

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества им. Л. А. Колобова г. Новокубанска
муниципального образования
Новокубанский район

Сборник сценарно-методического материала

Мы выбираем жизнь

Подготовил: Фисенко Дмитрий Анатольевич,
педагог дополнительного образования

г. Новокубанск

2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Будь здоров!.....	3
1. Интеллектуальная игра «ЗОЖ для каждого из нас»	3
2. Сценарий КВН «Что такое «хорошо» и что такое «плохо»	4
II. О вреде курения.....	6
1. «Трубка мира»	6
2. История табака	8
3. Беседа «Отказ от курения».....	9
III. Пьянству – бой!.....	13
1. Мифы об алкоголе	13
2. Беседа о вредных привычкам.....	16
IV. СПИД.....	17
1. В борьбе со СПИДом.....	17
2. Беседа «Мы против СПИДа»	18
3. Беседа «Знать, чтобы жить»	19
V. В здоровом теле здоровый дух.....	25
1. Спортивная эстафета «Здоровье и спорт идут рядом».....	25
2. Спортивное развлечение «Собирайся детвора»	27
3. Спортивное мероприятие «Лето! Солнце! Спорт!».....	29
4. Спортивное развлечение «Детские забавы».....	31
5. Спортивное развлечение «Летнее ассорти».....	34
Список литературы.....	37

I. Будь здоров!

1. Интеллектуальная игра «ЗОЖ для каждого из нас...»

Цель: обобщить и систематизировать знания подрастающего поколения о здоровом образе жизни, сформировать активную жизненную позицию.

Задача: помощь в работе, направленной на формирование у кружковцев культуры здоровья, мотивации к здоровому образу жизни, сознательному отказу от вредных привычек и зависимостей, способствующих развитию различных заболеваний.

Оборудование и материал: мультимедийная аппаратура, ватманы, краски, фломастеры, карандаши, таблички с названиями команд.

Ведущий. Здравствуйте, ребята! Я вам говорю «здравствуйте», а это значит, что я всем вам желаю здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Здоровье для человека – одна из главных ценностей.

И сегодня мы с вами начнем приобретать положительный опыт формирования здоровых привычек в форме игры.

Итак, предварительно вы разделены на две команды: команда «Здоровье» и команда «Спорт». Каждый конкурс будет оцениваться членами жюри, по окончании нашего мероприятия они подведут итог.

Первый конкурс: «Презентация команды».

На подготовку дается 5-7 минут, форма свободная. Жюри выставляет оценки.

Ведущий. Сегодня к нам в гости пришел доктор Пилюлькин, чтобы поговорить с вами о важности здорового образа жизни.

Следующее задание: «Конкурс рисунков, плакатов о здоровом образе жизни» (детям раздается ватманы, краски, карандаши или фломастеры, время на работу 20 минут) (оценивается жюри).

Третий конкурс – «Викторина». Вопросы задаются поочередно каждой команде. За правильный ответ выдается жетон, после окончания конкурса члены жюри подсчитывают их количество.

- Его не купишь ни за какие деньги? (здоровье)
- Что дает человеку энергию? (пища)
- Тренировка организма холодом? (закаливание)
- Мельчайший организм, переносящий инфекцию? (бактерия)
- Как курение влияет на работу сердца? (заставляет учащенно биться)
- Какие народные средства используют для лечения простуды? (малина, лимон, чеснок, липа)
- Листья каких растений используют при ушибе, царапине? (подорожник, лопух)
- Назовите зимние виды спорта.

- Назовите летние виды спорта.

Конкурс-игра «Верю – не верю» (*оценивается жюри*).

- Согласны ли вы, что зарядка – это источник бодрости и здоровья? (*да*)

- Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? (*нет*)

- Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? (*да*)

- Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (*нет*)

- Правда ли, что употребление в жаркий день ледяной воды способствует закаливанию? (*нет*)

- Чтобы сберечь глаза, нужно читать лежа? (*нет*)

- Чтобы защититься от микробов мы не должны мыть овощи и фрукты перед употреблением. (*нет*)

Подведение итогов, награждение.

Ведущий. Здоровье – неоценимое счастье в жизни каждого человека. Всем нам присуще желание быть крепким и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия.

2. Сценарий КВН «Что такое «хорошо» и что такое «плохо»

Цель: способствовать воспитанию здорового образа жизни.

Задачи: сформировать у ребят необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, уметь использовать полученные знания в повседневной жизни; способствовать укреплению здоровья детей; развивать навыки сотрудничества; способствовать сплочению детского коллектива, формируя нравственные качества кружковцев: умение дружить, общаться.

Оборудование и материалы: мультимедиа аппаратура, эмблемы команд.

В мероприятии участвуют две команды. Жюри – администрация ДДТ, за победу в конкурсе – 1 балл, в окончании игры баллы суммируются и выявляется победитель.

Ведущий приглашает команды занять места, представляет жюри, объявляет, что сегодня речь пойдет о здоровом образе жизни.

Ведущий. Крошка сын к отцу пришел.

И спросила кроха:

«Что такое «хорошо»

И что такое «плохо?»

Если делаешь зарядку,

Если кушаешь салат,

Если любишь шоколадку –

То найдешь здоровья клад.

Если мыть не хочешь уши,

И в бассейн ты не ходишь,

С сигаретою ты дружишь –

Так здоровья не найдешь.

Первый конкурс «Представление команд» (название команды, ее девиз, на подготовку 5-7 минут).

Второй конкурс – «Разминка». Ведущий предлагает капитанам выбрать лепесток от цветика–семицветика с заданием. (На каждый лепестке написано название вида спорта. Одна команда показывает пантомиму, другая угадывает, что за вид спорта был показан)

Задания:

1. бокс;
2. фигурное катание;
3. стрельба из лука;
4. прыжки с шестом;
5. бег с препятствиями;
6. футбол

Третий конкурс «Домашнее задание». Задание дается командам заранее. Темы распределяются по жребию. Нужно подготовить сценку о здоровом образе жизни. Длительность выступления не более 5-7 минут.

Темы для конкурса:

Если хочешь быть здоров – закаляйся!

Курить – здоровью вредить.

Правила дорожного движения или тема на свое усмотрение.

Четвертый конкурс «Веселые старты». Каждый член команды выполняет свое задание. Если участников больше шести, то можно предложить другие варианты заданий.

Первый – простой бег.

Второй – бег задом наперед.

Третий – прыжки на одной ноге.

Четвертый – бег гигантскими шагами.

Пятый – прыжки на двух ногах.

Шестой – бег боком.

Пятый конкурс «Вопросы». Все команды отвечают на одни и те же вопросы. Свои ответы пишут на бумаге. За каждый правильный ответ один балл.

Вопросы:

1. С какого возраста можно курить и употреблять спиртные напитки? (желательно вообще не курить и употреблять спиртное)
2. Сколько часов в сутки должен спать человек? (взрослый – 8 часов, подросток – 9-10 часов, ребенок – 10-12 часов)
3. Как нужно переходить улицу? (посмотреть налево, потом направо, если нет машин – переходить)
4. С какого возраста можно кататься на велосипеде по проезжей части? (с 14 лет)
5. Как обходить автобус? (сзади)
6. Как идти по дороге, если нет тротуара? (лицом к машинам)

Шестой конкурс «Закончи пословицу». Ведущий говорит первую часть пословицы, участники команд – окончание. Пословицы называются по очереди каждой команде.

- Не любишь мыться – люби с блохами возиться.
- Ничего не понимал, так здоров был, а половинку понял, так и жизнь потерял.
- Здоровая душа в здоровом теле.
- Береги одежду снову, а здоровье смолоду.
- Кто не курит и не пьет, тот здоровье бережет.
- Здоровье всему голова.
- Чистота – залог здоровья.

Подведение итогов.

II. О вреде курения

1. «Трубка мира»

«Высадившись на берег, мы отправились вглубь острова. Нас встретило множество почти голых людей, очень стройных и сильных, которые шли из своих деревень с горящими головешками в руках и травой, дым которой они пили. Иные несли одну большую сигару и при каждой остановке зажигали ее. Затем каждый делал из нее 3-4 затяжки, выпуская дым через ноздри».

Туземцы угощали путешественников табаком, сначала курили сами, потом передавали трубку гостям. Отказ от «трубки мира» хозяева рассматривали как недружелюбные действия. Испанцы же не хотели портить отношения с туземцами. Вероятно, эти испанцы и были первыми европейцами, пристрастившимися к курению.

На вернувшихся в Испанию моряков смотрели с подозрением: человек выпускает изо рта и носа дым, значит, спутался с нечистой силой.

Курильщики завезли семена табака и стали его культивировать. Распространение табака встречало в странах сильное противодействие. В Турции курение табака рассматривалось как нарушение законов Корана и виноватых сажали на кол. Персидский шах Аббас приказал сжечь торговца, который завез табак в военный лагерь. Римский папа Урбан VII отлучал от церкви тех, кто курил или нюхал табак, а однажды за курение сигар монахов живыми замуровал в стену.

В Россию табак попал в конце XVI века и тоже был встречен не очень приветливо. За курение полагалось весьма серьезное наказание – от палочных ударов и порки кнутом до отрезания носа и ушей и ссылки в Сибирь. Торговцев табаком ждала смертная казнь.

Но постепенно запрет на курение отменялся в одной за другой странах. С годами к вредной привычке приобщились мужчины, женщины, молодые люди, подростки и даже дети. Возникла мода на курение.

О том, что табак вреден для здоровья, известно давно. Курильщик мучает надсадный кашель, табак мешает умственной работе. Опыты показали, что животные гибнут под действием никотина. Тогда и родилась фраза: «Капля никотина убивает лошадь». Если быть точным, то каплей чистого никотина можно убить не одну, а целых три лошади. Но курильщики только посмеивались: видно, я крепче лошади, сколько никотина потребил, а жив! Утешали себя: «Табачный деготь остается на фильтре!»

Врачи также выяснили, что рост числа курящих параллельно увеличивает и количество опасных болезней. Начиная с 1960 годов, стали публиковать в газетах и журналах результаты научных исследований. Если человек курит в день от 1 до 9 сигарет, то сокращает свою жизнь (в среднем) на 4,6 года по сравнению с некурящими; если курит от 10 до 19 сигарет, то на 5,5 лет; если выкуренных от 20 до 39 сигарет – на 6,2 года.

