее усваивает новое.

**Ведущий 2:**

***Пословица:*** «Вино сперва веселит, а потом беду творит».

- Как вы понимаете эту пословицу?

- Что может заменить эти вредные привычки? (Занятия любимым интересным делом).

- Какое интересное дело вы могли бы предложить? (Чтение книг, занятия танцами, рукоделием, посещение спортивной секции, рыбалка, игра в шахматы и т.д.)

**Ведущий 1: Разминка:** Повторяй за ведущим.

***Выполним упражнения для лица:***

- вытяни губы трубочкой;

- растяни губы шире;

-сделай удивленные глаза

- зажмурь сильнее глаза;

-подвигай челюстями вправо и влево;

- сделай доброе смешное лицо;

- сделай сердитое лицо;

-сделай удивленное лицо.

**Ведущий 2:**

 Молодцы! Все вы любите двигаться, шутить, улыбаться. Человек, который улыбается, выглядит здоровее и моложе.

**Ведущий1: Хорошее настроение – жизни продолжение.**

Выбор решения в пользу здоровья.



Из словаря С.И.Ожегова: «***НАСТРОЕНИЕ*** – это наше внутреннее, душевное состояние. Настроение может быть хорошим и плохим».

 - От чего это зависит? (От того, какие чувства, эмоции мы переживаем.)

**Ведущий 2:**

 -Поясните свой выбор?

Эмоции выражают наши чувства, помогают нам справляться с различными трудностями, а значит, помогают нашему здоровью. Положительные эмоции полезны и необходимы для нашего здоровья!

 - Какие причины могут влиять на настроение?

(кто-то сказал обидные слова, стыдно, плохое самочувствие);

 - Можно ли исправить настроение? (хорошими мыслями, уверенностью в себе, улыбка – залог хорошего настроения).

**Ведущий 1:**

***Игра «Кто больше?»***

- Назовите виды эмоций. ( *Радость, восторг, восхищение, грусть, печаль, страх, удивление, потрясение, горе, испуг, ярость…)*

Научитесь управлять своими чувствами и эмоциями. Старайтесь в трудные минуты сохранить хорошее настроение, уверенность в себе, боритесь с унынием, избегайте мрачных мыслей. И тогда хмурый день покажется светлей.

***Исполнение песни «Улыбка»***

**Ведущий 2:** Вот и на нашем дереве выросли плоды: наши решения в пользу здоровья.

-Что необходимо делать, чтобы прожить здоровым и счастливым много лет?
*- Закончите предложение:* Здоровый образ жизни – это… *(чтение, принятых решений на «Дереве решений»)*

**Ведущий 1:** (Вывод) Соблюдение правил здорового образа жизни укрепляет здоровье, воспитывает волю и характер человека.

 -Что нового и интересного вы узнали сегодня? Чему учились?

**Ведущий 2:** Здоровье – бесценное достояние человека.

**Ведущий 1:** При встречах и расставаниях с близкими людьми мы желаем им доброго здоровья, так как это- основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Каждый с юных лет должен заботиться о своем здоровье, о том, как не навредить своему организму.

**Ведущий 2:** Мудрый человек предотвращает болезни, а не лечит их. (Древнее китайское изречение). Покажите, с каким настроением вы покидаете нашу встречу!

Желаем вам крепкого здоровья, отличных оценок, счастья, бодрости и хорошего настроения. Будьте здоровы!

**Март**

**Беседа о вреде алкоголизма Слабоалкогольные напитки: вред или польза (7-11класс)**

 Сегодня мы с вами поговорим о слабоалкогольных напитках. К концу нашей беседы каждый из вас определит для себя полезно их употребление, или нет. ― С чего все это началось? – А началось с шампанского, с бокала, Когда судьба улыбкой обласкала, А после поскакала вкривь и вкось. Теперь один и тот же тусклый круг, Где все друзья друг друга ― уважают‖ И всякий раз нетрезвый свой досуг Бездарно в неизвестность провожают‖. П. Соколов. Актуальность проблемы алкоголизма среди подростков и молодѐжи налицо. В наше время алкоголь прочно укрепился среди молодѐжи, он оказывает сильное воздействие на поступки молодых людей, становится постоянным спутником их жизни. Его воздействие на растущий организм какое-то время ещѐ скрыто, он часто маскируется под почти невинные ―забавы‖ с ―абсолютно безвредным пивом‖. Алкоголь разрушительно влияет на здоровье и судьбу каждого подростка. Особо тревожным фактором является возраст впервые пробующих алкогольные напитки, по результатам проведѐнного нами анкетирования знакомство молодых людей с ними происходит чаще всего в 11-13 лет, реже в 7-10. Давайте с вами вместе попробуем сформулировать что такое ―слабоалкогольные напитки‖, потому что в источниках нет определения данного понятия(ведущий выслушивает все предложения и обобщает сказанное). Слабоалкогольный напиток. Для чего он придуман человеком? Это чтобы, в первую очередь, человек постоянно был под "небольшим" градусом. Будто и не алкоголь, будто и не вода. Но для организма человека это страшный яд, потому что постоянно в организме идѐт нарушение обмена веществ. История возникновения хмельных напитков уходит в глубь тысячелетий. Алкогольные напитки получали из пальмового сока, ячменя, пшеницы, риса, проса, маиса. Чистый спирт начали получать в VI – VII веках арабы и называли его ― аль коголь‖, что означает ― одурманивающий‖. С тех пор крепкие алкогольные напитки быстро распространились по странам мира. Распространение пьянства на Руси связано с политикой господствующих классов. Правительство, начиная с Ивана III, стремилось сохранять за собой право изготовления и продажи водки в кабаках. Водочное дело стало очень выгодным. Пьяные доходы государства начали быстро расти. Было создано даже мнение, что пьянство является якобы старинной традицией русского народа. При этом ссылались на слова летописи: ― Веселие на Руси – есть пити‖. Но это клевета на русскую нацию. Русский историк и этнограф, профессор Н. И. Костомаров (1817 – 1885гг) полностью опроверг это мнение. Он доказал, что в древней Руси пили очень мало. Лишь на праздники варили медовуху, брагу, пиво крепостью не более 5 – 10 градусов. Чара пускалась по кругу, из нее каждый отпивал несколько глотков. В будни спиртных напитков не полагалось, пьянство считалось величайшим позором и грехом. Когда речь заходит о пиве, главный аргумент пропагандистов хмельного напитка – его древние корни. Всѐ правильно, в ежедневный рацион строителей египетских пирамид, действительно входили три жбана пива, только пиво было там другое – это был пищевой продукт, а не хмельной напиток. И пили его не для того, чтобы отдохнуть и повеселиться, а для того, чтобы активнее работать. Пиво– форма обработки злаковых. Содержание алкоголя там было минимально. В нѐм присутствовала масса витаминов и других питательных веществ, которые в сочетании с низким содержанием алкоголя делали напиток весьма питательным. Не так давно на рынке товаров появились и другие слабоалкогольные напитки: коктейли, энергетические напитки. Первый алкогольный энергетик на российском рынке появился в 2002 году. Коктейль – напиток из смеси водочных настоек, наливок, виноградных вин, коньяка, рома, соков, фруктов, ягод, сливок, яиц, мѐда, мороженого, пищевого льда и др. Обычно коктейли бывают яркими, разноцветными (английский cocktail, буквально — петушиный хвост). Существует несколько мифов о слабоалкогольных напитках. Миф 1 Слабоалкогольные напитки безвредны. Ответ: по – мнению врачей-наркологов, употребление слабоалкогольных напитков опасно не столько биохимическим влиянием на организм человека, сколько формированием у него стиля алкогольного поведения, подобного поведению алкоголика. "Легкие алкогольные напитки – это четко входные ворота к серьезному алкогольному поведению", – наиболее опасными в этом отношении являются напитки типа "ром-кола", "джин-тоник" и другое. Миф 2 Пиво – это молодѐжный напиток. Этот миф создали рекламодатели. На кого они рассчитывают? Прежде всего, на обывателя, верящего всем красивым сказкам о доступном ему по цене "напитке". Что же касается красивых картинок с пивом на щитах и коротких рекламных "водевилей" на ТВ, то они, прежде всего, адресованы молодежи, чтобы не потерять клиентуру в ближайшем будущем. В результате на глазах родителей трезвые дети превращаются в пьющую молодежь, а пьющая молодежь в родителей-пьяниц. Пивная субкультура – это начало культуры наркотизма, ведущей к деградации поколений, а в конце концов – к гибели всего народа.Миф 3. Алкоголь снимает стресс. Русский тост гласит: "Выпьем за то, чтобы всегда был повод выпить, и никогда не было повода напиваться". Снимать стресс или усталость с помощью алкоголя вошло у многих в привычку. Но снять напряжение и расслабиться помогут лишь малые дозы. Обычно выражение "снять стресс" является синонимом слову "напиться". Принятие весомых доз алкоголя в стрессовом состоянии неизбежно развивается по одному из двух сценариев. При первом усталость усугубляется и настроение падает. Развивается своеобразная депрессия, лишь усиливающая чувство утомления. При втором возникает алкогольная эйфория, тоже заканчивающаяся депрессией. Ни один из сценариев снятия стресса не предусматривает. Снять стресс с помощью алкоголя сложно. Делать это нужно с умом, но в таком состоянии человеку трудно себя контролировать. Миф 4. Качественный алкоголь безвреден Правильно отдавать предпочтение дорогим известным маркам, но неправильно думать, что на здоровье они не скажутся отрицательно. Дешевый алкоголь не подвергается должному очищению, в нем содержится много сивушных масел, во много раз усиливающих токсическое действие алкоголя. Поэтому его влияние на организм еще хуже. Миф 5. Пиво не алкоголь. Широко распространенное заблуждение – считать пиво неалкогольным напитком, не наносящим никакого вреда здоровью. Но слабоалкогольный не значит безалкогольный. Небольшое содержание спирта не делает пиво безвредным. Это все-таки не лимонад. Чрезмерное употребление пива вызывает привыкание, как и любой алкогольный напиток. Недаром в последнее время медики заговорили о таком распространенном явлении, как пивной алкоголизм. Пиво вовсе не так безобидно, как порой кажется. Оно делается из полезного продукта – ячменя. Этот напиток содержит углеводы, белки, жиры и даже витамины. Но в процессе приготовления пива микробы брожения уничтожают всю эту прелесть, так что пользы от него, мягко говоря, немного. По наблюдениям немецкого психотерапевта Э. Крепелина 45% его пациентов стали алкоголиками в результате того, что регулярно и много пили пива. Также не забывайте о том, что это очень калорийный напиток. Постоянные потребители пива быстро толстеют. Ячмень, из которого готовится пиво, – продукт полезный. В нем содержатся белки, жиры, углеводы и витамины. Но микробы брожения в пивном сусле убивают все эти полезные свойства, используя их для собственного роста и размножения. Слабоалкогольные напитки это, в первую очередь, этиловый спирт. А негативное влияние на организм человека дает именно он. ведь как известно выпивая одну бутылку 5 % пива мы, тем самым выпиваем Четверть стакана водки. А если пиво крепче? Часто мы видим молодѐжь с пивом или слабоалкогольным напитком и это обыденная картина. Но, увидев девочку, которая выпивает пол стакана водки, мы были бы шокированы. Яркие баночки со слабоалкогольными коктейлями стремительно завоевали витрины ларьков и полки магазинов. У них уже есть преданные поклонники. Как правило, это не очень взыскательные женщины и мужчины, а также "молодая гвардия", быстро "пересевшая" с пепси и колы на банки с коктейлями. Что же это за напитки и чего в них намешано? Кроме алкоголя, там содержится масса пищевых химикатов – ароматизаторов, красителей, стабилизаторов, консервантов. Безусловно, все они разрешены, но вот в безвредность их трудно поверить. Даже когда производители утверждают, что используют ароматизаторы "идентичные натуральным": подразумевается, что их молекулы являются копией природных ароматических веществ, синтезируемых в самих фруктах, ягодах и прочих плодах. На самом деле все гораздо сложнее. Живые ароматизаторы отличаются от мертвых, синтезируемых в пробирках. Химики сейчас активно изучают различия между живыми молекулами и их мертвыми копиями. Будьте уверены, через несколько лет компромат на такие химикаты будет расти как снежный ком. А способность красителей, стабилизаторов и консервантов вызывать побочные эффекты известна уже и сейчас. Специалисты считают, что среди синтетических красителей практически нет безвредных веществ. Их дозировку жестко ограничивают, но используют очень широко, в том числе и в коктейлях. Неудачна и гремучая смесь из сахара, алкоголя и газа. Эти компоненты усиливают всасывание друг друга. В результате организм получает двойной удар: по мозгам бьет алкоголь, а по поджелудочной железе – сахар (в одной баночке содержится 5-6 кусочков "сладкой смерти"). Для человеческого организма это слишком, а для детского – особенно. Основным действующим началом опьянения любого напитка являлся алкоголь – этиловый, или винный, спирт. Принятый внутрь он через 5-10 минут всасывается в кровь и разносится по всему организму. Алкоголь – яд для любой живой клетки. Проникнув в организм алкоголь, очень скоро расстраивает работу тканей и органов. Быстро сгорая, он отнимает у них кислород и воду. Клетки сморщиваются, деятельность их затрудняется. При значительном и частом попадании алкоголя в организм клетки разных органов в конце концов, погибают под действием алкоголя нарушается чуть ли не все физиологические процессы в организме, а это может привести к тяжелым заболеваниям. Перерождается ткань печени, почек, сердца, сосудов и др. Быстрее и губительнее всего алкоголь действует на клетки головного мозга, при этом, в первую очередь, страдают высшие отделы мозга. Быстро доставленный потоком крови к головному мозгу, алкоголь проникает в нервные клетки, при этом разрушается, в результате чего связь между различными отделами мозга расстраивается. Алкоголь влияет также на кровеносные сосуды, несущие кровь к мозгу. С начало они расширяются, и насыщенная алкоголем кровь бурно приливает к мозгу, вызывая резкое возбуждение нервных центров. Вот откуда чрезмерно веселое настроение и развязность пьянеющего человека. Под влиянием спиртных напитков в коре больших полушарий головного мозга вслед за усиливающимся возбуждением наступает резкое ослабление процессов торможения. Кора перестает контролировать работу низших, так называемых подкорковых отделов мозга. Вот почему опьяневший человек как бы теряет контроль над собой и критическое отношение к своему поведению, утрачивая сдержанность и скромность, он говорит и делает то, чего не сказал и не сделал бы в трезвом состоянии. То, что мы в быту благодушно называем опьянением, в сущности есть не что иное, как острое отравление алкоголем, со всеми вытекающими отсюда последствиями. Хорошо, если через определенное время организм, освободившийся от яда, постепенно возвращается к нормальному состоянию. А если пьянство продолжается, и новые порции алкоголя систематически поступают в организм? Что тогда? Алкоголь, введенный в организм не сразу выводиться от туда, и какое- то количество этого вещества продолжает свое вредное действие на органы в течение 1-2 дней, а в некоторых случаях и больше. Алкоголь вызывает приятное, приподнятое настроение, а это побуждает к повторному употреблению спиртного напитка. В первое время при желании и твердости характера еще можно отказаться от его употребления. В противном случае под влиянием алкогольной интоксикации (да и уговоров друзей) воля ослабевает, и человек уже не может противостоять влечению к алкоголю. Под влиянием алкоголя получают простор инстинкты, ослабляется воля и самоконтроль, и нередко люди совершают проступки и ошибки, в которых раскаиваются всю жизнь

