

Методический сборник

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

Оглавление

| | |
|---|-----------|
| Введение | 3 |
| Глава 1. Информационно-просветительские мероприятия, направленные на профилактику употребления психоактивных веществ, других форм асоциального поведения | 4 |
| Сценарий профилактического мероприятия «Витаминка» | 4 |
| Сценарий тренинга «Да - здоровому образу жизни» | 6 |
| Сценарий видеолектория «Я и мое здоровье» | 8 |
| Сценарий классного часа «Жить здоровым – здорово»..... | 13 |
| Сценарий беседы «Вся правда о курении»..... | 17 |
| Глава 2. Информационно-развлекательные массовые мероприятия, направленные на формирование ценностей здорового образа жизни | 21 |
| Сценарий профилактического мероприятия для детей дошкольного возраста «Космическое путешествие с доктором Айболитом»..... | 21 |
| Сценарий мероприятия, посвященный Дню Здоровья, «Здоровячок»..... | 25 |
| Сценарий профилактической акции «Моя жизнь – моя ответственность»..... | 27 |
| Сценарий тематического вечера «Сохрани здоровье смолоду!»..... | 35 |
| Сценарий проведения дискотеки для активистов | 38 |
| волонтерского профилактического движения | 38 |
| Сценарий внеклассного мероприятия «Суд над вредными привычками»..... | 41 |
| Глава 3. Конкурсные мероприятия профилактической направленности | 47 |
| Сценарий игры-соревнования «Здоровье – богатство на все времена» | 47 |
| Сценарий конкурсной программы «Здоровье в наших руках»..... | 51 |
| Сценарий КВН «Наше здоровье в наших руках», посвящённый | 56 |
| Международному Дню без табака..... | 56 |
| Сценарий творческой конкурсной программы «Студенческий практикум здоровья»..... | 59 |

Введение

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

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

В данном сборнике представлен комплекс лучших сценариев мероприятий профилактического характера, разработанных методистами, педагогами, специалистами сферы молодежной политики, медицинскими работниками, учащимися, студентами, волонтерами в муниципальных образованиях Тюменской области в 2009-2011 годах. Данные сценарии были заявлены на областной конкурс работ профилактической тематики, проводимый в рамках ежегодного областного профилактического марафона «Тюменская область – территория независимости!» и отмечены жюри конкурса.

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

Сборник разработан в помощь учителям-предметникам, классным руководителям, кураторам, педагогам-организаторам, педагогам-психологам, специалистам организаций и учреждений, работающим с молодежью, активистам волонтерского профилактического движения.

Глава 1. Информационно-просветительские мероприятия, направленные на профилактику употребления психоактивных веществ, других форм асоциального поведения

Сценарий профилактического мероприятия «Витаминка»

Автор: Фатеева Екатерина Владимировна,
специалист МАУ ДОД «КЦРД» с. Казанское, 2011 г.

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

Задачи:

- развитие у детей навыков работать в коллективе;
- развитие у детей умения вырезать детали аппликации по предварительной разметке, располагать их на общей основе;
- познакомить детей с понятиями «витамины», «полезные продукты»;
- воспитать у детей потребность правильно питаться, воспитывать чувство сопереживания, желание прийти на помощь.

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

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

Для подарочного момента: витаминки.

Ход мероприятия:

- Здравствуйте, дорогие ребята!
- Мы волонтеры отряда _____.
- _____ (имена).
- Сейчас мы с вами поиграем и познакомимся с витаминами.
- Мы очень рада видеть вас всех сегодня такими здоровыми и красивыми.
- Сегодня нам пришло письмо из Простоквашино от кота Матроскина и Шарика. У них случилась беда. Заболел Дядя Фёдор.

А вот что пишут Матроскин и Шарик.

Письмо:

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

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

(выслушать ответы детей)

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

- А кто знает, что такое витамины?

(выслушивают ответы)

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

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

- Чтобы быть здоровым, умным, сильным, человек должен получать витамины с пищей. Если ребёнок получает этих витаминов мало, то он начинает часто болеть, теряет

аппетит и плохо растёт. А как вы думаете, в какое время года мы получаем витаминов больше всего? (летом и осенью) Почему?

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

- Особенно богаты витаминами овощи и фрукты.

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

1. С оранжевой кожей,
На мячик похожий,
Но в центре не пусто,
А сочно и вкусно.

(ответ: апельсин)

2. Он почти как апельсин,
С толстой кожей, сочный,
Недостаток лишь один –
Кислый очень, очень.

(ответ: лимон)

3. Он на юге выростал
В гроздь плоды свои собрал.
А суровую зимой
Придет изюмом к нам домой.

(ответ: виноград)

4. Бусы красные висят
Из кустов на нас глядят,
Очень любят бусы эти
Дети, птицы и медведи.

(ответ: малина)

5. Оранжевый нос в землю врос,
А зелёный хвост снаружи.
Нам зелёный хвост не нужен,
Нужен только оранжевый нос.

(ответ: морковь)

Он никогда и никого
Не обижал на свете.
Чего же плачут от него
И взрослые и дети?

(ответ: лук)

Что за скрип? Что за хруст?

Это что ещё за куст?

Как же быть без хруста,

Если я ...

(ответ: капуста)

Круглое, румяное,
Я расту на ветке;
Любят меня взрослые
И маленькие детки.

(ответ: яблоко)

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

Давайте поиграем в подвижную игру «Виноградинки».

Игра:

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

Игра окончена, победитель получает витаминку.

Как же нам написать ответ Матроскину и Шарику?

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

1. Вырезание из заготовок различных овощей и фруктов. - Вырезаем чётко по контуру.

2. Наклеивание на основу по очереди. Дети называют, что «кладут» в корзину, определяя, овощ это или фрукт.

Итог.

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

Всем детям раздаются витамины.

Для таблицы «Витаминная азбука»:

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

Сценарий тренинга «Да - здоровому образу жизни»

*Автор: Фатеева Е.В., руководитель
молодежного волонтерского клуба «СОК»
МАУ ДОД «Казанский центр развития детей»,
с. Казанское, 2011 г.*

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

Задачи:

1. Дать представление о понятиях «здоровье» и «здоровый образ жизни» в широком смысле слова: физическом, социальном, психическом аспектах.
2. Способствовать формированию потребности здорового образа жизни.

Ход тренинга:

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

Здоровье – это ценность и богатство,
Здоровьем людям надо дорожить!
Есть правильно и спортом заниматься,
И закаляться, и с зарядкою дружить.

Чтобы любая хворь не подступила,
Чтоб билось ровно сердце, как мотор,
Не нужно ни курить, ни пить, ни злиться,
Улыбкой победить любой укор.

Здоровый образ жизни – это сила!
Ведь без здоровья в жизни никуда.

Давайте вместе будем сильны и красивы
Тогда года нам будут не беда!

- Мы предлагаем вам немного поиграть.

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

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

Слово: Здоровье.

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

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

- И так, здоровье для вас – это...

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

- А более подробно о здоровье вы узнаете из нашего рассказа.

- Итак, ребята, что же такое здоровье? На этот кажущийся поначалу простым вопрос люди пытаются ответить с глубокой древности.

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

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

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

И сначала рассмотрим физическое здоровье.

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

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

А теперь рассмотрим, что же такое социальное здоровье?

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

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

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

Под психическим здоровьем мы понимаем наши чувства, т.е. настроение (хорошее, веселое либо грустное, плохое), чувство радости, дружбы, любви, взаимопонимания, взаимоуважения, и так далее, но есть такие эмоциональные чувства, как страх, угнетение,

унижение, обида, боль. И в зависимости от того какие у них преобладают чувства, таким будет наше эмоциональное здоровье.

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

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

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

Упражнение со словами-ассоциациями.

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

Время на выполнение задания – 1 минута.

Озвучиваются выводы по упражнению.

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

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

Давайте произнесем девиз все вместе.

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

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

(нет)

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

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

Сценарий видеолектория «Я и мое здоровье»

*Автор: Бахтин О.В.,
учитель биологии и географии
Ларихинской ООШ, Ишимский район, 2011 г.*

Цели:

- Сформировать интерес к здоровому образу жизни.
- Воспитать бережное отношение к собственному здоровью.
- Привить интерес к занятию физкультурой, соблюдению правил личной гигиены, здорового питания.

Ход занятия:

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

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

Здравствуйте!

Что такое «Здравствуй?» -

Лучшее из слов,

Потому что «Здравствуй!»

Значит «Будь здоров!».