Установили, что люди начавшие курить до 15 летнего возраста, умирают от рака легких в 5 раз чаще, чем те, которые начали курить после 25 лет.

Длительно и много курящие в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 – инфарктом миокарда, в 10 раз – язвой желудка и в 30 раз раком легких.

Табак негативно влияет на все органы человека: почки и мочевой пузырь, половые железы и кровеносные сосуды, головной мозг и печень.

Сердце у курящего делает в сутки на 15 тысяч сокращений больше, а питание организма кислородом и другими необходимыми веществами происходит хуже, так как под влиянием табака кровеносные сосуды у подростка ужимаются.

Ученые выяснили, что в табаке содержится масса ядовитых веществ. Среди них наиболее известен никотин: по своей ядовитости он равен синильной кислоте.

Оксид углерода (угарный газ) вступает в соединение с гемоглобином, который является переносчиком кислорода. При курении происходит резкое уменьшение содержания кислорода в крови. Аммиак раздражает слизистую оболочку рта, гортани, трахеи, бронхов. От длительного курения происходит сужение голосовой щели, появляется осиплость голоса.

За последние десятилетия ученые выяснили, что у не курящих людей стали обнаруживаться болезни, присущие курильщикам. При курении в организм человека проникает 20-25% ядовитых веществ, а 50% вместе с выдыхаемым дымом поступают в воздух. А им дышат окружающие. Получается, что не курящие «курят». Появился и специальный термин – «пассивное» курение.

При первом курении першит в горле, учащенно бьется сердце, во рту появляется неприятный вкус. Все эти ощущения не случайны. Так начинает себя защищать организм. И следует этой ситуацией воспользоваться –

отказаться от следующей сигареты. Пока не наступил час, когда сделать подобное будет не так легко.

2. История табака

Само слово «табак» (англ.Тobacco, лат.Nicotiana tabacum), возможно, происходит от названия острова Тобаго. Согласно рассказам испанских матросов, которые прибыли в 1492 году к берегам теперешней Центральной Америки с экспедицией Колумба, словом «tobaco» местные жители называли большие скрученные листья, которые они использовали для ритуального курения.

Впоследствии португальцы и испанцы завезли листья и семена табака в Европу, и тогда европейцы тоже начали выращивать табак.

Со второй половины 16 века табак стал быстро набирать популярность как лекарственное растение, почти панацея. Табак нюхали, жевали, курили, смешивали с различными веществами и употребляли для лечения головной и зубной боли, простуды, кожных и инфекционных заболеваний. В 1571 году испанский доктор Николас Мондарес написал книгу о целительных растениях Нового Света. По словам доктора, табак может излечивать 36 болезней. В 1588 году житель Виргинии Томас Харриет начал пропагандировать ежедневное курение табака как путь к общему оздоровлению организма, но он сам вскоре умер от рака.

В начале 17 века на территории современной Америки, в основном в английских колониях, возникли и другие плантации – табачные. В восемнадцатом веке сигары были уже чрезвычайно популярны и их курили практически при всех Дворах.

Екатерине II присылали сигары, украшенные шелковыми ленточками, чтобы ее нежные королевские пальчики не касались табачных листьев.

На востоке в мусульманских странах появились приборы для курения табака, в которых дым пропусклся через воду – кальяны.

Но у табака всегда были и оппоненты. Король Англии Джеймс I ещё в начале 17 века неоднократно выступал против курения, считая эту привычку вредной для здоровья, играющей на руку испанской торговле (главному противнику Англии в то время). Король утверждал, что курение табака вводит людей в умиротворенное состояние и тем самым ослабляет военную мощь страны, что вполне справедливо. Король ввел большую пошлину на ввоз табака в Англию, а во Франции то же самое предпринял кардинал Ришелье.

Эти мягкие и цивилизованные антитабачные меры не оказали существенного влияния на распространение табака, а лишь способствовали процветанию контрабандного ввоза. В Турции боролись с табаком более серьезными мерами, так как курение часто становилось причиной пожаров.

Курильщики подвергали телесным наказаниям, позорным церемониям и даже приговаривали к смертной казни.

3. Беседа «Отказ от курения»

Цель беседы: пропаганда здорового образа жизни среди обучающихся.

Задачи беседы:

- создать условия для ознакомления учащихся с отрицательным воздействием на организм человека табакокурения, воспитанию отрицательного отношения к вредным привычкам;
- объяснить учащимся, что табакокурение – болезнь, вызывающая необратимые отрицательные последствия и изменения в организме;
- усилить у учащихся формирование умения отвечать «нет» на негативные предложения о табакокурении.

Подготовка беседы: подготовлен материал конспекта и презентация по теме беседы, мультимедиа аппаратура. Перед проведением беседы кабинет проветривается, сделана влажная уборка.

Педагог. Здравствуйте, дорогие друзья! Теперь вы поздоровайтесь со мной. Когда люди здороваются, они желают друг другу здоровья, то есть здоровья. Традиция «желать здоровья» повелась с древних времен и считалась жестом уважения при приветствии. Выражение произошло от слова «здравствовать» — быть здоровым, благополучно существовать.

А нашу сегодняшнюю встречу я бы хотела начать словами: «ЖИЗНЬ – прекрасное и долгое путешествие. Она может стать опасной экспедицией, а может – приятной прогулкой. Пускай рядом постоянно будет тот, кто предвидит беду и поможет обойти её стороной... Тот, кто укажет верный путь к здоровью».

Мы поговорим о международном дне отказа от курения – отказа от курения раз и навсегда. Ежегодно в третий четверг ноября (19 ноября дата для 2015 года) в большинстве стран мира отмечается Международный день отказа от курения. Он был установлен Американским онкологическим обществом в 1977 году.

По данным Всемирной организации здравоохранения в мире 90% смертей от рака легких, 75% от хронического бронхита и 25% от ишемической болезни сердца обусловлены курением. Каждые шесть секунд табак уносит одну жизнь. Ежегодно курение становится причиной смерти 5,4 миллионов человек. Если не предпринять решительных мер, то к 2030 году эта цифра вырастет до восьми миллионов. В 21 столетии от табака может умереть почти миллиард людей, не сумевших побороть свое пристрастие к курению. В России заядлыми курильщиками сегодня можно назвать 50-60% российских мужчин (среди некоторых категорий граждан эта цифра достигает 95%), курит минимум каждая десятая женщина. Курение и

вызываемые им заболевания ежегодно становятся причиной смерти не менее чем миллиона граждан России.

Цель Международного дня отказа от курения — *способствовать снижению распространенности табачной зависимости; вовлечение в борьбу против курения всех слоев населения, а особенно врачей; профилактика табакокурения и информирование общества о пагубном воздействии табака на здоровье*. Следует отметить, что если человек знает о вреде табакокурения для здоровья, он стремится избавиться от никотиновой зависимости. Поэтому в рамках дня отказа от курения мы проводим различные мероприятия, призванные просвещать о вреде никотина. К сожалению, о *степени опасности* курения для здоровья человека не было известно вплоть до середины 20 века, когда курение уже широко распространилось в странах Европы и Америке.

Прямую связь между раком лёгких и курением учёные-медики установили 50 лет назад. Вот так выглядят лёгкие здорового человека – гладкие, розоватые, наполненные кислородом. А вот так выглядят лёгкие курильщика – сморщенные, коричневые, в тёмных пятнах...

Никотин – вещество, входящее в состав табака, очень сильный нервный яд. Смертельная доза для человека составляет сотые доли грамма (0,01-0,08 г). Каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь курильщика на 6-10 минут. Вот какие смертельные яды прячет сигарета: гликоль пропилен, бензопирен, мышьяк, ацетон, свинец, формальдегид, толуол, фенол, бутан, кадмий, аммоний, бензин.

При выкуривании одной сигареты из дыма четвертая часть никотина попадает в легкие курильщика, а остальное остается в воздухе, которым дышат окружающие. Это называется «пассивное курение» которое не менее опасно. Информация к размышлению:

- В комнате площадью 50 квадратных метрах, где выкуривают 6 сигарет за 2 часа, некурящий человек получает такую же дозу никотина и других табачных ядов, как будто он сам выкурил 1 сигарету.
- В семьях курильщиков некурящие члены семьи в среднем на 20% чаще заболевают раком желудка, на 20% раком легких, чем в семьях, в которых не курят.
- Если один из супругов безостановочно «смолит», то вероятность развития рака легкого у *партнёра* повышается до 70%.
- Народная мудрость гласит: «Один курит - весь дом болеет». Живущие в накуренных помещениях дети чаще и более страдают болезнями органов дыхания.
- Ежегодно фиксируется до 1 миллиона случаев бронхиальной астмы у детей, родители которого курят.
- У детей, в семьях которых есть активные курильщики, почти втрое выше уровень тяжелых аллергических реакций.
- Во Франции руководство некоторых компаний повышает зарплату некурящим сотрудникам.

- В Нью-Йорке запрещено курение не только в общественных местах, но и в своём доме, если это хоть каким-то образом мешает соседям.
- В России запрещено курение в общественных местах. За нарушение предусматривается административное взыскание в виде штрафа.

Никотин, который содержится в сигаретах, относится к нервным ядам. От него сильнее бьется сердце, становится частым дыхание, бывает тошнота и рвота, т.к. организм отравляется. Если курильщик не может найти сигарету, чтобы закурить, у него начинается ломка, начинает болеть голова, желудок, возникает слабость, вялость, нервозность, его мысли заняты лишь тем, где достать сигарету. У курильщиков становится сухая кожа, появляется запах изо рта и от одежды, память становится хуже, со временем начинают дрожать руки.

При сгорании табака образуется сажа, табачный дым, дёготь. Из-за этого зубы курильщика темнеют, теряют блеск. Горячий табачный дым разрушает зубную эмаль и на ней появляются трещины, где образуется кариес и зубы разрушаются.

