ПЛАН-КОНСПЕКТ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО МЕРОПРИЯТИЯ

«Я выбираю здоровый образ жизни»

Возраст: 7-12 лет

Цели:

1. Рассмотреть здоровье как основную ценность человеческой жизни и человеческого общества.
2. Сформулировать понятие “Здоровье человека”.
3. Раскрыть позитивные и негативные факторы, влияющие на здоровье человека.

Образовательные

1. Ознакомить учащихся с основами здорового образа жизни;
2. Научить ценить и сохранять собственное здоровье;
3. Сформировать установку на здоровый образ жизни.

Развивающие

1. Развивать кругозор и познавательную деятельность;
2. Развивать внимания, восприятия, памяти, воображения; фантазии, устной речи (через сообщения и ответов детей); самостоятельность, творческие способности, логическое мышление;
3. Развитие эмоционально – волевой сферы

Воспитательные

1. Сформировать установку на здоровый образ жизни
2. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни;
3. Воспитывать уважения к жизненной позиции другого человека, чувство здорового соперничества, чувство коллективизма.

Оборудование: рисунки детей, фломастеры, листы бумаги, рисунок – плакат аккуратно причесанного человека и накладные рисунки вредных привычек.

Ход мероприятия

Крошка сын к отцу пришел.

Испросила кроха:

«Что такое хорошо

И что такое плохо?»

Если делаешь зарядку,

Если кушаешь салат

И не любишь шоколадку -

То найдешь здоровья клад.

Если мыть не хочешь уши

В ванную ты не идешь,

С сигаретою ты дружишь -

Так здоровья не найдешь.

Нужно, нужно заниматься по утрам и вечерам.

Умываться, закаляться, спортом смело заниматься,

Быть здоровым постараться.

Это нужно только нам.

1. Вступительная беседа.

– Как вы думаете, что же такое здоровье?

В 1783 году автор учебника писал: «Здравием нашего тела мы называем, то состояние, когда наше тело свободно от всех недостатков и болезней». В современных словарях здоровье обозначает – то или иное физическое состояние человека.

– Какие вы знаете выражения связанные со словом здоровье? (начал за здравие, а свел за упокой, здравия желаю, крепкое здоровье и т. д.)

– Что влияет на наше здоровье и от чего оно зависит?

2. Игра-конкурс.

Перед вами образ неряшливого больного человека. Сейчас мы с вами попробуем узнать, какие вредные привычки привели его к этому облику. Я задаю вам вопросы, если вы отвечаете правильно вредная привычка убирается и постепенно человек принимает нормальный здоровый облик.

1. Почему нельзя грызть кончик карандаша или ручки? (Зубы будут неровными)

2. Почему нельзя курить? (Запах изо рта, желтые зубы, кашель, хромота)

3. Как влияет на здоровье употребление алкогольных напитков? (Расширение сосудов, красный нос, болезни печени, желудка, плохая память)

4. Как часто и зачем нужно мыть голову? (Что бы волосы были чистыми, не заводились вши, мыть один раз в 5-6 дней).

5. Почему нельзя грызть ногти? (Под ногтями находятся возбудители различных болезней).

6. К чему может привести привычка брать в рот несъедобные предметы? (Можно проглотить предмет, проколоть небо или щеку, заразиться болезнями)

7. Почему нельзя меняться одеждой и обувью, одевать чужие головные уборы? (можно заразиться кожными инфекционными заболеваниями)

8. Почему нельзя часами смотреть телевизор и сидеть за компьютером? (Ухудшиться зрение)

Вывод:

Не бери чужие платья,
Ногти тоже не грызи,
Не дружите с сигаретой,
Так здоровье не найти.

3. Творческое задание.

Дома вам было дано задание нарисовать по одному рисунку на тему: «Мы за здоровый образ жизни». Каждый должен объяснить смысл своего рисунка. (Обсуждение рисунков)

4. Викторина.

1. Какое распространенное насекомое служит переносчиком микробов, загрязняя незакрытые пищевые продукты? (Муха)

2. Мытье рук – элементарное правило личной гигиены. Назовите четыре случая, когда для обеспечения безопасности пищевых продуктов необходимо мыть руки. (Перед едой, после туалета, после прикосновения к домашним животным, после обработки сырого мяса).

