

Сценарий

Антинаркотического мероприятия

«100 советов для здоровья»

Цель мероприятия:

Пропаганда здорового образа жизни

Задачи мероприятия:

- формирование мотивации к здоровому образу жизни, сознательному отказу от вредных привычек и зависимостей, способствующих развитию различных соматических и психических заболеваний;
- систематизация и обобщение знаний школьников о здоровом образе жизни;
- формирование активной жизненной позиции.

Категория участников:

обучающиеся 4 – 9 классов МБОУ ООШ №21.

Технические средства обучения:

-видеоролик «100 советов для здоровья», «Здоровый образ жизни»

Ход проведения антинаркотического мероприятия:

На экране демонстрируется видеоролик о ЗОЖ

Ведущая:

-Здравствуйте, дорогие ребята! Это слово обычно люди говорят при встрече, желая друг другу здоровья. Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и состояние полного физического, духовного и социального благополучия. В большей степени здоровье человека зависит от него самого.

Прочитайте слова на доске: «Люди должны осознать, что здоровый образ жизни — это личный успех каждого». (В. Путин) Как вы их понимаете? (Ответы детей)

Один из показателей здоровья – продолжительность жизни человека. Там, где нет здоровья, не может быть и долголетия.

Чтобы были вы красивы,
Чтобы не были плаксивы,
Чтоб в руках любое дело
Дружно спорилось, горело,

Чтобы громче пелись песни,
Жить, чтоб было интересней,
Нужно сильным быть, здоровым –
Эти истины не новы.

Здоровье - самое дорогое в жизни человека. Его не купишь ни за какие деньги, ни за какие сокровища мира. А беречь здоровье надо с детства. Оно зависит от того, как мы соблюдаем режим дня, закаливаемся, как мы питаемся.

И, сегодня, на мероприятии мы будем вести наш разговор о здоровье, о здоровом образе жизни, поговорим о полезных и вредных привычках. А тема нашего информационного часа «100 советов на здоровье».

У нас сегодня час здоровья!
Быть здоровыми хотят
И взрослые и дети.
Как здоровье сохранить?
Кто может мне ответить?
Возьмите в руки карандаш
Да запишите «рецептик» наш.
Большой совет о деле важном
Как сильным вырасти, отважным!
Есть у нас «Советы здоровья»
И сейчас мы с ними познакомим вас.

Люди сложили пословицы и поговорки о здоровье, как о самом ценном в жизни. Давайте вместе с вами их вспомним. Я начну – а вы продолжите:

В здоровом теле - ... (здоровый дух).

Здоровье всего... (дороже).

Здоров будешь – всё... (добудешь).

Молодцы!

Многие из вас считают, что забота о здоровье – дело рук ваших родителей и врачей, обязанных лечить вас и оберегать от заболеваний. Но это не совсем верно!

Каждый из вас хочет прожить свою жизнь долго и счастливо. Но все ли вы для этого делаете? Давайте сейчас посмотрим - из чего складывается ваш день. Как начинается ваше утро? (Ответы детей).

(Умываетесь? Делаете зарядку? Что едите на завтрак? Опрятно ли вы одеваетесь? Гуляете ли после школы? Ссоритесь с друзьями? Смотрите телевизор, играете на компьютере? И т. д.)

А вы знаете, что неправильный распорядок дня может стать причиной многих болезней, недомоганий, ухудшения настроения. Помочь себе можно, организовав свой день с учетом здорового образа жизни.

Ребята, а кто из вас скажет, что такое ЗОЖ? Из чего он состоит? (Ответы детей).

Так вот, здоровый образ жизни, по определению Всемирной организации здравоохранения включает в себя:

- двигательную активность
- правильное питание
- личную гигиену
- закаливание
- искоренение вредных привычек
- любовь к близким.

