**Открытое мероприятие «Жизнь без вредных привычек».**

**Цель:**

♦ сформировать у учащихся здорового образа жизни;

♦ показать пагубное влияние вредных привычек и их последствия на физическое здоровье подростка;

♦ воспитывать отрицательное отношение к табакокурению, алкоголю, наркомании;

♦ побуждать детей к сопротивлению вредным привычкам, учить противостоять давлению сверстников;

♦ воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью;

♦ расширять кругозор учащихся; развивать чувство ответственности, творческие способности учащихся.

**Методы проведения:**рассказ, беседа, объяснение.

**Оборудование:**плакаты с информацией, цветная бумага, карточки, пословицы, стихотворения, афоризмы, «дерево здоровья».

“ Здоровье гораздо более зависит

от наших привычек и питания,

чем от врачебного искусства. ”  
Д. Леббок*.*

**Ход мероприятия.**

Воспитатель.

- Здравствуйте, дорогие ребята! Почему при встрече люди обычно говорят «здравствуйте».

Ответы учащихся. Люди желают друг другу здоровья.

А что обозначает слово здоровье?

Ответы учащихся.

- Сегодня мы поговорим о здоровье.

Всем известно, что важнейшей потребностью каждого человека в современном обществе является укрепление и сохранение здоровья, хорошее самочувствие и настроение, высокая работоспособность.

- А отчего зависит наше здоровье?

Ответы учащихся. Зависит от образа жизни, повседневного поведения, привычек, приобретаемых человеком, а также умением разумно распоряжаться возможностями своего здоровья.

- Вы назвали слово «привычка», а что оно означает?

Ответы учащихся. Привычка - это то, что мы повторяем изо дня в день.

Какие же бывают привычки?

Ответы учащихся. Привычки бывают вредные, дурные, неразумные, а порой и опасные..

Первые привычки появляются в детстве. Ряд привычек мы приобретаем в школьные годы, от которых не может избавиться в течение всей жизни. А они серьезно вредят здоровью. Самое неприятное в нашей жизни - это плохие привычки Мы знаем, Что они плохие, но ничего с собой сделать не можем - - привыкли.

У каждого из нас есть привычки и все наши привычки можно разделить на две группы: полезные и вредные. Назовите мне, пожалуйста, какие есть полезные и вредные привычки.

Полезные привычки:

- соблюдать режим дня,

- делать зарядку по утрам,

- мыть руки перед едой,

- убирать за собой все вещи на место,

- чистить каждый день зубы,

- правильное питаться,

- ежедневные прогулки на свежем воздухе,

-проветривать комнату перед сном,

-умываться перед сном и т.д.

Правильное выполнение режима, чередование физических нагрузок и отдыха - обязательны. Они улучшают работоспособность, дисциплинируют человека, укрепляют его здоровье.

А теперь назовите вредные привычки.

Вредные привычки:

-курение,

- алкоголизм,

- наркомания,

- игровая зависимость,

- телевизионная зависимость,

- интернет зависимость,

- грызть ногти,

- грызть ручку,

- употребление нецензурных слов,

- употребление «слов-паразитов»,

- лень и неряшливость.

 -Сегодня мы с вами и поговорим о вредных привычках. Послушайте, пожалуйста, и скажите, о какой вредной привычке пойдет речь.

**1 учащийся.** Называет пословицы.

- Кто табачное зелье любит, тот сам себя губит.

- Табак уму не товарищ.

- С сигаретой сдружился, с окурком умрешь.

- Полюбил табак – впереди рак.

Воспитатель

- По наблюдениям наиболее сильно вредит здоровью школьника - это курение. Давайте обратимся к истории.

**2 учащийся**.

О курении табака европейцам стало известно после открытия Америки Христофором Колумбом. Когда путешественники пристали к одному из островов, то их встретили туземцы, державшие тоненькие свитки из высушенных листьев (сигаро) во рту и пускавшие дым изо рта и из носа.

Участники экспедиции с удивлением смотрели, как островитяне вдыхают вонючий дьявольский дым, образующийся при сгорании листьев. Кроме того, туземцы втягивали в себя дым через длинные трубки, свитые из коры. Один конец трубки находился в сосуде с дымящимися листьями, а другой, раздвоенный на конце, вставлялся в нос. Эти трубки назывались "табако". Также эти листья жевали и принимали внутрь.

**3 учащийся**

В 16 векетабак завели во Францию, ему приписывали целебное действие. Французский посол в Португалии Жан Нико в 1560 г. привез листья табака из Лиссабона для Екатерины Медичи. Французская королева нюхала его, считая, что он помогает при головных болях. От имени этого дипломата "никотин" приобрёл своё имя.

**4 учащийся.**

Эта вредная привычка приняла грозное распространение в Турции. Там курильщиков даже сажали на кол.

**5 учащийся.**

В Россию табак завезли английские купцы во времена Ивана Грозного и называли его "чертово зелье".