3. Какие растения вызывают аллергию? (тополь, ольха, черемуха, полынь)

4. Овощ этот очень крут,

Убивает все вокруг.

Помогают фитонциды,

И от оспы и чумы.

И вылечить простуду им тоже сможем мы. (Лук)

5. Назовите средства закаливания. (Солнце, воздух, вода)

6. Почему нельзя гладить чужих кошек и собак? (Возможно заражение яйцами глистов, блохами, лишаем)

7. Почему нельзя грызть кончик карандаша или ручки? (Зубы будут неровными, возможно попадание микробов)

8. Почему нельзя меняться одеждой, обувью, головными уборами? (можно заразиться кожными и инфекционными болезнями).

9. К чему может привести выдавливание угрей и прыщей? (к возникновению и распространению инфекций, вплоть до гибели от заражения крови)

5. Заключительное слово.

Сохранение здоровья – это регулярный труд. Сейчас вы молоды и здоровы. Но не стоит обольщаться – о сохранение здоровья нужно помнить всегда. И в заключении попробуем составить основные положения кодекса здоровья.

- Какие правила нужно соблюдать чтобы быть здоровым. (Раздаю детям кодексы)

Кодекс здоровья:

Не курить, не употреблять алкогольные напитки.

Заниматься спортом.

Почаще есть рыбу, овощи, фрукты.

Дышать свежим воздухом.

Пить воду, молоко, соки, чай.

Как можно больше ходить.

Спать достаточно.

Проявлять доброжелательность.

Чаще улыбаться.

Любить жизнь.

Постарайтесь следовать этому кодексу здоровья, и вы на долгие годы сохраните молодость и красоту.

Беседа “Твое здоровье”

Цели:

1. Рассмотреть здоровье как основную ценность человеческой жизни и человеческого общества.
2. Сформулировать понятие “Здоровье человека”.
3. Раскрыть позитивные и негативные факторы, влияющие на здоровье человека.

1**. Начнем нашу беседу с вопросов:**

1. Что такое здоровье человека?
2. Какие факторы определяют здоровье человека?
3. Кто несет ответственность за сохранение здоровья человека?

4. А теперь вспомним, какие пожелания обязательно присутствуют родным и близким, товарищам в поздравительных открытках?

5. Почему пожелание здоровья в той или иной формулировке присутствует в каждом поздравлении?

Вывод: здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими, дорогими людьми, поздравлениях с торжественными датами мы желаем им доброго и крепкого здоровья, т.к. это залог полноценной и счастливой жизни.

- Зачем здоровье необходимо?

Здоровье помогает выполнить нам наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь в обществе.

- Что такое здоровье?

Много раз на этот вопрос отвечали представители разных наук, разных стран, времен и народов. Наиболее распространенные варианты ответов:

Здоровье – это отсутствие болезни.

Болезнь – это нарушение здоровья.

Давайте сформулируем собственное определение понятия “здоровье”

Здоровье – это физическое и психическое благополучие человека.

Всемирной Организацией Здравоохранения дано такое определение : Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

2. А сейчас обратимся к пословицам. В них сосредоточена народная мудрость, раскроем их смысл:

Пословицы:
Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле.
Паршивому поросенку и в петровки холодно.
Праздная молодость – беспутная старость.
Голова седая, да душа молодая.

А теперь давайте выделим признаки физического, психического и нравственного здоровья.
Признаки физического здоровья Признаки психического здоровья Признаки нравственного здоровья.
Чистая гладкая кожа.
Здоровые зубы.
Блестящие чистые ногти.
Блестящие, крепкие волосы.
Подвижные суставы.
Упругие мышцы.
Хороший аппетит.
Здоровое сердце.
Ощущение бодрости в течение дня.
Работоспособность. Уверенность в себе.
Эмоциональная стабильность
Легкая переносимость климатических изменений
Легкая адаптация к новому сезону.
Уверенность в преодолении трудностей.
Оптимистичность
Отсутствие страхов.
Умение нравиться окружающим.Умение делать выбор между добром и злом.
Доброта и отзывчивость
Справедливость и честность.
Цель в жизни – образование и саморазвитие.
Умение отвечать за совершенные поступки.
Гуманные отношения с людьми
Стремление помочь людям.
Патриотизм.

3. Ролевая игра “Специалист”.