Уже давно установлено, что за здоровьем надо следить с детства. Давайте проведем небольшое тестирование о своем здоровье. Вам предлагается перечень утверждений, каждое из которых требует ответа «да» или «нет». Эта информация будет полезна, прежде всего, вам.

ТЕСТ: 1. У меня часто плохой аппетит.

2. После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова.

3. Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.

4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться в постели.

5. Я не занимаюсь спортом.

6. В последнее время я несколько прибавил в весе.

7. У меня часто кружится голова.

8. В настоящее время я курю.

9. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.

10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

За каждый ответ «да» поставьте себе по 1 баллу и подсчитайте сумму.

Результаты.

1-2 балла. Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего самочувствия.

3-6 баллов. Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его расстроили довольно основательно.

7-10 баллов. Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно менять свои привычки.

Конечно, вы вправе не согласиться с этими результатами, но лучше давайте задумаемся о своем образе жизни. Народная мудрость гласит: "Здоровому все здорово". Вести здоровый образ жизни сейчас модно и совсем не сложно - нужно соблюдать основные правила здорового образа жизни.

Конечно, вы вправе не согласиться с данной интерпретацией результатов, но лучше давайте задумаемся о своем образе жизни и выделим основные правила здорового образа жизни.

Остановимся на некоторых пунктах отдельно.

1. Правильное питание—основа здорового образа.

Давайте поговорим о еде современных подростков. Ребята, назовите продукты питания, которым вы отдаете предпочтение? (Ответы)

Действительно, предпочтение отдается чипсам, сухарикам, газированным напиткам и в довольно больших количествах, поэтому нельзя не заострить внимание на том, что мы едим?

Ребята, а это полезно? А теперь назовем продукты, которые полезно есть, чтобы оставаться здоровым. (Ответы детей). Молодцы!!!

Учитель: Сейчас проведём игру «Полезно – вредно». Я называю продукт. Если употреблять его полезно, то поднимаете правую руку, если вредно – делаете один хлопок).

Есть овощи и фрукты.

Пить соки.

Питаться чипсами.

Есть суп во время обеда.

Есть много сладостей.

Постоянно грызть семечки и орехи.

Есть рыбу.

Употреблять часто острую, солёную и кислую пищу.

Пить молоко

Жевать жвачку

Выступление фельдшера ФАП х.Мигуты Рябокони Н.В. о правильном питании в летний период.

2. Сон.

Сон очень положительно влияет на организм человека. Много споров вокруг того, сколько же надо спать человеку? Раньше утверждалось, что ребенок - 10-12 часов, подросток – 9-10 часов, взрослый – 8 часов. Сейчас многие приходят к мнению, что это все индивидуально, некоторым нужно побольше, некоторым поменьше. Но

главное – человек не должен чувствовать усталость после сна и быть бодрым весь день.

Я начинаю пословицу, а вы заканчиваете.

Пословицы:

1. От хорошего сна ... Молодеешь
2. Сон – лучшее ... Лекарство
3. Выспишься - ... Помолодеешь
4. Выспался – будто вновь... Родился

Я предлагаю вам сейчас закрыть глаза и представить место, где бы вы хотели сейчас оказаться (звучит спокойная музыка)

3. Активная деятельность и активный отдых, спорт.

Ребята, я с уверенностью вам могу сказать, что:

Спорт - залог красоты и здоровья.

Можно фитнесом заняться.

на коньках всем нам кататься.

Лыжи тоже хорошо.

Баскетбол и волейбол

И футбол, хоккей, танцпол.

В общем, двигаться спортивно

И красиво и активно!

Помните везде, всегда – надо двигаться друзья. Спорт, движение для нас – это просто высший класс.

Ребята, какими видами спорта увлекаетесь вы? Почему? Расскажите о ваших успехах.
(Ответы детей)

Движение - жизнь, активное движение - здоровый образ жизни. Важно подобрать такой вид спорта, который подойдет вам не только физически, но и душевно.