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

- Здравствуйте, девушки! - здравствуйте.

- Здравствуйте, юноши! - здравствуйте.

- Здравствуйте, взрослые! - здравствуйте.

- Здравствуйте, все! - здравствуйте.

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

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

- Японцы делают поклоны.

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

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

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

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

В здоровом теле... здоровый дух.

Здоровье... дороже золота.

Здоровье... за деньги не купишь.

Существуют тысячи болезней... здоровье только одно.

Здоровому каждый день... праздник.

Где табак, там язва и... рак.

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

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

Забава первая «А ну, попробуй!»

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

Забава вторая - «Отдай честь!»

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

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

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

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

•Болел ли ты в последние полгода?

- У тебя есть постоянный режим дня?
- Выполняешь ли ты ежедневно утреннюю зарядку?
- Проводишь ли ты ежедневно 1,5-2 часа на свежем воздухе?
- Каждый день ли ты употребляешь в пищу фрукты и овощи?
- Ты всегда одеваешься по погоде?
- Занимаешься ли ты в спортивной секции?

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

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

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

- Соблюдать гигиену.
- Заниматься закаливанием, физкультурой, спортом.
- Соблюдать здоровое питание.
- Не иметь вредных привычек.

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

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

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

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

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

Посмотрим видеосюжет: «Утренняя гимнастика».

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

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

Педагог: Сейчас проведем соревнование.

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

Педагог: Немного отдохнем и ответим на вопросы викторины.

- Какие виды спорта вы знаете?
- Назовите спортивные атрибуты.
- Как называется спортивный переходящий приз? (Кубок)

- В каких спортивных играх используется мяч? (Футбол, волейбол, баскетбол, гандбол)
- Заключительная часть соревнований, выявляющая победителя? (финал)
- Назовите знаменитых спортсменов.

Посмотрим видеосюжет: «Веселые старты»

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

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

- Есть необходимо каждый день в одно и то же время.
- Перед едой надо вымыть руки с мылом.
- Есть надо продукты, полезные для здоровья.
- Есть необходимо не быстро и не очень медленно. Каждый кусочек нужно тщательно пережёвывать.
- Нельзя переедать.
- Сладости можно есть только после еды.

Педагог: Ребята, а какие вы знаете витамины? В каких продуктах они встречаются? Послушайте спор витаминов:

Витамины: А, В, С
 Примостились на крыльце,
 И кричат они и спорят:
 Кто важнее для здоровья?
 - Я - промолвил важно А,
 Не росли бы без меня!
 - Я- перебивает С –
 Без меня болеют все.
 - Нет - надулся важно В,
 Я нужнее на земле.
 Кто меня не уважает,
 Плохо спит и слаб бывает.

Так бы спорили они,
 В споре, проводя все дни,
 Если б Петя-ученик,
 Не сказал им напрямик:
 - Все, Вы, братцы, хороши,
 Для здоровья и души
 Если б вас я всех не ел,
 Всё болел бы да болел.
 С вами всеми я дружу –
 Я здоровьем дорожу!..

Посмотрим видеосюжет «Полезное питание».

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

Я желаю Вам, ребята,
 Быть здоровыми всегда,
 Но добиться результата
 Невозможно без труда.
 Постарайтесь не лениться –
 Каждый день перед едой,
 Прежде чем за стол садиться,
 Руки вымойте водой.
 И зарядкой занимайтесь,
 Ежедневно по утрам,
 И конечно закаляйтесь –
 Это так поможет Вам!
 Свежим воздухом дышите

По возможности всегда,
На прогулки в лес ходите,
Он вам силы даст, друзья!

Что же может навредить твоему здоровью?

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

А еще здоровью вредят курение, алкоголь, наркотики.

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

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

Педагог: Данные для размышления:

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

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

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

Посмотрим видеоклип «Табак».

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

Посмотрим видеоклип «Не бывает чужих людей».

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

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

Но на самом деле у вас сейчас самый замечательный возраст, потому что все самое интересное – впереди. Но в силу особенностей возраста, главное не совершить

необдуманного шага. Поэтому повсеместно проходят молодежные акции по профилактике вредных привычек.

Посмотрим видеоклип: «Наркотикам нет!»

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

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

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

Итоговый круг «Интересное - полезное».

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

Заключительные слова педагога:

Встаньте, пожалуйста. Взявшись за руки, произнесем слова:

Всем здоровья мы желаем,

Никого не обижаем.

Хватит места на земле

Людям всем, животным, мне.

Чтоб земля наша цвела,

Мы желаем всем добра!

Сценарий классного часа «Жить здоровым – здорово»

*Автор: Кузьмина Татьяна Николаевна,
учитель начальных классов МАОУ «СОШ №12» г. Тобольска, 2011 г.*

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

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

Ход мероприятия:

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

Выслушиваются ответы детей.

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

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

Работа на поле «Гигиена».

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

На экране:

Кто аккуратен – тот людям приятен.

Не думай быть нарядным, а думай быть опрятным.
- Ребята, вставая утром, куда мы идем и что делаем?

Дети: Идем в ванную умываться.

Учитель: Чем мы умываемся?

Дети: Водой.

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

Учитель показывает видеоролик.

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

На экране после ответов детей появляются правила:

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

Учитель останавливается на пунктах, которые дети не назвали.

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

Как поел, почисти зубки.
Делай так два раза в сутки.
Предпочти конфетам фрукты –
Очень важные продукты.
Чтобы зуб не беспокоил,
Помни правило такое:
К стоматологу идем
В год два раза на прием.
И тогда улыбки свет
Сохранишь на много лет!

Работа на поле «Правильное питание».

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

Дети по одной карточке распределяют слова в столбике.

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

На доске:

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

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

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

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

Работа на поле «Режим дня».

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

На доске:

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

Ряд, который выполнил задание ближе к образцу, выиграл.

Работа на поле «Вредные привычки».

Оздоровительная минутка (на внимание).

На экране:

| |
|---|
| Жил однажды человек. Беспокойный человек. Он объездил всю планету – Все искал по белу свету Страну без ошибок. Но, увы, надежды зыбки – Всюду он встречал ошибки... |
|---|

(Дж. Родари)

- Какие ошибки совершают люди? Назовите и объясните.

Дети отвечают.

Работа на поле «Витамины».

Игра «Доскажи словечко».

От нас коровки далеко,

А близко – в пачке...(молоко).

Красная девица сидит в темнице,

А коса на улице. (Морковь)

В продукте этом много дыр,

И называется он... (сыр).

Учитель: Какой общий витамин присутствует в этих продуктах?

Дети: Витамин А – витамин роста, улучшающий зрение.

Без нее на кухне пусто.

В щи добавим мы... (капуста)

На грядке вырос молодец

Зеленый длинный... (огурец)

Он круглый и красный,

Как глаз светофора.

Среди овощей

Нет сочней... (помидор)

- Какой общий витамин присутствует в этих продуктах?

Дети: Витамин D. Он укрепляет костную систему.

Работа на поле «Закаливание».

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

«Про мимозу» С.В.Михалкова:

Это кто накрыт в кровати

Одеялами на вате?

Кто лежит на трех подушках

Перед столиком с едой

И, одевшись еле-еле,

Не убрав своей постели,

Осторожно моет щеки

Кипяченою водой?

Кто же это?

Почему

Тащат валенки ему,

Меховые рукавицы,

Чтобы мог он руки греть,

Чтоб не мог он простудиться

И от гриппа умереть?...

У. Какие ошибки совершили взрослые?

Выслушиваются ответы детей, обсуждается произведение.

Как же надо одеваться?

Д. По погоде.

У. С чего надо начинать закаливание?

Д. С обтирания, обливания.

У. Для чего надо закаляться?

Д. Чтобы укрепить организм.

У. Выберите слова для характеристики здорового человека.

На доске:

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

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

Сценарий беседы «Вся правда о курении»

*Автор: Зудилова Людмила Васильевна,
мед. работник филиала ГОУ ВПО «ТюмГНГУ
в г. Ялуторовске, 2010 г.*

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

Задачи:

1. Познакомить участников с неблагоприятными воздействиями табакокурения на здоровье человека.
2. Сформировать у подростков мотивацию на ведение здорового образа жизни.

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

Необходимое оборудование:

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

Ход мероприятия:

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

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

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

От чего же зависит здоровье человека?

(Собравшимся предлагается ответить на этот вопрос.)

Ведущий: Давайте обобщим то, что вы сказали.

