Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная общеобразовательная школа №8 имени Ищенко Фёдора Фёдоровича станицы Бесленеевской муниципального образования Мостовский район

**Внеклассное мероприятие:**

**«ЗОЖ или вредные (пагубные) привычки - решать тебе»**

Лучший сценарий учебно-воспитательного мероприятия в общеобразовательном учреждении (средняя школа) с использованием ИКТ и здоровьесберегающих технологий

**Разработку подготовила**

**Снегирёва Светлана Михайловна**

**Цели:**- продолжить формирование ответственного отношения к своему здоровью;  
- пропагандировать здоровый образ жизни;

- воспитывать негативное отношение к вредным привычкам;

- воспитывать чувство ответственности и потребность в ЗОЖ;

- указать на вредное влияние никотина, алкоголя и наркотиков на развитие детей;

**Задачи:**

* Выработать у учащихся негативное отношение к курению, алкоголизму, табакокурению, наркомании и токсикомании.
* Дать понять о последствиях употребления психоактивных веществ.
* Воспитать умение прогнозировать результаты своего выбора.

**Ход мероприятия**

**Ведущий 1.**

Здравствуйте уважаемые гости и участники. Сегодня мы с вами поговорим о вредных привычках

**Ведущий 2.**

О спорте и о здоровом образе жизни

**Ведущий 1.**

Самое большое богатство человека – это здоровье. С давних пор в народных песнях, сказках, пословицах, поговорках, легендах народ воспевал и возвеличивал физически сильного, крепкого и здорового человека. Сохранение собственного здоровья заложено в самом человеке, в понимании им проблем сохранения и укрепления здоровья, а также в умении вести здоровый образ жизни.

**Ведущий 2.**

Послушайте, притчу.

В далёком прошлом. Когда табак только что был завезён в Армению из дальних стран. У подножия Арарата жил один старец, добрый и мудрый. Он сразу невзлюбил это одурманивающее растение и убеждал людей не использовать его. Однажды старец увидел, что вокруг чужеземных купцов, разложивши свой товар, собралась огромная толпа. Купцы кричали: «Божественный лист, божественный лист! В нём средство от всех болезней!» Подошёл мудрый старец и сказал:

- Этот «божественный лист» приносит людям и другую пользу: к курящему в дом не войдёт вор, его не укусит собака, он никогда не состарится.

Купцы с радостью посмотрели на него.

- Ты прав, о мудрый старец!- сказали они.

- Но откуда ты знаешь о таких чудесных свойствах «божественного листа»?

- А вот что же ответил, мудрец купцам вы узнаете позже.

**Ведущий 1.**

А для начала мы с вами поговорим о вредных привычках. И самая распространенная вредная привычка – это курение.

**Ведущий 2.**

- “Что же происходит при курении табака?”

**Ведущий 1**.

Табак – это однолетнее растение семейства пасленовых, в листьях которого содержится никотин. При курении табака часть его сгорает; дым, втягиваемый курильщиком, содержит никотин, окись углерода, следы синильной кислоты и другие химические вещества. Самый ядовитый - никотин, пары которого проникают в организм и вызывают сначала возбуждение, а затем угнетение центральной нервной системы; суживает кровеносные сосуды, раздражает слизистые оболочки. В больших дозах никотин вызывает судороги и смерть. Только потому, что никотин поступает в организм не сразу, а небольшими дозами, курильщик не получает острого, а подвергается хроническому отравлению. Возникают расстройства пищеварения. Никотин отрицательно влияет на работу сердца – оно быстро изнашивается. Чем ниже сорт табака, тем больше он содержит никотина. Ученые установили, что извлеченный из пяти сигарет никотин убивает кролика, а из 100 – лошадь.

**Ведущий 2**.

По данным министерства здравоохранения:

* пульс курильщика чаще пульса некурящего в три раза;
* курильщики чаще болеют простудными заболеваниями;
* Курение притупляет вкусовые ощущения;
* причиной многих пожаров является сигарета.

*Частушки*

**Уч. 1.**

От нотаций проку мало –

Песен очередь настала,

Может, смехом мы сквозь слёзы,

Отведём беды угрозу.

**Уч. 2.**

Пробежал я стометровку –  
Вот и золото побед.  
Ну а ты сиди на бровке,  
Нет ведь сил от сигарет.