Давайте немного отдохнём и поиграем в «Доскажи словечко»:
 Чтоб здоровье было в порядке,
 Не забывайте о ... (*зарядке*)

С детства людям всем твердят:

Никотин – смертельный... (*яд*)

Объявили бой бациллам:

Моем руки чисто с ... (*мылом*)

Не страшна зубам щекотка,

Им нужна пожестьче –... (*щетка*)

Ей спины моей не жалко –

С мылом трёт её... (*мочалка*)

Чтоб вылечить парнишку,

Ставьте градусник... (*под мышку*)

Подружилась с физкультурой -

И горжусь сейчас... (*фигурой*)

Стать сильнее захотели?

Поднимайте все... (*гантели*)

Подростки считают в большинстве, что курить это модно, это поднимает их престиж среди сверстников. Но! Курение учащихся замедляет их психическое и физическое развитие. Положение здоровья, подорванное курением, не позволяет выбрать род занятий по душе, добиться успеха (к примеру, юношам стать летчиками, спортсменами, космонавтами, девушкам – балеринами, певицами и др.).

На предложение закурить неразумный подросток отвечает согласием под воздействием различных факторов. Он не принимает разумное решение, поскольку сиюминутная выгода для него может иметь значительно больший вес, чем долговременная. Курение становится возможным, прежде всего благодаря *ошибочным, мифическим* представлениям о его воздействии.

Какой человек в здравом уме и по доброй воле будет отравлять свой организм? На ребёнка сильнее, чем на взрослых, влияют внешние факторы.

Послушайте небольшую притчу о табакокурении.

Продавец табака расхваливает на ярмарке собственный товар: «Приобретайте табак, прекрасный табак! Мой табак не простой, а с секретом. От моего табака стариком не будешь, собака не укусит, вор в дом не залезет».

Парень купил слегка табака и начал расспрашивать продавца:

- А по какой причине стариком не буду?

- Так как до старости не доживешь.

- А по какой причине собака не укусит?

- Так ведь с палочкой будешь ходить.

- А по какой причине вор в дом не залезет?

- Так как всю ночь будешь кашлять.

Запомните народную мудрость:

Кто курит табак – тот сам себе неприятель.

Табак и верзилу сведёт в могилу.

Табак – забава для дураков.

Курить – здоровью вредить.

Когда появляется табак, удаляется мудрость.

Поздоровавшись с сигаретой, попрощайся с умом.

Курильщик – сам себе могильщик.

Давайте подумаем, как же нам не попасться на вредное и злобное предложение?

1. Выбрать союзника, друга который тебя поддержит
2. «Перевести стрелки»
3. Сменить тему разговора
4. Проигнорировать
5. «Задавить интеллектом» - рассказать о вреде курения
6. Упереться, не поддаваться на уговоры
7. Испугать их (например, родителями)
8. Обходить стороной плохие компании.

Здоровье – это главная ценность человека, а человек – это главная ценность нашей страны. И будет здоровой наша страна или нет, зависит от нас с вами, от каждого из нас! Так будьте же всегда умными, здоровыми и красивыми, на растрачивайте попусту то, что дано вам природой, поддерживайте и сохраняйте ваше здоровье.

Вопросы кружковцам по прослушанному материалу беседы.

Вы поняли, что у курящих людей всегда возникают какие-то проблемы. Какие, предлагайте свои варианты ответов.

- где достать деньги на покупку сигарет - много денег уходит на сигареты, следовательно, семья чего-то лишается;

- плохо пахнет от волос и одежды, часто болеют, раньше времени стареют и умирают;

- плохой пример для детей, приходится говорить неправду окружающим людям.

Что поможет отказаться от курения или не начинать курить вообще?

- соблюдение режима дня, занятия спортом;
- хорошие и верные друзья;
- полезные привычки;
- любящие родители и родственники.

Отсюда напрашивается вывод: когда у человека есть полезные привычки, то про него говорят, что он ведет здоровый образ жизни.

Я надеюсь, что эта беседа убедила вас в том, что курение наносит колоссальный вред здоровью.

Спасибо за внимание и будьте здоровы!

III. Пьянству – бой

1. Мифы об алкоголе

Миф 1: С помощью алкоголя можно быстро согреться

Алкогольные напитки часто называют горячительными. Люди уверены в том, что спирт обладает согревающим эффектом. И для замерзшего человека глоток чего-нибудь крепкого – самое лучшее лекарство.

В подобном утверждении содержится лишь маленькая толика истины. Дело в том, что при охлаждении помогают примерно 50 граммов водки или коньяка. Они расширяют сосуды и нормализуют кровоснабжение внутренних органов. Последующие же дозы алкоголя усиливают кровоток в коже. Она краснеет, появляется приятное чувство тепла. Но оно очень обманчиво – ведь в этом случае усиливается теплоотдача, и организм начинает остывать еще больше. Причем у человека сохраняется субъективное ощущение полного благополучия. Так что согревающий эффект спиртных напитков очень преувеличен.

Миф 2: Алкоголь усиливает аппетит

Спиртное действительно возбуждает аппетит. Но появление легкого чувства голода провоцируют только крепкие напитки в малых количествах (20–25 граммах водки). Она воздействует на центр насыщения и активизирует его. Весь этот процесс занимает минут 15–20. Поэтому пить «для аппетита» прямо перед едой в корне неверно. Ведь за считанные секунды голод не появится: на это требуется более длительное время.

Если употреблять алкоголь перед едой, спиртное будет агрессивно вести себя по отношению к слизистой голодного желудка. Он будет страдать и от соляной кислоты, выработка которой тоже будет усиливаться. В результате возможно развитие гастрита.

Миф 3: Алкоголь снимает стресс

Часто уставшие люди пытаются поднять себе настроение с помощью алкоголя. Но в большинстве случаев это делается неправильно. Ведь выпивать надо совсем немного – 20-30 мл водки или коньяка, или 40 мл вина или мартини. Такие небольшие дозы снимают внутреннее напряжение и помогают расслабиться.

К сожалению, чаще всего для этой цели используются гораздо более весомые объемы спиртного. Как результат – усугубляется усталость, снижается настроение, появляется своеобразная депрессия, которая только усиливает чувство внутреннего утомления.

Миф 4: Алкоголь повышает работоспособность

Многие уверены, что под воздействием алкоголя работает легче, чем обычно. Имеется в виду легкая степень опьянения, при которой активизируются мыслительные процессы.

Но такое ощущение абсолютно субъективно. С помощью опытов австрийские ученые доказали, что у слегка опьяненных людей скорость мыслительных и двигательных реакций действительно может возрастать. Но реакции эти часто бывают ошибочными. К тому же даже небольшие дозы алкоголя вызывают снижение концентрации внимания и ухудшение качества умозаключений.

Миф 5: Алкоголь понижает артериальное давление

Многие гипертоники думают, что понизить давление можно с помощью алкоголя. В этом утверждении есть доля истины – небольшие дозы спиртных напитков действительно ослабляют тонус сосудистой стенки. Но наряду с этим они усиливают частоту сердцебиения. А артериальное давление напрямую зависит от объема крови, «выталкиваемой» в кровяное русло. Чем этот объем больше, тем давление выше. Поэтому алкоголь ни в коем случае нельзя считать лекарством от гипертонии.

Миф 6: Качественный алкоголь вреда не наносит

Любой алкоголь оказывает на организм токсическое действие. Это обусловлено тем, что один из продуктов распада этилового спирта – уксусный альдегид. Он-то и творит в организме различные бесчинства.

Но некачественное спиртное влияет на организм еще хуже.

Миф 7: Алкоголь – лекарство от простуды

Многие лечатся от простуды водкой – с яблоками, с медом, с чем-нибудь еще. Считается, что такое снадобье и температуру снижает, и насморк останавливает, и боль в горле уменьшает.

Однако современная медицина такого способа не признает.

Во-первых, иммунитет «огненная вода» никоим образом не улучшает.

Во-вторых, спирт далеко не лучшим образом сказывается на воспаленном горле. Оно начинает болеть после «лечения» еще больше.

Миф 8: Пиво – это не алкоголь

Сейчас многие думают, что раз пиво является слабоалкогольным напитком, то оно не наносит здоровью никакого вреда. Это катастрофическое заблуждение. В пиве действительно не очень много спирта. Но это совершенно не значит, что данный напиток безобиден. Он тоже является алкогольным, а, следовательно, вызывает привыкание.

Кроме того, хмельной напиток очень плохо влияет на печень и сердце. Эти органы претерпевают перерождение и начинают плохо функционировать.

Миф 9: Алкоголь не калориен

Многие женщины подсчитывают все съеденные калории. А выпитые калории не учитывают. Между тем алкоголь обладает очень высокой энергетической ценностью, причем, чем крепче напиток, тем эта ценность больше.

Любой алкоголь очень калориен.

Миф 10: Надо не запивать, а закусывать

Большинство из нас уверены, что крепкие напитки нужно непременно закусывать. А запивать их ни в коем случае нельзя. Но и это утверждение не совсем правильно. Здесь нужно уточнить, какие именно закуски имеются в виду – горячие или холодные. Последние слабо нейтрализуют спирт, он довольно быстро всасывается в кровь. То же самое происходит, когда человек запивает алкоголь. Так что в этом смысле соки, компоты, морсы можно поставить на одну ступень с фруктами и овощными салатами.

Совсем по-другому дело обстоит с горячими и жирными блюдами, например, супами или рагу. Те подавляют всасывание этанола, уменьшают выраженность опьянения и поэтому считаются самыми лучшими закусками.

2. Беседа о вредных привычках

В глубокой древности познакомился человек с необычным веселящим действием некоторых напитков. Самое обычное молоко, мед, соки плодов, постояв на солнце, меняли не только свой внешний вид, вкус, но приобретали способность возбуждать, вселять ощущение легкости, беззаботности, благополучия. Не сразу люди заметили, что на следующий день человек расплачивался головной болью, разбитостью, плохим настроением.

В мифах, легендах и сказках древнего мира – всюду фигурирует вино, опьянение, разгул. Пьянство процветало, а за ним следовали его неизменные спутники – разврат, преступления, тяжелые болезни.

Основным действующим началом опьянения любого напитка являлся алкоголь – этиловый (винный) спирт. Принятый внутрь он через 5-10 минут всасывается в кровь и разносится по всему организму. Алкоголь – яд для любой живой клетки. Проникнув в организм алкоголь, расстраивает работу тканей и органов. Быстро сгорая, он отнимает у них кислород и воду. Клетки сморщиваются, деятельность их затрудняется. При значительном и частом попадании алкоголя в организм клетки разных органов, в конце концов, погибают. Под действием алкоголя нарушаются все физиологические процессы в организме, а это может привести к тяжелым заболеваниям.