Медики выделяют несколько главных факторов здоровья:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2. На работодателя возлагается обязанность на оснащение специально отведенных мест для курения табака.

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

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

Мотивы, по которым подростки начинают курить:

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

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

1. В первую очередь курение наносит вред сердечнососудистой системе и органам дыхания. Под влиянием никотина происходит спазм сосудов и перерождение их внутренней оболочки, что приводит к уменьшению просвета сосудов и ухудшению кровотока в различных частях тела. Далее это ведет к инфаркту – нарушению питания определенного участка сердечной мышцы с его омертвением.

2. Никотин обладает раздражающим действием на надпочечники, которые вырабатывают адреналин. Выделение его усиливается во время курения, что приводит к повышению артериального давления. Эффект длится примерно 20 минут. В дозах, близких к смертельным, никотин вызывает угнетение дыхательного центра. Смерть при отравлении никотином наступает от паралича дыхания. При этом могут возникать и судороги.

3. Из-за вызываемых курением спазмов желудка нарушаются секреция желудочного сока, нормальное прохождение пищи. В итоге – гастрит и язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки.

4. Никотин вызывает и такое серьезное заболевание, как эндартериит, которое проявляется в виде хромоты. Мышцы ног страдают во время ходьбы от недостатка кислорода и накопления вредных продуктов обмена. Появляется онемение и боли в конечностях. Стопы, начиная с большого пальца, становятся холодными, а потом синюшными.

5. Страдают от курения и сосуды, расположенные непосредственно под кожей. Это приводит к преждевременному старению, потере кожей нормального, здорового вида. Одновременно кожа приобретает характерно желтоватую окраску, вызванную отравляющим действием содержащихся в табаке веществ.

6. Неблагоприятное воздействие курения на органы дыхания связано с прямым раздражением слизистой оболочки табачными смолами. Голосовые связки за счет

хронического воспаления утолщаются, становятся более грубыми, что ведет к изменению тембра голоса. У курящих легко развивается воспаление легких, увеличивается опасность заболеваемости туберкулезом.

7. Неблагоприятно влияет курение и на половую сферу, изменяя гормональный фон, затрудняя развитие плода у беременных, повышая вероятность преждевременных родов или нежизнеспособных новорожденных.

8. В целом курение сокращает продолжительность жизни примерно на 8 лет.

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

Текст памятки «Как бросить курить»

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

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

- не докуривать сигарету до конца, оставляя последнюю треть: ведь именно в ней находятся самые вредные компоненты табачного дыма;

- не затягиваться сигаретой;

- постараться сокращать число выкуренных сигарет на 1-2 штуки;

- не курить на пустой желудок;

- никогда не курить за компанию;

- при возникновении острого желания закурить постараться пережить этот приступ без сигарет;

- сломать психологический стереотип – курить в определенное время, в определенном месте, за каким-то делом и пр.

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

- пить больше жидкости – воды, соков, некрепкого чая с лимоном;

- не пить крепкий чай, кофе – это обостряет тягу к сигарете;

- каждый день съедать ложку меда – он помогает печени очистить организм от вредных веществ;

- активно двигаться – физкультура не только отвлекает от курения, но и очищает дыхание;

- ежедневно принимать душ.

Что выигрывает человек, отказавшись от курения:

- через неделю улучшается цвет лица, пропадает неприятный запах от кожи, волос, дыхания;

- после первого месяца становится легче дышать, исчезает головная боль, повышается вкусовая чувствительность;

- за полгода улучшаются спортивные показатели – пульс становится ровнее, увеличивается время задержки дыхания, что говорит о хорошей форме;

- можно посчитать сэкономленные деньги и сделать себе подарок на эту сумму.

Глава 2. Информационно-развлекательные массовые мероприятия, направленные на формирование ценностей здорового образа жизни

Сценарий профилактического мероприятия для детей дошкольного возраста «Космическое путешествие с доктором Айболитом»

*Автор: Ведущий специалист АУ «ИГ
«Центр профилактики наркомании»
Хоцко Евгения Александровна, 2010 г.*

Цель: пропаганда здорового образа жизни.

Задачи:

- закрепить знания о здоровом образе жизни;
- развить коммуникативные навыки и навыки самоконтроля;
- продолжить воспитание мировоззрения, направленного на здоровый образ жизни.

Ход мероприятия:

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

Дети отвечают – доктора.

Ведущий: Какой самый добрый и самый сказочный доктор?

Дети отвечают – доктор Айболит.

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

Дети разучивают и озвучивают кричалку:

«Добрый доктор Айболит,

Выходи к нам, выходи!»

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

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

Дети делают вид, что надевают скафандры.

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

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

Ведущий: Космонавты занимают места в ракете.

Дети садятся на стульчики.

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

Дети имитируют звук двигателей.

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

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

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

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

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

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

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

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

Ведущий:

Круглый бок, жёлтый бок,

Сидит в грядке колобок.

Врос в землю крепко.

Что же это?

Ответ (Репка)

Маленький и горький, луку брат.

Ответ (Чеснок)

Красна - девица сидит в темнице,

А коса на улице.

Ответ (Морковь)

Сто одежек, и все без застёжек.

Ответ (Капуста)

Заставит плакать всех вокруг,

Хоть он и не драчун, а ...

Ответ (Лук)

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

Дети имитируют звук двигателей.

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

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

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

Ведущий описывает персонаж, называя его основные характеристики.

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

Дети отвечают.

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

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

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

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

Дети имитируют звук двигателей.

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

Ведущий описывает персонаж, называя его основные характеристики.

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

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

Дети выполняют зарядку 3 раза.

Один, два, три, четыре, пять!

Поочередно загибают пальцы в кулачок.

Вышли зайки погулять.

Прыгают.

Зайки спрятались за елку.

Приседают, закрывают лицо ладонями.

Нет ли здесь лисы и волка?

Выглядывают из-за ладоней.

Один, два, три, четыре, пять!

Встают и хлопают в ладоши.

Можно весело играть.

Прыгают или кружатся на месте.

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

Дети имитируют звук двигателей.

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

Ведущий описывает персонаж, называя его основные характеристики.

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

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

«Шалтай-Болтай сидел на стене.

Шалтай-Болтай свалился во сне».

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

Дети имитируют звук двигателей.

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

Дети перечисляют вредные привычки.

Ведущий: А вы знаете, как с ними бороться?

Ответы детей.

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

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

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

Дети имитируют звук двигателей.

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

Ведущий описывает персонаж, называя его основные характеристики.

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

Айболит помогает детям выполнить упражнение.

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

Дети имитируют звук двигателей.

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

Ведущий описывает персонаж, называя его основные характеристики.

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

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

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

Дети имитируют звук двигателей.

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

Айболит вместе с детьми выполняет упражнение «Росток».

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

Упражнение повторяется несколько раз.

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

Ведущий с детьми проводит упражнение «Дождик».

Игра «Дождик»

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

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

Ведущий и Айболит дарят детям маленькие фигурки Здоровья.

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

Ведущий и Доктор Айболит провожают детей.

Сценарий мероприятия, посвященный Дню Здоровья, «Здоровячок»

*Автор: Спасенникова Ольга Олеговна,
сотрудник МАУ ДОД «Казанский центр
развития детей», с. Казанское, 2010 г.*

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

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

Ответ детей: ... Здоровья!!!

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

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

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

Ребята, а что нужно делать, чтобы быть здоровым?

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

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

Молодцы! А играть вы любите?

Мы и не сомневались, давайте с вами немного поиграем.

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

Кот Базилио: О-па. А куда мы попали?

Лиса Алиса: (Смеется.) Не знаю.

Ведущий: Здравствуйте. А кто вы?

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

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

Ведущий: Какое золото?

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

Ведущий: Извините, но куда вы шли?

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

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

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

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

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

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

Лиса Алиса: Какой сегодня праздник?

Ведущий: А вы что не знаете?

Кот Базилио: Нет. И не имеем никакого представления.

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

Дети отвечают: Сегодня День Здоровья!

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

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

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

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

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

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

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

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

Лиса Алиса: Ну, можно попробовать.

Ведущий: Ребята, давайте поможем нашим гостям. Надоделиться на 2 команды.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- что такое здоровье и от чего оно зависит;
- как влияют вредные привычки на здоровье;
- что нужно знать, уметь и делать, чтобы всегда быть здоровым;
- при пожелании здоровья подобрать добрые, теплые слова.

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

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

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

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

Все хором: Спасибо! До свидания.