**Уч. 3.**

Не бывать тому атлетом,  
Кто сдружился с сигаретой.  
Его бицепсы всегда  
Будут хлюпать, как вода.

**Уч. 4.**

Кольца дыма ты пускаешь –  
Ох, как сильно прогадаешь!  
Олимпийских пять колец  
Не видать тебе, юнец!

**Уч. 5.**

Не герой ты, а слабак –  
Победил тебя табак.  
Силы воли капли нет,  
Ты – раб вечный сигарет.

**Уч. 6.**

Не целуюсь я со Светой –  
Дурно пахнет сигаретой.  
А целуюсь только с Ирой –  
Пахнет вкусненько зефиром.

**Уч. 7.**

Я про вред куренья знаю,  
Да «ботаном» обзывают.  
Вот приходится курить,  
«Пацаном своим» чтоб слыть.

**Уч. 8.**

Сигареты покупаешь –  
Дату смерти приближаешь.  
В день коль пачка сигарет –  
Минусуй десяток лет!

**Уч. 9.**

Лишь безумный человек  
Сокращает сам свой век,  
Сам себе курильщик враг,  
Не спасти его никак.  
  
**Уч. 10.**

Заменили перекуры

Мы полезной физкультурой,

Потому сейчас для вас

Может петь хоть целый час.

**Уч. 11.**

Чтоб сильней Россия стала,  
Впереди всех стран шагала,  
Ты здоровым должен быть,  
Так бросай скорей курить!

**Ведущий 1.**

Следующая опасная привычки – это алкоголь. Алкоголь – это вещество, которое содержится в спиртных напитках (водке, вине, пиве). Само название «алкоголь» происходит от арабского « аль-коголь», что означает одурманивающий.

**Ведущий 2.**

Алкоголь создает иллюзию благополучия. Взаимодействуя с различными органами и системами организма человека, алкоголь становится активным участником обмена веществ, организм постепенно привыкает и требует его все больше и больше. Возникает зависимость от алкоголя, приводящая к болезни – алкоголизму. Так постепенно алкоголь опутывает ум и волю человека, а опутав – держит крепко. Разрушение личности у взрослого происходит через 10 лет, а у детей через 3-4 года.

*Стихи про алкоголь*

**Уч. 1.**

На море ли, на суше ли  
Чтоб не было беды,  
Не пей ни в коем случае  
Ты "огненной воды".  
Наклейками увешана  
И манит слабаков,  
С бедой и горем мешана  
Из глубины веков.  
Отрава несусветная  
Для тела и души.  
Пол-литрами и стопками   
Измерены года.  
Дорожка, пьяной тропкою,  
Ведёт на край всегда.  
Пройдёт немало времени,  
Чтоб зло искоренить.  
Предать бы всю забвению,  
Без водки можно жить.  
Кого призвать к ответу?  
Хотим узнать все мы.  
И где тот выход к свету  
Из этой пьяной тьмы?

**Уч. 2.**

И нет войны, а дети сиротеют,   
Тоскуя днем и плача по ночам.   
И все никак приюты не пустеют,   
Крепя печатью детскую печаль.   
И цвет печати ярко-фиолетов,   
И срок печали – явно не на час…   
Что пользы в том, что крутится планета,   
Когда огонь в родном окне угас?   
И не красна пустышка-погремушка,   
Не весела гармошка с бубенцом,   
Когда не с мамой вышита подушка,   
И первый гвоздь вколочен не с отцом,   
И первый окунь выужен – не с братом,   
И сласть-пирог разделен не с сестрой…   
Ребенок мал, что б видеть виноватых,   
А у «больших» не в планах домострой.   
Как сын оценит слов дороговизну,   
Коль мама пьет, а папа пьет и бьет?   
Как назовет он Родину Отчизной?   
Как Матерью ее он назовет?

