**«Мы за здоровый образ жизни».**

Внеклассное мероприятие по профилактике курения, наркомании и алкоголизма.

**Цель мероприятия:**

Пропаганда здорового образа жизни

**Задачи:**

1. формирование мотивации к здоровому образу жизни, сознательному отказу от вредных привычек и зависимостей, способствующих развитию различных соматических и психических заболеваний;

2. систематизация и обобщение знаний школьников о здоровом образе жизни;

3. формирование активной жизненной позиции.

**Оформление:** крупно: название и эпиграф мероприятия, плакаты, наглядные информационные вывески.

**Форма проведения:** интеллектуальная игра с элементами беседы и выступлением учащихся.

**Ход мероприятия:**

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 моя цель сегодня, пропагандировать здоровый образ жизни, пробудить в вас устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни, чтобы вы после этого мероприятия сознательно отказались от вредных привычек, если они у вас есть.

Начну мероприятие со слов Генриха Гейне: « Единственная красота, которую я знаю – это здоровье». Да, я соглашусь с этим высказыванием и добавлю, что здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие заболеваний или физических дефектов.

( Вывеска на доске). (Пояснение от себя).

Духовное и физическое здоровье - это 2 неотъемлемые части человеческого здоровья. Они должны находиться в гармонии. Физическое здоровье воздействует на духовную жизнь. Духовное здоровье достигается умением жить в согласии с собой, с родными, друзьями и обществом.

Сегодня мы попробуем вместе ответить на вопрос о том, что же такое здоровый образ жизни. Чтобы было интереснее, проведём нашу встречу в форме игры в 3 этапа. Благодаря правильным ответам на заданные вопросы, мы узнаем много полезной информации. На вопросы можно отвечать с места, но выкрики за ответ не принимаются. Это не командная игра. Своим правильным ответом каждый может заработать себе жетон. На 3-ий этап выходят 2-3 игрока, набравшие наибольшее количество жетонов. Уважаемое жюри будет фиксировать, кто отвечает и получает жетоны.

И так, начинаем игру!

**1 этап.**

1. Тому, кто начинает каждое утро с этого действия, надо в два раза меньше времени, чтобы собраться и настроиться на рабочий лад. Что это за действие? (Утренняя зарядка).

2. Наука о чистоте тела (Гигиена).

3. Тренировка организма холодом (Закаливание).

4. Что даёт человеку энергию? (Пища).

5. Эти «отважные воины» в организме человека смело бросаются в «бой» с болезнетворными бактериями (Антитела).

6. Какой великий русский писатель, доживший до 82 лет, всю жизнь придерживался очень строго режима дня? (Л.Н. Толстой).

7. Это занятие представляет собой естественный массаж, повышает тонус мышц, улучшает работу сердца (Плавание).

8. Его не купишь ни за какие деньги (Здоровье).

9. Какие фрукты, овощи, и растения используют для лечения простуды? (Малина, лимон, чеснок, липа, ромашка, шалфей).

10. Почему нельзя меняться одеждой, обувью, брать чужие головные уборы? (Можно заразиться кожными, инфекционными заболеваниями, вшами, грибковыми заболеваниями).

11. Мельчайший организм, переносящий инфекцию. (Бактерия).

12. Что выращивали на «аптекарских огородах» в России в 18 веке? (Лекарственные растения).

13. В этом состоянии люди проводят треть своей жизни. В Древнем Китае одной из страшнейших пыток было лишение человека этого состояния. Что это за состояние? (Сон).

14. Назовите витамин, который вырабатывается в организме человека только под воздействием солнечных лучей. (Витамин Д).

15. Для того, чтобы стать по – настоящему выдающимся специалистом в своей профессии, нужны любознательность, трудолюбие, целеустремлённость, настойчивость, вера в себя и … Что ещё? (Хорошее здоровье).