Сценарий профилактической акции «Моя жизнь – моя ответственность»

*Автор: Коваленко Н.А., преподаватель ЗОЖ
АОУ СПО ТО «Ялutorовский медицинский
колледж» г. Ялutorовска, 2010 г.*

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

Задачи:

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

Ход мероприятия:

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

Мое имя – сигарета.
Я красива и сильна.
Я знакома с целым светом,
Очень многим я нужна.
Едим дымом проникаю
Я в людей, чтоб их травить.
Пусть, любезные, узнают,
Как со мною им дружить.
Мозг и сердце я дурманю
Молодым и старикам
Независимо от знаний,
Скажем прямо – слабакам.

Я особенно стараюсь
Молодого в сети брать,
В нем-то силы и черпаю...
Пусть покуривает брат.
Я живу уже столетья,
Не берут меня года,
Вот, что значит долголетье!
И всегда я молода!
Я поистине бессмертна,
Победить меня нельзя.
Убиваю незаметно,
Вас, наивные друзья.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Я никотин, я вредный яд!
Я навредить вам буду рад.
Сосуды я сужаю, ритм сердца учащаю,
И ваша нервная система
Пострадает непременно!
И, знайте, что коварен я:
Не обойтись вам без меня,
Когда зависимость наступит,
Вас абстиненция замучит
Я – злейший враг ваш – никотин!
Я в сигарете не один.

А я простой угарный газ,
Я тоже навредить горазд!
С гемоглобином в связь вступаю
И гипоксию вызываю!

Мой резкий запах знает всяк
Я, всем знакомый, аммиак.
Я вредить вам обожаю –
Я слизистые раздражаю...
И в результате, без сомнения,
В них вызываю воспаления.
Бензольный ряд – родня моя
И бензпиреном звать меня.
Ты аммиака не бойсь,
Я сокращаю твою жизнь.
Сильнейший я канцероген
И, значит, рак грозит вам всем!

А мы, тяжелые металлы,
За вредность набираем баллы:
Снижаем мы иммунитет,
Мутаций, оставляя след...
Мы тоже вызываем рак,
Так кто же самый злейший враг?

Радионуклидами нас зовут,
В каждой сигарете мы тут как тут.
Мы по ДНК нанесем удар,
Пострадает всякий: и мал и стар,
Это нам обычная работа:
Гены вам испортим мы в два счета.

Ведущий 2. Когда человек впервые прикасается к сигарете, он не задумывается о тех последствиях, к которым может привести курение табака. В одной сигарете концентрация этих веществ невелика. Но как гласит народная пословица «Капля камень точит» и каждая выкуренная сигарета оставляет определенный след в организме. В итоге,

рано или поздно, у курящих возникают патологические изменения в органах дыхания, сердце, желудочно-кишечном тракте, что приводит к развитию тяжелых болезней и укорочению жизни.

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

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

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

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

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

Больные легкие:

Мы, ребята, легкие,
У нас судьба не легкая.
Давно хозяин курит,
Нас постепенно губит.
Все наши альвеолы
Смолой табачной полны,
Имеем серый вид,
Нам рак уже грозит,
Еще и эмфизема
Наступит непременно,
Нельзя сказать без слез,
Нас ждет туберкулез!

Больное сердце:

А я работаю как раб,
Миокард в конце ослаб,
Гипоксия донимает...

Здоровое сердце:

Что ж, хозяин твой не знает,
Что пора бросать курить?!
Не боится навредить?

Больное сердце:

Он лишь с сигаретой мил,
Про меня совсем забыл.
Что творится, «мама мия»,
Скоро будет ишемия.

Больные сосуды:

У нас дела не лучше,
Атеросклероз замучил...
Всюду бляшки, только глянь,
Стенки стали просто дрянь!

Здоровое сердце:

Нет, у нас другое дело,
Я скажу об этом смело:
За хозяина я горд,
Мой хозяин любит спорт,
Чистый воздух. Стройный вид
И отменный аппетит.
Крепкий сон. Прекрасно это!
Он не дружит с сигаретой.

Здоровые легкие:

Мы с тобой согласны!
Хорошая диастола,
В достатке кислород.

Больные легкие:

А нам вот не везет,
Такая жизнь ужасная...

Здоровые легкие:

Зато у нас прекрасная
Мы полной грудью дышим
И хрипов мы не слышим.
Нам наш хозяин нравится:
Он спортом занимается
Нас бережет и любит,
Он никогда не курит.

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

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

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

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

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

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

Песенка пассивных курильщиков

Живем в общежитии весело
И распеваем песенки,
Соседки все по комнате смеются:
Пускают дым колечками
Красивые, беспечные...
На них подружки с завистью глядят. *2 раза*
Но к дыму непривычная,

Бесправная, безвинная,
Курильщица пассивная
Страдает от курящих день и ночь.
Болезни прибавляются,
Годочки сокращаются,
Ну, кто, скажите, может ей помочь? *2 раза*
Пассивное курение –

| | | |
|-----------------------------------|--------|---|
| Девчоночка обычная | | Опасное явление |
| Среди подруг скромна не по годам, | | И всем известно, как оно вредит. |
| За то страдает бедная, | | Здоровье не вернется, |
| В табачном дыме бледная, | | Поэтому нам хочется |
| Вдыхает яды как токсикоман. | 2 раза | От дыма некурящих защитить, В училище куренье запретить. |

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

Анкетирование «Твое отношение к курению»

1. *Ваше отношение к курению.*

- а) Я не курю, не пробовал и не имею желаний.
- б) Я пробовал курить, но мне не понравилось.
- в) Я курю просто так, чтоб не быть «белой вороной», но мне особо это не нравится.
- г) Я курю постоянно и с удовольствием.

2. *Как вы относитесь к курению других?*

- а) Пусть курят, если им это нравится, мне все равно.
- б) Они это делают зря, потому что губят свое здоровье.
- в) Меня это возмущает, потому что они губят не только свое здоровье, но и здоровье окружающих.

3. *Как вы относитесь к курению девушек?*

- а) Положительно.
- б) Безразлично.
- в) Отрицательно.

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

- а) Да.
- б) Нет.
- в) Мне все равно.

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

Ведущий 2. Кто курит табак, тот себе враг.

Ведущий 1. Курильщик сам себе могильщик.

Ведущий 2. Табак – здоровью враг.

Ведущий 1. Табак уму не товарищ.

Ведущий 2. Табачное зелье – утеха в безделье.

Ведущий 1. Табачный дурман с разумом не ладит.

Ведущий 2. С папиросой сдружился, с окурком умрешь.

Ведущий 1. Полюбил табак – впереди рак.

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

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

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

Ведущий 1:
Кроха–сын пришел к отцу

Под глазами синева
Почернее тучи».

И спросила кроха:

Сын: «Если я курить начну – это очень плохо?»

Ведущий 1: Видимо врасплох застал

Сын отца вопросом.

Папа быстро с кресла встал,

Бросил папиросу,

И сказал отец тогда,

Глядя сыну в очи:

Отец: «Да, сынок, курить табак –

Это плохо очень».

Ведущий 1: Сын, услышав, сей ответ,

Снова вопрошает:

Сын: «Ты же куришь много лет

И не умираешь?»

Отец: «Да, курю я много лет,

Отдыха не знаю.

Я не видел страшных бед,

А голова – седая.

Закурил я с юных лет,

Чтоб казаться взрослым,

Ну а стал от сигарет

Меньше нормы ростом.

Я уже не побегу

За тобой вприпрыжку,

Бегать быстро не могу,

Мучает одышка.

Прошлым летом, иль забыл,

Что со мною было?

Я в больницу угодил,

Сердце прихватило.

Целый месяц пробыл там.

Еле откачали.

Да спасибо докторам –

Умереть не дали.

Сердце, легкие больны,

В этом нет сомненья.

Я здоровьем заплатил

За свое куренье.

Никотин – опасный яд

Сердце поражает,

А смола от сигарет

В бронхах оседает.

А угарный газ СО,

Попадает с дымом,

И в крови вступает он

В связь с гемоглобином.

И курильщика всегда

Гипоксия мучит,

Сын: «Ну и ну! – воскликнул сын, -

Как ты много знаешь

Про смолу и никотин...

Бросить не желаешь?!»

Отец: «Дорогой, сыночек мой,

Я б тебе слукавил,

Да, признаться, лишь с тобой

Факты сопоставил.

Я бросал курить раз 5,

Может быть и больше,

Да беда, курю опять –

Не хватает воли».