**"Спорт в нашей жизни" классный час
(детям с 1 по 5 класс )**

**Цель:**Обобщить знания детей о видах спорта. Дать четкое представление о пользе занятий спортом. Развивать мышление, память. Исправлять речь детей. Воспитывать желание заниматься спортом.

1. Организационный момент: (надеть *наушники).*

2. Стихотворение

Всем ребятам мой салют

И такое слово:

Спорт любите с детских лет.

Будете здоровы.

-Сегодня мы будем говорить о том, какую пользу здоровью человека приносит занятия спортом. -Чем нужно заниматься каждое утро? -Почему взрослые и дети должны делать зарядку по утрам? -Ребята, вы любите болеть? -Что нужно делать, чтобы не болеть? -Кто любит уроки физкультуры? -Что вы делаете на уроках физкультуры? -Как зовут учителей физкультуры?

3. Загадка: (на табличке)

Не обижен, а надут

Его по полю ведут

А ударят - нипочем

Не угнаться за (мячом) (хором повторить).



-Назовите, какие вы знаете виды спорта, где используют мяч. (гандбол, волейбол, баскетбол, футбол, теннис, пионербол).

  

- Назовите виды спорта, которыми занимаются зимой, (хоккей, лыжный спорт, конькобежный спорт, санный спорт, фигурное катание) (таблички , хором повторяют)

  

 -Какими видами спорта можно заниматься летом? (футбол, волейбол, велосипедный спорт, плавание, теннис, велоспорт), (таблички, хором повторяют).

 

 5. Физкультурная минутка.

6.Рассказ воспитателя:

-Главными спортивными соревнованиями являются олимпийские игры. Первые олимпийские игры нашей эры проходили в Греции в 1896 году. Победителей олимпийских игр - называли "олимпиоником". ему вручали оливковую ветвь и лавровый венок. Председатель Олимпийского движения Пьер де Кубертэн предложил на Олимпийских играх зажигать Олимпийский огонь. Олимпийский огонь зажигают в Греции и проносят через города, поля, моря, океаны, горы в ту страну, где будут проходить Олимпийские игры. Факел доверяют нести лучшим спортсменам мира. Олимпийский огонь - символ единства дружбы и мира народов. Олимпийские игры проходят один раз в четыре года.

7. Дидактическая игра "Какой вид спорта?" (демонстрация картинок с различными видами спорта) (повторяют хором).

    

4. Какой вид спорта вам нравится?

В какой спортивной секции вы занимаетесь?

Каким видом спорта вы хотели бы'заниматься? Почему?

Спортом надо заниматься только в детстве или всю жизнь? Почему?

Вы всегда будете заниматься спортом?

Стихотворение:

Чтобы жизни удивляться

Чтобы духом не стареть.

Надо спортом заниматься.

Надо лень преодолеть. (читают по табличке).

9.Итог занятия, оценка ответов детей.

**“Телевидение и ученик” беседа с родителями**

Телевидение - пена цивилизации, сверкающая ядовитыми красителями.

                                   ( Кротов В.Г.)

Цели:   Обратить внимание родителей на достоинства и недостатки общения ребенка с телевизором. Показать влияние телевизионных просмотров на физическое и психическое состояние ученика.

Форма провидения:  беседа, обмен мнением.

Ход собрания:

1.Слово учителя:

    Как правило, дети смотрят развлекательные фильмы: детективы, боевики, ужасы,  фантастику. Такие неконтролируемые взрослыми просмотры нередко портят наших детей и приводят к нежелательным последствиям:

O      Дети получаются к поверхностному восприятию жизни, становятся пассивными и интеллектуально ленивыми.

O      Под влиянием поведения и действия героев фильмов слабеет собственная энергия и творческая сила ребенка.

O      При просмотре развлекательных   фильмов и передач дети не прилагают умственных усилий, в связи с этим снижается уровень понимания ребенка, уменьшается острота его восприятия и способность к логическому мышлению.

O      Со временем в детском характере появляется ложь и скрытность, ребенок привыкает пустому проведению времени и сидению перед телевизором.

O      Передачи и фильмы низкого морального уровня учат детей агрессивности, совершенно неблаговидных поступков и способствует снижению моральных устоев .

O      Все это влияет и на физическое состояние ребенка: у него портится зрение, слабеет нервная система, начинаются заболевания простудой, гриппом .

O      Фильмы низкого уровня несут откровенное зло, т.к. показывают неблаговидные  поступки как нормальное поведение человека. Дети пытаются подражать таким мнимым кумирам.

Но телевидение несёт в наш дом не только зло. Очень много полезного, поучительного и нужного может дать ребенку просмотр некоторых  фильмов и передач. Просто нужно помочь найти их среди огромного количества ненужного  материала. Нужно приучить ребенка смотреть фильмы познавательные, научно-популярные , исторические, которые расширяют кругозор и учат думать.

**В родительский дневник:**

Дети слепо доверяют всему тому , что представлено на экране. Ими легко управлять, манипулировать их эмоциями и чувствами Негатив, который, часто представлен на экране, вызывает у ребенка желание попробовать то, что он увидел. Просто это  его возрастная особенность.

**Правила борьбы с телевидением:**

1.Совместные обсуждения телепередач на неделю.

2. Обсуждение телепередач после просмотра.

3.Выслушивание «за» и «против» .

4.Телевидение должно бать помощником  в созидании, а не в разрушением.

5.Необходимо помнить, что ребенок, который ежедневно смотрит сцены насилия, убийства, свыкается с ним и даже испытывает при этом удовольствие. Обязательно надо исключить их из просмотра для сохранения душевного покоя ребенка.

Касаткина В.Г.

**Беседа 2.**

**ПРОФИЛАКТИКА БЛИЗОРУКОСТИ У ПОДРОСТКОВ**

**Введение**

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья

Зрение и движение неразрывны. И действительно, глаза - самый подвижный наш орган. Еще И.М.Сеченов, отец русской физиологии, тесно связывал зрительное восприятие с деятельностью мышечного аппарата глаз. Он указывал, что мышцы не только обеспечивают изменение положения глаз в орбите, но и являются также механизмом, при помощи которого сознание получает информацию о пространственных отношениях внешнего мира. Дефицит движений в жизни современного человека неизбежно отражается на функциональных свойствах зрительного аппарата. Яркий пример этого-близорукость (миопия), которая формируется, как оказалось, в школьные годы преимущественно у подростков с недостаточным физическим развитием. Не последнюю роль играют здесь также неправильная осанка и недостатки в освещенности рабочего места

Плохое зрение, чаще всего, зависит от ослабления аккомодациональной мышцы, регулирующей кривизну хрусталика для постоянной "наводки на резкость" нашего глаза. Возникает вопрос, какие же конкретные специальные движения и упражнения могут быть рекомендованы для профилактики подобных нарушений работы глаза?

Новейшие работы ученых подтверждают: глаз - не просто орган чувств, он - часть мозга, вынесенная на "передний край" восприятия. Глаз - одна из сложнейших систем в организме человека; каждой его части посвящены тома исследований! Взять хотя бы фоторецепторы - многослойные механизмы, служащие как бы входными устройствами, трансформирующие световую энергию в сигналы для мозга, детекторы этих сигналов в самом мозге. Вся эта цепочка, связывающая мозг человека с внешним миром, налаживается с первых дней - раньше, чем ходить и даже слышать

В самых разных областях современной науки накопилось множество интересных фактов, которые подобны частицам мозаики, отражающей сложнейший процесс зрения. Но собрать эти крупицы в единую, четкую картину до сих пор не удавалось никому. Процесс зрения так и остается до конца непознанным. На сегодняшний день нет также ни одной окончательно утвердившейся теории зрения

Зрение изучают физиологи, биохимики, оптики, специалисты в области бионики и многих других наук. В последние годы появились работы, связывающие различные стороны социальной жизни человека с психофизиологией его восприятия. Зрение как социальный феномен проявляется в познании человеком окружающей жизни, служит основным информационным каналом: без газет, телевидения, компьютера и т.п. жизнь человека в XXI веке немыслима. Именно зрение в первую очередь способствует знакомству людей, проявлению их взаимной симпатии, образованию семьи. Ничто так не воспитывает в человеке профессиональных навыков, художественного вкуса, ничто не позволяет так концентрировать внимание, как зримый воочию пример или образ. Народнаямудрость гласит: лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать! Сегодня уже говорят и о визуальной культуре личности - об умении не только смотреть, но и видеть.