Ведущий: 1 этап игры завершён. Из ваших ответов, ребята, можно сделать вывод, что хорошее здоровье достигается с помощью двигательной активности, рационального питания, закаливания организма, общей гигиены, рационального сочетания умственного и физического труда.

Я прошу жюри сверить количество жетонов, заработанных ребятами за правильные ответы. (По очереди встают участники игры, сообщают свои фамилии и количество имеющихся у них жетонов).

-Ребята, вы, конечно, не раз бывали в медицинском кабинете нашей школы. Быть здоровыми и не поддаваться всяким недугам вам помогает школьная медсестра. Вы регулярно проходите медосмотр в этом кабинете.

А вот какой смешной случай произошёл в одной школе. Представляем вашему вниманию небольшую юмористическую сценку из школьной жизни. Называется сценка «Медосмотр».

**Медосмотр.**

Школьный врач спросил у Гриши:

- Жалоб нет на нос и уши?

- Есть. Мешают уши с носом

Свитер надевать с начёсом.

Школьный врач спросил у Димы:

- Всё в порядке с головой?

- Рентгенолог делал снимок,

Не нашёл там ничего.

Школьный врач спросил у Миши: -

- Нет ли трудностей со слухом?

- Знали б вы, как плохо слышу

Я подсказки левым ухом!

Школьный врач спросил у Феди:

- Хочешь вылечиться сразу?

Меньше списывай с соседей

И не будешь косоглазым.

- Нет ли трудностей со слухом?-

Школьный врач спросил у Лёвы.

- Есть. В одно влетает ухо,

Вылетает из другого.

Школьный врач спросил у Пети:

- Как ты, мальчик, спишь ночами?

Петя доктору ответил:

- Без ботинок и в пижаме.

Школьный врач спросил у Лёши:

- Есть ли жалобы?

- Не счесть!

И на маму, и на папу,

И на деда тоже есть!

**2 этап.**

Ведущий: Мы с вами понимаем, чтобы сохранить здоровье, и чтобы его хватило на долгую и активную жизнь необходимо вести здоровый образ жизни, который предполагает ещё и отказ от вредных привычек - отказ от употребления табака, алкоголя и наркотиков.

**Информационный блок.**

(Выступление учащихся)

**Курение.**

Курение – это добровольное отравление своего организма никотином и другими вредными веществами. Все органы человеческого тела страдают от табака. У курильщиков плохая память, плохое физическое здоровье, неустойчивая психика, они медленно думают. У курильщиков быстрее вянет кожа, сипнет голос, желтеют зубы. Табачный дым приносит большой вред «некурящим».

Существуют несколько способов бросить курить. Главное – нужно по – настоящему захотеть освободиться от вредной привычки, проявить свою волю.

**Алкоголизм.**

Алкоголь – самый распространённый наркотик, ежегодно убивающий огромное количество людей. Это яд, который разрушает внутренние органы человека. Пьяный человек, потерявший человеческий облик – неприятное, отталкивающее зрелище. На почве пьянства совершаются множество преступлений, разрушаются семьи, страдают близкие: матери, жёны, дети.

**Наркомания.**

Наркотики – отрава ещё более серьёзная, привыкнув к ним, человек не может без них жить, платит большие деньги, чтобы быстрее умереть. Он с первого раза становится наркоманом. Своими ядами наркотик действует сильно и быстро. Человек, употребляющий наркотики себе не принадлежит, ради наркотиков идёт на любые преступления. У наркоманов три пути: тюрьма, психбольница, смерть.

Ведущий: Наиболее полно раскроют эту тему вопросы 2-го этапа игры, мы поговорим о том, как пагубно влияют на человека эти пристрастия.

( На столе разложены билеты с вопросами. Игроки выбирают билет и отвечают на вопрос без подготовки).

1. Эта смесь состоит из 200 вредных веществ, среди которых угарный газ, сажа, муравьиная кислота, синильная кислота, аммиак, сероводород, ацетилен, радиоактивные элементы и другие. Назовите смесь. (Табачный дым.)