Статистика: сидячий образ жизни – это одна из ведущих 10-и причин смерти и инвалидности во всем мире. Дефицит физической активности – это причина 2-х миллионов смертей в год. Менее 30% молодежи ведет активный образ жизни, достаточный для того, чтобы в будущем сохранить свое здоровье. Вывод прост – больше двигайся! Ежедневная утренняя зарядка и физкультурой.

Выступление директора МБУК х. Мигуты Москаленко А.О. о формах активного и полезного отдыха несовершеннолетних.

Физминутка. Игра «Знатоки спорта». (Дети передают по кругу мяч и называют виды спорта, которые они знают).

4. Отказ от вредных привычек.

Ребята, скажите, что разрушает наше здоровье. (Ответы)

Верно. Вредные привычки:

- ✓ курение
- ✓ алкоголизм
- ✓ наркомания
- ✓ компьютерная зависимость (игромания)

Вредные привычки оказывают отрицательное влияние на здоровье. Кроме физических нарушений (нарушения работы сердца, желудка, печени, легких), у человека развиваются нарушения психические: в состоянии алкогольного, наркотического опьянения меняется его поведение - он становится неуправляемым, теряет контроль над собой; появляется агрессивность - человек становится буйным. В таком состоянии человек способен обидеть родных и близких, друзей, нарушить правопорядок.

Я хочу познакомить вас с письмом, которое было опубликовано в местной газете “Диалог” от юного читателя Андрея. Он рассказывал, что “его лучший друг летом отдыхал на даче и познакомился с компанией ребят, которые курят. Они и его научили курить. Я знаю, что это очень вредно. Не хочу потерять друга, если откажусь курить. Как мне быть. Подскажите...”.

Давайте сейчас мы с вами придумаем варианты поведения в данной ситуации и дадим свои советы. (Рассуждения детей).

Ваши ответы совпадают с ответами читателей газеты. Вот, послушайте, что предложили они:

- Предложим другу более интересное занятие – спорт, шахматы, музыка и т.д.
- Расскажу, что это вредно.
- Свожу в больницу, в сосудистую хирургию – пусть посмотрит на последствия курения.
- Если не поможет, предъявлю ультиматум: “Либо я, либо курение!”

5. Эмоции и здоровье

Ведущий: Вы знаете, что в среднем 90% болезней связаны с психикой человека? Список внушительный. Это неврозы, депрессии, простудные, онкологические и аутоиммунные, а также другие заболевания. Наша нервная система очень чутко реагирует на различные внешние и внутренние факторы, оказывая воздействие на весь организм, в том числе и иммунитет. Когда человек унывает, страдает его иммунная система и повышается риск развития различных заболеваний.

Положительные эмоции и здоровый образ жизни способствует образованию в мозгу эндорфинов, благотворно действующих на иммунную систему. Эти вещества помогают одолеть болезни.

Могут привести к заболеванию	Способствуют сохранению здоровья
Подавленность Чувство вины Сомнение Эгоизм Печаль Тревога Недовольство Осуждение Угрызение совести Гнев Страх Зависть Разочарование Ревность	Чувство удовлетворения Сознание правоты Бодрость Смелость Надежда Вера Любовь Сознание полезности Благодарность Доверие Спокойствие Удовлетворение Сочувствие Помощь ближним

Для нашего здоровья стабильная эмоциональная жизнь так же важна, как и рациональное питание, достаточное потребление воды, регулярные физические упражнения, полноценный отдых, использование солнечного света и свежего воздуха, отказ от табака, алкоголя и других, так называемых тяжелых наркотиков.

Важно думать всегда о хорошем. Исследование показало, что те, кто любит свою работу, живут дольше. Уильям Роджерс сказал: «Большинство людей счастливы в такой степени, в какой они об этом думают».