В наше время ко всем качествам человеческой личности предъявляются особо высокие требования. Возросли нагрузки на все органы чувств. И в первую очередь на зрение. Это не может не иметь последствий, и вот, согласно медицинской статистики, растет во всем мире количество близоруких, в том числе пожилых людей, страдающих высокой близорукостью и катарактой. Медицина ищет и находит все более совершенные средства борьбы с этими и другими заболеваниями глаз. Однако и мы сами можем - и должны! - бороться за хорошее зрение и его сохранение

**Признаки близорукости**

Говорят, глаза - зеркало души. К этому можно добавить, что глаза - это еще и зеркало, в котором отражается состояние нашего здоровья. Глаз - самый подвижный из всех органов человеческого организма. Он совершает постоянные движения, даже в состоянии кажущегося покоя. Мелкие движения глаз (микродвижения) играют значительную роль в зрительном восприятии. Без них невозможно было бы различать предметы. Кроме того, глаз совершает заметные движения (макродвижения) - повороты, перевод взора с одного предмета на другой, слежение за движущимся предметом (например, на экране телевизора, дисплея и т. д.), сведение глаз к носу, когда предмет приближается к лицу. Различные движения глаза, повороты в стороны, вверх, вниз обеспечивают глазодвигательные мышцы, расположенные в глазнице. Всего их 6, 4 прямые мышцы крепятся к передней части склеры (сверху, снизу, справа, слева) и каждая из них поворачивает глаз в свою сторону. А две косые мышцы, верхняя и нижняя, прикрепляются к задней части склеры. Содружественное действие глазодвигательных мышц обеспечивает одновременный поворот глаз в ту или иную сторону. При повреждении мышц глаза у человека ограничивается поле зрения, поскольку утрачивается способность поворачивать глаза в ту или иную сторону

Глаз человека представляет собой сложную оптическую систему, которая состоит из роговицы, хрусталика и стекловидного тела. Преломляющая сила глаза, прохождение луча света через прозрачные среды и изменение его направления, зависит от состояния оптической системы глаза у данного человека. Попадающие в глаз световые лучи претерпевают преломление и, собираясь в фокусе этой системы, дают изображение предметов, от которых они идут. Если проходящие через прозрачные среды лучи света преломляются слишком сильно, они фокусируются впереди сетчатки: в таком случае у человека определяется близорукость

Переднезадняя ось близорукого глаза по сравнению с осью нормального, как правило, удлинена, поэтому фокус располагается впереди сетчатки, а на самой сетчатке изображение получается нечеткое, образуются фигуры светорассеяния. Диаметр таких фигур прямо пропорционален диаметру зрачка. Иногда можно видеть, как близорукие люди прищуриваются, - этим они уменьшают диаметр зрачка, и изображение предмета становится несколько ярче и четче. Для коррекции близорукости достаточно ослабить преломление лучей рассеивающей линзой, которая совместит фокус с сетчаткой. Близорукий глаз может ясно видеть предметы, находящиеся только на близком расстоянии от него

Близорукость бывает врожденной, может появляться у дошкольников, но чаще всего возникает в школьном возрасте, причем с каждым годом обучения в школе число учащихся с миопией увеличивается, а степень ее нередко возрастает. Ко времени совершеннолетия примерно пятая часть школьников из-за миопии ограничена в той или иной мере в выборе профессии. Прогрессирование близорукости может вести к серьезным необратимым изменениям в глазу и значительной потере зрения.

**Условия учебной работы**

Каждый кружковец должен иметь правильно организованное место для занятий и условия, которые не заставляли бы орган зрения перенапрягаться. К ним относятся, прежде всего, достаточная освещенность рабочего места как днем, так и в вечернее время; соответствие мебели (стол, парта) росту школьника; чередование зрительной работы с отдыхом для глаз

Врачами гигиенистами доказано, что все зрительные функции (острота зрения, контрастная чувствительность и др.) резко снижаются в условиях плохой освещенности. Поэтому большое значение имеет рациональное и достаточное по уровню освещение производственной мастерской. Недостаточная освещенность рабочих мест снижает зрительную работоспособность глаз. Резко снижает уровень естественной освещенности мастерских загрязнение или запыленность оконных стекол, за чистотой которых надо постоянно следить. Естественную освещенность можно повысить путем окраски поверхностей станков и верстаков в светло-зеленый цвет и цвет натурального дерева, а подоконники, стены, потолки либо - в белый цвет, который обладает самым высоким коэффициентом отражения - 80%, либо в светло-зеленый и разные оттенки желтого цвета, имеющие коэффициент отражения от 40 до 60% и тем самым повышающие условия видимости обрабатываемых деталей. Уровень естественной освещенности значительно колеблется в зависимости от времени дня, погоды, сезона и т. д., поэтому при его снижении следует использовать искусственный свет. Не следует думать, что смешанное освещение портит глаза. Ученые проверили это предположение и пришли к выводу, что для работы глаз лучше всего естественное освещение, затем смешанное и наконец искусственное

Искусственное освещение в мастерских должно быть равномерным, лампы не должны оказывать слепящего действия. Перевод взгляда на источники освещения большой яркости вызывает рефлекторное сужение зрачка, что в свою очередь уменьшает количество света, падающего в глаза и ухудшает различение деталей, а возвращение глаза к нормальному видению происходит не сразу. При освещении мастерских нельзя применять открытые лампы без абажура, лучше всего использовать люминесцентные лампы. Уровень освещенности рабочей поверхности - 300 лк. Степень освещенности измеряется с помощью люксметра. При лампах накаливания освещенность рабочей поверхности должна составлять 150 лк. В мастерских очень важно иметь местное освещение, особенно при выполнении тонких работ, требующих повышенной напряженности глаз, при работе с мелкими деталями и т. п

Верстаки и станки оборудуются лампами на кронштейнах, позволяющими менять освещенность рабочей поверхности по мере необходимости. В то же время использование одного только местного освещения, недопустимо, так как получается большой перепад яркостей от освещенной рабочей поверхности к темному фону помещения. При этом глаза быстро утомляются, повышается риск получить травму.

**Роль физических упражнений**

При чтении, письме, рисовании, конструировании, выполнении столярных и слесарных работ, помимо достаточной освещенности, соответствия мебели рост}', правильной посадки за столом, очень важно соблюдать чередование этого вида деятельности с активным отдыхом, т. е. переключением на физические упражнения. Упражнения следует проводить через каждый час напряженной зрительной работы в течение 10-15 мин, лучше на свежем воздухе вне зависимости от времени года и погоды. Физическая нагрузка улучшает вентиляцию легких, кровоснабжение сердечной мышцы, вовлекает в динамическую работу различные группы мышц, уставшие от статической (сохранение неподвижности) позы, и в то же время расслабляются мышцы глаз, особенно при взгляде вдаль. Если выбежать на улицу на 10- 15 мин не удается, то при открытой форточке, фрамуге можно сделать несколько физических упражнений, постоять у окна, глядя вдаль.

**Советы родителям**

**Питание**

Врачи утверждают, что полноценное рациональное питание - важное условие сохранения здоровья и высокой работоспособности взрослых, а для детей еще и необходимое условие роста и развития. Рациональное питание - важнейшее непременное условие профилактики многих заболеваний. Большое значение для хорошего зрения имеет правильное питание, включающее достаточное количество витаминов, особенно, В и А. Витамин В содержится в таких продуктах, как печень, сельдь, желток яиц, сливочное масло. Витамин А является компонентом зрительного пурпура (родопсин), который входит в состав палочек и обеспечивает сумеречное зрение, участвует в биохимических процессах глаза. При его недостатке замедляется рост организма, нарушается острота зрения, повышается заболеваемость верхних дыхательных путей, кожа лица и рук теряет эластичность, становится шершавой, легко подвергается воспалительнымпроцессам. Витамин А содержится в сливочном масле, молоке, сельди, яичном желтке, печени. Он может также образовываться в организме из провитамина А -каротина, который входит в состав растительных продуктов (морковь, томат, хурма, шиповник, салат и др.).

**Организация рабочего места дома**

Каждый кружковец должен иметь правильно организованное место для занятий: письменный стол, стул, книжный шкаф или полку. Если вы пользуетесь секретером, то его также надо разместить так, чтобы свет падал слева на рабочую поверхность стола

В предупреждении близорукости большую роль играет свет, особенно в утренние часы, когда на организм оказывают интенсивное воздействие ультрафиолетовые лучи. При ультрафиолетовом "голодании" происходит нарушение фосфорно-кальциевого обмена, снижается работоспособность аппарата аккомодации. Под влиянием ультрафиолетовых лучей провитамин В, находящийся в коже, переходит из недеятельного состояния в активное, способствуя тем самым правильному усвоению солей кальция и фосфора. Необходимо как можно больше бывать на воздухе в период наиболее интенсивного действия ультрафиолетовой радиации (с 10 до 16 ч) не только во время каникул, но и в учебные, в воскресные дни желательно для прогулок отводить именно эти часы. Не зря врачи советуют после занятий в школе 1-2 ч гулять на улице. Это важно не только для восстановления работоспособности всего организма, но и для отдыха глаз

В солнечные дни избы ток солнечных лучей создает на рабочем месте солнечные блики, слепит глаза и этим мешает работе. Для защиты от прямых солнечных лучей можно пользоваться легкими светлыми шторами или жалюзи. В осенне-зимний период, как правило, естественного света не хватает, так как домашние уроки выполняются после 16 ч. В пасмурные дни, ранние утренние и вечерние часы для обеспечения оптимальной освещенности на рабочем месте необходимо включать искусственное освещение

При искусственном освещении настольная лампа должна находиться слева и быть обязательно прикрытой абажуром, чтобы прямые лучи света не попадали в глаза. Мощность лампы рекомендуется в пределах от 60 до 80 ватт, при этом не исключается общее освещение в комнате. Оно необходимо для того, чтобы не создавался резкий переход при переводе взора с освещенной тетради или книги к темноте комнаты. Резкий контраст быстро утомляет - появляются чувство напряжения и рези в глазах. Если в таких условиях работать подолгу изо дня в день, то возникает постоянный спазм аккомодационной мышцы, т. е. создаются предпосылки для развития близорукости. Чрезмерно яркий свет, а тем более свет лампы без абажура ослепляет, вызывает резкое напряжение и утомление зрения. Поэтому освещенность от настольных ламп должна быть 150 лк. Итак, освещение рабочего места должно быть достаточным по уровню, мягким, без резкихбликов и теней, ровным, приятным для глаз. Ярко-красные прозрачные абажуры быстрее утомляют глаза, чем матовые, зеленого или желтого цвета.

**Рабочая поза**

Когда ребенок сидит, то испытывает постоянную статическую нагрузку, связанную с длительным сохранением правильного положения тела и головы. Статическое усилие более утомительно, чем динамическое. Утомление мышц, удерживающих тело в равновесии при сидении, развивается довольно быстро, так как этим мышцам почти беспрерывно приходится противостоять действию силы тяжести, стремящейся вывести тело из равновесия. Устав, школьник очень часто принимает неправильную позу, которая, став привычной, закрепляется и приводит к мышечной асимметрии (одно плечо выше другого), нарушению осанки (сутулая, круглая спина, выпяченный вперед живот и т. д.), а иногда и к искривлению позвоночника. Кроме того, наклоняясь из-за усталости близко к книге, он увеличивает нагрузку на зрение и тем самым способствует развитию близорукости

Правильной посадкой при сидении считается такая, при которой туловище находится в вертикальном положении, голова слегка наклонена вперед, плечевой пояс горизонтален и параллелен краю стола, руки свободно лежат на столе, ноги согнуты в тазобедренном и коленном суставах под прямым углом и опираются всей ступней на пол или подставку, спина опирается в поясничной своей части на спинку стула

В последнее время врачи гигиенисты пришли к выводу, что при письме менее утомительна поза с малым наклоном корпуса вперед. При такой посадке мышцы спины не так напряжены, как при большом наклоне корпуса. Кроме того, обеспечиваются нормальные функции дыхания и кровообращения (не сдавливаются столом органы грудной и брюшной полости), создаются благоприятные условия для зрительного восприятия

Во время чтения и письма весьма существенным фактором является расстояние между глазами и рабочей поверхностью книги, тетради. Оно составляет 30-35 см (при прямой посадке глаза от книги должны быть удалены на расстояние согнутой в локте руки).При утомлении органа зрения это расстояние уменьшается и вырабатывается, как говорят врачи офтальмологи, навык низко склоненной головы. Обнаружена прямая связь между степенью выраженности наклона головы при чтении и письме и нарушением зрения. Среди школьников, у которых в процессе учебы навык низко склоненной головы был выражен наиболее сильно, проявления близорукости отмечались чаще и в большей степени.