Сын: «Нет, ты сильный, мой отец,

Волевой и смелый,

Завершишь ты, наконец,

Начатое дело.

Я хочу, чтоб ты курить

Бросил эту гадость,

Некурящим надо жить

Всем родным на радость.

Знаю, что курить бросать

Никогда не поздно.

Трудно снова не начать,

Трудно, но возможно.

Ты мой папа, я – твой сын,

Справимся с бедою.

Ты бросал курить один,

А теперь нас двое.

Я и мама не хотим

Мы курить пассивно,

К нам ведь тоже никотин

Попадает с дымом.

И семейный наш бюджет

Станет побогаче.

Купим мне велосипед,

Чтоб гонять на дачу».

Ведущий 1: «Ну и кроха! Вот так сын –

Хитрован ужасный -

Все проблемы в раз решил,

Отец: Ладно, я согласен.

Но условия скорей

Тоже выдвигаю –

Ты и пробовать не смей

Я ж курить бросаю».

Ведущий 1: И решили впредь еще

Отец: и отец и кроха:

Сын: «Будем делать хорошо

И не будем плохо»!

Ведущий 2: А сейчас проведем викторину.

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

ОТВЕТ:

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

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

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

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

ОТВЕТ:

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

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

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

ОТВЕТ:

Острое отравление никотином (прием очень большой дозы).

4. Одна из легенд гласит:

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

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

Как вы думаете, что им ответил мудрый старик?

ОТВЕТ:

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

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

ОТВЕТ:

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

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

ОТВЕТ:

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

б) генетические мутации;

в) атеросклероз.

Сценарий тематического вечера «Сохрани здоровье смолоду!»

Автор: Ескина Светлана Викторовна,
главный специалист АУ «ИГ «Центр
профилактики наркомании» г. Ишима, 2010 г.

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

Задачи:

- способствовать организации информационного пространства, препятствующего употреблению психоактивных веществ молодёжью;
- содействовать развитию защитных личностных ресурсов и поведенческих стратегий учащихся как факторов здорового и социально эффективного образа жизнедеятельности;
- повысить уровень социальной компетентности школьников через формирование системы нравственных норм и ценностей.

Ход мероприятия:

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

Упражнение «Ромашка» откровений»

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

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

Викторина

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

1. Закончи пословицу: «Здоровье сгубишь – ... *(Новое не купишь)*
2. Какие вредные привычки оказывают губительное влияние на здоровье человека?
(Курение, алкоголь)
3. Один из самых опасных ядов растительного происхождения? *(Никотин)*

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

Деловая игра «Найди союзника»

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

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

Группа выбирает спикера, который будет озвучивать точку зрения группы.

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

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

Ведущие фиксируют все ответы на листе ватмана.

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

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

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

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

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

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

Упражнение «А вы когда-нибудь ...?»

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

Список вопросов:

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

Комментарии ведущего:

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

В заключении можно рассказать легенду. «В одном селении жили два умных человека, один был добр и справедлив, и его уважали, к нему шли за советом и разрешением конфликтов, другой был хитер, зол и расчетлив, люди, несмотря на его ум, не шли к нему за помощью. Злобный старец решил всем доказать несовершенство доброго мудреца таким способом: он поймал бабочку, собрал жителей, позвал мудреца и спросил что он сам держит в руках. Добрый старец ответил – бабочку. «Живая она или мертвая?» - был следующий вопрос. И старец ответил: «Сейчас все зависит только от тебя: захочешь, распахнешь ладони, и она живая полетит, а захочешь, сожмешь, и она умрет. Все в твоих руках!». Мораль такова: ваша жизнь и ваше здоровье в ваших руках. Педагоги, врачи, родители могут повлиять, помочь информацией, но решение принимать вам. И мы надеемся, что оно будет правильным. Просто хочется, чтобы вы понимали, как здорово

быть свободным и здоровым, чтобы вы ценили свое тело и добровольно не калечили свою душу. Каждый отвечает за себя сам, помня, что здоровье и тело у него одно-единственное и другого не будет. Вы уже в том возрасте, когда способны думать о том, как жить сегодня, чтобы иметь шанс увидеть завтра.

Игра «Атомы и молекулы»

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

Образовавшиеся команды принимают участие в следующем конкурсе.

Конкурс поэтов

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

Заключение

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

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

Сценарий проведения дискотеки для активистов волонтерского профилактического движения

*Авторы-составители: специалисты
ГАУ ТО «Областной центр
профилактики и реабилитации», 2011 г.*

Ди-джей: Привет мальчишки и девчонки!

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

Ответ ребят.

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

Начинаем соревнование по группам танцующих.

1. «Синхронность». Ди-джей задает всем компаниям определенную музыку, желательную характерную (рок-н-ролл, лезгинку, цыганочку). Капитан или лидер, на ходу

придумывая движения, начинает танцевать. Задача ребят — синхронно повторять за ним все движения.

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

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

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

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

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

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

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

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

Ди-джей читает сказку:
Жил-был старик со своею старушкой
В маленькой избушке.
Дед землю копал,
Вместе с бабою огород сажал.

Утомился с утра дед.
Просит бабку очень грустно
Колобок румяный, вкусный
Приготовить на обед.
Бабка по сусекам помела,
Горсти две муки нашла,
Соль добавила, песок,
Славный вышел колобок,
Непоседе-Колобку
Стыть бы на окошке,
Но решил он: «Убегу,
Разомнусь немножко».
Покатился Колобок
Мимо елок и берез.
Вдруг наш шалунишка
Повстречал Зайчишку.

По лесу помчался он.
Но, увидев сигарету,
Был безумно удивлен.
Волк попробовал курить,
Стал он сильно кашлять.
Понял, лучше, чем дымить
Надо кушать кашу.

Колобку навстречу вдруг
Вышел сам Потапыч.
Зарычал недобрый друг,
Грозно поднял лапу.
Чуть не скушал колобка,
Очень рассердился,
Когда ловкий колобок
Быстро укатился.
Мишка по лесу побрел
Вдруг бутылку он нашел.
Он не знал, что там спиртное.
Сделал несколько глотков –
Состояние хмельное.
Голова болит, нет слов.

Заяц тоже был голодный,
Съесть решил он колобка.
Но веселый колобок
Укатился под мосток.

Заяц тут не растерялся –
К бабке в огород подался.
Чтоб нарвать морковки сладкой
Для себя и для зайчат.
Знает он, что витамины
Детям всем необходимы.
Будут глазки остро видеть,
Зубки крепкими расти,
И никто их не обидит,
Повстречавшись на пути.

А Колобок покатился по дороге
Волку Серому под ноги.
Облизался Серый Волк,
В Колобках он знает толк.
Очень он проголодался
И обедать уж собрался,
Но спортивный колобок
Прыгнул ловко под кусток.

Делать нечего теперь.
В волке вновь проснулся зверь.

Он не хочешь навредить
Своему здоровью.
Будет лучше мед он пить
С молоком коровьим.

А Колобок покатился кувырком
Через рощу прямиком,
И навстречу вдруг Лиса,
Увидала Колобка.
Но Лисе за Колобком
Тоже не угнаться.
Хоть и хитрая она,
С нашим крепким колобком
Не смогла тягаться.
Поняла, что от мучного
Быстро постарела.
Побежала в огород,
Овощей поела.
Распушился рыжий хвост
Шубка заблестела.
Нездоровое питанье
Быстро надоело.

Смысл у сказки очень прост:
Спортом занимайтесь,
Ешьте овощи и фрукты,
Больше улыбайтесь!

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

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

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

Упражнение «Возьмись за...»

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

«Танцы с веревочкой»

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

которые задевают веревку, выбывают. В игре побеждает тот участник, который последним пройдет под веревкой.

Ди-джей: Здоровым быть здорово! И с вами мне было очень весело!
В волонтеры я б пошел,
Много бы друзей нашел.
Помогаем людям мы,
Радость вносим и мечты.
Защищаем мы детей,
Здоровее нет людей.
Жизнь дана нам для добра,
Выбор нужен нам всегда!

Сценарий внеклассного мероприятия «Суд над вредными привычками»

*Автор-составитель: Павлова Дарья,
учащаяся Синицинской ООШ, Ишимский район, 2011 г.*

Цель: воспитание культуры здорового образа жизни.

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

Ход заседания:

Секретарь:

Встать, суд идет!

Садитесь.

Судья:

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

Обвинитель:

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

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

Защитник:

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

Судья:

Первым заслушает дело табака.

Секретарь:

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

Пожалуйста, говорите.