Царь Михаил Романов, который правил с 1613г. по 1645г, запретил курение из-за частых пожаров. Если курильщик попадался первый раз, давали 60 ударов палками по стопам, а во второй раз отрезали уши и нос. Петр I отменил гонения, так как сам пристрастился к табаку в Голландии.

**Воспитатель.**

Никотин плохо действует на здоровье человека. Он влияет на психику. При курении может случиться отравление, начинает кружиться голова, выступает холодный пот, появляются тошнота, головная боль, слабеют руки и ноги. Сейчас же курение является самой распространенной вредной привычкой. Ежегодно от болезней, вызванных курением, умирают свыше 700 тыс. человек. Особенно вредно курение для детей и подростков. Ещё не окрепшие нервная и кровеносная системы болезненно реагируют на табак. По статистике, курящие люди сокращают себе жизнь на 7-8 лет. Так как большинство людей умирает от рака легких.

Давайте проведем эксперимент.

На партах у вас лежат два листка бумаги, рассмотрите их – это здоровые легкие. Что же происходит с легкими у тех людей, которые будут курить? Возьмите один лист и сомните его. Затем расправьте лист и сравните его с другим листом. У курильщика легкое становится дряблым, вялым – примерно таким, как у вас помятый лист. У человека, который не курит, - здоровые легкие – примерно такие, как лист не помятой бумаги.

- Ребята, а какой же вывод о курении можно сделать?

Ответы учащихся.

**6 ученик.**

Сегодня мы курению

Всем миром скажем «Нет!»,

Попробуем один день

Прожить без сигарет.

Табачный дым исчезнет,

Легко вздохнет планета,

И будет благодарна

Она за день нам этот.

Один день чистым воздухом

Дышать мы с вами будем

И скажем всем курильщикам:

«Курить бросайте, люди!»

Всемирный день отказа от курения - 20 ноября (последний четверг Ноября)

**Воспитатель.**

- Как вы думаете, о какой вредной привычке идет речь в стихотворении

Р. Гамзатова

«Чтоб стала человеком обезьяна

Потребовалась вечность, а не век,

Зато в одно мгновенье, как ни странно,

Стать обезьяной может человек» (алкоголизм)

Алкоголизм – это самая вредная привычка, зачастую превращается в серьезное заболевание, характеризующееся болезненным пристрастием к алкоголю, с психической и физической зависимостью от него, сопровождающаяся систематическим потреблением алкогольных напитков несмотря на негативные последствия.

- Чем же вредно пьянство?

Ответы детей. Пагубно действует на мозг, речь становится нечеткой, непонятной. Походка становится неровной. После принятия большой дозы алкоголя, человек испытывает разбитость, слабость, вялость, отсутствие аппетита, сухость во рту и повышенную жажду, снижение работоспособности и т. д. А также пьянство приводит к автомобильным авариям, преступлениям, несчастным случаям.

Если мы обратимся к русскому фольклору, то мы сможем понять, что пьянство на Руси не поощрялось, а нещадно высмеивалось в пословицах и поговорках. Сейчас наши учащиеся познакомят нас с некоторыми из них.

- Объяснить, как вы их понимаете.

- Был Иван, а стал Болван, а все винцо виновато.  
- Вино полюбил семью разорил.  
- Вино приходит, стыд уходит.  
- Где винцо, там и горюшко.  
- Где опьянение, там и преступление.  
- Кто бражкой упивается, тот слезами умывается.  
- Пьяному море по колено.  
- Вином горя не зальешь, а новое наживешь.  
- Гулянки да пирушки оставят без полушки.  
- Муж пьет – полдома горит, жена пьет, весь дом горит.  
- На пьяного поклеп, а трезвый украл.  
- Пьем да посуду бьем; а кому не мило, того в рыло.  
- Пьянство до добра не доведет.  
- Чем больше пьешь за здоровье, тем скорее выпьешь за упокой.

-Ребята, а какой вывод об алкоголизме можно сделать?

**Воспитатель.**

- Ребята, послушайте и скажите, о какой вредной привычке мы еще сегодня поговорим.

**Учащиеся.**

Дети по очереди читают афоризмы о наркомании и поясняют смысл.

- Вдвойне опасен наркоман - он лезет в душу и карман. (Георгий Александров)

- Момент, когда колешься не для того, чтобы тебе стало хорошо, а чтобы не было плохо, наступает очень быстро. (Эдит Пиаф)

- Наркоман ставит крест на счастливой старости (Георгий Александров)

- Наркомания - это многолетнее наслаждение смертью. (Франсуа Мориак)

- Не вздумайте садиться на иглу: такой ошибки жизнь не прощает. (Георгий Александров)

- Некоторые рок-музыканты зарабатывают кучу денег, чтобы запихнуть их себе в нос. (Франк Заппа)

- Опасен, миру стал Афганистан, производящий маковое зелье. (Георгий Александров)

- Первый признак наркомании - ломка... голоса... разума. (Евгений Кащеев)