**Телевизор в доме**

Как всякая зрительная работа, просмотр телепередач может привести к утомлению, особенно если проводится в неблагоприятных условиях. Напряжение зрения объясняется не какой-то особой спецификой телевидения, а скорее тем, что в течение дня к органу зрения предъявляются большие требования, и ежедневный просмотр телепередач может стать дополнительной нагрузкой на зрение. Нужно помнить, что с возрастом непрерывно совершенствуется работа зрительного аппарата (это связано с ростом и развитием самого школьника). В период роста орган зрения легко поддается различным влияниям, благоприятным и неблагоприятным. Многие врачи считают, что близорукость возникает и развивается вследствие длительной напряженной зрительной работы на близком расстоянии, особенно выполняемой при плохих условиях освещения. У детей же нагрузка на зрение увеличивается из года в год. И с этим нельзя не считаться. Уже у детей 5-6 лет зрительная работа занимает около 2 ч в день (21 ч в неделю), у детей младшего школьного возраста 5-7 ч в день (30-42 ч в неделю), у школьников среднего и старшего возраста еще больше - 8-10 ч в день (48-60 ч в неделю). Таким образом, продолжительность зрительной работы детей школьного возраста в течение недели достаточно велика. Причем наибольшее время отводится просмотру телепередач, что, по мнению врачей, является одним из факторов, способствующих развитию или прогрессированию расстройств зрения

Для предупреждения утомления и зрительного напряжения при просмотре телепередач очень важны три условия: расстояние от зрителя до телевизора, освещение в комнате, качество изображения на экране. Экспериментальные исследования показали, что наибольшее утомление и напряжение зрения у людей возникает при слишком близком расположении к экрану телевизора. Это усугубляется тем, что ребята часто смотрят телевизор в самых разнообразных позах. В семье каждый имеет свое излюбленное место перед телевизором. Вот лучше всего и расположиться удобно в кресле, на стуле (обратите внимание, они не должны быть слишком мягкими), на расстоянии не ближе 1-2 м от черно-белого телевизора и 2-3 м от цветного. Сидеть дальше 5-5,2 м от телевизора не рекомендуется. Экран телевизора должен быть на уровне глаз сидящего человека или чуть ниже. Если школьник носит очки, то во время передачи их следует обязательно надеть, чтобы излишне не напрягалось зрение. Если смотреть телепередачи в темноте, глаза приспосабливаются к ней, чувствительность их возрастает, и мы видим на экранебольше деталей и оттенков, но через некоторое время сказывается большая разница между ярким свечением экрана телевизора и темным фоном комнаты - глаза быстро устают. Лучше всего, если комната освещена верхним светом или настольной лампой, торшером и т. п., не находящимся в поле зрения и не отражающимся на экране телевизора. Днем телевизор следует смотреть в незатемненной комнате и лишь в солнечные дни следует закрывать окна легкими шторами, так как яркий солнечный свет, попадая на экран, значительно уменьшает контрастность изображения, ухудшает видимость, что создает дополнительное зрительное напряжение

С позиций профилактики зрительного утомления очень важно не концентрировать внимания в течение длительного периода на экране телевизора. Время от

времени следует переключать взор на другие предметы, чтобы дать отдых глазам

Особенно сильно устают глаза, когда изображение на экране размытое, нечеткое, часто изменяются яркость и контрастность, появляются мелькания. Лучше всего настраивать телевизор не во время передачи, как это делают многие, а перед ней - по испытательной таблице, а потом лишь слегка подрегулировать контрастность изображения

**Воздействие работы с ПК на зрение**

Сегодня это изобретение получает все большее распространение во всех сферах деятельности человека и ребенка, в частности. В то же время, длительная работа перед экраном вызывает ряд негативных реакций: резь в глазах, быструю утомляемость, усиленная слезоточивость, снижение резкости зрения, а так же головные боли и другие симптомы перенапряжения. Условия работы за монитором противоположны тем, которые привычны для наших глаз. В обычной жизни мы воспринимаем, в основном, отраженный свет (если только не смотрим на солнце, звезды или искусственные источники освещения), а объекты наблюдения непрерывно находятся в поле нашего зрения в течение хотя бы нескольких секунд. А вот при работе за монитором мы имеем дело с самосветящимися объектами и дискретным (мерцающим с большой частотой) изображением, что увеличивает нагрузку на глаза

Таким образом, характерной особенностью труда за компьютером является необходимость выполнения точных зрительных работ на светящемся экране в условиях перепада яркостей в поле зрения, наличии мельканий, неустойчивости и нечеткости изображения. Объекты зрительной работы находятся на разном расстоянии от глаз пользователя (от 30 до 70 см) и приходится часто переводить взгляд в направлениях экран-клавиатура-документация (согласно хрономегражным данным от 15 до 50 раз в минуту). Частая переадаптация глаза к различным яркостям и расстояниям является одним из главных негативных факторов при работе с дисплеями. Неблагоприятным фактором световой среды является несоответствие нормативным значениям уровней освещенности рабочих поверхностей стола, экрана, клавиатуры. Нередко на экранах наблюдается зеркальное отражение источников света и окружающих предметов. Все вышеизложенное затрудняет работу и приводит к нарушениям основных функций зрительной системы. Работающие с видеодисплейными терминалами предъявляют жалобы на боль и ощущение "песка" в глазах, покраснение век, трудности перевода взгляда с близких на далекие предметы. Отмечается быстрое утомление и затуманенность зрения, двоение предметов. Комплекс выявляемых нарушений был охарактеризован специалистами как "профессиональная офтальмопатия" или астенопия - субъективные зрительные симптомы дискомфорта или эмоциональный дискомфорт, являющийся результатом зрительнойдеятельности. Что касается риска появления миопии, то при соблюдении режима труда и отдыха она, как правило, может возникнуть или усилиться только у людей, изначально к ней склонных

**С учетом изложенного мы предлагаем несколько рекомендаций для уменьшения утомления при работе с мониторами:**

1.  Размещайте монитор чуть выше уровня глаз, что снижает нагрузку на мышцы, окружающие глаз, т.к. в таком положении они наименее напряжены

2.              Вечернее освещение комнаты должно быть голубых оттенков; по яркости примерно как у дисплея

3.              Через каждые 30-45 минут следует проводить зарядку для глаз

**Заключение**

В современной науке существует множество теорий относительно причин нарушений зрения, однако ни одна из них не объясняет, почему при одних и тех же воздействиях, считающихся вредными, у одного эти нарушения происходят, а у другого - нет. Могут существовать тысячи реальных причин, о которых неподозревает ни "заболевший", ни его лечащий врач. Известно, что 50% всей своей энергии человек тратит на зрение, а остальные 50% приходятся на все остальное (в том числе 40% - на пищеварение); таким образом, на борьбу с различными микробами и вирусами остается всего 10%. Вполне возможно, что именно нехватка энергии у конкретного человека привела к ухудшению его зрения (таким образом, уменьшается количество информации, воспринимаемой через зрение, и соответственно уменьшается доля энергии, необходимой для ее обработки). В целом могут существовать тысячи ситуаций, когда исправление отдельных характеристик человеческого организма нанесет только вред

Глаза ребенка выполняют значительную зрительную работу. От того, как соблюдаются правила гигиены, зависит и утомление органов зрения, и сохранение их полноценной функции на будущее

Каждый учащийся уже в начальной школе должен овладеть рядом важных навыков. Из них самый трудный для усвоения - соблюдение необходимого расстояния от глаз до рабочей поверхности (тетради, книги), овладение правилами самоконтроля и их применение . Кроме того, в начальной школе ребенок должен выработать навыки:

•     заниматься при достаточном и правильном освещении;

•     соблюдать ритм зрительной работы, гигиену просмотра телевизионных передач;

•     выполнять гимнастику для глаз и уметь давать глазам отдых

К сожалению, есть семьи, где этому не уделяется внимание или даже поощряется, когда дети подолгу смотрят телевизор или сидят за компьютером, дети заняты и не мешают взрослым

Рассматриваемый нами вопрос, как никакой другой, требует единства требований к детям со стороны образовательных учреждений и семьи. Педагогу полезно рассказать родителям о рекомендациях, которые он дал детям. Все выше перечисленное очень важно для профилактики различных нарушений зрения для всех возрастных групп, но для детей особенно

**СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ**

Как обнаружить, что Ваш ребенок плохо видит? Присмотритесь к нему. Запомните, ребенок плохо видит, если:

При чтении и письме низко наклоняет голову;

Часто щурится;

Его глаза особенно чувствительны к свету и часто красные;

Он быстро устает при чтении и просмотре телевизионных программ;

Жалуется на головные боли и слабость;

Сидит слишком близко к экрану телевизора;

Очень близко подносит голову к монитору компьютера;

Не узнает знакомых вблизи или с некоторого расстояния;

Часто трет глаза;

У него появляются слезы на глазах, не связанные с плачем;

Часто глаза у ребенка опухшие, покрасневшие или с гнойными выделениями.

**Апрель**

***Беседа о правильном питании.* 7 класс**

**«Приятного аппетита»**

*Цель:* создать условия для формирования правильного отношения к своему здоровью через понятие здорового питания.

*Задачи:*

* Учить составлять и соблюдать правильный режим питания.
* Формировать умение выбирать полезные продукты питания.
* Развивать чувство ответственности за здоровье своего организма.

*Оформление класса.*

*Поговорки и пословицы: «Хлеб- всему голова!», Щи да каша – пища наша», Кашу маслом не испортишь», «Ешь правильно – и лекарство ненадобно», «С поста не мрут, а с обжорства лопаются».*

Сегодня на классном часе речь пойдёт о строительстве вашего организма, т. е. о его развитии. Мы должны разобраться, из каких “кирпичиков” складывается крепкое здоровье. Учитель знакомит детей с таблицей. Здоровье подростка – основа здоровья взрослой жизни, т.к. растут и развиваются все органы и системы организма. Питание должно быть сбалансированным по белкам, жирам, углеводам, витаминам и минеральным веществам. Иначе – полнота, нарушение развития мозга, костей, мышц, других органов, нарушение иммунитета, трудности в обучении.

Таблица . Рекомендуемые нормы потребления жиров, белков и углеводов в день

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст*(годы)* | Энергетическая ценность,*Ккал* | Белки, *г* | Жиры, *г* | Углеводы, *г* |
| всего | Животного происхождения | всего | Животного происхождения |
| 7-10 | 2300 | 79 | 47 | 79 | 16 | 315 |
| 11-13, мальчики | 2700 | 93 | 56 | 93 | 19 | 370 |
| 11-13, девочки | 2450 | 85 | 51 | 85 | 17 | 340 |
| 14-17, юноши | 2900 | 100 | 60 | 100 | 20 | 400 |
| 14-17, девушки | 2600 | 90 | 54 | 90 | 18 | 360 |

Кто мне скажет, что мы понимаем под правильным питанием.?(учащиеся дают ответы) Далее учитель говорит о том, что питание должно быть разнообразным, содержать много овощей и фруктов, должно быть обязательно горячим. Так как мы живем в умеренном климате, нам необходимо много потреблять в пищу мясных продуктов. Учитель говорит о пользе овощей и фруктов. Говорит о том, что каждый день обязательно нужно кушать первое блюдо ( различные супы, борщи, щи, рассольники и т.д.), рассказывает о пользе первых блюд (вызывают отделение желудочного сока, участвующего в переваривании пищи, вызывают аппетит, профилактика гастритов, колитов и других болезней желудочно-кишечного тракта.) Учитель говорит о вреде питания всухомятку, о вреде газированной воды, жевательной резинки, огромного количества сладкого, о вреде постоянного употребления в пищу пиццы, чипсов, сухариков и т. д. Все это ведет к ожирению, к заболеваниям желудочно-кишечного тракта (гастриты, колиты, язвы желудка, кишечника и т. д.

Учащиеся выписывают на листочек свои любимые блюда. Проводится обсуждение: приносят ли эта еда детям вред или пользу. Затем вместе с детьми учитель составляет меню на один день, учитывая школьное питание. Ведется обсуждение. Дает рекомендации:

* Завтрак должен включать горячее блюдо, быть полноценным. Это может быть молочная каша, творог, творожная запеканка, омлет.
* Дома всегда должен быть приготовлен обед из трех блюд. Обязательно нужно кушать первое блюдо (различные супы), второе блюдо должно содержать мясо. Третье блюдо - либо сок либо компот из ягод или сухофруктов.
* Ужин должен быть полноценным, но “лёгким”, содержать творог, йогурты, фрукты. На ужин как можно чаще нужно кушать рыбу.

Пищу нельзя пересаливать, нельзя кушать слишком острую пищу, жареную пищу.

Итог беседы: все учащиеся познакомились как подростку нужно правильно питаться.

Ребята, мера нужна и в еде,

Чтоб не случиться нежданной беде,

Нужно питаться в назначенный час,

В день понемногу, но несколько раз.

Этот закон соблюдайте всегда,

И станет полезною ваша еда!

Надо еще про калории знать,

Чтобы за день их не перебрать!

В питании тоже важен режим,

Тогда от болезней мы убежим!

Плюшки, конфеты, печенье, торты –

В малых количествах детям нужны.

Запомни, ребенок, простой наш совет:

Здоровье одно, а второго – то нет.