Быстрее и губительнее всего алкоголь действует на клетки головного мозга, в первую очередь, страдают высшие отделы мозга. Быстро доставленный потоком крови к головному мозгу алкоголь проникает в нервные клетки, при этом разрушается, в результате чего связь между различными отделами мозга расстраивается.

Алкоголь влияет также на кровеносные сосуды, несущие кровь к мозгу. С начала они расширяются, и насыщенная алкоголем кровь бурно приливает к мозгу, вызывая резкое возбуждение нервных центров. Вот откуда чрезмерно веселое настроение и развязность пьянеющего человека.

Ученые выяснили, что под влиянием спиртных напитков в коре больших полушарий головного мозга вслед за усиливающимся возбуждением наступает резкое ослабление процессов торможения. Кора перестает контролировать работу низших, так называемых подкорковых отделов мозга. Вот почему опьяневший человек как бы теряет контроль над собой и критическое отношение к своему поведению. Каждая новая порция спиртного все больше парализует высшие нервные центры.

То, что мы в быту называем опьянением, в сущности, есть острое отравление алкоголем, со всеми вытекающими последствиями.

Ученые выяснили, что алкоголь, введенный в организм, выводится отсюда не сразу, и какое-то количество этого вещества продолжает свое вредное действие на органы в течение 1-2 дней, а в некоторых случаях и больше.

Алкоголь вызывает приятное, приподнятое настроение, а это побуждает к повторному употреблению спиртного напитка. В первое время при желании и твердости характера еще можно отказаться от вина. В противном случае под влиянием алкогольной интоксикации воля ослабевает, и человек уже не может противостоять влечению к алкоголю. Под влиянием алкоголя получают простор инстинкты, ослабляется воля и самоконтроль, и нередко люди совершают проступки и ошибки, в которых раскаиваются всю жизнь.

Очень опасен алкоголь для юных, особенно для девушек, поскольку их организм в период роста легче подвергается воздействию наркотиков. С незапамятных времен наши предки считали единственными пригодными напитками для детей воду и молоко. В Древней Греции и Риме юношам до определенного возраста вообще запрещалось пить вино.

Алкоголь оказывает отрицательное влияние на потомство. Об этом знали еще в глубокой древности. В Греческой мифологии богиня Юнона родила от опьяневшего Юпитера хромого Вулкана. Правитель Спарты Ликург запрещал в день свадьбы употребление спиртных напитков под угрозой тяжелого наказания.

Если пьянство – результат неправильного воспитания, слабоволия, распушенности, подражания дурным привычкам, то алкоголизм – серьезная болезнь, требующая специального лечения.

Исследования ученых доказали, что у юношей и девушек алкоголизм как тяжелая, трудноизлечимая болезнь возникает и развивается в ЧЕТЫРЕ раза быстрее, чем у взрослых. Разрушение личности также происходит гораздо быстрее.

IV. СПИД

1. В борьбе со СПИДом

На сегодняшний день в России подавляющее большинство людей, живущих с ВИЧ/СПИДом, находятся в наиболее экономически и репродуктивно активном возрасте (81% ВИЧ-положительных людей моложе 30 лет). Возможно, для кого-то это просто статистика. Но за этой статистикой стоит судьба наших близких. Для того чтобы осознать (пусть даже приблизительно) весь масштаб эпидемии, давай попробуем заглянуть в будущее.

Специалисты по проблеме ВИЧ/СПИДа разработали три версии прогноза развития этой эпидемии в России к 2025 году.

Умеренно благоприятный сценарий

– 2% взрослого населения России будет жить с ВИЧ/СПИДом (по оценкам некоторых экспертов, такая ситуация в России сложилась уже сейчас);

- Численность ВИЧ-положительных в России достигнет 5 млн человек;
- 3,4 млн. человек умрут от СПИДа (это в среднем 200 тысяч летальных исходов в год или 17 тысяч летальных исходов ежемесячно, начиная с 2010 г.);
- Средняя продолжительность жизни снизится примерно на 6 лет;
- Численность трудоспособного населения сократится на 15%.

Умеренно неблагоприятный сценарий

- 6% взрослого населения России будет жить с ВИЧ/СПИДом;
- Численность ВИЧ-положительных в России достигнет 11 млн. человек;
- 8,7 млн. человек умрут от СПИДа (это в среднем 510 тысяч летальных исходов в год или 43 тысяч летальных исходов ежемесячно, начиная с 2010 г.);
- Средняя продолжительность жизни снизится примерно на 12 лет;
- Численность трудоспособного населения сократится на 18%.

Неблагоприятный сценарий

- 10% взрослого населения России будут жить с ВИЧ/СПИДом;
- Численность ВИЧ-положительных в России достигнет 19 млн. человек;
- 12 млн. человек умрут от СПИДа (это в среднем 705 тысяч летальных исходов в год или 60 тысяч летальных исходов ежемесячно, начиная с 2010 г.);
- Средняя продолжительность жизни снизится примерно на 18 лет;
- Численность трудоспособного населения сократится на 20%.

Для сравнения: по переписи 2002 года численность населения Москвы составила 10,4 млн. человек, численность постоянного населения в России составила 145,2 млн. человек.

На сегодняшний день эпидемия ВИЧ/СПИДа в России находится на той стадии, когда ее можно остановить. Каждый человек может изменить свое поведение и снизить свой риск стать ВИЧ-положительным. Поэтому неблагоприятный сценарий может остаться только на бумаге.

2. Беседа «Мы против СПИДа»

Целью беседы: устранение пробелов в знаниях о СПИДе и ВИЧ-инфекции, путях заражения; воспитание ценностного, бережного отношения к собственной жизни и жизни других людей; развитие воли и самостоятельности в выборе жизненного пути.

Педагог. Здравствуйте! Наша программа – это попытка откровенного разговора с вами о том, что губит человека, небрежно относящегося к себе и близким. Это взгляд на серьезные проблемы. Сегодня мы будем говорить о СПИДе.

Заболевание СПИД – синдром приобретенного иммунодефицита является финальной стадией ВИЧ-инфекции, впервые было выявлено в 1981 году в США.

В 1982 году была установлена инфекционная природа этой болезни. В 1983 году выделен ее возбудитель, получивший название – вирус иммунодефицита человека (ВИЧ).

В 1984 году созданы первые тест-системы, позволившие проводить лабораторную диагностику ВИЧ-инфекции. К этому времени в США, Африке, Европе заболеваемость приобрела уже большой размах.

ВИЧ-инфекция постоянно разрушает иммунную защиту организма от других заболеваний, включая некоторые раковые заболевания, туберкулез и инфекционные заболевания.

Болезнь имеет пожизненный характер и протекает с потерей трудоспособности в течение нескольких лет. Из-за отсутствия эффективных лекарственных средств обрекает ВИЧ-инфицированных на летальный исход.

Путь заражения разный. Вирус передается при половом незащищенном контакте, через инфицированную кровь, инъекции грязными шприцами, от беременной матери к плоду, через молоко матери – новорожденному, при переливании инфицированной крови.

Вирус погибает при хлорировании, кипячении, но не чувствителен к УФ-облучению. Нельзя заразиться СПИДом при рукопожатии, при поцелуе и объятиях, использовании общей посуды, через слюну и слезы, при чихании, при укусах насекомых, через домашних животных, при посещении бани, бассейна, бытовых контактах дома и на работе.

Быстрое распространение ВИЧ происходит в среде лиц, употребляющих наркотики. Причинами заражения являются использование общих шприцев и при внутривенном введении наркотиков, зараженных вирусом иммунодефицита человека в процессе их приготовления.

Наиболее частые причины смерти наркоманов: передозировка, общая дистрофия, острая сердечно-сосудистая недостаточность, драки, криминальные разборки, самоубийства, СПИД.

Наш век не назовешь веком веры, но нельзя его назвать и веком безверия. Скорее всего – это век ложной веры, которая нужна некоторым людям, чтобы восполнить его отсутствие искренних убеждений.

Надеюсь, что наша встреча сегодня станет хотя бы маленькой частицей в решении большой проблемы, как бы профилактикой серьезного заболевания СПИД. Дай бог, вам друзья – здоровья, счастья, долгих лет жизни в наши трудные времена!

3. Беседа «Знать, чтобы жить»

Цель: ознакомить кружковцев с необходимостью и важностью борьбы с всемирной эпидемией СПИД.

Задачи:

- способствовать утверждению здорового образа жизни;

- помочь кружковцам в осознании того, что СПИД – чума XXI века;
- создать условия для формирования ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

Здравствуйте, ребята!

Всемирный день борьбы со СПИДом впервые отмечался 1-го декабря 1988 года. Во всем мире в этот день говорят о СПИДе, о том, какую угрозу существованию человечества несет эта глобальная эпидемия. Можно вспоминать и оплакивать тех, кто уже умер или смертельно болен, можно говорить о масштабах трагедии и о том, что только чума XX, а теперь уже и XXI века угрожает существованию человечества...

Ежегодно отмечаемый, этот день служит делу укрепления организованных усилий по борьбе с ВИЧ-инфекцией и СПИДа, распространяющейся по всем регионам мира.

Символом борьбы со СПИДом является красная ленточка, и ни одна акция в этой области не обходится сейчас без нее. Эта ленточка как символ понимания СПИДа была задумана в 1991 году. Вот отрывок из рекламной листовки: «Отрежьте красную ленту 6 сантиметров длиной, затем сверните в верхней части в форме перевернутой «V». Используйте английскую булавку, чтобы прикрепить ее к одежде». Проект «Красная ленточка» станет символом нашего сострадания, поддержки и надежды на будущее без СПИДа.

Чем же отличаются понятия ВИЧ и СПИД?

ВИЧ — вирус иммунодефицита человека, вызывающий заболевание — ВИЧ-инфекцию, последняя стадия которой известна как синдром приобретённого иммунодефицита (СПИД) — в отличие от врождённого иммунодефицита. Итак – ВИЧ – это вирус, а СПИД – это болезнь, которая приводит к смерти.

