**Мое здоровье в моих руках!**

**Кузина Елена Валерьевна**

**учитель начальных классов**

**Погожева Оксана Валерьевна**

**учитель музыки**

**I квалификационной категории**

**Тема:** «Мое здоровье в моих руках»

**Цель:** способствовать профилактике алкоголизма и табакокурения среди несовершеннолетних; формированию здорового образа жизни.

Оборудование: мультимедийный проектор, тексты для информационного блока врачей, 2 белых халата, бочонок для игры, конверты с творческим заданием для каждой группы, лист ватмана для акции «Дерево здоровья», памятки «Мое здоровье в моих руках»(по количеству учеников), маркеры.

**Мероприятия сопровождается презентацией.**

**Ход мероприятия**

**1.** **Вступительное слово. «Главный выбор в вашей жизни – здоровье!»** (Слайд 1)

- Добрый день! Здравствуйте! Я рада приветствовать всех присутствующих на нашем мероприятии «Мое здоровье в моих руках», которое проходит в рамках Всероссийской акции «Спорт – альтернатива пагубным привычкам»

- Позвольте представить вам наших гостей.

- Обратите внимание, какими словами мы начали наше мероприятие?

(Словами приветствия)

-А что означает это слово: «здравствуйте»? (Слайд 2)

(Пожелание здоровья)

- Каждый раз, когда мы встречаемся, когда поздравляем друг друга с праздником, или когда кто-то чихает, желаем друг другу здоровья. Давайте уточним, что стоит за этим словом - «здоровье», и почему приветствие, с которым мы каждый день обращаемся друг к другу, - это пожелание быть здоровым.

- Сравните два изображения на экране. (Слайд 3)

По каким признакам вы определили, что это человек больной, а рядом здоровый? Так давайте дадим определение: что такое «здоровье». (Слайд 4) По определению Всемирной Организации Здравоохранения Здоровье-это состояния полного физического, душевного и социального благополучия человека, а не только отсутствия болезней и физических дефектов.

- Почему людям хочется быть здоровыми?

- Почему одни люди здоровее других?

- Можем ли мы сами влиять на своё здоровье?

- Что бы вы посоветовали для сохранения здоровья*? (Советы записываются на доске)*

- Всё это полезно для здоровья. Согласитесь?! А что мешает нашему здоровью?

**-** Все это – вредные привычки. (Слайд 5) Действительно, наша жизнь так многообразна: полна разных интересов, увлечений, соблазнов, к сожалению, порой пагубных. Я предлагаю вам сегодня поговорить о вредных привычках и о вашем здоровье, о выборе, который нам постоянно приходится делать.

- Предлагаю вашему вниманию информацию от врачей. Будьте внимательны! ( Выходят ученик и ученица в белых халатах).

**2.** **Информационный блок «Будущие врачи о вредных привычках». Видеоматериал**

В р а ч 1. Токсикомания. (Слайд 6) Это не просто вредные, но и очень опасные привычки! «Мания»-это психическая болезнь, когда человек постоянно думает о чем-то одном. Токсикоман постоянно думает о яде. «Токсикомания» в переводе с латыни означает «мания к яду» (токсин – значит яд). Эти яды попадают в организм человека при вдыхании ядовитых паров и вызывают сильные отравления. Очень быстро появляется привыкание, наступают изменения в психике, но главное – разрушается здоровье человека, т.к. яды постепенно накапливаются в организме.

В р а ч 2. Наркомания. (Слайд 7)Наркотики – отрава еще более серьезная: она рассчитана на простаков, которые, привыкнув к ним, не смогут без них жить и станут платить большие деньги, чтобы поскорее умереть. Наркотики нюхают, курят, вкалывают, принимают в виде таблеток. Они моментально попадают в кровь. Наркомания действует своими ядами сильно и быстро – буквально с первого раза человек может стать наркоманом! У человека появляются галлюцинации, кошмары. Наркоман ради наркотиков готов пойти на любые преступления. У наркоманов три пути: тюрьма, психбольница, смерть.

В р а ч 1. Еще одна вредная привычка – пьянство. (Слайд 8) Пьянство очень быстро перерастает в манию – алкоголизм. Алкоголь – самый распространенный наркотик, ежегодно убивающий сотни людей. Это тоже яд, он нарушает работу всех внутренних органов. Пьяный человек – зрелище отталкивающее.

Посмотрите как алкоголизм разрушает организм.**(видеозаписи по выбору организаторов)**

Но алкоголику безразлично мнение окружающих, он теряет человеческий облик и становится рабом своей вредной привычки. От алкоголизма страдают не только сами пьяницы, но и близкие им люди: матери, жены, дети. Огромное количество преступлений совершается на почве пьянства, разрушается много семей, ломаются судьбы.