***«Твоя жизнь – твой выбор»***

**(диспут)**

Цель. Познакомить подростков с важнейшими жизненными ценностями; убедить в необходимости здорового образа жизни; развивать умение выступать перед аудиторией своих сверстников, формировать негативное отношение к вредным привычкам.

Предварительная работа

1. Каждому участнику диспута на грудь поместили эмблему «Здоровая Россия» (образец приложен)

2. Анкетирование среди учащихся 10 класса по теме «Здоровый образ жизни».

3. Блиц-опрос учащихся 10 класса по 2- м номинациям: «закаливание», «гигиена».

4. Выпуск газет «Мы за здоровый образ жизни!» и «Бой вредным привычкам!»

5. Деление класса на 2 команды.

Оформление читального зала

1. Плакаты с пословицами и изречениями о здоровье.

«Здоровье так же заразительно, как и болезнь».

Р. Роллан.

«Первое богатство – это здоровье».

Р. Эмерсон.

«У кого есть здоровье, есть и надежда, а у кого есть надежда – есть все».

Арабская пословица.

«Человек, которому некогда позаботиться о своем здоровье, подобен ремесленнику, которому некогда наточить свои инструменты».

И. Мюллер.

2. Газеты, выполненные учащимися.

«Мы за здоровый образ жизни!»,

«Бой вредным привычкам!»

3. Материал для тестирования:

а) «жизнь со знаком «+», «жизнь со знаком « - »

б) результаты блиц – опроса учащихся 10 класса по 2 номинациям: «закаливание”, “гигиена».

Ход Диспута.

1. Вступительное слово ведущего.

Наше здоровье — в наших руках. И чем больше мы будем знать о том, что может сделать нас нездоровыми — тем лучше сумеем защитить себя и своих близких от их непрошенного вторжения в нашу жизнь.

-Ребята, вы любите жизнь? Как вы понимаете, что это такое? (это богатство данное изначально и она должна быть прекрасной и счастливой: это здоровье, взаимоотношения с окружающими, дружба, любовь к ближним и близким, материальные блага).

Горская пословица гласит: «Добрая жизнь – добрый ручей». И чтобы жизнь была доброй, счастливой, необходимы различные составляющие, среди которых самое важное место занимает здоровье.

Еще великий Гёте сказал: «Единственная красота, которую я знаю, – это здоровье». И народ славит здоровье в *пословицах*. Назовите их (ответы учащихся):

Здоровому и горе не горе, и беда не в зарок.

Здоровье на деньги не купишь. Здоровью цены нет.

Здоровье дороже золота. Было бы здоровье, а остальное приложится.

Учащаяся читает *стихотворение «Здоровье наш бесценный дар»:*

Здоровье - наш бесценный дар.

Оно не безгранично.

Оно напоминает шар,

И все в нем гармонично.

В нем есть любовь и красота,

Есть ценность и величье.

Все укрепляет доброта.

А символ - наша личность.

Здоровье – наш бесценный дар,

Который дан от Бога.

И все готовы мы отдать

Лишь только б быть здоровым.

Но так бывает не всегда –

Сердиться мы не будем,

И если вдруг придет беда,

Мы встанем все, поможем людям.

Ведущий: Мы видим, что здоровый человек счастлив. Свои представления о счастливой жизни можно выразить в виде *Дерева жизни*, которое вы видите на демонстрационной доске. (Рисунок 1). Листья этого дерева – дни жизни человека. Каждый лист будет свеж и зелен, если крону будут поддерживать ветви: «Я могу», «Я хочу», «Я буду».

- А что человек может? (понимать других, любить, быть честным и т.д.)

- Я хочу? (ответы учащихся)

- Я должен? (соблюдать законы, жить, любить и.т.д.)

Эти ветви поддерживают ствол «здоровый образ жизни», питаемый корнями - составляющими здорового образа жизни (ведущим читаются определения, а учащиеся выбирают подходящие для составляющих здоровья и выкладывают на демонстрационном материале: интересная творческая работа, активная жизненная позиция, курение, положительные эмоции, употребление алкоголя, любовь к людям, пессимизм, оптимизм, семья, закаливание, личная гигиена, рациональное питание, двигательная активность, употребление наркотиков).

1. *Конкурс* « Жизнь со знаком «+» и жизнь со знаком «-» 2 команды:

«Спортсмены» и «Экологи»

а) Приветствия команд.

б) Объяснение названия команды.

3. *Конкурс* “Кто больше вспомнит высказываний и поговорок о здоровье”.

4. Психолог Центра психологической помощи «Эйдос» провела сюжетно-ролевую игру «Уверенный ответ - отказ».

Существуют определенные формы давления, которые принуждают вас делать то, что порой не хочется, нужно уметь их распознать и принять правильное решение:

- Давление друзей. Предложение делается в дружеской форме: «Не хочешь попробовать кое-что?»;

- Давление, которое оказывают «дразнилки» и клички: «Давай, не будь маменьким сынком!» или «Ты что, слабак?»;

- Тяжелое давление: «Боишься? Ты - трус!», «Ты нам больше не друг, слабак!» и т.д.

(ответы учащихся).

Учащиеся записывают в тетради:

Уверенность - это способ поведения, открытое высказывание своего мнения, которое имеет право и должно уважаться другим, это эффективный путь сопротивления давлению.

Инструкция к игре. Вызывается учащийся и предлагается ситуация, когда нужно в компании друзей отказаться от предложенной сигареты с марихуаной.

Учащиеся определяют, какой отказ был наиболее уверенный.

Вывод игры: уверенность помогает человеку выйти из конфликтной ситуации, отстоять свои права, сохранить индивидуальность, сказать «Нет!».

Врач-педиатр детской больницы рассказала о пользе витаминов в питании растущего организма.

Врач-нарколог выступил о вреде психотропных препаратов нового поколения.

Ведущий.

«Самое главное - не будьте равнодушны к окружающим вас людям. Может быть, рядом с вами находится человек, у которого большие проблемы, который сам их разрешить не может. Ваш добрый внимательный взгляд, нужное слово, вовремя протянутая рука помощи окажутся спасительными для человека, стоящего на один шаг от пропасти».

Затем подросткам были зачитаны письма тех, кто употреблял наркотики, а также письма их родных, близких, стихи А. Ахматовой, В. Высоцкого, посвященные проблеме наркомании, отрывок из рассказа М. Булгакова «Морфий».

Отдел по делам молодежи и спорта пригласил на мероприятие футболиста спортивного клуба «Нефтехимик» Минсафина Раниса, который рассказал о значении спорта в жизни человека для сохранения физического и духовного здоровья. Призвал подростков заниматься спортом и пригласил в свой спортивный клуб.

5. Вниманию аудитории представлена *книжная выставка «Береги здоровье смолоду»*, с разделами:

- «Азбука здоровья»;

- «Выбери жизнь».

Ведущий. Здоровье – неоценимое богатство в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, как можно дольше сохранять подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Надеюсь, что сегодняшняя встреча не прошла даром и вы многое почерпнули из нее. Не зря говорят: "Здоров будешь – все добудешь". Так будьте все здоровы, до свидания!

Приложение

Анкета *«Здоровый образ жизни»*

Инструкция

Каждый из нас слышал выражение “здоровый образ жизни” и у каждого из нас есть представление о том, что это такое. Для выяснения различий в этих представлениях просим Вас принять участие в нашем опросе.

Вам предлагается анкета, которая состоит из двух частей: части А и части Б.

Часть А включает вопросы двух видов. 2-а вопроса представляют собой начало предложений. Прочтите их внимательно и завершите.

Другие 2-а вопроса содержат варианты возможных ответов, из которых Вам следует выбрать тот ответ, который Вы считаете верным в отношении себя. Затем напишите, почему Вы выбрали именно этот ответ.

Часть Б включает всего 2 пункта.

В пункте 1 представлен список из 15 ценностей. Прочтите их внимательно и расставьте по порядку важности для Вас: той ценности, которая для Вас в жизни является самой главной, присвойте номер 1 и поставьте его в скобки рядом с этой ценностью. Затем из оставшихся ценностей выберите самую важную и поставьте напротив нее номер 2. Таким образом, оцените по степени важности все ценности и поставьте их номера в скобках напротив соответствующих ценностей.

В пункте 2 Вам предлагается список из 12 составляющих здорового образа жизни. Прочтите их внимательно и выберите тот признак, который Вы считаете самым главным для здорового образа жизни. В клетке рядом с ним поставьте номер 1. Затем из оставшихся составляющих выберите тот, который, по Вашему мнению, является самым главным, и поставьте напротив него цифру 2. Таким образом, оцените важность для здорового образа жизни всех признаков. Наименее важный останется последним и получит номер 12.

Часть А

1. Я считаю, что здоровый образ жизни – это…

2. Считаете ли Вы, что здоровый образ жизни необходим?

а) да; б) затрудняюсь ответить; в) нет.

Почему Вы так считаете?

3. Я считаю, что соблюдаю здоровый образ жизни на. %, потому что я

4. Я хотел бы вести:

a) более здоровый образ жизни

б) такой же образ жизни, как в данный момент

Часть Б

*1.Ценности:*

материальная обеспеченность ( )

здоровье ( )

семья ( )

дружба ( )

красота ( )

счастье других ( )

любовь ( )

познание ( )

развитие ( )

уверенность в себе ( )

творчество ( )

*2.Составляющие здорового образа жизни*

занятие спортом ( )

правильное и полноценное питание ( )

режим дня ( )

гигиена ( )

не употреблять наркотики ( )

не употреблять алкоголь ( )

не курить ( )

соблюдение инструкций по технике безопасности ( )

соблюдение правил дорожного движения ( )

доброжелательное отношение к другим ( )

саморазвитие, самосовершенствование ( )

***«Мода и здоровье»***

**(калейдоскоп здоровья)**

 1 ведущий. Добрый день, дорогие друзья! Сегодня мы собрались, чтобы поговорить о моде на пирсинги и татуировки и их влияние на здоровье.

 2 ведущий. Мода – форма проявлений культурной жизни, поскольку они вызываются не силой необходимости, а изменчивой прихотью дня. Психологической основой моды является инстинктивная, слабо зависящая от сознательной воли переменчивость как одно из проявлений стадности.

 1 вед. В обществе широкое распространение, особенно среди молодежи, получило нанесение на тело с использованием техники тату рисунков, выполненных в разном стиле: цветная и простая татуировка.

 2 вед. Еще одним очень модным направлением является пирсинг. Эти веяния все больше захватывают подрастающее поколение, движимое желанием подражать своим кумирам и лидерам.

 1 вед. Поговорим немного об истории возникновения татуировки и пирсинга

 2 вед. Что такое татуировка? Татуировка – нанесение на тело рисунков накалыванием и втиранием под кожу красящих веществ. История татуировки насчитывает 60 тыс. лет, она наносилась еще в Древнем Египте. Татуировались разные племена Европы и Азии, индейцы Северной и Южной Америки, племена из Новой Зеландии носили на лицах маскообразные тату-мокко.

 1 вед. Главная территория тату, где традиция древности не прерывались и широко практикуется сегодня - это Полинезия. В основном из Полинезии в 18 в., в качестве «сувенира» моряки привозили в Европу диковинные картинки на собственной коже.

 2 вед. В наше время этот вид самовыражения приобрел массовый характер. Если раньше считалось, что тату - скорее принадлежность людей отбывающих срок, то сегодня молодые люди используют его в целях украшения своего тела, подчеркивая свою индивидуальность, а также демонстрируя свободу и независимость. Нанести тату несложно, а вот вывести ее из-за аллергической реакции - это уже проблема.

 1 вед. Следует помнить, что, делая татуировку, вы травмируете кожу, поэтому всегда рискуете нанести вред своему здоровью.

 Об этом расскажет нам медсестра из центральной районной больницы - Халикова Елена Борисовна. Вам слово.

 Дорогие ребята, сегодня я вам расскажу о медицинских противопоказаниях, если кто-то захочет сделать татуировки или пирсинг и можно ли их делать кому-то вообще. Татуировку нельзя делать, если ты болеешь сахарным диабетом, псориазом или экземой; если – ты аллергик; если у тебя плохая свертываемость крови или твоя кожа склонна к образованию келоидных рубцов. Подростки, страдающие от врожденного порока сердца, должны быть крайне осторожны, если они хотят обзавестись пирсингом или татуировкой. По сообщениям британских врачей, это «украшение» может привести к инфекционному заболеванию сердца. В последние годы было выявлено несколько случаев развития эндокардии у людей после пирсинга или нанесения татуировок. Инфекционный эндокардит возникает, когда бактерии или грибки начинают расти на сердечных клапанах. Если оставить заболевание без лечения, оно может привести к разрушению сердечной мышцы.