**Уч. 3.**

**В истории примеров – тьма!**  
**Война, зачем она нужна,**  
**К чему ракеты, танки, пушки…**  
**Ведь больше пользы от чекушки.**  
**Народ легко завоевать,**  
**Им чаще нужно наливать…**  
**Да, это сила – алкоголь!**  
**Ученым головная боль.**

**Ведущий 1.**

И еще одна вредная и очень опасная вредная привычка - наркотики

Наркотики – это вещества, которые очень вредно действуют на организм человека, одурманивают его. Человек становится как бы заколдованным, когда начинает их употреблять их, он сам себе не хозяин. Это так называемые наркотические вещества. Ему уже не хочется заниматься любимым делом, все неинтересно, человек не может учиться, работать, просто гулять. Он только все время думает о том, где взять наркотики. Человек, который начал принимать наркотики, сразу привыкает к ним, теряет волю. Те, кто не прекращает употреблять наркотики, умирает от мучительных, страшных болей. У человека, употребляющего наркотические вещества, нарушается ориентация в пространстве, его мучают кошмары, страхи. Друзья и близкие прекращают с ним общаться. Наркотики – это гибель для человечества

**Ведущий 2.**

Токсикомания – это болезнь, возникающая в результате употребления веществ, вызывающих кратковременное чувство приятного психического состояния. Человек становится раздражительным, злобным, угрюмым, все время ждет каких – то неприятностей. У него трясутся руки, портится почерк, речь становится несвязной, спутанной. Постепенно он деградирует, как личность, у него окончательно расстраивается память, гаснет интеллект. Ему мерещатся всякие страхи, состояние тревожное. Серьезные последствия токсикомании для состояния внутренних органов : развиваются различные заболевания легких и желудочно-кишечного тракта, поскольку токсичные компоненты «сжигают» слизистые оболочки почки выходят из строя. При передозировке, возможны летальные исходы.

Спортивный танец

**Ведущий 1.**

А теперь давайте попробуем разгадать с вами кроссворд «Вредные привычки»

**Вопросы**

1. Физическое, умственное и нравственное благополучие человека.  
2. Вредные вещества, оказывающие действие на нервную систему и весь организм человека.  
3. Важный орган человека, обеспечивающий его жизнедеятельность.  
4. Выделяется при курении, сжигании чего-либо.  
5. Вредные вещества, содержащиеся в сигаретах.  
6. Возбудители инфекционных заболеваний.  
7. Орган дыхания, отравляемый курильщиком.  
8. Поступление пищи в организм.  
9. Распорядок жизни.  
10. Болезнь, вызванная пьянством.  
11. Вещества, помогающие укреплять организм (А, В, С...).  
12. Вредные вещества, содержащиеся в сигаретах

13. Система медицинских действий, направленная на оздоровление организма.  
14. Занятия, способствующие сохранению и поддержанию здоровья.  
15. Одна из наиболее распространенных вредных привычек.

**Ответы**

***По горизонтали*:** 1. Здоровье. 2. Наркотики. 3. Сердце. 4. Дым. 5. Никотин. 6. Микробы. 7. Легкие. 8. Питание. 9. Режим. 10. Алкоголизм. 11. Витамины. 12. Смолы. 13. Лечение. 14. Физкультура. 15. Курение.

**Ведущий 1.**

Наверное, каждый из вас хочет быть сильным, бодрым, энергичным, чтобы выполнять любую работу: читать любимые книги, посещать кружки, бегать и плавать, забыть о головной боли.

**Ведущий 2.**

Здоровый человек редко задумывается над тем, что такое здоровье. Кажется, что ты здоров, всегда будешь таким, и не стоит об этом беспокоиться. Между тем здоровье - одна из главных ценностей человеческой жизни, источник радости. Каждый с юных лет должен заботиться о своём здоровье, иметь знания о гигиене и первой медицинской помощи, не вредить своему здоровью. Плохое здоровье, болезни служат причиной отставания в росте, слабой успеваемости, плохого настроения. Не случайно на вопрос о том, что является более ценным для человека – богатство или слава, один из философов ответил, что ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного, но богатого короля.