Ребята, сейчас вы будете по очереди выступать в роли пропагандистов здорового образа жизни. Каждый из вас специализируется на одном направлении. Один – специалист по антиникотиновой пропаганде, другой – антиалкогольной, третий – антинаркотической. Теперь каждый специалист напишет тезисы своей беседы с
Курильщиком,
Употребляющим алкоголь,
Употребляющим наркотические вещества.

Вам нужно убедить фактами и личным примером, что курение, например, вредно.

Затем вы меняетесь ролями.

4. **Выводы. Итог занятия.**

Беседа: “Здоровый образ жизни и привычки человека”

Цели:

1. Уточнить полезные и вредные привычки человека.
2. Осознать влияние привычек на общее состояние здоровья человека.
3. Определить соотношение понятий “здоровый образ жизни” и “привычки человека”

1. **Давайте обсудим и найдем ответы на следующие вопросы:**
Что такое привычка?
Какие бывают привычки?
Какие ценностные установки человека, его воля, разум способствуют укоренению в человеке потребности в полезных привычках и способности отказаться от вредных?
Каким образом могут повлиять привычки на судьбу человека?

2. **Рассмотрим факторы, негативно влияющие на здоровье человека:**

Привычка – это склонности, ставшие для кого-нибудь в жизни обычным, постоянным, стилем поведения.
К каким последствиям могут привести полезные и вредные привычки?
Факторы Последствия
Курение, употребление алкоголя, неправильное питание, стрессовые ситуации
Загрязнение воздуха, воды, почвы, магнитные и другие излучения
Предрасположенность к наследственным болезням, быстрое старение организма болезненность.
Отсутствие профилактических мероприятий, низкое качество медицинской помощи, несвоевременность ее оказания.

Последствия полезных и вредных привычек. Последствия полезных привычек Последствия вредных привычек
Жизнь без болезней

Активный отдых

Труд в удовольствие

Умение стойко выносить любые трудности

Доброе отношение окружающих

Свободное время, увлечения Болезни

Отдых – пустая трата времени

Труд воспринимается как вынужденное занятие

Неумение отражать стресс

Раздражительность

Кажущееся отсутствие свободного времени (пребывание к различных компаниях)

3. Сейчас я раздам вам напечатанные фразы. В них пропущены некоторые слова. Вы должны эти слова вставить в соответствии со смыслом этой фразы:
Привычка – это…., ставшее для кого-то…. действием.

(постоянное, склонность, поведение)
Полезные привычки – образ действия, который…. здоровье человека

(сохраняет, укрепляет, ухудшает)
Вредные привычки – образ действия, который … здоровье человека.

(сохраняет, разрушает)

Наполеон I по поводу привычек сказал следующее:

- Привычка принуждает нас ко многим глупостям; самая большая глупость – стать ее рабом привычки.

- Люди никогда не испытывают угрызений совести от поступков, ставших у них обычаем. (Вольтер)

- Человек определяется не только врожденными качествами, но и приобретенными.

(И.Гете)

4. Теперь давайте поговорим о ваших привычках:

1. Какие у вас есть вредные и полезные привычки?
2. Что повлияло на формирование ваших привычек?
3. В чем мешают вам вредные привычки?
4. Каковы последствия ваших вредных привычек?

5. От каких привычек вы хотели бы избавиться?
6. Что для этого необходимо?

В настоящее время многие ученые признают, что курение – это медленное самоубийство. Медики установили, что каждая выкуренная сигарета стоит курящему 15 минут жизни. Эти минуты постепенно складываются в годы. Курящий живет на 5-7 лет меньше, чем ему отведено природой.

Перечень приносимых курением бед длинный и устрашающий: рак, пептическая язва желудка, коронарная болезнь сердца, хронический бронхит, Эмфизема легких и другие.

Некоторые курящие надеются на фильтр, которых по их мнению предупреждает поступление в организм канцерогенных веществ и никотина. Однако отравляющие вещества проходят этот барьер и попадают в легкие.

При курении стенки сосудов спазмируются и это вызывает коронарную недостаточность. Статистика свидетельствует, что курящие в 13 раз больше страдают стенокардией, чем некурящие.

В сигарете содержатся также и радиоактивный элемент – полоний 210.

Никотин разрушает деятельность нервной системы, сердца, легких, печени, органов пищеварения, от табака желтеют зубы.