 Кроме того, даже если при нанесении татуировки под кожу не попала инфекция, применяемое красящее вещество (особенно красное) может вызвать аллергическую реакцию (покраснение, распухание или зуд кожи) и другие осложнения типа дерматита, вызывает изменения в работе иммунной системы. Чем больше площадь рисунка, тем выше риск развития аллергических болезней, вплоть до бронхиальной астмы. С медицинской точки зрения, особенно опасны татуировки в области скопления сосудов и лимфоузлов: шея, ключицы, подмышечные, паховые и подколенные зоны.

 Рефлексотерапевты говорят, что раздражение активных точек даже микроскопическими частицами краски в течение долгого времени приводит к нарушению работы органов, на кожной проекции которых расположено тату.

 2 вед. Я обращаюсь к присутствующим с вопросом.

 Хотели бы вы, сделать себе татуировку?

 1 вед. Возможно, перед тем, как решить - нужно ли нанести на своем теле подобное украшение, стоит подумать не только о своем здоровье, но и о своей карьере и репутации. При поступлении на высокооплачиваемую должность вам могут отказать занять престижное место только по причине видимой нательной живописи, чтобы не бросать тень на имидж предприятия.

 2 вед. Какими только сюрпризами не удивляет нас переменчивая мода. Вы, конечно же, заметили, что на улицах города все чаще стали появляться молодые люди с серьгами, и не только в ушах.

 1 вед. Таким же древним, как татуировка, является искусство пирсинга- прокалывания различных частей тела. Сейчас проколотым языком или пупком, проколотыми носами, губами, бровями, никого не удивишь.

 2 вед. Слово «Пирсинг» произошло от англ. Pierce –прокалывать.

 В Древнем Египте дочерям фараонов прокалывали пупок и вставляли в него золотые пирсы. Индийские женщины прокалывали крыло носа после замужества. В Эфиопии девушки племени Сурма протыкают нижнюю губу и вставляют туда глиняные круги все большего размера. В Африке, Азии человек калечил свое тело еще и для того, чтобы продемонстрировать силу, богатство и социальное положение.

 1 вед. Возникает вопрос. Не опасно ли проделывать в себе дыры?

Столь модное увлечение пирсингом не так безопасно, как может показаться на первый взгляд. Инфекционные воспаление на месте прокола, кровотечение, незаживающие раны, вырывание сережки и образование больших шрамов и рубцов – довольно частые явления.

 2 вед. Подробнее об этом попросим рассказать Елену Борисовну.

 Вам слово, пожалуйста.

Имеются противопоказания и к пирсингу: при обострении какого-либо хронического заболевания (гастрит, язва желудка, панкреатит, гломерулонефрит, колит, отит, гайморит, ревматизм), наличии системных (красная волчанка, системная склеродермия и др.) и кожных заболеваний (псориаз и т.п.), при повышенной температуре, при плохой свертываемости крови. Кроме болезней крови, такие заболевания, как гепатиты В и С, сахарный диабет также нарушают процесс эпителизации и формирования канала в проколотом месте по причине плохой свертываемости крови, при наличии аллергической реакции на препараты лидокаиновой группы (при проколе с анестезией) или на металлы. Не рекомендуется делать процедуру при эпилепсии и психических расстройствах, так как высока вероятность возникновения припадка. То же относится к людям, перенесшим черепно-мозговые травмы.

С недавних пор Российская стоматологическая ассоциация называет прокалывание в области рта угрозой для здоровья общества. Среди опасностей, возникающих при ротовом пирсинге, можно назвать риск подавиться украшением, утрату ощущения вкуса или вообще способности чувствовать вкус, продолжительное кровотечение, дробление и разрушение зубов, чрезмерное выделение слюны, ее непроизвольное истечение изо рта, повреждение десен, нарушение речи, затруднение дыхания, пережевывание пищи и глотание.

Прокалывание пупка отрицательно скажется и во время беременности. Случаи, когда у будущей мамы с проколотым в девичестве пупком начинают буквально расходиться ткани передней брюшной стенки, увы, не редкость. Хирурги только разводят руками, как ушивать пупочную грыжу женщине, живот которой увеличивается в размерах?

Металл для украшения, если он подобран неправильно, может нанести вред. Золото в пупке, например, плохо действует на легковозбудимых (им лучше серебро). Серебряные колечки по краю ушной раковины ослабляют больное горло. Серебро на проколотой губе усугубляет дисбактериоз. Правильно подобрать металл можно только с помощью рефлексотерапевта. Кроме того, металл быстро охлаждается, ведь обычно украшения носят не для того, чтобы скрывать под одеждой. И в холодное время года это сослужит недобрую службу. Например, обилие сережек и колечек в ушах может привести к частым ангинам. Осложнения от пирсинга и татуировки происходят чаще, чем кажется. Проколотый пупок заживает очень долго. Самое распространенное осложнение после этой процедуры флебит (воспаление пупочной вены). Прокалывание брови, мастера салонов часто попадают в сосуды, клиент получает отек, гематому. Пирсинг бровей опасен тем, что способен «задеть» нервное сплетение и частично парализовать мышцы лица. Массивное украшение брови постоянно маячит перед глазами и может привести к косоглазию. Пирсинг языка резко снижает защитные свойства слюны и повышает риск заражения стоматитом и герпесом. Английские ученые доказали прямую связь между пирсингом языка и менингитом, инфекция через подъязычную артерию проникает прямо в мозг. Причем повышенный риск заболевания сохраняется спустя годы после процедуры, украшение в языке постоянно травмирует ткани, образуются мелкие ранки- ворота для инфекции.

 1 вед. И снова я обращаюсь к присутствующим с тем же вопросом: Хотели бы вы, сделать себе пирсинг

 2 вед. Мода – это образ жизни в настоящий исторический момент. Она касается каждого человека и всех сторон его жизни – от формы каблука до литературы, от аромата духов до архитектуры. Но надо не забывать, что не всё, что модно - полезно для здоровья. Некоторые увлечения, продиктованные модой, могут быть вредны и даже опасны для жизни

 1 вед. Здоровье – одна из величайших человеческих ценностей. Чтобы не упустить своего здоровья из-за различных болезней и недугов, нужно усвоить несколько важных правил.

 1. С самых ранних лет понять, что здоровье человека - в его собственных руках.

 2. Ни в коем случае не допускайте появление избыточного веса.

 3. Будьте активными! Движение – это основа жизни.

 4. Занимайтесь закаливанием.

 5. Исключите любые вредные привычки, и те, о которых мы сегодня говорили.

**Сценарий игры-соревнования «Здоровье – богатство на все времена»**

Цели:

1. Сформировать у учащихся ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья.
2. Вызвать у учащихся желание заниматься физкультурой и спортом.
3. Воспитать общую культуру здоровья.

Оборудование: компьютер, мультимедийный проектор, экран, памятки для учащихся по сохранению здоровья, цветные наклейки для самооценки, музыкальное сопровождение.

Место проведения: актовый зал.

Ход мероприятия:

В актовом зале стоят 5 рабочих столов для 5 команд, на столах – таблички с названиями команд. Каждому учащемуся при входе прикрепляют визитку с названием команды. Таким образом, составляются команды из 10 человек. Ребята рассаживаются по командам.

Ведущий: В век технического прогресса и завоевания космоса, в эпоху рыночных отношений, как вы думаете, что для нас дороже всего? (Ответы учеников.) Конечно же, здоровье, его сбережение! Здоровье – это главная ценность в жизни каждого человека. Его не купишь ни за какие деньги. Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете отдать свои силы на созидание, на преодоление поставленных задач, не сможете самореализоваться в современном мире. Поэтому девизом сегодняшней встречи мы избрали народную поговорку «Здоров будешь – все добудешь!». А добывать мы будем спецвалюту – «здоровянки» - с помощью своих знаний, смекалки, находчивости и юмора. У нас сегодня 5 команд: «Чистюли», «Крепыши», «Витаминки», «Диролики», «Улыбки», которые будут соревноваться за звание победителя, заработавшего наибольшее количество «здоровянок».

*Шуточное выступление старшеклассников о здоровом образе жизни.*

Ведущий: А я вам представлю членов жюри. (Представление жюри.) Именно эти люди в конце игры подсчитают количество «здоровянок», заработанных каждой командой, и подведен окончательный итог игры. Итак, начнем.

Конкурс «Девиз»

Ведущий: Наш первый конкурс называется «Девиз». Девиз – это краткое изречение, в котором в лаконичной форме обычно формулируется какой-то жизненный принцип человека, группы людей. Существуют также девизы фирм, банков, политических партий. А вам сейчас предстоит сочинить девиз своей команды, и в нем должно присутствовать слово, которое сейчас вытянет ваш капитан.

Проходит жеребьевка, капитаны вытягивают карточки со словами: чистота, спорт, режим, отдых, витамины и т.д.

Пока команды выполняют задание, на сцене творческим коллективом исполняется танец.

Затем командами зачитываются девизы. Например:

Ешьте больше витаминов –

Яблок, груш и апельсинов!

И не будете болеть,

Будете лишь здороветь!

Всем режим необходим,

Хоть детьми он не любим!

Конкурс «Синонимы»

Ведущий: Более ста лет назад Иван Сергеевич Тургенев высказал мысль о том, что русский язык богат и могуч. Например, в нашем языке очень много синонимов: так, почти к каждому глаголу можно подобрать десяток близких по значению слов. Так, к слову «глядеть» можно подобрать синонимы «смотреть», «наблюдать», «распахнуть глаза», «сверлить взглядом», «вперить очи» и т.д.

Сейчас попробуйте найти как можно больше синонимов к глаголу, который достанется вашему капитану. Примеры слов: умываться, обливаться, спать, бегать, разгружаться (диета) и др.

После концертного номера жюри зачитывает результаты конкурса «Девиз», командам вручаются заработанные «здоровянки».

Представители команд зачитывают синонимы к вытянутому слову.

Конкурс «Частокол»

Ведущий: В следующем конкурсе, который называется «Частокол», побеждает та команда, которая сумеет быстрее остальных расшифровать совет доктора Неболита. Для этого надо по порядку «собрать» буквы: от самой большой до самой маленькой. Капитаны, получите шифровки. Итак, начали!

Командам выдаются одинаковые карточки, пока они думают над шифровкой, звучит музыкальная заставка. По окончании работы поднимается флажок, и жюри определяет победителя.

Ведущий: Все команды справились с заданием и сейчас дружно скажут, что же посоветовал доктор Неболит.

*Учащиеся хором: Подружись со спортом!*

Конкурс «Походка спортсмена»

Ведущий: Вот мы сейчас и узнаем, дружны ли вы со спортом. Вам предстоит изобразить походку спортсмена, но не любого, а того, который достанется вашему капитану.

Капитаны вытягивают карточки с заданием – изобразить походку: штангиста, бегуна, пловца, лыжника и др.

Конкурс «Здоровому все здорово»

Ведущий: Американские ученые выяснили, что когда человек смеется, в его легкие поступает почти втрое больше воздуха. Кроме того, смех прекрасно тренирует голосовые связки. И наконец, минуту смеха по благотворности воздействия можно приравнять к 45 минутам пассивного отдыха. Так что смейтесь на здоровье! Но смеяться команды будут по-разному. Капитаны, подойдите ко мне для жеребьевки. Капитаны вытягивают карточки, на которых написано, какой смех должна изобразить их команда: простодушный, зловещий, надменный, заискивающий, восторженный и пр.

Команды выполняют задание. Жюри дает оценку этому и предыдущим конкурсам.

Конкурс «Сила духа»

Ведущий: А сейчас мы проверим капитанов на силу духа. У кого быстрее надуется и лопнет воздушный шарик. В здоровом теле – здоровый дух! Жюри дает оценку двум конкурсам.

«Блицтурнир»

Ведущий: «Здоровье не купишь – его разум дарит» - под таким девизом мы проводим следующий конкурс. За быстрый и правильный ответ – одна «здоровянка». Приготовились.. Начали!

Ведущий задает вопросы, загадки о лекарственных растениях, ягодах, грибах и т.п.

Весной растет, летом цветет,

Осенью осыпается, зимой отсыпается.

А цветок – на медок,

Лечит от гриппа, кашля и хрипа.

(Липа.)

Растет она вокруг,

Она и враг, и друг.

Как иглы волоски

Покрыли все листки.

Сломи хоть волосок –

И каплет едкий сок

На кожу – хоть ори!

О-о-ой, волдыри!