Табак:

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

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

Учитель:

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

Врач:

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

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

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

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

Учитель:

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

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

Представитель правоохранительных органов:

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

Врач:

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

Защитник:

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

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

Хулиган:

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

Курильщик:

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

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

Врач:

Курение – смерть!

Курение опасно!
Минздрав предупреждает:
Кто с этим не согласен,
Беда тех ожидает.
Кто сигареты курит,
Тот долго не живет,
Мозги себе задурит
И скоренько умрет!

Судья:

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

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

Секретарь:

Слушается дело обвиняемого алкоголя.

Судья:

Что вы можете сказать, подсудимый?

Алкоголь:

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

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

Защитник:

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

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

Обвинитель:

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

Защитник:

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

Учитель:

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

Водка стала проникать в страну из-за границы, а потом появилось и своеобразная «питейная» традиция, согласно которой ни одно знаменательное событие, ни один день

отдыха не должен проходить без вина. Стало зазорным не предлагать гостям выпить, «не угостить» приятеля за дружеской беседой, не «подмазать» вином при деловой беседе.

Врач:

С чего начинается пьянство?

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

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

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

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

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

Представитель правоохранительных органов:

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

Судья:

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

Обвинитель:

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

Учитель:

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

Судья:

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

Секретарь:

Слушается дело о наркотиках.

Обвинитель:

Нам угрожает беда. Эта беда – наркомания.

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

Учитель:

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

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

Представитель правоохранительных органов:

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

Врач:

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

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

Наркозависимый:

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

Конопля:

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

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

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

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

Защитник:

Видите, в использовании конопли есть множество положительных сторон.

Обвинитель:

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

Наркотик:

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

Врач:

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

Наркотики - смерть! Наркотики опасны!

Кто этого не знает?

А тот, кто отрицает, Очень быстро умирает!

Представитель правоохранительных органов:

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

Торговец:

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

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

Наркоман:

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

Представитель правоохранительных органов:

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

Обвинитель:

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

Представитель правоохранительных органов:

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

Врач:

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

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

Учитель:

Я могу добавить. Начинаются проблемы с памятью, психикой.

Врач:

Нет наркотиков безвредных. Это яд!

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

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

Секретарь:

Выслушав все стороны, присяжные могут посоветоваться.

Секретарь:

Присяжные могут огласить свое решение.

Судья:

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

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

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

Глава 3. Конкурсные мероприятия профилактической направленности

Сценарий игры-соревнования «Здоровье – богатство на все времена»

*Автор-составитель: Ульянова Ольга Александровна,
учитель МОУ «СОШ №4» г. Ялutorовска, 2011 г.*

Цели:

1. Сформировать у учащихся ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья.
2. Вызвать у учащихся желание заниматься физкультурой и спортом.
3. Воспитать общую культуру здоровья.

Оборудование: компьютер, мультимедийный проектор, экран, памятки для учащихся по сохранению здоровья, цветные наклейки для самооценки, музыкальное сопровождение.

Место проведения: актовый зал.

Ход мероприятия:

В актовом зале стоят 5 рабочих столов для 5 команд, на столах – таблички с названиями команд. Каждому учащемуся при входе прикрепляют визитку с названием команды. Таким образом, составляются команды из 10 человек. Ребята рассаживаются по командам.

Ведущий: В век технического прогресса и завоевания космоса, в эпоху рыночных отношений, как вы думаете, что для нас дороже всего? (Ответы учеников.) Конечно же, здоровье, его сбережение! Здоровье – это главная ценность в жизни каждого человека. Его не купишь ни за какие деньги. Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете отдать свои силы на созидание, на преодоление поставленных задач, не сможете самореализоваться в современном мире. Поэтому девизом сегодняшней встречи мы избрали народную поговорку «Здоров будешь – все добудешь!». А добывать мы будем спецвалюту – «здоровянки» - с помощью своих знаний, смекалки, находчивости и юмора. У нас сегодня 5 команд: «Чистюли», «Крепыши», «Витаминки», «Диролики», «Улыбки», которые будут соревноваться за звание победителя, заработавшего наибольшее количество «здоровянок».

Шуточное выступление старшеклассников о здоровом образе жизни.

Ведущий: А я вам представляю членов жюри. (Представление жюри.) Именно эти люди в конце игры подсчитают количество «здоровянок», заработанных каждой командой, и подведен окончательный итог игры. Итак, начнем.

Конкурс «Девиз»

Ведущий: Наш первый конкурс называется «Девиз». Девиз – это краткое изречение, в котором в лаконичной форме обычно формулируется какой-то жизненный принцип человека, группы людей. Существуют также девизы фирм, банков, политических партий. А вам сейчас предстоит сочинить девиз своей команды, и в нем должно присутствовать слово, которое сейчас вытянет ваш капитан.

Проходит жеребьевка, капитаны вытягивают карточки со словами: чистота, спорт, режим, отдых, витамины и т.д.

Пока команды выполняют задание, на сцене творческим коллективом исполняется танец.

Затем командами зачитываются девизы. Например:

Ешьте больше витаминов –
Яблоку, груш и апельсинов!
И не будете болеть,
Будете лишь здороветь!
Всем режим необходим,
Хоть детьми он не любим!

Конкурс «Синонимы»

Ведущий: Более ста лет назад Иван Сергеевич Тургенев высказал мысль о том, что русский язык богат и могуч. Например, в нашем языке очень много синонимов: так, почти к каждому глаголу можно подобрать десяток близких по значению слов. Так, к слову «глядеть» можно подобрать синонимы «смотреть», «наблюдать», «распахнуть глаза», «сверлить взглядом», «вперить очи» и т.д.

Сейчас попробуйте найти как можно больше синонимов к глаголу, который достанется вашему капитану. Примеры слов: умыться, обливаться, спать, бегать, разгружаться (диета) и др.

После концертного номера жюри зачитывает результаты конкурса «Девиз», командам вручаются заработанные «здоровянки».

Представители команд зачитывают синонимы к вытянутому слову.

Конкурс «Частокол»

Ведущий: В следующем конкурсе, который называется «Частокол», побеждает та команда, которая сумеет быстрее остальных расшифровать совет доктора Неболита. Для этого надо по порядку «собрать» буквы: от самой большой до самой маленькой. Капитаны, получите шифровки. Итак, начали!

Командам выдаются одинаковые карточки, пока они думают над шифровкой, звучит музыкальная заставка. По окончании работы поднимается флажок, и жюри определяет победителя.

Ведущий: Все команды справились с заданием и сейчас дружно скажут, что же посоветовал доктор Неболит.

Учащиеся хором: Подружись со спортом!

Конкурс «Походка спортсмена»

Ведущий: Вот мы сейчас и узнаем, дружны ли вы со спортом. Вам предстоит изобразить походку спортсмена, но не любого, а того, который достанется вашему капитану.

Капитаны вытягивают карточки с заданием – изобразить походку: штангиста, бегуна, пловца, лыжника и др.

Конкурс «Здоровому все здорово»

Ведущий: Американские ученые выяснили, что когда человек смеется, в его легкие поступает почти втрое больше воздуха. Кроме того, смех прекрасно тренирует голосовые связки. И наконец, минуту смеха по благотворности воздействия можно приравнять к 45 минутам пассивного отдыха. Так что смейтесь на здоровье! Но смеяться команды будут по-разному. Капитаны, подойдите ко мне для жеребьевки. Капитаны вытягивают карточки, на которых написано, какой смех должна изобразить их команда: простодушный, зловещий, надменный, заискивающий, восторженный и пр.

Команды выполняют задание. Жюри дает оценку этому и предыдущим конкурсам.

Конкурс «Сила духа»

Ведущий: А сейчас мы проверим капитанов на силу духа. У кого быстрее надуется и лопнет воздушный шарик. В здоровом теле – здоровый дух! Жюри дает оценку двум конкурсам.

«Блицтурнир»

Ведущий: «Здоровье не купишь – его разум дарит» - под таким девизом мы проводим следующий конкурс. За быстрый и правильный ответ – одна «здоровянка». Приготовились.. Начали!

Ведущий задает вопросы, загадки о лекарственных растениях, ягодах, грибах и т.п.
Весной растет, летом цветет,
Осенью осыпается, зимой отсыпается.
А цветов – на медок,
Лечит от гриппа, кашля и хрипа.
(Липа.)

