

Профилактическое мероприятие «Витаминка»

5 - 7 класс

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!
- Мы волонтеры отряда _____.

_____ (имена).

- 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 ребяташки, 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 радуется 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. <i>(ответ: апельсин)</i>	5. Оранжевый нос в землю врос, А зелёный хвост снаружи. Нам зелёный хвост не нужен, Нужен только оранжевый нос. <i>(ответ: морковь)</i>
2. Он почти как апельсин, С толстой кожей, сочный, Недостаток лишь один – Кислый очень, очень. <i>(ответ: лимон)</i>	Он никогда и никого Не обижал на свете. Чего же плачут от него И взрослые и дети? <i>(ответ: лук)</i>
3. Он на юге выросстал В гроздь плоды свои собрал. А суровою зимой Придет изюмом к нам домой. <i>(ответ: виноград)</i>	Что за скрип? Что за хруст? Это что ещё за куст? Как же быть без хруста, Если я ... <i>(ответ: капуста)</i>
4. Бусы красные висят Из кустов на нас глядят, Очень любят бусы эти Дети, птицы и медведи. <i>(ответ: малина)</i>	Круглое, румяное, Я расту на ветке; Любят меня взрослые И маленькие детки. <i>(ответ: яблоко)</i>

- 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 отрядам).

- 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.

Здравствуй!

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.

- Здравствуй, девушки! - здравствуй.
- Здравствуй, юноши! - здравствуй.
- Здравствуй, взрослые! - здравствуй.
- Здравствуй, все! - здравствуй.

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 – признак высокой 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 – это тоже залог здоровья. Поэтому, я предлагаю всем вместе позабавиться.

Забавка 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!

Забавка 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, С
Примостились 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 души
Если 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 невымытые 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. Из 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, пепси-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 передай.
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 свету
Страну 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.

Беседа «Вся правда о курении»

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.

Целевая аудитория: обучающиеся 1-2 курсов учреждений начального профессионального образования.

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
<i>Любознательство</i>	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!
<i>Желание казаться взрослее</i>	Подросток хочет произвести впечатление взрослого и независимого в глазах сверстников. Чаще всего сам подросток себя таким не считает!
<i>За компанию</i>	Порой это происходит вопреки личному желанию, лишь бы быть принятым в понравившуюся компанию.
<i>Чтобы похудеть</i>	Это примерно то же, как если бы привить себе какую-нибудь болезнь и «таять на глазах» от нее.
<i>Потому что это модно</i>	В современном мире число курильщиков увеличивается в экономически неразвитых странах, а в странах с высоким уровнем жизни число курильщиков сокращается.
<i>Под влиянием рекламы</i>	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 решиться 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.

Профилактическая акция «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 знакомят 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).

<p>Мое имя – сигарета. Я красива и сильна. Я знакома с целым светом, Очень многим я нужна.</p>	<p>Я особенно стараюсь Молодого в сети брать, В нем-то силы и черпаю... Пусть покуривает брат.</p>
---	---

<p>Едким дымом проникаю Я в людей, чтоб их травить. Пусть, любезные, узнают, Как со мною им дружить. Мозг и сердце я дурманю Молодым и старикам Независимо от знаний, Скажем прямо – слабакам.</p>	<p>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.</p>
---	---

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 Романо 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 шестьдесятю 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 бойсь,
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 общежитии весело И распеваем песенки, Соседки все по комнате смеются: Пусть дым колечками Красивые, беспечные... На них подружки с завистью глядят. <i>2 раза</i> Но к дыму непривычная, Девчоночка обычная Среди подружек скромна не по годам, За то страдает бедная, В табачном дыме бледная, Вдыхает яды как токсикоман. <i>2 раза</i>	Бесправная, безвинная, Курильщица пассивная Страдает от курящих день и ночь. Болезни прибавляются, Годочки сокращаются, Ну, кто, скажите, может ей помочь? <i>2 раза</i> Пассивное курение – Опасное явление И всем известно, как оно вредит. Здоровье не воротится, Поэтому нам хочется От дыма некурящих защититься, В училище куренье запретить.
--	---

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

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 АТФ – источника энергии для работы сердца.

2. 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.

3. Некоторые из команды курили натошак, 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).

4. 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 бывает 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!

5. 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.

6. 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.

Беседа «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 I)*
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 сцену, в качестве обратной связи, можно расположить ватман для отзывов ребят о проведенном мероприятии и пожеланий ведущим.

Внеклассное мероприятие «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 более 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, фруктовых 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 человек 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 делает 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 России.

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 развиваться 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 – болезненное, 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 посоветоваться.

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.

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

Виталья: Привет, Андрей.

Андрей: Привет, Виталья, чего грустный?

Виталья: 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?

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

Андрей: (удивлённо): Почему?

Виталья.

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.

Виталья:

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 серьезно – подумай об этом
Куриль не круто – жизнь надорвется.
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»

<p>1 чтец. Лето. Вечер. Город. Парк. За спиной висит рюкзак. Ты в кармане пиджака Ищешь только три рубля, Сигарету чтоб купить И курить, курить, курить... 2 чтец: От проблем чтобы уйти, Истину в себе найти, Потерять рассудка часть... Может, в обморок упасть- Дыма в легкие втяни И кури, кури, кури... 3 чтец: Про курение давно Всем понятно лишь одно: Что болезни для тебя- Станут лучшие друзья!</p>	<p>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 заболит. 2 чтец: Если ты смолишь по пачке И глотаешь дым затак, На уроке над задачей Ты не справишься никак! 3 чтец: Мы советуем, друзья, Спортом заниматься, С сигаретой навсегда</p>
--	---

Лучше 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.