В р а ч 2. (Слайд 9) Курение – это зависимость от наркотика, имя которому никотин. По своей ядовитости никотин равен синильной кислоте – смертельному яду. Ученые подсчитали, что курильщик сокращает свою жизнь на 6 лет. Все органы человеческого тела страдают от табака. В табаке содержится 1200 ядовитых веществ. Научно доказано, что курение вызывает 25 заболеваний. У курильщиков плохая память, плохое физическое здоровье, неустойчивая психика; они медленно думают, плохо слышат. Даже внешне курильщики отличаются от некурящих: у них быстрее вянет кожа, сипнет голос, желтеют зубы. От курения страдают некурящие. Половина вредных веществ, которые есть в сигарете, курильщик выдыхает, отравляя воздух. Этим воздухом вынуждены дышать окружающие, становясь пассивными курильщиками.

- Поблагодарим наших будущих врачей за полезную информацию!

**3.** **Игровая пауза «Что толкает людей в пропасть?»**

Насколько вы были внимательными, мы проверим в игре «Что толкает людей в пропасть?»

(Дети вытягивают по одному бочонку из бочки с номером вопроса и отвечают).

Вопросы:

1. Какая вредная привычка может появиться с одного раза?

2. Какая вредная привычка несет программу самоликвидации всех потомков человека?

3. От какой вредной привычки появляется 25 болезней?

4. Какие вредные привычки отравляют человека, разрушают его организм?

5. Что необходимо делать, чтобы устоять от вредных привычек?

6. Какие вредные привычки начинаются с невинных забав, а заканчиваются нищетой, болезнью, смертью?

7. Как вы думаете, что толкает людей в пропасть смерти, болезни?

8. Почему люди становятся рабами вредных привычек?

9. Верно ли, что от курения погибает ежегодно 10000 человек?

10. Правда ли, что есть безвредные наркотики?

11. Правда ли, что большинство людей не курит?

12. Отказаться от курения легко?

- Молодцы, ребята! Вы были очень внимательны.

**4.** **Творческие задания «Путь к здоровью!»**

- А можете ли вы противостоять вредным привычкам?

- Чтобы доказать правильность своего выбора, выполним задания. Я приглашаю к нашим столам по 3 человека от класса.

У каждой группы есть конверт, в конверте пословицы: откройте конверт, составьте пословицы, отражая тему нашего мероприятия.

Пока ребята выполняют задания, мы проведем **физ. минутку** ( текст сопровождается соответствующими движениями)

*Привет, мой милый человек !*

*Ну как твои дела?*

*Я так хочу сказать « Привет!»*

*И видеть рад тебя*!

Зачитайте пословицы, которые вы составили:

1. Не кури ты сигареты, ешь котлеты и конфеты.

2. Физкультуру посещай, алкоголь не потребляй,

3. Не куришь сигареты – в карманах есть монеты.

4. Куришь – здоровье губишь.

5. Будешь спортом заниматься – не будешь в больнице валяться.

-Постройте «лестницу здоровья», используя в качестве ступеней следующие понятия: труд, жизнь, походы, путешествия, алкоголь, злоба, книги, театр, отдых, наркотики, встречи, зависть, спорт, курение, месть, праздники. (Учащиеся по очереди подходят к столу, на котором разложены в хаотическом порядке таблички со словами. Выбрав подходящую, закрепляют её (на доске) в виде лестницы).

- Таблички с какими словами оказались не использованы? Почему?

- Давайте избавимся от этих плохих привычек. (Психологический тренинг: мысленный перенес понятия, негативной ситуации на листочки и уничтожение их через порывание бумаги).

- Куда нас привела наша лестница? (К здоровью) (Слайд 10)

- Мы сделали свой выбор, мы за здоровье!

**5.Акция «Дерево жизни…»**

- Здоровье – это жизнь. Дерево - символ жизни. Добавим в нашу жизнь хорошие, полезные, радостные моменты и "оденем" дерево в листву.

Напишите на своих листочках (в форме листьев дерева), понятия, которые способствуют ЗОЖ и добавьте их к нашему дереву.

**6. Заключительное слово.**

- Дорогие ребята! Я надеюсь, что наш час общения не прошел для вас даром: этот час стал для вас пусть маленькой, но победой на пути к здоровью! Пусть каждый час, каждый день только приумножают ваше здоровье!

- Вспомните, какими словами мы начали мероприятие? (Словами приветствия)

А закончим его словами: «Желаю вам крепкого здоровья!»

-Пожелайте своему соседу на прощанье крепкого здоровья!

- До свиданья! До новых встреч!

**Используемые ресурсы:**

<http://mosmetod.ru/okruga/yuzao/proekty/profilaktika-negativnykh-yavlenij-v-podrostkovoj-srede/metodicheskie-materialy.html>