Растет она вокруг,
Она и враг, и друг.
Как иглы волоски
Покрыли все листки.
Сломи хоть волосок –
И каплет едкий сок
На кожу – хоть ори!
О-о-ой, волдыри!
Но если дружишь с ней –
Ты многих здоровей:
В ней витаминов клад,
Весной ее едят.
(Крапива.)

Есть корень кривой и рогатый,
Целебной силою богатый,
И может, два века он ждет человека
В чаще лесной под кедровой сосной.
(Женьшень.)

Почему я от дороги далеко не отхожу?
Если ты поранишь ноги, я им помощь окажу.
Приложу ладошку к ране – боль утихнет, и опять
Будут ноги по дороге в ногу с солнышком шагать.
(Подорожник.)
Он шипы свои выставил колкие,
Шипы у него, как иголки.
Но мы не шипы у него соберем –
Полезных плодов для аптеки нарвем.
(Шиповник.)

Травка та растет на склонах
И на холмиках зеленых.
Запах крепок и душист,
А ее зеленый лист
Нам идет на вкусный чай.
Что за травка? Отгадай!
(Душица.)

Конкурс «Здоровье»

Ведущий: Итак, наш последний конкурс называется «Здоровье». Вам нужно на каждую букву этого слова найти как можно больше слов, которые имеют отношение к здоровью, здоровому образу жизни.

Команды выполняют задание, на сцене – концертный номер. Затем представители от команд зачитывают свои слова. Жюри дает оценку предыдущим конкурсам, затем подводит общий итог.

Награждение победителей.

Ведущий: Здоровье – это неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия.

Напоследок я хочу подарить вам памятки, которые помогут вам быть здоровыми сегодня, завтра и всегда:

Памятка №1.

Вставай всегда в одно и то же время.

Основательно умывай лицо и руки, неукоснительно соблюдай правила личной гигиены.

Утром и вечером тщательно чисти зубы.

Проводи достаточное количество времени на свежем воздухе.

Совершай длительные прогулки.

Одевайся по погоде.

Делай двигательные упражнения в перерывах между выполнением домашних заданий.

Не бойся физических нагрузок, помогай дома в хозяйственных делах.

Занимайся спортом, преодолевай трудности.

Памятка №2.

Читай и пиши при хорошем освещении.

При ярком солнечном свете надевай солнцезащитные очки.

Не проводи много времени у компьютера и телевизора.

Береги свои глаза от ударов и уколов, различных травм.

При выполнении заданий, связанных с напряжением зрения, делай гимнастику для глаз.

Своевременно обращайся к врачу.

Не стесняйся носить очки, если в этом есть необходимость.

Самооценка.

А сейчас давайте в цвете выразим свое отношение к здоровью. Я прошу вас выбрать цветные наклейки в соответствии с вашим мнением:

Зеленый цвет – я буду стараться вести здоровый образ жизни.

Синий цвет – я не уверен в своем выборе.

Серый цвет – я равнодушен к своему здоровью.

Надеюсь, что сегодняшнее мероприятие вам понравилось, и вы почерпнули из него много полезного для себя. Ведь «Здоров будешь – все добудешь!».

Сценарий конкурсной программы «Здоровье в наших руках»

Авторы: Коноваленко Татьяна Витальевна,
зам. директора по ВР

Стрельцова Светлана Эдуардовна,
педагог-организатор, МОУ «СОШ №5» г. Ишима, 2010 г.

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

Задачи:

- сформировать знания о вредных привычках и последствиях табакокурения;
- содействовать воспитанию ответственности за свое поведение и наличие вредных привычек;
- воспитать активную жизненную позицию, нетерпимую к курению;
- сформировать устойчивую мотивацию к ЗОЖ.

Предварительная подготовка:

- анкетирование;
- задание командам;
- оформление зала;
- подготовка агитбригады школы к выступлению.

Оборудование:

- оформление сцены;
- мультимедийное оборудование для демонстрации слайдов.

План проведения конкурсной программы:

1. Вступление и концертный номер.
2. Демонстрация инсценировки сказки «Как медведь трубку нашел» Сергея Михалкова.
3. Выступление учащихся с социальным проектом о вреде курения и результатами анкетирования по теме «Курение» старшеклассников школы.
4. Основная часть вечера:
 - представление команд (5 команд учащихся 9-11 классов);
 - конкурс «Школьная утренняя зарядка с «изюминкой»;
 - конкурс на лучшую программу по борьбе с курением на школьной территории.
5. Подведение итогов.

Ход мероприятия:

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

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

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

Рано утром вставай, закаляйся,
Обливайся холодной водой,
Спортом смело всегда занимайся,
И тогда ты не будешь больной!

Припев:

Вся страна на спортивной арене,
Кто на лыжах, а кто на коньках,
Скоро в Сочи, ребята, поедем,
Будем мы дружно во всем побеждать!

В спорте главное – мужество, сила,
Честь и гордость спортивных побед.

Если дружите вы с физкультурой,
Значит спорт – это в жизни успех!

Припев.

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

(На сцене демонстрируется сказочное представление).

Инсценировка по сказке Сергей Михалкова «Как медведь трубку нашёл»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Лиса (оглядев Медведя, удивленно).

Миша! Друг мой! Ты ли это?

Не видались мы все лето.

Как ты, бедный, похудел,

Будто целый год не ел!

Что с тобой?

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

Лиса (сочувственно).

Что ж ты к Дятлу не пойдешь?

К Дятлу надо обратиться!

Он у нас такая птица:

Сразу скажет, что к чему.

Не ленись, сходи к нему!

Медведь. Вот недельку обожду,

Станет хуже – вот пойду!

Лиса убегает.

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

Появляется Волк, напевает, пританцовывает.

Волк. В гости я иду голодный,
Съесть могу я что угодно!
Так ужасно есть хочу,
Что любого проглочу!
Чем накормят, то и съем - р-р-р,
Не побрезгаю ничем - р-р-р!

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

Волк (удивленно).

Слушай, Миша-Михаил!
Что ты делал? Как ты жил?
Провалились бока -
Шкура стала велика!
Ты хвораешь?..

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

Волк. Что с тобой?

Медведь (нездоровым голосом).

Я сам не знаю...
Нездоровится мне что-то:
Лезет шерсть, в костях ломота,
Ничего почти не ем -
Аппетита нет совсем!
Стал я раньше спать ложиться -
Да не сплю! Совсем не спится!
Кашель душит по утрам,
Дурнота по вечерам:
Колет в сердце, в лапах дрожь...
Пропадаю!..

Волк (взволнованно).

И пропадешь,
Если к Дятлу не пойдешь!
Надо к Дятлу обратиться!
Он у нас такая птица:
Разберется, даст совет,
Да - так да, а нет - так нет!
Медведь. Завтра я к нему пойду!

Волк. А найдешь его?

Медведь. Найду!

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

Медведь.

Дятел, Дятел, старый друг!
Ты спустишь на нижний сук!

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

Ба, Топтыгину привет!
Ты здоров ли?

Медведь (хрипло).

Видно, нет!
Нездоровится мне что-то:
Лезет шерсть, в костях ломота,
Ничего почти не ем -
Аппетита нет совсем!
Стал я раньше спать ложиться -
Да не сплю! Совсем не спится!

Кашель душит по утрам,
Дурнота по вечерам:
Колет в сердце, в лапах дрожь...
Дятел. Верно, куришь, коль не пьешь?
Медведь. Да, курю. Откуда знаешь?
Дятел (строго). Больно дымом ты воняешь!
Ну-ка, сядь под этот сук!
Дай-ка спину! Тук-тук-тук!
Да-с! Выстукивать не просто
Медведей такого роста!
Не дышать и не сопеть!
Ну-с... Мне все как будто ясно...
Медведь (испуганно).
Не смертельно?.. Не опасно?..
Дятел (очень строго).
Накопилась в легких копоть.
От куренья вся беда!
Ты, Топтыгин, хочешь топать?
Брось куренье навсегда!
Медведь (жалобно).
Бросить трубку? Зажигалку?
И с сухим листом кисет?
Не могу! Не брошу! Жалко!
Дятел (очень строго).
Выполняй-ка мой совет,
А не то в своей берлоге
Ты протянешь скоро ноги!

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

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

Дятел. В нашем цирке есть Медведь -
Приходите посмотреть!
Смел и ловок Мишка бурый,
И ребята говорят,
Что артист с мохнатой шкурой -
Самый лучший акробат!
Если кто проходит мимо
С папиросою во рту
Мишка чует за версту
И, топчась на задних лапах,
Начинает вдруг реветь,
Потому что...