*Спортивный танец*

**Ведущий 1.**

А сейчас мы с вами сыграем, в игру продолжи, пословицу

**1.** Держи голову в холоде, живот в голоде, **а ноги в тепле!**

**2.** Здоров буду **- и денег добуду**.  
**3.** Здоров на еду, да **хил на работу.**

**4.** Не дал бог здоровья - **не даст и лекарь.**

**5.** Не рад больной и золотой **кровати.**

**6.** Что русскому здорово, то **немцу смерть.**

**7.** В капле лекарство, **в ложке яд.**

**8.** Береги платье снову, а **здоровье смолоду.**

**9.** Здоров, как бык. Силен, **как лесник.**

**10.** Лук от **семи недуг.**

**11.** Не столько смертей на свете, сколько **болезней.**

**12.** Не тот болен, кто лежит, а тот, кто **над болью сидит.**

**13.** Самого себя лечить, только **портить.**

**14.** Смерть одна, да **болезней тьма.**

**15.** Мы едим, чтобы жить, а не живем, **чтобы есть**.

*Сценка «Вредные привычки»*

***Действующие лица***:

**Табак** (мальчик, на груди яркая табличка с надписью "Табак")

**Алкоголь** (мальчик, на груди яркая табличка с надписью "Алкоголь")

**Наркотик** (мальчик,  на груди яркая табличка с надписью "Наркотик")

**Мозг** (мальчик, на груди яркая табличка с надписью "Мозг")

**Желудок** (мальчик, на груди яркая табличка с надписью "Желудок")

**Печень** (девочка, на груди яркая табличка с надписью "Печень")

**Лёгкие** (два мальчика или девочки в обнимку, с одной табличкой на двоих "Лёгкие")

***Действие***:

*Выходит в обнимку весёлая, шумная троица****Никотин, Алкоголь и Наркотик****. Представляются зрителям*.

**Никотин**: Гляньте, детки, на меня, вон какой хороший – только каплею одной

 убиваю лошадь! Заходите ко мне **на огонёк**! Ведь **нет дыма без огня**.

**Алкоголь**: Я Алкоголь, я Алкоголь, дружить со мной, браток,  изволь! Рекомендую вам свои любимые напитки (*достаёт из сумки  соответствующие бутылки  с яркими этикетками):* Пиво «Начнём помаленьку»,  Водка «Прощай молодость»,  Бренди (коньяк) «Кто следующий?»

                    Ну, кто  желает с**бренди**ть? Мой любимый тост: «Первая чаша вина принадлежит жажде, вторая чаша – веселью, третья – наслаждению, четвертая – безумию.»

**Наркотик**: Друзья зовут меня **Героиныч**. Они вьются вокруг меня **косяком**. Я ко всем к ним без  вопросов подъезжаю **на колёсах**. Угадайте-ка мой любимый вид спорта!  **СПИД**вей! А вот ещё  загадочка: Если курите соломку, гарантирую вам… Что? Ломку! Молодцы! Ну что, раскрутим **СПИД**ометр?

*Появляются****Мозг****,****Печень****,****Лёгкие****и****Сердце****. Радостно направляются навстречу вредной троице, машут им руками.*

**Алкоголь**:  Привет, **Печень**! Сейчас я тебя **разложу**! *Обнимает Печень,  целует её*.

                    Привет, **Мозг**! Дай-ка я  тебя  **иссушу**! Зачем это тебе столько  извилин?

**Никотин**:  Привет, братцы! Очень рад вас видеть, у меня для вас, как всегда, подарки. (По очереди достаёт из мешка пакеты с хорошо читающимися надписями, начинает  их вручать).

***Сердцу*:** Вот тебе **Стенокардия**. А вот **Инфаркт миокарда**, обширный, преобширный.

*(Сердце мимикой, пантомимой отрицательно реагирует на вручаемые подарки.)*

***Желудку***:  Вот тебе **Тошнота**, **Рвота**, **Язва**, свежая, зияющая.

 (*Желудок мимикой, пантомимой отрицательно реагирует на вручаемые  подарки.)*

***Мозгу*:**  Вот тебе **Склероз**, **Слабоумие**, отдохни, родимый!

*(Мозг мимикой, отрицательно пантомимой реагирует на вручаемые подарки, а  потом читает стих-признание.)*

Иссушил меня гадкий злодей,  
Нету больше здесь светлых идей,

Ни вниманья, ни памяти нет –   
Погубил меня дым сигарет!

***Легким*:** А вам, голубушки мои любимые, всё самое лучшее – **Кашель**, громкий,   надрывистый, затяжной. Вот ещё и  **Туберкулёз** припас. А напоследок –  **Рак**!!!

*(Лёгкие мимикой, пантомимой реагируют на вручаемые подарки. А при  вручении Рака падают замертво.)*

*Сердце, Желудок и Мозг подбегают к Лёгким, помогают им подняться*.