Распространение ВИЧ-инфекции связано, главным образом, с незащищенными половыми контактами, использованием зараженных вирусом шприцев, игл и других медицинских и инструментов, передачей вируса от инфицированной матери ребенку во время родов или при грудном вскармливании.

ВИЧ заражает, прежде всего, клетки иммунной системы, а также некоторые другие типы клеток. Возбудитель инфекции изменяет структуру ДНК здоровых клеток и может сохраняться в теле носителя более 3 лет. На протяжении всего этого срока он не теряет своей активности и постепенно становится неотъемлемым элементом в составе крови. Инфицированные ВИЧ защитные клетки постепенно гибнут, организм не справляется с этим вирусом и умирает.

Впервые СПИД был зарегистрирован в США весной 1981 года. В настоящее время в мире больных СПИДом более 3 миллионов, а зараженных – более 60 миллионов человек.

Вирус иммунодефицита человека был открыт в 1983 году в результате исследования этиологии СПИД.

Носителями вируса иммунодефицита человека является огромное количество людей по всей Земле. СПИД (синдром приобретенного иммунодефицита) – такое название получила тяжелейшая болезнь нашего времени. Это смертельное заболевание, которое люди пока не научились лечить.

Что происходит, когда вирус иммунодефицита попадает в кровь?

После проникновения в организм ДНК вируса входит в контакт с ДНК клеткой хозяина. С помощью фермента интергазы она встраивается в её структуру, нарушает нормальную работу здоровых органов и тканей. Признаки СПИДа проявляются далеко не сразу, однако постановка правильного диагноза возможна даже на ранних стадиях, поскольку с самого начала клетки крови мутируют под действием возбудителя.

Подчиняясь неправильной генетической программе, клетки начинают воспроизводить различные компоненты вируса. Это способствует его распространению. Под воздействием другого фермента (протеазы) изменяется оболочка нового элемента вируса. Это помогает передавать здоровым клеткам инфекцию. На этапе размножения может вестись довольно эффективная борьба со СПИДом, предусматривающая использование ингибиторов протеазы, которые лишают фермент его способности к воспроизводству.

Если учёные так много знают о механизме развития СПИДа, то почему каждый год появляется так много больных на нашей планете? Всё дело в том, что возбудитель поражает не только Т-лимфоциты, но и некоторые другие клетки с долгим сроком службы (макрофаги, моноциты). В них он не проявляет активности и неуязвим для деятельности известных лекарств, то есть, полностью вывести СПИД из организма не предоставляется возможным.

Природная защита организма не справляется, её недостаточно (то есть – она в дефиците). И организм начинает разрушаться из-за простого насморка. Поэтому этот смертельный вирус называется ВИЧ-инфекция (вирус иммунодефицита человека).

Человек, зараженный вирусом СПИДа, может длительное время не чувствовать признаков заболевания и считать себя здоровым, но активно распространять инфекцию. Но однажды вирус может проснуться и начать свою разрушительную работу. И человек сгорает, как свечка.

У больных СПИДом организм не может бороться с какой-либо инфекцией, болезни протекают очень тяжело со смертельным исходом.

Итак, в результате попадания вируса ВИЧ в организм:

1. поражается иммунная система, организм становится беззащитным перед возбудителями различных инфекций, которые для здоровых людей не представляют опасности;
2. развиваются опухоли;
3. почти всегда поражается нервная система, что приводит к нарушениям мозговой деятельности и к развитию слабоумия.

Стадии болезни СПИДа.

1. Заражение инфекцией ВИЧ:

Резкое ухудшение самочувствия – проявляется через 2-3 месяца с момента заражения. У пациентов повышается температура, появляются головные боли, увеличиваются лимфоузлы, наблюдается сыпь на теле. Эта стадия длится около 3 недель.

2. Период носительства вируса – протекает практически бессимптомно и нередко продолжается до 10 лет. Признаки СПИДа проявляются лишь незначительными симптомами, например, увеличением лимфоузлов.

3. Стадия генерализованной лимфаденопатии – характеризуется сильным увеличением лимфатических узлов. Но длится не долго – около 3 месяцев.

4. Период СПИД – ассоциированного комплекса – симптомы выражены достаточно ярко. Больные СПИДом страдают от резкого снижения массы тела, непрекращающейся диареи, лихорадки, сильного кашля, разнообразных кожных заболеваний.

5. Окончательное формирование СПИДа – признаки инфекции проявляются постоянно и быстро прогрессируют, приводя, в конце концов, к летальному исходу.

Признаки СПИДа:

Наблюдается:

- увеличение лимфатических узлов
- повышение температуры
- появление потливости
- расстройства кишечника
- лихорадка
- похудание
- воспаление легких.

Поражаются:

- кожа
- глаза
- желудок
- кишечник
- легкие
- центральная нервная система
- кровь (сепсис).

Наблюдаются опухоли:

- кожи
- головного мозга.

Исследования, которые в разные годы проводились в десятках западных стран, показали, что с момента инфицирования до появления первых симптомов собственно СПИДа может пройти не один год. Это может зависеть от штамма вируса, генетических особенностей больного, его психологического состояния, уровня жизни и других причин.

Пути передачи вируса.

Каковы же причины возникновения СПИДа? (Ответы воспитанников)

Больше всего рискуют заразиться люди:

1. вступающие в половые контакты со случайными или неизвестными партнерами без правильного использования презерватива;
2. вступающие в половые контакты с лицами, употребляющими наркотики внутривенно, или с людьми, имеющими много половых партнеров;
3. употребляющие наркотики или лекарственные вещества внутривенно с применением нестерильных шприцов и игл;
4. вирус от беременной женщины, зараженной СПИДом, ее ребенку;
5. при переливании заражённой крови или при её попадании в организм каким-либо другим путём, например, при использовании плохо обработанных хирургических инструментов.

Но не следует впадать в панику.

Невозможно заразиться:

1. при рукопожатии, объятиях и поцелуях, разговоре;
2. при пользовании туалетом, ванной, дверными ручками;
3. через посуду, бытовые предметы, постельное белье, деньги;
4. через слезы, пот, при кашле и чихании;
5. через кошек и собак;
6. через укусы комаров.

Как уберечься от СПИДа?

Как вы думаете, как можно уберечься от СПИДа? (Ответы воспитанников).

Основное условие – ВАШЕ ПРИЛИЧНОЕ ПОВЕДЕНИЕ:

1. избегать случайных половых связей, а также половых контактов с гомосексуалистами, наркоманами и лицами, ведущими беспорядочную половую жизнь;
2. избегать употребления наркотиков или лекарственных веществ внутривенно с применением нестерильных шприцов и игл;
3. использовать индивидуальные средства защиты (презервативы).

Поговорки и крылатые выражения:

1. Лучшая профилактика СПИДа - это голова на плечах.
2. Заражаются по-разному, умирают одинаково.
3. Мы - за здоровый образ жизни!
4. СПИД - болезнь души.
5. СПИД - синдром приобретенного иммунодефицита, а ВИЧ - вирус, ее вызывающий.
6. Жить дурно, неразумно, невоздержанно - значит медленно умирать.
7. Здоровье - огромное богатство! Каждый должен хранить и тратить его с умом!
8. Сегодня мода на здоровых, добрых и умных, сильных и свободных людей.

9. Счастье и здоровье – вас и ваших детей – зависят только от вас самих!

Борьба со СПИДом:

Как известно, учёным удалось взять под контроль множество заболеваний, но в случае с вирусом СПИДа обычные методы лечения и вакцины не срабатывают. Об этом говорилось выше. Все существующие разработки в данной области отличаются очень высокой стоимостью и могут предотвратить СПИД лишь на ранних стадиях, да и то не во всех случаях. Это означает, что в настоящее время борьба со СПИДом ведется лишь с помощью распространения правдивой информации среди населения.

Профилактика СПИДа:

- избегать беспорядочных и случайных половых связей;
- при любом половом контакте использовать презервативы высокого качества.

Следует помнить, что из противозачаточных средств только презерватив препятствует проникновению ВИЧ и при правильном использовании защищает от заражения ВИЧ-инфекцией на 98%.

- отказаться от употребления наркотических средств;
- подвергать обработке, в том числе с использованием дезинфицирующих средств, многоразовые инструменты для маникюра, педикюра, пирсинга, татуажа;
- при попадании чужой крови на раневую поверхность необходимо рану промыть водой, обработать 3% раствором перекиси водорода или спиртосодержащим раствором (70%), после обработки рану закрыть пластырем;
- при попадании крови на слизистую глаза промыть глаз водой и закапать глазными каплями, обладающими слёзоотделительным и дезинфицирующим свойством, например 20% раствором альбумида;
- при попадании крови на слизистую оболочку полости рта – прополоскать рот 70% этиловым спиртом;
- при оказании первой медицинской помощи при кровотечениях необходимо использовать резиновые перчатки и защищать открытые участки кожи и слизистые глаз от попадания крови, любые загрязнения кровью должны рассматриваться как потенциально опасные.

КАЖДЫЙ САМ ПРИНИМАЕТ РЕШЕНИЯ И НЕСЁТ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СВОИ ПОСТУПКИ, ЗА СВОЮ ЖИЗНЬ!

При профилактике СПИДа большое значение уделяется мерам предотвращения заражения младенцев от больной матери. В этом направлении учёным удалось добиться существенных успехов. Было разработано несколько препаратов, которые снижают риск инфицирования плода СПИДом на 15-20%, причём их эффективность постоянно растёт. Такая терапия стоит совсем не дорого и доступна даже малообеспеченным слоям населения.

Несмотря на все предпринимаемые усилия, борьба со СПИДом далека от завершения. Учёные работают над получением вакцины, борются с распространением заболевания среди новорожденных. Но все успехи в этих областях не дают ответа на самый главный вопрос – как окончательно победить СПИД? Возможно, что в будущем человечество сможет справиться с вирусом. А в настоящее время каждый год более 70000 детей становятся сиротами из-за того, что их родители погибают от этой страшной болезни.

Тестирование на ВИЧ:

Пройти обследование на ВИЧ-инфекцию можно анонимно и бесплатно в любом лечебно-профилактическом учреждении, в отделах профилактики СПИД республиканских и областных центров гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья.