Но если дружишь с ней –

Ты многих здоровей:

В ней витаминов клад,

Весной ее едят.

(Крапива.)

Есть корень кривой и рогатый,

Целебной силою богатый,

И может, два века он ждет человека

В чащобе лесной под кедровой сосной.

(Женьшень.)

Почему я от дороги далеко не отхожу?

Если ты поранишь ноги, я им помощь окажу.

Приложу ладошку к ране – боль утихнет, и опять

Будут ноги по дороге в ногу с солнышком шагать.

(Подорожник.)

Он шипы свои выставил колкие,

Шипы у него, как иголки.

Но мы не шипы у него соберем –

Полезных плодов для аптеки нарвем.

(Шиповник.)

Травка та растет на склонах

И на холмиках зеленых.

Запах крепок и душист,

А ее зеленый лист

Нам идет на вкусный чай.

Что за травка? Отгадай!

(Душица.)

Конкурс «Здоровье»

Ведущий: Итак, наш последний конкурс называется «Здоровье». Вам нужно на каждую букву этого слова найти как можно больше слов, которые имеют отношение к здоровью, здоровому образу жизни.

Команды выполняют задание, на сцене – концертный номер. Затем представители от команд зачитывают свои слова. Жюри дает оценку предыдущим конкурсам, затем подводит общий итог.

Награждение победителей.

Ведущий: Здоровье – это неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия.

Напоследок я хочу подарить вам памятки, которые помогут вам быть здоровыми сегодня, завтра и всегда:

Памятка №1.

Вставай всегда в одно и то же время.

Основательно умывай лицо и руки, неукоснительно соблюдай правила личной гигиены.

Утром и вечером тщательно чисти зубы.

Проводи достаточное количество времени на свежем воздухе.

Совершай длительные прогулки.

Одевайся по погоде.

Делай двигательные упражнения в перерывах между выполнением домашних заданий.

Не бойся физических нагрузок, помогай дома в хозяйственных делах.

Занимайся спортом, преодолевай трудности.

Памятка №2.

Читай и пиши при хорошем освещении.

При ярком солнечном свете надевай солнцезащитные очки.

Не проводи много времени у компьютера и телевизора.

Береги свои глаза от ударов и уколов, различных травм.

При выполнении заданий, связанных с напряжением зрения, делай гимнастику для глаз.

Своевременно обращайся к врачу.

Не стесняйся носить очки, если в этом есть необходимость.

Самооценка.

А сейчас давайте в цвете выразим свое отношение к здоровью. Я прошу вас выбрать цветные наклейки в соответствии с вашим мнением:

*Зеленый цвет – я буду стараться вести здоровый образ жизни.*

*Синий цвет – я не уверен в своем выборе.*

*Серый цвет – я равнодушен к своему здоровью.*

Надеюсь, что сегодняшнее мероприятие вам понравилось, и вы почерпнули из него много полезного для себя. Ведь «Здоров будешь – все добудешь!».

**Май**

**Клещевой вирусный энцефалит**

Клещевой энцефалит (энцефалит весенне-летнего типа, таежный энцефалит, среднеевропейский) — вирусная природно-очаговая инфекция, передающаяся клещами, с преимущественным поражением нервной системы, протекающая с лихорадкой, интоксикацией, иногда принимающая хроническое течение (далее по тексту КВЭ). Причиной тяжелых форм КВЭ может служить даже один укус клеща, который может привести к летальному исходу. В природе основным переносчиком вируса клещевого энцефалита являются иксодовые клещи (Ixodes persulcatus, Ixodes ricinus), ареал обитания которых находится по всей таежной и лесостепной умеренной климатической зонах.

Заражение КВЭ происходит с апреля по сентябрь, с весенне-летним пиком во время наибольшей активности перезимовавших клещей.  В некоторых регионах имеются два пика заболеваемости — весенний (май-июнь) и осенний (август-сентябрь).

Инфицирование человека вирусом клещевого энцефалита происходит во время присасывания энцефалитных клещей. Передача вируса клещевого энцефалита может происходить в первые минуты присасывания клеща к человеку. Также заражение возможно при приеме сырого молока коз (реже коров), зараженных клещевым энцефалитом (следовательно, при нахождении в эндемичных по КВЭ территориях необходимо употреблять молочные продукты только после термической обработки). В отдельных случаях заражение реализуется контактным или воздушно-капельным путем (при аварийных ситуациях в лабораториях или в природном очаге при заносе инфекции на слизистые оболочки при раздавливании клеща и инфицированными руками).

Эндемичной территорией по КВЭ является территория, на которой данное заболевание сформировано и устойчиво поддерживается в историческом отрезке времени.

 Как можно заразиться?

Возбудитель болезни (арбовирус) передается человеку в первые минуты присасывания зараженного вирусом клеща вместе с обезболивающей слюной

— при посещении эндемичных по КВЭ территорий в лесах, лесопарках, на индивидуальных садово-огородных участках,

— при заносе клещей животными (собаками, кошками) или людьми – на одежде, с цветами, ветками и т. д. (заражение людей, не посещающих лес),

а также, при употреблении в пищу сырого молока коз (чаще всего), овец, коров, буйволов, у которых в период массового нападения клещей вирус может находиться в молоке. Поэтому в неблагополучных территориях по клещевому энцефалиту необходимо употреблять этот продукт только после кипячения. Следует подчеркнуть, что заразным является не только сырое молоко, но и продукты, приготовленные из него: творог, сметана и т.д., при втирании в кожу вируса при раздавливании клеща или расчесывании места укуса.

Где регистрируется заболевание?

Очаги КВЭ распространены по всей лесной и лесостепной зонам умеренного климатического пояса Евразии от Дальнего Востока до Западной Европы. В настоящее время заболевание клещевым энцефалитом регистрируется на многих территориях  России, где имеются основные его переносчики – клещи. В Российской Федерации свободными от этой опасной инфекции пока остаются территории Южного и Северо-Кавказского федеральных округов, где отсутствует регистрация случаев заболеваний. Наиболее неблагополучными регионами по заболеваемости являются Уральский, Западно-Сибирский, Восточно-Сибирский и Дальне-Восточный регионы.

В 2013 году в Российской Федерации зарегистрировано 2255 случаев КВЭ, в том числе среди детей до 14-ти лет 222 случая. Заболеваемость регистрировалась в 47 субъектах Российской Федерации  (в 2012 – в 46). В Волгоградской области заболеваемость не регистрировалась.

В целом по стране заболеваемость в 2013 году ниже чем в 2012 году на 21,3%.

*Территория Волгоградской области на сегодняшний день является благополучной по КВЭ.*

 Какие основные признаки болезни?

Для заболевания характерна весенне-осенняя сезонность, связанная с периодом наибольшей активности клещей. Инкубационный (скрытый) период длится чаще 10-14 дней, с колебаниями от 1 до 30 дней.

Болезнь начинается остро, иногда внезапно, сопровождается ознобом, сильной головной болью, резким подъемом температуры до 38-39 градусов, тошнотой, рвотой. Беспокоят мышечные боли, которые наиболее часто локализуются в области шеи и плеч, грудного и поясничного отдела спины, конечностей. Внешний вид больного характерен – лицо гиперемировано, гиперемия нередко распространяется на туловище, отмечается выраженная инъекция сосудов конъюнктивы глаз, иногда слезотечение. Больной апатичен, вял, на вопросы отвечает не сразу, отмечает тревогу и страх. Начальным проявлением болезни может быть судорожный синдром. Высокая температура держится обычно 5-6 дней, снижаясь к 8-10-му дню болезни. При легком течении заболевания лихорадочный период может быть короче – до 2-3 дней.

Различают следующие острые формы заболевания КВЭ: лихорадочная (около 35 — 45% всех потсрадавших), менингеальная (около 35 — 45%) и очаговая с различными сочетаниями поражения головного и спинного мозга (около 1 — 10%). Также может встречаться и бессимптомная форма инфекции.

У 1 — 3% переболевших острым КВЭ болезнь переходит в прогредиентную (хроническую) форму.

Кто подвержен заражению?

К заражению КВЭ восприимчивы все люди, независимо от возраста и пола.

Наибольшему риску подвержены лица, деятельность которых связана с пребыванием в лесу – работники леспромхозов, геологоразведочных партий, строители автомобильных и железных дорог, нефте- и газопроводов, линий электропередач, топографы, охотники, туристы. Горожане заражаются в пригородных лесах, лесопарках, на садово-огородных участках.

Как можно защититься от клещевого энцефалита?

Заболевание клещевым энцефалитом можно предупредить с помощью неспецифической и специфической профилактики.

Неспецифическая профилактика заключается в индивидуальной (личной) защите людей и включает в себя:

* Соблюдение правил поведения на опасной в отношении      клещей территории (проводить само- и взаимоосмотры каждые 10 — 15 минут      для обнаружения клещей; не садиться и не ложиться на траву; стоянки и      ночевки в лесу устраивать на участках, лишенных травяной растительности      или в сухих сосновых лесах на песчаных почвах; после возвращения из леса      или перед ночевкой снять одежду, тщательно осмотреть тело и одежду; не      заносить в помещение свежесорванные растения, верхнюю одежду и другие      предметы, на которых могут оказаться клещи; осматривать собак и других      животных для обнаружения и удаления с них прицепившихся и присосавшихся      клещей);
* Ношение специальной одежды (при отсутствии      специальной одежды одеваться таким образом, чтобы облегчить быстрый осмотр      для обнаружения клещей: носить однотонную и светлую одежду; брюки      заправлять в сапоги, гольфы или носки с плотной резинкой, верхнюю часть      одежды — в брюки; манжеты рукавов должны плотно прилегать к руке; ворот      рубашки и брюки должны не иметь застежки или иметь плотную застежку, под      которую не может проползти клещ; на голову надевать капюшон, пришитый к      рубашке, куртке или заправлять волосы под косынку, шапку).
* Применение специальных химических средств      индивидуальной защиты от клещей: акарицидных средств (предназначены для      обработки верхней одежды, применение на кожу недопустимо) и репеллентных      средств (предназначены для обработки верхней одежды, применение на кожу      возможно для защиты от кровососущих двукрылых). Применять средства      необходимо в соответствии с прилагаемой инструкцией.

  Меры специфической профилактики клещевого энцефалита включают:

— профилактические прививки против клещевого энцефалита, которые проводятся лицам отдельных профессий, работающим в эндемичных очагах или выезжающих в них (командированные, студенты строительных отрядов, туристы, лица, выезжающие на отдых, на садово-огородные участки);

— серопрофилактику (непривитым лицам, обратившимся в связи с присасыванием клеща на эндемичной по клещевому вирусному энцефалиту территории, проводится только в ЛПУ).

Все люди, выезжающие на работу или отдых в неблагополучные территории, должны быть обязательно привиты.

Наиболее эффективной защитой от КВЗ является вакцинация. Вакцинация обеспечивает длительную специфическую защиту от КВЭ. Прививки проводятся вакцинами отечественного и зарубежного производства, зарегистрированными и разрешенными к применению в установленном порядке в соответствии с инструкциями по их применению. Современные зарубежные вакцины применяют с годовалого возраста у детей, переносятся они хорошо.

Схема вакцинации КВЭ состоит из 3 доз, которые вводятся по схеме 0-1(3)-9(12) месяцев; ревакцинация проводится каждые 3 года. После стандартного первичного курса из 3-х прививок иммунитет сохраняется в течение, как минимум, 3 лет (максимум — 5).

Где можно сделать прививку от КВЭ?

Иммунизация против КВЭ не входит в Национальный календарь профилактических прививок, утвержденный в Российской Федерации. И так как территория Волгоградской области считается официально территорией, благополучной в отношении КВЭ, иммунизация против КВЭ не входит и в региональный календарь профилактических прививок по эпидемическим показаниям.

При планировании поездки на территории, эндемичные по КВЭ, вопрос об иммунизации против этой инфекции можно решить в негосударственных учреждениях, занимающихся иммунизацией детей и взрослых, расположенных на территории Волгограда и области.

Когда нужно сделать прививку от КВЭ?

Прививать можно отечественной вакциной детей с 3-х лет и взрослых, австрийской вакциной детей с 1 года и взрослых. Консультацию по вакцинопрофилактике может дать только врач.

Следует помнить, что экстренную профилактику против КВЭ необходимо начинать за 1,5 месяца (отечественная вакцина) или за 1 мес. (австрийская вакцина) до выезда в неблагополучную территорию.