2. Как влияет алкоголь на организм подростка? (Задерживает его умственное, психическое и физическое развитие.)

3. Какое заболевание чаще всего связывают с курением? (Рак лёгких.)

4. При этом заболевании на почве алкоголизма возникает обман зрения, слуха, галлюцинации. Какое это заболевание? (Острый алкогольный психоз – белая горячка.)

5. Сколько в среднем живет человек после того, как стал наркоманом?

- 10 лет, - 5 лет, - 12 лет.

6. Почему медики утверждают, что наркоман обрекает себя на медленное удушение? (Снижается, а затем угнетается активность дыхательного центра.)

7. Торговцы наркотиками рассуждают так: «наркоманскому быдлу и так сойдёт», - и добавляют в наркотики для увеличения прибыли …

- муку;

- мел;

- стиральный порошок.

8. Какое влияние оказывает употребление наркотиков на потомство? (У родителей - наркоманов дети рождаются умственно и физически неполноценными.)

9. При какой концентрации алкоголя в крови может наступить смерть? ( 0,6 – 0,7 %)

10. Какие ядовитые вещества, разрушающие организм, содержит табачный дым? (Синильную кислоту, сероводород, никотин, угарный газ, бензпирен, мышьяк, и др.)

Ведущий: На все вопросы 2 – го этапа ответили. Проведём подсчет жетонов.

Ребята, обратите внимание на плакаты и наглядные информационные вывески. Давайте выясним с вами, из чего складывается **здоровый образ жизни?**

Это социальное поведение - т.е. отказ от разрушителей здоровья. Что можно отнести к разрушителям здоровья? (вредные привычки, курение, употребление спиртных напитков и т.д.)

Это личная гигиена, которая включает в себя уход за кожей, полостью рта, гигиену одежды.

Это рациональное питание. Белки, углеводы, жиры. Питание должно быть полноценным и включать в себя витамины и минералы.

Двигательный режим. Сюда входят утренняя гимнастика, бассейн, спортивные секции, закаливание. Ведь не зря говорят, что движение – это жизнь.

Если говорить языком цифр, то здоровье человека зависит:

15% - медицина;

15% - наследственность;

15% - экология;

50% - образ жизни. Прошу обратить пристальное внимание на эту цифру. От того, какой образ жизни в дальнейшем вы для себя выберите, зависит ваше здоровье и физическое и духовное.

**3 этап.**

(В 3-м этапе участвуют учащиеся, набравшие максимальное количество жетонов).

Ведущий: Приглашаю на заключительный этап учащихся, набравших максимальное количество жетонов. Он будет коротким. Всего по три вопроса будут заданы игрокам, чтобы определить победителя игры.

И так, **«Вопросы из шляпы».**

1. Для нормального функционирования человеку необходимо в день 2,5 килограмма этого вещества. Что за вещество находится в шляпе? (Вода).

2. В шляпе – вещества, которые необходимы человеку в количестве лишь нескольких миллиграммов в день. Но без них человек болеет и быстро устаёт. Не зря же и название их образовано от латинского слова «жизнь». (Витамины, vita- жизнь).

3. Назовите предмет личной гигиены, который находится в шляпе. Им надо пользоваться не реже 2х раз в день. (Зубная щётка.)

4. Такая вода по своему составу представляет собой сложный комплекс солей, макро – и микроэлементов, не зря её называют «живой водой». Что находится в шляпе? (Минеральная вода).

5. В шляпе находится овощ, который полезен при профилактике такого заболевания как грипп. (Чеснок).

6. В шляпе находится овощ, который замедляет процесс старения организма человека. (Морковь).

Ведущий: Игра подошла к концу и пока жюри подводит итоги, хочется сказать: Здоровье – неоценимое счастье в жизни каждого человека. Всем нам присуще желание быть здоровыми и крепкими, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Надеюсь, что сегодняшнее мероприятие не прошло для вас даром, вы многое поняли и можете дружно сказать: **«Мы за здоровый образ жизни».**