Выступление библиотекаря сельской библиотеки х.Мигуты О.А. Бабенко «Советы по улучшению эмоционального состояния»

- По возможности помогайте тем, кто нуждается в вашей помощи.
- Воспитывайте в себе привычку хорошо говорить о людях, избегайте критики и осуждения.
- Отгоняйте от себя негативные, пессимистические мысли. Старайтесь во всем находить хорошее.
- Избегайте просмотра телепередач и фильмов, которые несут в себе критику, ненависть, насилие, т. е. все, что приводит к стрессу.
- Будьте физически активны, старайтесь почаще принимать солнечные ванны, так как это способствует выработке гормонов радости и счастья.
- Любите себя и окружающих вас людей. Все это поможет вам сохранить здоровье и красоту как можно дольше!
- Развивайте в себе оптимистический настрой.

И, конечно же, читайте, читайте, читайте!

6. Режим дня – правильное планирование и распределение времени.

Одно из самых трудных дел –
Не делать сразу двадцать дел.
А что ни час –
Уметь всё время
Иметь на всё свой час и время:
И на веселье,
И на труд.
На шум и шутки
Пять минут.
И на потеху – сладкий миг.
И долгий час на чтение книг!
О чем говорится в этом стихотворении?

Да, чтобы быть здоровым - нужно соблюдать режим дня.

Режим дня - это чередование часов работы, отдыха и сна, необходимый момент планирования собственной жизни. Многие уверены: соблюдать режим дня нереально. Но на самом ли деле так, сегодня мы с вами выясним?

Скажите, какие этапы в режиме дня вы соблюдаете?

Физминутка. Игра – кричалка «Полезно – вредно».

- В течение жизни у каждого человека формируется множество различных привычек – полезных и вредных. Полезные привычки помогают сохранить и укрепить здоровье. А вот - вредные, наоборот, – портят здоровье.

Дети отвечают хором словами «Полезно», «Вредно».

1. Ежедневно вставать в одно и то же время в 7 утра.
2. Вещи класть на своё место.
3. Чистить зубы без напоминания.
4. Вовремя делать уроки, не сидеть у телевизора.
5. Делать физическую зарядку.
6. Читать лежа... (вредно)
7. смотреть на яркий свет ... (вредно)
8. смотреть близко телевизор ... (вредно)
9. оберегать глаза от ударов... (полезно)
10. употреблять в пищу морковь, петрушку... (полезно)
11. тереть глаза грязными руками ... (вредно)
12. заниматься физкультурой... (полезно)

Ребята, давайте побудем в роли ораторов и прочитаем Советы о ЗОЖ.

Советы ЗОЖ

Быть красивым, ловким, сильным -

Это важно для ребят!

Все девчонки и мальчишки,

Быть здоровыми хотят!

Чтоб здоровым быть сто лет,

Взрослые дают совет:

Знай, сначала для порядка,
Начинай-ка день с зарядки,
Аэробика, гантели...
Будет бодрость утром в теле.

Чтоб с болезнями расстаться,
Нужно чаще закаляться.
Физкультуру уважай,
Все уроки посещай!

Хочешь быть всегда спортивным?
Отдых нужен всем активный!
Прыгай, бегай и играй,
От друзей не отставай!

К вредным привычкам, не лезь под каблук,
Лучше полезным свой сделай досуг.
Дым сигарет - очень вредный, пойми!
Пиво, спиртное, подальше гони!

Важно спортом заниматься,
На занятиях стараться.
Силу воли укреплять,
И характер закалять!

Биатлон, хоккей, футбол,
Лыжи, теннис, волейбол...
Много секций для детей,
Ты иди туда скорей!

Тренируйся, состязайся,
Своим телом занимайся.
Добивайся результата,
Чемпионом стань стократно!

Выполняй советы ЗОЖ,
Будешь в жизни, всем хорош!