- Просто скажи "нет". (Нэнси Рейган)

- Сила ломит и соломушку, но маковая - и силу ломит (Марк Меламед)

- Сторонитесь одурманивающего! Нет сомнений в том, что оно – ключ всех зол. (Мухаммед)

- Наркотики, как азартная игра: человек надеется на крупный выигрыш, а проигрывает целое состояние. (Владимир Борисов)

- Наркотики хороши, чтобы убежать от реальности, но реальность так богата, зачем от нее убегать? (Джеральдина Чаплин)

- Наркотики могут открыть двери в другие миры… и закрыть дверь в этот. (Шербото Токомбаев)

- Если у тебя есть наркотик — ты его хозяин, а если ты испытал его кайф — он твой хозяин. (Гарун Агацарский)

- Наркотики – это прекрасное средство забыть о маленьких житейских проблемах, превратив свою жизнь в одну большую. (Дарий философ)**Воспитатель.**

Наркомания – хроническое заболевание, вызванное употреблением веществ-наркотиков. Разные наркотики вызывают разную зависимость. Одни наркотики вызывают сильную психологическую зависимость, но не вызывают физической зависимости. Другие вызывают сильную физическую зависимость. Многие наркотики вызывают обе зависимость.

Различают позитивную привязанность — приём наркотика для достижения приятного эффекта (эйфория, чувство бодрости, повышенное настроение) и негативную привязанность — приём наркотика для того, чтобы избавиться от напряжения и плохого самочувствия. Физическая зависимость означает тягостные и даже мучительные ощущения, болезненное состояние при перерыве в постоянном приёме наркотиков - это ломка. От этих ощущений временно избавляет возобновление приёма наркотиков.

Так почему же люди пробуют курить?

Ответы детей. За компанию, хотят казаться взрослыми и т. д.

Воспитатель.

 Ты перестаешь существовать с того момента, как впустил в себя это страшное вещество. Его создала природа, но придумал человек. Оно обещает дивную сказку, но вводит в ужасающую действительность.

Что же происходит с человеком после употребления наркотиков?

-Итак, человек, который употребляет наркотики, теряет все. Падает в пропасть. Сейчас с вами вместе докажем это.

**Игра** **«Составь пары»**.

На доске карточки со словами. Надо составить пары. Учащиеся выходят по одному доске и выполняют задания.

Жизнь, зависимость, здоровье, падение, страдание, мудрость, свобода, глупость, удовольствие, взлёт, болезнь, нищета, смерть, богатство, горе, счастье, радость, отчаяние.

Слова справа – это то, что ждет человека, который употребляет наркотики.

- Но почему, же люди, зная последствия употребления наркотиков, все равно их употребляет? Одна из причин – слабая воля. Не умеют сказать «НЕТ».

Сейчас поиграем в игру, которая научит вас правильно вести себя сложных ситуациях, отстаивать свое мнение и не поддаваться на уговоры сверстников.

**Игра «Диалог».**

К доске выходят по два учащихся. Воспитатель выдаёт карточку одному учащемуся, другой учащийся должен ответить на данное предложение.

Карточки :

1. На улице жарко. Ваня предлагает Коле :

- Пойдем, купим пива! …

2. Витя, хочешь пива? … Выпей, никто не заметит! ...

3. Катя, давай, закурим! … От одной сигареты ничего не будет. …

4. Игорь, у меня есть сигареты, давай покурим! ... Или ты трусишь?...

Пошли, покурим. Или тебе слабо!?

5. Лена, пошли, покурим! … Почему ты не куришь?... Боишься, что мама отругает?...

6. Рома, на сигаретку закури. … Да у нас во дворе многие курят, ничего с ними не случилось. Попробуй и ты! …

**Воспитатель.**

**-**Ребята, скажите, пожалуйста, а в чьей роли вам понравилось быть больше? А почему?

Ребята, вы молодцы! Отлично справились с заданиями, теперь я уверенна, что в подобных ситуациях вы не растеряетесь, примите правильное решение!

Нездоровый образ жизни – это алкоголизм, курение, наркомания, которые приводят к болезням, несчастьям и бесславной гибели. Каждый человек добровольно выбирает для себя здоровый или нездоровый образ жизни, то есть сам выбирает «Жить или не жить». Так что же мы выбираем?

**«Дерево здоровья»**

У вас на парте лежат листочки зеленого и красного цвета. На зеленых напишите ваши положительные привычки, а на красных отрицательные. Зелеными мы украсим наше дерево, а красные сомнем и выбросим.

В конце нашего мероприятия хочется пожелать всем участникам крепкого здоровья. И помните, что мы выбираем жизнь без вредных привычек!

Жизнь – это красота. Восхищайся ею!

Жизнь – это мечта. Осуществи её!

Жизнь – это вызов. Прими его!

Жизнь так прекрасна, не загуби её!

Жизнь – твоя жизнь, борись за неё!