Итак, ребята, 1 ДЕКАБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ СО СПИДОМ.

Что вы сегодня узнали на беседе? (Ответы воспитанников).

Узнали о том, что такое ВИЧ-инфекция, чем она отличается от СПИДа. Теперь вы немного больше знаете об этом страшном заболевании и сами должны позаботиться о своем здоровье. Важно помнить, что от вашего поведения зависит ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ и ВАША ЖИЗНЬ.

Мы желаем Вам удачи в вашей здоровой и полноценной жизни! Спасибо за внимание!

V. «В здоровом теле здоровый дух»

1. Спортивная эстафета «Здоровье и спорт идут рядом»

Цель мероприятия: формирование у воспитанников установки на здоровый образ жизни, занятия спортом.

Задачи:

- пополнить словарный запас новыми пословицами и поговорками о здоровом образе жизни;
- прививать практические навыки здорового образа жизни;
- развивать лидерские качества, быстроту, ловкость, координационные способности.

Подготовка мероприятия: проведение эстафеты на территории, прилегающей к ДДТ, было согласовано с администрацией ДДТ. Музыкальное сопровождение (проигрыватель CD дисков с детскими ритмичными песенками) и спортивный инвентарь подготовлены в полном объёме.

На площадке, где проводится эстафета, собрались участники, звучат весёлые детские песни. Перед началом игровой программы формируются две команды детей. Каждая команда выбирает капитана, придумывает приветствие для другой команды. Жюри в лице методистов и педагогов ДДТ определено заранее. Площадка подготовлена для проведения конкурсов в виде

эстафеты: мелом прочерчена линия старта, на финише поставлены два стула с прикрепленными на них названиями команд. Инвентарь для проведения эстафеты готов.

Ведущий: Мы приветствуем вас на спортивной эстафете «Здоровье и спорт рядом идут». Цель нашего мероприятия – приобщение к здоровому образу жизни, пропаганда здорового образа жизни. Поддержим здоровый образ жизни!

Вы распределены на 2 команды. Жюри проследит за тем, чтобы команды были равны по физической силе. Итак, команды приветствуют друг друга:

Команда «Спорт»

Если хочешь быть умелым,
Ловким, быстрым, сильным, смелым,
Научись любить скакалку,
Мячик, обручи и палку.

Команда «Здоровье»

Никогда не унывай!
Дух и тело закаляй!
Вот здоровья в чём секрет!
Мы вам шлём физкульт-привет!

Команды приветствуют друг друга и жюри (аплодисменты).

Ведущий объявляет общие условия для команд:

- внимательно слушать задания каждого этапа эстафеты;
- начинать движение только по сигналу ведущего;
- на финишной прямой, напротив каждой команды, стоят стулья, которые нужно в процессе эстафеты оббегать вокруг;
- выигрыш засчитывается команде, которая первой заканчивает этап эстафеты;
- в конце эстафеты жюри подсчитывает общее число баллов по каждой команде и объявляет победителя;
- за каждый правильный ответ на вопрос – 1 очко.

1 конкурс: «Разминка» – первый игрок бежит вокруг стула и обратно, передаёт эстафетную палочку второму и т.д.

2 конкурс: «Прыгунки» – игроки, один за другим, по очереди прыгают на 1 ноге вокруг стула, передавая эстафетную палочку.

3 конкурс: «Беговая дорожка» – игроки, один за другим, по очереди бегут по заранее расчерченной узкой дорожке. Надо пробежать по ней, ни разу не оступившись, оббегать вокруг стула, на финише передать эстафетную палочку следующему игроку.

4 конкурс: «Спортивная ходьба» – игроки идут дистанцию способом «с пятки на носок». Побеждает та команда, которая проходит дистанцию быстрее.

5 конкурс: «Сбей кеглю» – каждый участник команды по сигналу подходит к стартовой линии и бросает мяч, стараясь сбить кеглю. Затем он

бежит за мячом и передает его следующему участнику команды, а сам встает в конец строя.

6 конкурс: «Прыжки в длину» – первый участник прыгает один раз от старта, мелом отмечаем расстояние. Второй прыгает от отметки и т.д. Побеждает та команда, у которой «общий прыжок» длиннее.

7 конкурс: «Теннисист» – каждый участник команды, на ракетке удерживая теннисный мячик, оббегает стул и возвращается назад. Мячик терять нельзя! Если мячик упал, то его поднять и продолжить движение.

Ведущий: Какая команда знает больше названий отечественных футбольных команд?

8 конкурс: «Гонка мячей под ногами» – Все игроки выстраиваются в колонну и ноги ставят чуть шире ширины плеч. Первый игрок каждой команды посылает мяч между расставленными ногами всех игроков назад. Последний игрок каждой команды наклоняется, ловит мяч и бежит с ним вдоль колонны вперед, встает в начале колонны и опять посылает мяч между расставленными ногами и т.д. Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.

9 конкурс: «Веселый мяч» – игроки поднимают вверх руки и передают мяч, последний игрок с мячом переходит в начало колонны и снова передает мяч, и т.д.

10 конкурс: «Зайчики» – игроки по очереди прыгают на двух ногах вокруг конусов по волнистой траектории до стула, а назад бегом по прямой.

Ведущий: Закончились спортивные состязания эстафеты «Здоровье и спорт рядом идут». Ребята, сегодня мы приобщились к здоровому образу жизни и поняли, что только вместе мы можем добиться замечательных результатов везде и во всём. Прошу команды построиться для оглашения результатов. (Жюри подводит и оглашает итоги соревнования.) В результате честной борьбы побеждает – дружба и здоровье! Команды, пожмите друг другу руки. А все педагоги желают вам крепкого здоровья, спортивных достижений тем, кто серьезно занимается спортом, и новых встреч на спортивном поле.

Праздник дружбы и здоровья подошел к концу. До свидания, до новых встреч!

2. Спортивное развлечение на свежем воздухе «Собирайся, детвора»

Цель мероприятия: формирование у воспитанников установки на здоровый образ жизни, занятия спортом.

Задачи:

- пополнить словарный запас новыми пословицами и поговорками о здоровом образе жизни;
- прививать практические навыки здорового образа жизни;
- развивать лидерские качества, быстроту, ловкость, координационные способности.

Подготовка мероприятия: проведение мероприятия на территории, пролегающей к ДДТ, было согласовано с администрацией ДДТ, музыкальное сопровождение – проигрыватель CD дисков с детскими ритмичными песенками, спортивный инвентарь подготовлен в полном объёме.

На площадке, где проводится мероприятие, собрались участники, звучат весёлые детские песни. Перед началом игровой программы формируются две команды детей. Каждая команда выбирает капитана, придумывает приветствие для другой команды. Жюри в лице методистов и педагогов ДДТ определено заранее. Площадка подготовлена для проведения конкурсов в виде эстафеты: мелом прочерчена линия старта, на финише поставлены два стула с прикреплёнными на них названиями команд. Инвентарь для проведения эстафеты готов.

Ведущий: Мы приветствуем вас на зимних развлечениях «Собирайся, детвора!». Цель нашего мероприятия – приобщение к здоровому образу жизни, пропаганда здорового образа жизни, сплочение детского коллектива, привлечение к систематическим подвижным играм.

Поддержим здоровый образ жизни! Вы распределены на 2 команды. Жюри проследит за тем, чтобы команды были равны по физической силе. Итак, приветствие команд друг друга:

1 команда «Снеговики»: «Гип-гип ура! команде «Снежинки»!

2 команда «Снежинки»: «Гип-гип ура! команде «Снеговики»!

Команды приветствуют друг друга и жюри (аплодисменты).

Ведущий объявляет общие условия для команд:

- внимательно слушать задания каждого этапа эстафеты;
- начинать движение только по сигналу ведущего;
- на финишной прямой, напротив каждой команды, стоят стулья, которые нужно в процессе эстафеты оббегать вокруг;
- выигрыш засчитывается команде, которая первая закончила этап эстафеты;
- в конце эстафеты жюри подсчитывает общее число баллов по каждой команде и объявляет победителя.

1 конкурс: «Поземка» - первый игрок бежит вокруг стула и обратно, передаёт эстафетную палочку второму и т.д.

2 конкурс: «Метелица» - игроки, один за другим, по очереди прыгают на 1 ноге вокруг стула, передавая эстафетную палочку.

3 конкурс: «Словесные снежки»: каждой команде по очереди нужно назвать как можно больше слов на тему «Новый год». Побеждает та команда, которая последней назовет слово.

(Елка, фейерверк, хлопушка, снег, горка, серпантин, песни, оливье, снеговик, снежки...)

4 конкурс: «Снежная пурга» - каждый участник команды на скакалке скачет до стула, вокруг него и обратно.

5 конкурс: «Конькобежцы» - игроки проходят дистанцию, имитируя бег конькобежцев. Побеждает та команда, которая проходит дистанцию быстрее.

6 конкурс: «Спортивный» - команды по очереди называют зимние виды спорта. Побеждает команда, назвавшая вид спорта последней.

(Бобслей, скелетон, хоккей с шайбой, фигурное катание, биатлон, лыжные гонки, фристайл...)

7 конкурс: «Зимние зайчата» - игроки по очереди прыгают на двух ногах вокруг конусов по волнистой траектории до стула, а назад бегом по прямой.

8 конкурс: «Зимние загадки» - команды по очереди загадывают загадки на зимнюю тему, соперники загадки должны отгадать. Побеждает та команда, которая последней загадает загадку.

Ведущий: Закончилось наше зимнее развлечение «Собирайся, детвора!». Ребята, в очередной раз мы приобщились к здоровому образу жизни и поняли, что только вместе мы можем добиться замечательных результатов везде и во всём. Прошу команды построиться для оглашения результатов. (Жюри подводит и оглашает итоги соревнования.) В результате честной борьбы побеждает – дружба и здоровье! Команды, пожмите друг другу руки. А все педагоги желают вам крепкого здоровья, спортивных достижений тем, кто серьезно занимается спортом, и новых встреч на спортивном поле.

Праздник дружбы и здоровья подошел к концу. До свидания, до новых встреч!

3. Спортивное мероприятие «Лето! Солнце! Спорт!»

Цель мероприятия: формирование у воспитанников установки на здоровый образ жизни, занятия спортом.