5. Сформулировать выводы:
Привычка – поведение, ставшее для кого-то постоянным.
Привычки бывают полезные и вредные.
Власть привычки над человеком состоит в том, что человек от природы стремится к комфорту, удовлетворению своих потребностей, удовольствию
Привычки меняют характер и судьбу человека.
Удовольствия и комфорт могут приносить пользу и вред.

6. Итог занятия.

Беседа: “Привычка – вторая натура?”

Посейте поступок – и вы пожнете привычку,
посейте привычку – и вы пожнете характер,
посейте характер – и вы пожнете судьбу.

У.Теккерей – англ. писатель

Цели:

1. Осознать влияние привычек на общее состояние здоровья человека.

2. Определить соотношение понятий “здоровый образ жизни” и “привычки человека”.

1. Начать занятие с беседы:

1. Как вы поняли эпиграф занятия?
2. Каким образом привычки могут повлиять на судьбу человека?
3. Хотели ли вы избавиться от вредных привычек?
4. Пробовал ли кто это сделать?
5. Если получилось, хорошо, а если нет, – что стало причиной?
6. Какие качества необходимы для избавления вредных привычек и приобретения полезных? (воля, разум)
7. Что такое воля? (способность осуществлять свои желания, поставленные перед собой цели)
8. Что такое разум? (способность человека логически и творчески мыслить).
9. Можно ли все-таки менять привычки?
10. Что для этого нужно?
11. Был ли случай, когда вы изменили свою привычку?
12. Как вы понимаете высказывание: “Терпение – оружие самых слабых и самых сильных”. (Лешек Кумор)

Послушайте стихотворение “Привычки”.

Утром наполнить спешу никотином
Хилые легкие: пусть похрипят,
Так я воюю и с медициной и с утверждением курение – яд!
Выпали волосы, щеки обвисли,
Сердце в груди совершает прыжки,
Память “хромает”, спутались мысли,
Заметно дрожанье руки,
Но с ненавистным журналом “Здоровье”,
Что издается на радость ханже,

Вплоть до победы биться готов я:
Врач успокоил: недолго уже.
Стихотворение юмористическое, но есть ли в нем вымысел?

Прокомментировать высказывание У. Шекспира: “наша личность – это сад, а наша воля – его садовник”

Обратить внимание учащихся на то, что вредные привычки: курение, употребление алкоголя, наркотических веществ, малоподвижный образ жизни – наносят большой вред человеку, его физическому, психическому и нравственному здоровью. Вредные привычки – это лишь первый этап опасного пути, за ним всегда будет второй – серьезные болезни, снижение жизненного тонуса и отсутствие жизненного успеха.

Обратить внимание на возможность выбора человека – нравственных ориентиров. Выбор здорового образа жизни, выбор дальнейшего своего развития.

3. Составить индивидуальную характеристику полезных и вредных привычек каждого ученика.

4. Составление таблицы “Мой выбор”.

Мой выбор - не куритьПоложительные последствия Отрицательные последствия
Не буду подвержен бронхолегочным

Заболеванием.

Уменьшаю риск заболеть раком легких сахарным диабетом.

Буду иметь здоровый цвет лица.

Менее подвержен заболеваниям сосудов.Быстрее портятся зубы, имеют желтоватый цвет.

Землистый цвет лица.

Спазмы сосудов конечностей, головного мозга, приводящие к утрате работоспособности.

Увеличивает риск неспособности к

сексуальной жизни.

Мой выбор – не употреблять алкогольПоложительные последствия Отрицательные последствия
Будет здоровым мое сердце, печень, почки

Буду иметь ясный светлый ум.

Нет ссор в семье, пьяных драк.

Организм не находится в стрессовой ситуации.

Благополучное устройство своей личной жизни. Снижение памяти, интеллектупальных возможностей, рассеянность.

Деградация личности.

Ссоры, скандалы в семье.

Невозможность устроить свою личную жизнь.

Неизбирательность в выборе приятелей.

Болезни.

Изменение внешности “лицо алкоголика”.

Ранняя смерть.

Мой выбор – нет наркотикамПоложительные последствия Отрицательные последствия
Наличие работы.

Авторитет на работе, среди коллег.

Есть семья.

Забота о семье.

Хорошее здоровье.