Викторина «Вопросы о здоровье»

1. Она является залогом здоровья (Чистота).
2. Решающая характеристика внешности для баскетболиста (Рост).
3. Заяц, воспитанный в клетке, умирает при первом же быстром беге. Может ли подобное произойти с человеком? Почему? (Может, если нетренированный спортсмен будет участвовать в соревнованиях).
4. Как называется любое массовое заболевание людей. (Эпидемия)
5. Рациональное распределение времени в течение суток – это... (Режим)
6. Тренировка организма холодом называется (Закаливание)
7. У детей чаще, чем у взрослых, бывает искривление позвоночника и ног, однако они реже ломают кости. От какого вещества это зависит? (Кальций)
8. Жидкость, переносящая в организме кислород, - это... (Кровь)
9. Наука о чистоте – это... (Гигиена)

10. Мельчайший организм, переносящий инфекцию – это... (Микроб)
11. Добровольное отравление никотином – это... (Курение)
12. Этот русский полководец в детстве был очень слабым ребёнком, но он прекрасно закалил себя. Лучшим способом закалки он считал русскую баню. Там он выдерживал ужасный жар на полке, после чего на него выливали 10 вёдер холодной воды. (Суворов)
13. Хоккей - шайба, футбол - мяч, бадминтон-... (Волан).
14. Теннисная площадка – это... (Корт).
15. Спортивный переходящий приз – это... (Кубок).
16. В каком городе состоится Зимняя Олимпиада 2014? (Сочи)
17. Состояние нашего здоровья на 50% зависит от нашего образа жизни, на 20% - от наследственности, на 10% - от медицинского обслуживания. От чего ещё зависит наше здоровье на оставшиеся 20%? (От состояния окружающей среды).
18. Каких людей называют моржами? (Купающимися зимой в проруби).
19. Как называют людей, питающихся только растительной пищей? (Вегетарианцы).
20. Из шерсти каких животных делают лечебную одежду? (Из собачьей и верблюжьей шерсти).
21. Почему диван, прослуживший более 10 лет, нужно заменить, даже если он ещё крепкий? (Поролон с годами разрушается и выделяет ядовитые вещества).
22. Продолжите пословицу: «Чем лучше пищу прожжёшь, ...» (Тем дольше проживёшь»).
23. К какой болезни приводит ношение тесной обуви и обуви на каблуках? (Плоскостопие).
24. О каком знаменитом враче говорится в рассказе Куприна «Чудесный доктор»? (О Пирогове Н.И.).
25. Какое лекарственное средство пропагандировал Дуремар? (медицинские пиявки).
26. Зачем пьют рыбий жир? (Витамин Д нужен для формирования скелета).
27. Когда отмечается Всемирный День здоровья? (7 апреля).
28. Способность организма защищать себя от вторжения вирусов и бактерий – это... (Иммунитет).
29. Ягода, очень полезная для зрения (Черника).
30. Недостаток витаминов в организме – это... (Авитаминоз).
31. Обязательное выступление в этом виде спорта – это упражнения «рыба-меч», «цапля», «фламинго», «аврора», «альбатрос»? (Синхронное плавание).
32. А. Суворов говорил: «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом,...» Как поступить с ужином? (Отдай врагу).
33. Марафонская дистанция – это сколько? (42 км 195 м).
34. Страна – родина Олимпийских игр – это... (Греция).
35. Сколько лет составляет средняя продолжительность жизни в России? (Женщины – 72 года, мужчины – 59 лет).

Итак, мы с вами определили составляющие здорового образа жизни.

А теперь я предлагаю выполнить практическое творческое задание «100 советов для здоровья».

(Ребята записывают на лепестках цветов правила ЗОЖ, советы. Предполагаемые варианты: правильное питание, спорт, движение, закаливание, сон, отказ от вредных

привычек, смех, режим дня, учеба, чтение, техника, творчество, путешествия, пение, отдых на свежем воздухе и т.д.).

Просмотр видеоролика «100 советов для здоровья».

Ребята. Для того, чтобы быть здоровым, необходимо не только знать, но и соблюдать правила здорового образа жизни. Ведь все в ваших руках.