Задачи мероприятия:

- развивать двигательные и коммуникативные способности, ловкость и внимание;
- прививать практические навыки здорового образа жизни;
- развивать лидерские качества, быстроту, ловкость, координационные способности.

Подготовка мероприятия: проведение эстафеты на территории, пролегающей к ДДТ, было согласовано с администрацией ДДТ, музыкальное сопровождение – проигрыватель CD дисков с детскими ритмичными песенками, спортивный инвентарь подготовлен в полном объёме.

На площадке, где проводится спортивное мероприятие, собрались участники и гости, звучат весёлые детские песни. Перед началом игровой программы формируются две команды детей. Каждая команда выбирает капитана, придумывает приветствие для другой команды. Жюри в лице методистов и педагогов ДДТ определено заранее. Площадка подготовлена для проведения конкурсов в виде эстафеты: мелом прочерчена линия старта, на финише поставлены два стула с прикреплёнными на них названиями команд. Инвентарь для проведения эстафеты готов.

Ведущий: Мы приветствуем вас на празднике здоровья – спортивном мероприятии «Лето! Солнце! Спорт!». Цель нашего мероприятия – приобщение к здоровому образу жизни, пропаганда здорового образа жизни, сплочение детского коллектива, привлечение к систематическим подвижным играм.

Вы распределены на 2 команды, жюри проследит за тем, чтобы команды были равны по физической силе.

Команды приветствуют друг друга и жюри (аплодисменты). Ведущий объявляет общие условия для команд:

- внимательно слушать задания каждого этапа эстафеты;
- начинать движение только по сигналу ведущего;
- на финишной прямой, напротив каждой команды, стоят стулья, которые нужно в процессе эстафеты оббегать вокруг;
- выигрыш засчитывается команде, которая первой закончит этап эстафеты;
- в конце эстафеты жюри подсчитывает общее число баллов по каждой команде и объявляет победителя.

1 конкурс: «Водонос»: Участники несут наполненную до краев тарелку, стремясь при этом не расплескать ни капли. Затем тарелка передается следующему.

2 конкурс: «Водомёт»: Около каждой команды стоит ведро, наполненное водой. В 3 метрах от линии старта находятся пустые пластиковые бутылки, поставленные в ряд (до 5 штук). Первый зачерпывает стаканом воду, бежит к бутылкам и выплёскивает воду в сторону бутылок. Задача команды – сбить как можно быстрее все бутылки. Воду стараться выплескивать так, чтобы она летела направленной струёй.

3 конкурс: «Нарисуем солнышко»: У старта перед каждой командой лежат палки по количеству игроков. Впереди каждой команды лежат обручи. Задача участников эстафеты – поочередно, по сигналу, выбегая с палками, разложить их лучами вокруг своего обруча – «нарисовать солнышко». Побеждает команда, которая быстрее справится с заданием.

4 конкурс: «Каша для лисички»: Все знают сказку «Колобок»? А чем она заканчивается? Давайте вместе исправим сказку и сыграем ее по-новому: чтоб лисичка не съела колобка, накормим ее кашей!

Котелки (ведерки) для каши стоят на пенёчках (стульях), а крупу в них надо насыпать ложкой, которую «колобки» будут держать в зубах. Зачерпнул крупу из общего мешочка – и неси в свой котелок! Выигрывает та команда, которая быстрее и сытнее накормит лисичку.

5 конкурс: «Звериная эстафета»: Игроки получают названия разных животных: первые в колоннах – медведи, 2 – жирафы, 3 – слоны, 4 – леопарды, 5 – кенгуру, 6 – волки, 7 – львы, 8 – лисы, 9 – зайцы, 10 – бегемоты, 11 – сороки, 12 – страусы, 13 – антилопы, 14 – зебры, 15 – обезьяны. Ведущий неожиданно называет одного из зверей, например, волка. Игроки, стоящие шестыми, бегут до финишной черты и возвращаются

обратно. Ведущий называет другого зверя и т.д. Очки начисляются за каждого быстрого игрока.

6 конкурс: «Кенгуру»: каждый участник, прыгая на одной ноге и держа в руках стакан воды, допрыгивает до стула, обратно бежит на двух ногах и передает стакан следующему игроку. Побеждает та команда, которая первой справится с заданием и сохранит как можно больше воды.

7 конкурс: «Золушка»: Первый участник «мачеха» разбрасывает 5 шишек на своей территории и передает второму участнику «Золушке» ведро, веник и совок. «Золушка» собирает весь мусор, но при этом нельзя помогать себе руками, а использовать веник и совок. Когда весь мусор собран, «Золушка» передает ведро с шишками, веник и совок «мачехе». Игра повторяется снова. Побеждает команда, которая первой закончит игру.

8 конкурс: «Забег с шишкой»: Участник игры по сигналу должен пробежать дистанцию, держа в руке ложку, в которой лежит шишка, и передать другому игроку. Если ноша упала, то ее необходимо поднять, но не руками, а ложкой.

Ведущий: Закончились спортивные состязания спортивного мероприятия «Лето! Солнце! Спорт!». Ребята, сегодня мы приобщились к здоровому образу жизни, поняли, что все вместе мы добьемся замечательных результатов везде и во всём. Прошу команды построиться для оглашения результатов. Жюри подводит и оглашает итоги соревнования. Команды жмут друг другу руки, желают крепкого здоровья и новых встреч на спортивном поле.

Праздник дружбы и здоровья закончен. До свидания, до новых встреч!

4. Спортивное развлечение «Детские забавы»

Цель мероприятия: приобщение детей к здоровому образу жизни через совместные спортивные мероприятия

Задачи:

- создать условия для формирования основных двигательных умений и навыков; готовности детей к совместной деятельности;
- развивать физические способности; навыки самоорганизации;
- воспитывать чувство удовлетворения от участия в коллективной деятельности, создание радостного настроения;

Оборудование и материалы: ноутбук, инвентарь для проведения конкурсов: бумажные цветы, мяч, цветные мелки.

Педагог: Добрый день, ребята! Я рада приветствовать вас на спортивной игре «Детские забавы ».

Для начала Ваши команды придумают себе названия. И так мы начинаем и первое задание.

1. Загадки «Подумай и назови...»

Я буду читать загадки, а вы должны отгадать их.

1. Он бывает баскетбольный,

Волейбольный и футбольный.

С ним играют во дворе,

Интересно с ним в игре.

Скачет, скачет, скачет, скачет!

Ну конечно, это... (мячик)

2. Воздух режет ловко-ловко,

Палка справа, слева палка,

Ну а между них веревка.

Это длинная... (скакалка)

3. Соревнуемся в сноровке,

Мяч кидаем, скачем ловко,

Кувыркаемся при этом.

Так проходят... (эстафеты)

4. Мы физически активны.

С ним мы станем быстры, сильны...

Закаляет нам натуру,

Укрепит мускулатуру.

Не нужны конфеты, торт,

Нужен нам один лишь... (спорт)

5. Борьбу за выигрыш, признание

Зовем мы все... (соревнованием)

6. Выиграть в соревнованиях —

Это наше кредо.

Мы не требуем признания,

Нам нужна... (победа)

7. На команды нас разбили

И дают задание.

Мы участвуем впервые

В спорт.. (соревнованиях)

8. По полю команды гоняют мяч,

Вратарь на воротах попался ловкач.

Никак не дает он забить мячом гол.

На поле играют мальчишки в... (футбол)

Молодцы ребята знаете спортивные загадки.

А хотите сами побывать участниками спортивной эстафеты? (да)

Тогда пусть Вам повезет в соревнованиях.

Две команды выстраиваются на линии старта в колонну друг за другом.

«Разминка».

Добежать до конуса, оббежать его и вернуться обратно. Передать эстафету хлопком по ладони следующего участника.

«Цепочка».

Первый добегают, возвращается обратно, берет второго. Бегут вдвоем,

оббегают, возвращаются, берут третьего. И так, пока не соберется вся цепочка из команды.

«Змейка».

Парами оббежать «змейкой» конусы, поставленные на расстоянии, и вернуться обратно. Передать эстафету следующей паре и т.д.

«Гонка обручей»

Команды строятся в шеренги на расстоянии друг от друга в два шага. У первого участника обруч. По сигналу он начинает передавать обруч в конец шеренги. Но прежде чем передать обруч, его необходимо надеть на себя (сверху вниз или снизу-вверх). Следующие участники команды делают тоже самое и только потом передается обруч. *Выигрывает та команда, которая быстрее передаст обруч.*

«Пролезь через обруч»

В этой эстафете участвуют по два участника из команды. От линии старта на расстоянии 1,5 м лежит гимнастический обруч добегая до него один участник берет и держит гимнастический обруч вертикально (перпендикулярно полу), другой пролезает через него. Затем добегают до конуса, оббегают его и на обратном пути, добегая до гимнастического обруча, участники меняются ролями. *Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.*

«Бег в обруче»

Нужно парами встать
Маленькими шажками пробежать,
Потом обруч быстро снять,
Следующей паре передать.

Участники команды разбиваются по парам. Первая пара становится в обруч и бежит до ограничителя, оббегает его и возвращается к финишу.

На финише передает обруч следующей паре. *Побеждает команда, игроки которой первыми выполняют задание.*

«Не урони мяч»

Команда делится на две группы. Все участники команды, стоят лицом друг к другу. Первая пара участников, удерживают большой мяч одной рукой. По сигналу бегут до конуса, оббегают его и меняют руки затем возвращаются к своей команде передают мяч следующим игрокам. *Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.*

«Принеси не урони»

Препятствие – ложка!

А в ложке – теннисный мячик

Бежать нельзя, дрожать нельзя!

Дышать можно, только осторожно.

Участники команд должны в ложке пронести теннисный мячик до ориентира и обратно, ни разу не уронив ее.

«Кочки»

Перед каждой командой раскладываются кочки (из картона вырезанные квадраты 20х20 см.) Участники команд должны по сигналу перепрыгивать с

кочки на кочку двумя ногами до конуса, обежать его и также вернуться в команду передать ход другому участнику.

«Переход Команды».

Первый участник добегают до конуса, возвращается, берет второго. Бегут до конуса, первый участник остается там, а второй бежит за третьим. Потом второй остается, а третий бежит за четвертым. Последняя пара прибегает и остается на конечной точке.