Достижение поставленных целей.

Сохранение материальных средств, их использование на бытовые нужды. Наркотическая зависимость.

Отсутствие нравственных установок.

Нарушение закона, влекущее уголовную ответственность

Отсутствие нормальной семьи.

Человек в постоянном поиске психоактивных веществ.

Постоянные материальные затруднения.

Отсутствие работы, постоянного заработка.

Многочисленные болезни, вызванные разладом в работе органов.

Риск заболеть СПИДом

Снижение остроты зрения, слуха.

Ранний атеросклероз.

Ранняя смерть.

5. Послушайте пословицы о пьянстве и прокомментируем их смысл:
Пьяному море по колено, а лужа по уши.
Пьяному и до порога нужны подмога.
Пьяный скачет, а проспится – плачет.
Пьяному гуляке недалеко до драки.
Пьян храбрится, а проспится – свиньи боится.

6. Закончим наше занятий изречением китайского мыслителя Конфуция: “Побороть дурные привычки легче сегодня, чем завтра”. Что он имел в виду?

7. Хочу вас познакомить с датами в международном и российском календарях, связанных с сохранением здоровья человека:
7 апреля – Всемирный день здоровья.
1 июня – День защиты детей.
27 июня – День физкультурника.
31 мая – День борьбы с курением.
26 июня – Международный день борьбы с наркоманией.
11 сентября – Общероссийский день трезвости.
21 марта – Международный день Земли.
5 июня – Всемирный день охраны окружающей среды.

9 сентября – Всемирный день красоты.

8. Обращение к эпиграфу занятия.

9. Итог занятия, выводы:
Наличие негативной привычки имеет негативные последствия.
Вредные привычки лучше не приобретать.
Если они есть, то сегодня не поздно от них отказаться.
В борьбе с вредными привычками нужна сила воли.
Полезные привычки – залог счастливой устроенной жизни.
Полезные привычки помогают сохранить здоровье.
Вредные привычки наносят здоровью человека вред.
Народ негативно относится к вредным привычкам.

10. Итог занятия.

Используемая литература:
Журнал “Классный руководитель. №№ 1-10. 2000г.
Журнал “Воспитание школьников. №№ 1-12. 2002г.
Мороз О. Группа риска. М.: Просвещение, 1990
Ягодинский В.Н. Уберечь от дурмана – М.: Просвещение. 1989
Чаклин А.В. Как сохранить здоровье смолоду – М., 1990

Воспитательное мероприятие "Курение или здоровье"

Цель: формирование негативного отношения к курению и потребности в здоровом образе жизни.

Задачи:

1. информировать детей о вредном влиянии табачного дыма на организм человека и развитии никотиновой зависимости;
2. сформировать установку на здоровый образ жизни;
3. рассказать какие заболевания могут быть у курящих людей;
4. развивать мелкую моторику пальцев рук, внимания, восприятия, памяти, воображения; фантазии, устной речи (через сообщения и ответов детей); самостоятельность, творческие способности, логическое мышление;
5. развитие эмоционально – волевой сферы;
6. воспитывать желание вести здоровый образ жизни; уважения к жизненной позиции другого человека, чувство здорового соперничества, чувство коллективизма.

Основные понятия: никотин, зависимость от курения, табак, пассивное курение.

Участники: учащиеся 5–9-х коррекционных классов.

Оформление и иллюстрация (оборудование):

На доске: плакаты: “Курить – здоровью вредить!”, “Если хочешь долго жить – брось курить!”, “Береги здоровье смолоду!”. Изображение больных и здоровых сердца, легкого, мозга (нарисованные), 4 ватмана и фломастеры. Буквы для сложения слова (здоровье), дартс, листовки (“Что будет, если бросите курить?”, “Как бросить курить?”). Растение табак, большая сигарета, жетоны для голосования, 2 плаката и изображением солнышка, шары надувные, нитки, музыкальный центр.

Ход мероприятия

Учитель: Организационный момент, посмотрите на оформление класса. Давайте прочитаем надписи на плакатах, послушайте стихотворение и скажите, о чем мы будем говорить с вами:

"Попробовал разок ты закурить.
Вошло в привычку, а назад дороги нет!