Давным-давно в старинном городе жил Мастер, окруженный учениками. Самый способный из них однажды задумался: “А есть ли вопрос, на который наш Мастер не смог бы дать ответа?” Он пошел на цветущий луг, поймал самую красивую бабочку и спрятал ее между ладонями. Бабочка цеплялась лапками за его руки, и ученику было щекотно. Улыбаясь, он подошел к Мастеру и спросил:

– Скажите, какая бабочка у меня в руках: живая или мертвая?

Он крепко держал бабочку в сомкнутых ладонях и был готов в любое мгновение сжать их ради своей истины.

Не глядя на руки ученика, Мастер ответил:

– Все в твоих руках.

Учитель: Молодцы ребята! Итак, на нашем мероприятии мы получили советы для здоровья. Будем постоянно их выполнять!

А в заключении мне хотелось бы пожелать

Всем ребятам быть здоровыми всегда.

Но добиться результата невозможно без труда.

Постарайтесь не лениться – каждый раз 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 парк ходите, он вам силы даст, друзья!

Мы открыли здесь секреты как здоровье сохранить.

Выполняйте все советы, и легко вам будет жить!

На память о нашей встрече я хочу подарить вам эмблему нашего мероприятия «100 советов для здоровья» и памятку «10 правил здорового образа жизни!»

ПАМЯТКА

Дорогой друг!

Быть здоровым замечательно, но непросто. Это целая наука и одно из её направлений – формирование здорового образа жизни. Установка на жизнь и здоровье, совершенство физическое, духовное, социальное - это модно!

Соблюдай 10 правил здорового образа жизни!

БУДЬ МОДНЫМ!

1. Занимайся физкультурой 3-5 раз в неделю, не перенапрягая организм интенсивными физическими нагрузками. Обязательно найди именно для себя способ двигательной активности.

2. Соблюдай режим питания. Не передай, и не голодай. Питайся 4-5 раз в день, употребляя в пищу, необходимое для растущего организма количество белков, витаминов и минеральных веществ, ограничивая себя в животных жирах и сладостях.

3. Не переутомляйся умственной работой. Получай удовлетворение от учебной деятельности.

4. В свободное время занимайся творчеством. Принимай активное участие в организации школьных мероприятий, посещай кружки, секции.

5. Знай и соблюдай правила общения.

Доброжелательно относитесь к людям. (Чаще говори вежливые слова, говори всегда правду, ведь ложь не красит человека, не перебивай старших, не загрязняй свою речь нецензурными словами.) – Прежде

чем вступить в конфликтную ситуацию, подумай над тем, какой результат ты хочешь получить. – В конфликте признавай не только свои интересы, но

и интересы другого человека. Это позволит тебе сохранить в норме своё психическое здоровье. Помни!

Общение это ежедневный труд!

6. Соблюдай режим сна и бодрствования. Выработай, с учетом своих индивидуальных особенностей характера, способ отхода ко сну, позволяющий быстро уснуть и полностью восстановить силы.

7. Соблюдай правила личной гигиены и безопасного поведения. Одевайся строго по погоде. Соблюдай технику безопасности во время физического труда, занимаясь спортом, при использовании спортивного инвентаря.

8. Береги зрение. Не проводи много времени у компьютера и телевизора!

9. Занимайся закаливанием организма и определи для себя способы, которые помогают победить простуду.

10. Не позволяй другим, тем, кто прикидывается твоим «многоопытным» другом заманивать тебя в ловушку. Учись не поддаваться, когда тебе предложат попробовать сигарету или спиртное, наркотические средства или психотропные веществ и их аналогов и других одурманивающих веществ. Если возникает неуютное чувство – не надо стесняться – твердо заяви о своём отношении к этому, скажи решительное и однозначное НЕТ! Не позволяй другим делать что – то против своей воли!

Сделать правильный выбор сложно, но это сделает тебя увереннее, сильнее и успешнее!