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

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

(Выступление учащихся с социальным проектом о вреде курения.)

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

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

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

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

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

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

(Идет демонстрация комплексов утренней зарядки с музыкальным сопровождением).

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

Спортсмены, ребята

Есть в нашей школе пятой.

Мальчишки, девчата-

Отличные ребята!

Припев:

Дили-дили, гол забили,

Футболисты победили,

Мы болельщиками были.

О, спорт, ура! О, спорт, ура!

Победы, награды, спортсмены очень рады,

Смелее, быстрее,

Со спортом веселее!

Припев.

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

(Идет защита программ).

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

(Выступают гимнасты).

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

(Подведение итогов и награждение).

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

Сегодня вечером, как ляжешь спать,

Ты должен так себе сказать:

«Я выбрал сам себе дорогу к свету»

**И, презирая сигарету,
Не стану ни за что курить,
Я – человек!
Я БУДУ ЖИТЬ!**

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

Сценарий КВН «Наше здоровье в наших руках», посвящённый Международному Дню без табака

Авторы-составители:

Коллектив клуба молодой семьи «Семейный очаг»;

Гилева Наталья Александровна, социальный педагог, руководитель молодежного объединения за здоровый образ жизни «За здоровое поколение»;

Мельник Елена Николаевна, педагог дополнительного образования;

Олькова, Нина Георгиевна, заведующая библиотекой;

*Повод Наталья Сергеевна, преподаватель,
руководитель краеведческого клуба «Истоки»;
специалисты АУ «ИГ «ЦПН»»; г. Ишим, 2009 г.*

Цель:

Пропаганда здорового образа жизни, формирование негативного отношения к курению.

Задачи:

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

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

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

Ход мероприятия:

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

Ведущий: Представление команд-участников. Жеребьевка.

1 конкурс: Визитка команд «Это тебя касается».

Визитка команды «Тонус»

Команда под музыку выходит на сцену:

Пусть солнце светит или дождь,

Иль снег идет, но вам как прежде

Агитбригада «Тонус» шлет

Большой привет, мечты, надежды.
И пусть порой грохочет гром,
Но наши мысли неизменны,
И мы сюда еще придем,
И мы добьемся перемены.

Привет:

Чтобы бросили все курить,
И стали дружно спортом заниматься,
Молодежь должна здоровой быть,
Надо только очень постараться.

Будет вместе с нами молодежь,
Делать и стараться для России,
Если вместе с нами ты пойдешь,
Мир исправить будет в твоих силах.
Все уходят, на сцене остаются Тонков А. и Тукеев В.

Сцена 1

Виталья: Привет, Андрей.

Андрей: Привет, Виталья, чего грустный?

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

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

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

Андрей: (удивлённо): Почему?

Виталья.

Сцена 2

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

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

Царь: Говори!

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

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

Занавес закрывается.

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

Виталья:

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

Такие маленькие сигареты
Но эти запахи все так знакомы
Окурки, дым, грязь, сигареты, запреты
Болезни лёгких и вещи прожжены.
Не надо думать, что всё обойдётся
Это серьёзно – подумай об этом
Курить не круто – жизнь надорвётся.
Это тебя касается
Это меня касается

Это всех нас касается –
Жизнь сокращается!
Брось сигарету, брось курить
Здоровье в аптеках не купить
Надо о яде позабыть и
здоровым быть.

Визитка команды «Неотложка»

Девиз:

Мы - за здоровье,
Мы – за счастье,
Мы против боли и несчастья,
За трезвый разум, за ясность мыслей,
За детство, юность, за радость жизни!

Сценка

Выходит продавец сигаретами.

- Сигареты! Покупайте сигареты!

Навстречу ему идет девушка.

- Девушка, купите сигареты!

Та тянет руку и вдруг начинает кашлять.

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

«Все покрыты пачками, абсолютно все!

Отделы сигаретные в городе везде!

Отделы сигаретные в городе везде!

Все покрыты пачками, абсолютно все!»

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

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

«Помоги мне, помоги мне,

Ты в спортивную жизнь позови.

Видишь, гибнет легкое, гибнет

В сизом дыме сигаретной пыли».

Спортсмен и девушка уходят вместе.

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

(Голос из-за сцены:

Вынь сигарету,

Брось её гадину,

Пей лучше сок (ему подают сок),

Ешь говядину (подают говядину).

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

- А что вы это тут делаете?

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

«Это тебя касается, это меня касается,

Это всех нас касается. Да касается!»

Визитка команды «Минздрав»

1 чтец.

Лето. Вечер. Город. Парк.

За спиной висит рюкзак.

Ты в кармане пиджака

Ищешь только три рубля,

4 чтец:

Если будешь ты курить,

В легких будет сажа.

И не вырастешь совсем,

Не старайся даже!

Сигарету чтоб купить
И курить, курить, курить...
2 чтец:
От проблем чтобы уйти,
Истину в себе найти,
Потерять рассудка часть...
Может, в обморок упасть-
Дыма в легкие втяни
И кури, кури, кури...
3 чтец:
Про курение давно
Всем понятно лишь одно:
Что болезни для тебя-
Станут лучшие друзья!

1 чтец:
Станешь ты сутул и дряхл,
Зубы почернеют.
Будешь слаб здоровьем ты,
Сердце заболит.
2 чтец:
Если ты смолишь по пачке
И глотаешь дым затак,
На уроке над задачей
Ты не справишься никак!
3 чтец:
Мы советуем, друзья,
Спортом заниматься,
С сигаретой навсегда
Лучше вам расстаться.

2 конкурс:

«Разминка».

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

Конкурс «Скульптура».

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

3 конкурс: «Конкурс капитанов».

Невербальным способом объяснить и продемонстрировать ситуацию, заданную ведущим.

4 конкурс: «Защита плаката о профилактике курения».

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

Подведение итогов мероприятия. Награждение. Обсуждение. Рефлексия.

Сценарий творческой конкурсной программы «Студенческий практикум здоровья»

*Автор: Кехтер Татьяна Георгиевна, методист
МАУ г. Ялutorовска «Социально-психологический
центр здоровья», 2011 г.*

Участники мероприятия: студенты учебных учреждений города, проживающие в общежитиях, специалист сферы молодежной политики и спорта, представители администрации учебных учреждений, комендант, воспитатели общежитий, представитель правоохранительных органов.

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

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

Ход мероприятия:

Ведущий: Больше месяца шла городская профилактическая акция «Общежитие - целая жизнь». В рамках акции был проведен блиц-опрос «Какая она, современная

молодежь?», поработала «Служба писем», в общежитиях прошли выездные информационно-правовые встречи «Диалог и взаимопонимание между поколениями». И вот сегодняшняя наша встреча завершает акцию.

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

Представление гостей – членов жюри.

Творческий конкурс «Кричалка эмоций»

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

(раздаются карточки)

Варианты карточек.

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

Домашнее задание «Общежитие в объективе» (фотопрезентация)

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

(демонстрация видеороликов)

Конкурс «Студенческая авоська»

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

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

Конкурс «Надписи на стене»

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

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

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

(вопросы размещаются на ватмане, а затем озвучиваются)

«Блеф-клуб»

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

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

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

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

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

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

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

- ограничение свободы до 3-х лет либо лишение свободы до 5 лет;
- лишение свободы на срок от 3 до 8 лет, если «последователь» оказался несовершеннолетним;
- лишение свободы на срок от 6 до 12 лет, если все вышеперечисленные деяния повлекли по неосторожности смерть потерпевшего или иные тяжкие последствия.

4. ...есть законы, которые не наказывают, а наоборот, защищают и обеспечивают помощь людям, попавшим в наркотическую беду? (да)

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

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

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

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

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

Конкурс «Экстремальные ситуации»

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

(командам раздаются карточки с ситуациями)

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

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

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

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

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

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

(команды озвучивают свои варианты)

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

Просим жюри огласить результаты конкурса.

(оглашение результатов конкурса, награждение победителей)

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

(оформление панно «ЗОЖ выбирает молодежь!»)

Ведущий: Нашу встречу хочется закончить такими словами:

Студенчество - счастливая пора!

Она всю жизнь нам помнится, ребята.

Настал учебный день, и вот с утра

Гудит, как улей, общежитие - понятно.

Здесь наша пристань, здесь наш общий дом.

Здесь мы живем, не по годам взрослея.

И этих окон негасимый свет,

К нему стремимся мы – он дом нам заменяет.
Поры студенческой на свете лучше нет!
И крепче дружбы тоже не бывает!