Прививка (отечественная вакцина) состоит из 2 инъекций, минимальный интервал между которыми – 1 месяц. После последней инъекции должно пройти не менее 14 дней до выезда в очаг. За это время вырабатывается иммунитет. Через год необходимо сделать ревакцинацию, которая состоит только из 1 инъекции, далее ревакцинацию повторяют каждые 3 года.

Ревакцинация однократно через каждые 3 года.

Если до отъезда человек не успевает сделать прививку в экстренных случаях можно ввести человеческий иммуноглобулин против клещевого энцефалита до выезда в неблагополучную территорию, действие препарата проявляется через 24 — 48 часов и продолжается около 4 недель.

Что делать и куда обращаться, если Вы  находились на опасной неблагополучной по КВЭ территории и произошло присасывание клеща?

Если присасывание клеща все же произошло, первичную консультацию всегда можно получить по телефону 03.  Вне зависимости от того привиты Вы или нет против КВЭ, но если у Вас произошло присасывание клеща, то Вам необходимо обязательно обратиться за квалифицированной медицинской помощью к врачу. Так как против КВЭ не существует специфического лечения и только врач может своевременно и правильно поставить диагноз, назначить обследование и лечение. К врачу необходимо обратиться и при появлении клинических проявлений после возвращения из эндемичных территорий, если после контакта с клещем прошло не более 30-ти суток. И врачу обязательно сообщить, что Вы вернулись из территорий, эндемичных по КВЭ.

Не привитым лицам проводится серопрофилактика – введение человеческого иммуноглобулина против клещевого энцефалита в течение 96 часов после присасывания клещей.

***«Разгоняй движением лень»***

**Сценарий открытого занятия**

Цель: -познакомить учащихся с принципами здорового образа жизни;

 - развивать ловкость, быстроту;

 -воспитывать дисциплину, сплоченность, умение точно выполнять команды.

Оформление, оборудование, реквизит:

Книжная выставка: *«Дорога к доброму здоровью»* с подразделами: «Заряжаем жизненные батарейки», «На зарядку становись!».

Плакаты: - «Нет большей победы, чем победа над собой!».

- «Спорт – это здоровье!».

- «Хочешь быть сильным - бегай!».

Проектор и экран для показа презентации, шары, мячики, палочки, ведерочки, лук.

Ведущий: Здравствуйте! Люди часто говорят при встрече это хорошее, доброе слово. Они желают друг другу здоровья. Вот и мы обращаемся к вам - здравствуйте, дорогие участники , гости, члены клуба ЗОЖ «Здравушка».

Совсем не напрасно в самом начале мы заговорили о здоровье.

Сегодня праздник открытия занятий нашего клуба здорового образа жизни «Здравушка». Мы вас поздравляем! Девиз нашего клуба*:(Все вместе*)

Приветствуем всех, кто время нашел,

И к нам на занятие здоровья пришел,

Мы будем здоровы, с зарядкой дружны.

Нам спорт с физкультурой, как воздух нужны.

Ведущий: Слово для поздравления дается президенту клуба «Здравушка» Н.П. Калмыковой.

Ведущий: Поздравить вас с открытием занятий пришли учащиеся 9 класса школы №1.

Учащ. 1. Здравствуйте! Здравствуйте! Здравствуйте!

Сегодня здесь в читальном зале

Мы спорт, уменье совместим

Мы этот славный праздник с Вами

Прекрасным играм посвятим.

Учащ. 2. *Абу-Али Ибн Сина «Врачебные советы*

Гордится стройным станом.

Сидящий сиднем целый век

Подвержен всем изъянам.

С гимнастикой дружи,

Всегда веселой будь,

И проживешь сто лет,

А может быть, и боле.

Микстуры, порошки-

К здоровью ложный путь.

Природою лечись-

В саду и в чистом поле.

Учащ. 3 Чтоб расти нам сильными,

Три – четыре. (*Топает)*

Ловкими, умелыми,

Чтоб расти здоровыми,

Мы зарядку делаем!

На зарядку - становись!

Раз- два! (*Топает правой - левой ногой)*

Острова. (*Руками показывает круг*)

Три – четыре! (*Топает)*

Мы приплыли. (*Руками делает «плавательные» движения)*

Пять – шесть! (*Топает)*

Сходи здесь *(Правая рука вперед ладонью вверх, левая ладонью вниз)*

Семь восемь! *( Топает*)

Сколько сосен! (*Руки вверх поочередно.)*

Девять – десять!  *(Топает)*

Мы в пути ! (*Имитация шага пальцами обеих рук)*

Досчитал (*Топает*)

До десяти. (*Наклон головы вперед)*

Ведущий: Здоровье - это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Знаете ли вы, что 10% здоровья заложено в нас генетически, 5% дает медицина, а 85% зависит от нас самих, от нашего образа жизни. Поэтому без здоровья очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. И часто мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно.

Лучше быть активным и здоровым, чем пассивным и больным! Лучше идти по жизни со светлой улыбкой, чем с гримасой боли. Навыки здорового образа жизни столь же необходимы, как воздух, вода, пища!

Ведущий: Итак, к нам прибыли самые сильные, самые находчивые и дружные команды.

Первая команда: «Спортята»

Девиз: Будь здоров!

Всегда здоров!

Наши лучшие друзья!

Солнце, воздух и вода

Солнце, воздух и вода

Наши лучшие друзья.

Речевка: Спорт любить,сильным быть,

Слово мы Родине дали

Мир на земле крепить.

Песня: Мы южный район, мы дружный отряд,

Мы состоим из клёвых ребят.

Нам командир поможет всегда

Мы вместе команда, мы вместе семья.

Команда наша называется «Спортята»

Подвинься народ мы всегда впереди!

Команда вторая: «Витаминчики».

Девиз: Мы не можем без движенья

Мы всегда под напряженьем

Искру вашу распалим,

Всех вокруг подзарядим.

Речевка: Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два

 Спорт высоких достижений

 Это спор высоких целей.

Песня: Спорт и здоровье,

Ловкость и сила.

Надо чтоб школа

Это привила.

Скажут однажды

Ласково дети:

Нету урока

Лучше на свете.

Ведущий: Можно начинать наши веселые старты! Начнем с пословиц, ведь народная мудрость гласит истину. Я начну пословицы, а вы продолжите.

*Пословицы*

*Для команды 1:*

Береги платье снову, а здоровье*…(смолоду)*

Чистота- половина*… (здоровья)*

От здоровья*… (не лечатся)*

Было бы здоровье, а счастье… *(найдется)*

Где здоровье там же*… (красота)*

Двигайся больше- проживешь… *(дольше)*

После обеда полежи, после ужина*…(походи)*

Лук семь недугов*… (лечит)*

*Для команды 2:*

Не по лесу болезнь ходит… (а по *людям)*

Забота о здоровье- лучшее… *(лекарство)*

Каждому своя болезнь *… (тяжело)*

Здоровье сгубишь - новое*… (не купишь)*

Смолоду закалиться- на век… *(пригодится*)

В здоровом теле *… (здоровый дух)*

Тот здоровья не знает, кто болен… *( не бывает)*

Болен - лечись, а здоров*… (берегись)*

*(Команды отвечают)*

Ведущий: С чего начинается доброе утро? *(ребята отвечают)*.

Кто-то считает, что тратить утром драгоценное время на зарядку, когда того и гляди опоздаешь в школу,- непростительная роскошь. И совершенно напрасно. Доказано, что именно зарядка помогает проснуться и заставить организм работать. Чтобы была польза, зарядку нужно делать не меньше пятнадцати минут. Делая зарядку каждое утро, вы повышаете иммунитет как минимум на 50%. Знаете, что зарядку делают не для галочки, а ради своего здоровья.

Ведущий: Ну вот мы теперь переходим к основным конкурсам.

«Дышите не дышите».

Задача игроков - надуть по одному воздушному шарику. Кто быстрее справится с заданием, та команда побеждает.

Ведущий: Как хорошо, что есть игра на свете,

В которых радость движения с мячом.

Объединяет нас мяч на планете

И зажигает сердца наши огнем.

После первого задания

Внимательно слушайте

Второе испытание.

Эстафета «Удержи мяч».

Игроки встают попарно. У каждого участника игры- палочка длиной 35-40 см. У одного она в левой руке, а у другого – в правой руке. Каждой паре дается мячик. Удерживая мячик палочками пробежать дистанцию и, не останавливаясь на финише, вернуться на линию старта. Какая команда сумеет это быстрее та команда победит. Если мячик упал, его надо поднять и продолжать бег, потом передать другой пар и т. д.

Эстафета «Пронеси мяч».

Игроки встают попарно друг против друга. Мяч нужно пронести лбами до определенного места и обратно, потом передать второй паре. И т.д.

Эстафета с луком.

Мишенью будет ведро, а луком огородный лук. Ведро ставится на расстояние двух метров. У финишной прямой раскладываются луковицы, их число равно числу участников команды. По сигналу игроки бросают луковицу в ведро. Команда зарабатывает столько очков, сколько луковиц окажется в ее ведре.

Викторина для команд.

1. Верно ли, что жевательная резинка сохраняет зубы? *(нет)*

*Комментарий*: жевательная резинка вычищает только лишь жевательную поверхность зубов, а самые опасные в плане кариеса зоны в промежутках между зубами с помощью жевательной резинки не очистишь! Лучшее средство борьбы с кариесом - зубная щетка.

2. Правда ли бананы поднимают настроение? *(да)*

*Комментарий*: настроение в первую очередь улучшают продукты, содержащие серотанин, который способствует выработке в организме эндорфинов или «гормонов радости». Это шоколад, сыр, мороженое, кофе, бананы, зеленые яблоки, виноград, орехи.

Положительно действуют на настроение напитки, содержащие мяту, душицу, или мелису. Из зелени - салат, укроп, шпинат. Из ягод - черная смородина, клубника.

3.Верно ли, что морковь замедляет процесс старения*? (да)*

*Комментарий:* морковь называют аптекой в миниатюре за редчайший состав витаминов минеральных соединений. Морковь улучшает аппетит, пищеварение и структуру зубов.

Морковь является прекрасным заживляющим средством при язве желудка, и двенадцатиперстной кишки. Ее сок повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям. Он укрепляет нервную систему и, пожалуй, не знает себе равных для повышения энергии. К тому же этот сок крайне необходим нашим глазам для улучшения зрения.

4.Правда ли, что есть безвредные наркотики? *(нет)*

*Комментарий:* нет ни одного безвредного наркотика, это как нет бесплатного сыра. В мире проведено огромное количество исследований, направленных на поиски пагубных эффектов даже самых безобидных на первый взгляд наркотических веществ (кстати, алкоголь и никотин тоже к ним относятся). Результат всегда был один: если не сразу, то через некоторое время вредное воздействие проявлялось.

5. Правда ли, что отказаться от курения легко? (*нет)*

*Комментарий:* никогда не поздно начать думать о своем здоровье и прекратить курить. Чем раньше человек бросает курить, тем больше у него шансов не только не заболеть раком легкого и другими заболеваниями, но и вылечиться от них. Важно, чтобы решение бросить курить принял сам курильщик. Без этого ему не помогут ни сочувствующие друзья и родные ни чудодейственные пилюли, ни медики.

*Музыкальная пауза: Песня «Песенка о зарядке». Сл. А. Кронгауза М. Львовского. Муз. М. Старокодомского. Поет Н.П.. Калмыкова припев все вместе.*

Жюри подводит итоги, награждение команд.

Ведущий: Врачи посчитали, что для сохранения здоровья человек должен не меньше 10 часов в неделю посвящать физическим упражнениям. Неважно, что это будет: коньки, бег, плавание, велосипедная или лыжная прогулка, поход или обычная ходьба. Важно, чтобы мы дали организму возможность активно работать. Так мальчики 14-15 лет должны делать 28500 шагов в течение суток, а девочки – 23500 шагов.

Ведущий: Для соблюдения здорового образа жизни следует заниматься спортом. И дело не только в том, что физические упражнения делают человека сильнее, выносливее. Это еще и нормальное давление и обмен веществ. Тренированный организм лучше противостоит болезням, инфекциям, перепадам температуры. Физические упражнения закаляют духовно, помогают быть психологически готовым к трудностям и нагрузкам, обрести уверенность в своих силах.

Заканчивается наше состязание.

Желаем вам горы перейти,

Преодолеть все трудные преграды,

Дружить со спортом и скорей расти!

Ведущий: Уважаемые гости! Еще раз мы вас поздравляем с началом занятий. И пусть мир движений подарит вам бодрость, здоровье, счастье повседневного общения с физической культурой и спортом.