**Мозг:***(шевеля последними извилинами, советует друзьям)*Нам, наверное, не надо   принимать эти подарки. Отдадим их скорей обратно! Не нужны нам такие  друзья!!!

*Друзья принимают совет, выбрасывают пакеты с подарками*.

**Сердце, Желудок, Мозг и Лёгкие**, *взявшись за руки,  поют вместе песню (на мотив песни «Если у вас нету тёти» из к/ф «С лёгким паром»)*

Водку когда пить начнете,

Здоровье начнёте терять…

А коли совсем вы не пьёте,

То лучше и не, то лучше и не,

Лучше и не начинать, не начинать!

*Припев:*

Оркестр гремит басами,

Трубач выдувает медь…

Думайте сами, решайте сами –

Здоровье или смерть…(2р.)

Если курить вы не стали,

То лучше вам и не курить…

Ведь медики предупреждали,

Что никотин может совсем

Может и лошадь убить, лошадь убить.

*Припев:*

Оркестр гремит басами

Трубач на трубе дудит…

Думайте сами, решайте сами,

Курить или не курить…(2р)

Если колоться не стали,

Не стали колёса глотать –

Не будет у вас и печали:

Не станете вы (2р)

Не станете вы воровать,

Чтоб деньги на «травку» достать…

*Припев:*

Оркестр гремит басами,

Трубач выдувает медь…

Думайте сами, решайте сами –

Здоровье или смерть…(2р.)

*Тут Алкоголь, Никотин и Наркотик срывают с себя свои таблички-названия, заменяют их табличками с надписью «Человек» и все вместе (с органами) поют песню:*

Я люблю тебя, жизнь,

Без бутылки, без рюмки, без стопки…

Наша трезвая жизнь –

Значит, дарим здоровье потомкам…

Пусть же радует нас

Жизнь без вредных привычек отныне…

Ведь живём только раз…

Нету жизни повторной в помине!!

**Ведущий 1**.А теперь, как вы думаете, что же ответил мудрец купцам?

И мудрец пояснил:  
 Вор не войдёт в дом курящего потому, что тот всю ночь будет кашлять, а вор не любит входить в дом бодрствующего человека.  
 Через несколько лет курения человек ослабеет и будет ходить с палкой. А какая собака укусит человека, если он с палкой?  
 И, наконец он не состарится, ибо умрёт в молодости…  
 Отошли люди от купца, задумавшись…

**Ведущий 2.**

А теперь каждый из вас представьте себя на месте этого мудреца и подумайте, что выберите вы. В любом случае помните, что ваше будущее зависит от вашего выбора.

**Ведущий 1.** А закончить наше мероприятие мы хотим словами:

Ну что ж, мой друг,  
Решенье за тобой,   
Ты вправе сам командовать судьбой,  
Ты согласиться можешь, но отказ,  
Окажется получше в сотню раз,  
Ты вправе жизнь свою спасти,   
Подумай, может, ты на правильном пути,  
Но если всё – таки успел свернуть,   
То потрудись себе здоровье ты вернуть.

*Примечание***.** Рассказы о курении, алкоголизме, наркомании и токсикомании сопровождаются презентацией

**Список используемой литературы**

<http://tineydgers.ru/load/krossvordy/obzh/krossvord_quot_opasnost_vrednykh_privychek_quot/97-1-0-12225> - кроссворд «вредные привычки» <http://go.mail.ru/search_images?q=курение%20вред%20здоровью&fr=web&rch=l#w=600&h=727&s=89787&pic=http%3A%2F%2Ftell-smoking.net%2Fwp-content%2Fuploads%2F2011%2F01%2F> – картинки курение

<http://www.zanimatika.narod.ru/Narabotki8_1.htm> - антиникотиновые частушки

<http://www.zanimatika.narod.ru/Narabotki8.htm> - сценка

<http://shkola.ostriv.in.ua/publication/code-500F1D480B701/list-A3BB513F26> - притча

<http://festival.1september.ru/articles/556857/> - рассказ про табак, алкоголь, наркоманию и токсикоманию

<http://minusovki.mptri.net/download.php?id=179&ass=iuriy_nikulin_-_esli_b_ya_bil_sultan.mp3> – минус песни