Подведение итогов.

Молодцы ребята!

вы: самые спортивные,
самые сильные,
самые смелые,
самые сообразительные,
самые стойкие,
самые сплоченные,
самые симпатичные.

Вы очень старались и уверенно шли к победе. Показали насколько вы дружные и сплоченные. Спасибо Вам за игру!

5. Спортивное развлечение «Летнее ассорти»

Цель: организовать досуг детей, посредством развлекательной, конкурсной программы.

Задачи:

- учить взаимодействию в командах;
- активизация креативной деятельности;
- способствовать развитию коммуникативных качеств личности;
- воспитывать культуру поведения, любознательность

Оборудование и материалы: ноутбук, инвентарь для проведения конкурсов бумажные цветы, мяч, цветные мелки.

(Предварительно дети разделены на две команды. За выполнение каждого из конкурсных заданий команде-победителю присуждается 1 балл. После окончания соревнований жюри подсчитывает общее количество баллов. Побеждает команда набравшая большее количество баллов).

Внимание, Внимание! Наш праздник начинается! Спешите, если хотите веселья и классного настроения! Какое у вас настроение сегодня?

Звучит песня " Ах, лето!" (Аудиозапись в исполнении Аллы Пугачёвой).

Педагог. Ребята, о чем была эта песня? Понравилась песня?

А вы лето любите? Чем же оно замечательно? За что вы любите лето?
(ответы детей).

Я вам приготовила загадки, отгадаете их?

Загадки о лете.

1. На дворе переполох
С неба сыплется горох. (Град).

2. Летом растёт, цветёт
Коровам без неё беда.
Она для них главная еда. (Трава).
3. Не птица, с крыльями,
Не пчела, а летает. (Бабочка).
4. Не зверь, не птица.
А нос как спица. (Комар).
5. Только дождик удалился
В небе мостик появился. (Радуга).

Педагог. А пословицы о лете знаете?

Я называю начало пословиц, а вы говорите продолжение.

- Летний день (год кормит).
- Что летом соберёшь (то зимой на столе найдёшь).
- Летом всякий кустик (ночевать пустит).
- Готовь сани летом (телегу зимой).
- Лето собирает, а (зима проедает).

Педагог. Ребята мы с вами будем не только отгадывать загадки, пословицы, но и играть.

Игра "Собери цветы".

Разноцветные бумажные цветы разбрасываются на полу. Каждый цветочек с заданием. Дети по очереди берут по одному цветку и выполняют задания.

Задания:

- Рассказать веселый детский анекдот.
- Озвучить комплименты вожатым.
- Спеть песенку.
- Загадать загадку.
- Станцевать танец.
- Прочитать стихотворение.
- Изобразить жестами и мимикой то, чем будешь заниматься летом.
- Озвучить пожелания всем на летние каникулы.

Игра «В мире животных».

Один участник из каждой команды берет карточку с заданием и изображает голоса животных или птиц. Курица - петух. Собака – кошка. Свинья - корова. Утка- козел. Баран- лошадь.

Продолжение игры «В мире животных»

Выходят по одному человеку от каждой команды. Ведущий загадывает им животное, которое они должны изобразить (например, заяц лягушка, медведь), а команда должна угадать это животное.

Назвать летние виды спорта (ребята по очереди называют по одному виду спорта, побеждает команда, назвавшая больше видов спорта).

Эстафета кузнечиков. Первые игроки команд преодолевают полосу препятствий (прыгают, зажав мяч между ногами), огибают стул и возвращаются бегом по прямой с мячом в руках в команду, мяч передается следующему игроку и т.д.

Шуточные вопросы. Команды отвечают на шуточные вопросы по очереди, если команда не справляется с заданием, право ответа передается другой команде.

Вопросы:

- Сколько месяцев в году имеют 28 дней? - **все**
- Без чего человеку жить нельзя? – **без имени**
- Каких камней нет в море? - **сухих**
- Из какой посуды нельзя есть? – **из пустой**
- В каком слове сорок гласных? - **сорока**
- Что можно видеть закрытыми глазами? - **сон**
- на какой вопрос нельзя ответить «Да»? - **ты спишь**
- Может ли страус назвать себя птицей? - **не умеет говорить**
- На что похожа половина яблока? - **на вторую половинку**
- Что идет из города в город, но не движется? - **дорога**

Педагог. Наша игра подходит к концу. Жюри подводит итоги. Победителей награждают аплодисментами.

Сегодня проигравших нет,
 Есть просто лучшие из лучших.
 Пусть в каждом сердце дружбы свет,
 Зажжёт поступков добрых лучик.
 Всем спасибо за внимание,
 За задор, за звонкие смех,
 За огонь соревнования,
 Обеспечивших успех.
 Вот настал момент прощанья,
 Будет краткой моя речь.
 Говорю вам: «До свиданья!
 До счастливых, новых встреч!»

Список литературы

- Антипова М. Сделай свой выбор/Умей сказать «нет». Репертуарно-методический сборник. – Воронеж: ГУК «Областной центр народного творчества», 2005.
- Безвредного табака нет. Информация к мероприятию. – <http://www.uroki.net>.
- Братякова С.Б. Я презираю сигарету. Литературно-музыкальная композиция//Ключи к здоровью/Сост.Л.И.Жук. – Минск: Красико-Принт, 2007.
- В гостях у Царевны/Копилка. Сборник сценариев на СД. – Георгиевск, 2007.
- Ветрова И. Мы хотим жить/Мастер хорошего настроения. Сборник сценариев участников Первого областного конкурса культработников. – Воронеж: ГУК «Областной центр народного творчества», 2008.
- ВИЧ в России. Прогнозы специалистов. – <http://www.stopspid.ru>.
- Всего одна рюмка. Информационный материал для беседы с девочками. – <http://www.uroki.net>.
- Гаврилов С. Из искры жизнь сжигающее пламя /«Лекарство» от жизни. Информационно-методические и сценарные материалы. – Екатеринбург, 2002.
- Голембовская Г.В. Школа здоровья. Сценарий мероприятия для учащихся 4-6 классов. – <http://festival.1september.ru>
- Жарова Т.Ю. Если хочешь быть здоров. Сценарий праздника для младших школьников. – <http://www.uroki.net>.
- История табака: вчера и сегодня. – <http://www.tabacum.ru>.
- Казачек А. Любовь к трем сигаретам. Сценарий театрализованного мини-представления о вреде курения//Факел Гиппократ/Сост. Л.И. Жук. – Минск: Красико-Принт, 2006.
- Как бросить курить? – <http://Ne-kurim.ru>.
- Как Медведь трубку курил. Спектакль для младших школьников о вреде курения. – <http://forum.in-ku.com>.
- Короткие размышления о глобальной проблеме/Кладовая памяти. Информационно-методический сборник. – Астрахань, 2002, №3.
- Криквина Е. Потерянная жизнь/ Мастер хорошего настроения. Сборник сценариев участников Первого областного конкурса культработников. – Воронеж: ГУК «Областной центр народного творчества», 2008.
- Криницина И.Л., Лыткина Т.В. Суд над вредными привычками. Сценарий внеклассного мероприятия. – <http://infoprof.do.am>.
- Кропотова Н.И. Если хочешь быть здоров. Сценарий урока нравственности. – <http://www.openclass.ru>.
- Кукошная Т. Жизнь без наркотиков. Сценарий дискотеки-митинга для старшеклассников/Умей сказать «нет». – Репертуарно-методический сборник. – Воронеж: ОМНЦ, 2005, с.38-40.
- Левина Т. Бросай курить. Сценарий театрализованной картинки о вреде курения//Факел Гиппократ/Сост. Л.И. Жук. – Минск: Красико-Принт, 2006.

- Масютина Е. Мы против СПИДа. Урок нравственности. – <http://www.letster.ru/resourse/>
- Не погибай по неведению: губительная сигарета. Информационный материал для мероприятия. – <http://www.uroki.net>.
- Поговорим о здоровом образе жизни. Сценарий урока нравственности. – http://www.mou110.omsk.edu.ru/teacher/rus_yaz/karabanova/kl_chas_zoj.doc.
- Пронякина В. Скажи наркотикам «нет» /Мастер хорошего настроения. Сборник сценариев участников Первого областного конкурса культработников. – Воронеж: ГУК «Областной центр народного творчества», 2008.
- Рудницкий О. Вредить здоровью глупо? Сценарий урока нравственности для старшеклассников. – <http://www.tca77.narod.ru>.
- Селиванова С., Скрипунова А. Письмо из 27 века//Факел Гиппократ/Сост. Л.И. Жук. – Минск: Красико-Принт, 2006.
- Семенова И. 10 мифов об алкоголе. – <http://www.pravda.ru>.
- Скажем СПИДу – «Нет!». Сценарий мероприятия в рамках автопробега, посвященного Всемирному дню памяти погибших от СПИДа. – <http://brsm.vitebs.biz k>.
- Супотницкий В.М. В борьбе со СПИДом России придется идти своим путем. –<http://www.supotnitskiy.ru>.
- Финенко Л. Ты выбираешь сам. Сценарий мероприятия для молодежи/Умей сказать «нет». Репертуарно-методический сборник в помощь организаторам культурно-досуговой работы с детьми, подростками и молодежью. – Воронеж: ОЦНТ, 2005, с.23-27.
- Фомичева Т., Капанова О. Нет наркотикам! Сценарий театрализованного представления/Удар по кайфу. Информационно-методические и сценарные материалы. – М. 2005.
- Фомичева Т., Капанова О. Я не буду последним. Сценарий антинаркотической дискотеки/Удар по кайфу. Информационно-методические и сценарные материалы. – М., 2005.
- Ханнанова С. Быть здоровым – значит здраво мыслить. Интеллектуальная игра в рамках акции в детском доме. – <http://www.prosve tcentr.ru>.
- Что уносит дым сигареты. Вечер-диспут ля молодежи/Умей сказать «нет». Репертуарно-методический сборник в помощь организаторам культурно-досуговой работы с детьми, подростками и молодежью. – Воронеж: ОЦНТ, 2005, с.15-23.
- Что такое «хорошо» и что такое «плохо». КВН о здоровом образе жизни. – <http://mrcpk.marsu.ru>.