А многим людям невозможно с этим жить.
Курение наносит тяжкий вред!
А ведь здоровьем каждый дорожит.
Кому проблемы лишние нужны?
Ведь надо жить, любить, творить.
Зачем тебе курение, скажи?
Ты думаешь, что бросить так легко?
Ты заблуждаешься и очень глубоко!
А ведь здоровье никогда ты не вернешь,
Подумай, для чего же ты живешь?.."

– О чем будем говорить сегодня на мероприятии? (О вреде курения.)

– Да, сегодня мы собрались для проведения мероприятия на тему: “Курение или здоровье?

Поговорим о проблеме курения. Мы не только поиграем, но и узнаем какой вред, наносит курение на здоровье человека. Какие болезни могут появиться. Как отказаться от курения. В конце вы уже сами выберите курение или здоровье.

– Как же вообще появилось курение, кто-нибудь знает? Давайте окунемся немного в историю:

Сообщение. В России курение появилось в начале 17 века в Смутное время. Его принесли поляки и литовцы. Царь Михаил Романов сурово преследовал любителей дьявольского зелья. В 1634 г. был издан указ, по которому курильщики получали шестьдесят палочных ударов по подошвам. Во второй раз отрезался нос. По Уложению 1649 г. царя Алексея Михайловича предусматривалось наказание тому, у кого был найден табак: бить кнутом до тех пор, пока не признается, откуда табак получил. Суровые меры предусматривались в отношении торгующих: резать носы и ссылать в дальние города. Ввоз в страну табака был запрещен. Усилия остановить оказались безрезультатны. Царь Петр I был любителем курения. В 1697 году были сняты все запреты. Петр I предоставил англичанам монополию на торговлю табаком в России. Та стремительность, с какой этот губительный порок стал распространяться в народе, наводит на самые грустные мысли.

– Благодаря рекламе, табакокурение считается модным и привлекательным. А что же говорит жизнь?

Сообщение ученика (Шалганов В.): Табак – травянистое растение семейства пасленовых. В мире насчитывается свыше 60 его видов, Дым, образующийся при курении табака, представляет собой сложную газообразную смесь

многих ядовитых веществ. В 1 сигарете свыше 200 ядовитых веществ, которые вредные для организма человека (показ как выглядит табак).

– Вот сейчас мы проверим ваше здоровье!!! Разделитесь на две команды, выберите капитана, придумайте название. Представление жюри.

1. К нам сегодня пришло просить, кричать о помощи посмотрите кто это? (Легкое больное.) Послушайте: (читает Муромец Оля)

Табак завез Колумб давно,
И я совсем отравлено.
Я погибаю от него.
Совсем им одурманено.

– Ребята, что с ним произошло? (Заболело от курения раком.)

Сообщение. Рак – это страшная болезнь. Она развивается в легких у курильщиков и пожирает их изнутри. Человек быстро худеет и умирает. Раком легких курильщики болеют в 15 раз чаще, чем некурящие.

– Нам нужно немедленно спасать легкое.

Конкурс: Два стула, на стульях надувные шары по количеству учащихся, нитки. Учащиеся поочереди подбегают к стулу , надувают шар средней величины (показ). Капитаны завязывают. Побеждает та команда, которая быстрее всех справится с заданием, т/б. (Музыкальное сопровождение.)

После конкурса появляется здоровое легкое. Радостное, веселое. Спасли.

– А это кто? (Больной мозг.) Послушаем его:

(Читает Надя Бурундукова)

Когда же школьник курит сигарету
И годы жизни отдает за это, Пойми, он тонет, он горит… Беда!
Сейчас решается его судьба.
Не будь же равнодушным человеком,
Спеши спасать! Он может стать калекой!

– Что же с ним такое? (Заболел.) Как может заболеть мозг, если человек курит?

Сообщение (читает Настя Хилькевич):

Инсульт – возникает тогда, когда кровеносный сосуд, доставляющий в головной мозг кислород, закупоривается тромбом или другими частицами. Тромбоз церебральных сосудов — самая частая причина инсульта. Тромбоз означает формирование тромба из крови и нарушение кровоснабжения головного мозга. Также из-за курения ослабевает внимание, память, повышается утомляемость, происходит кровоизлияние в мозг и человек умирает.

– Спасаем наш мозг!

Конкурс: Вместо курения можно так интересно жить! Вот сейчас перед вами плакат с солнышком, напишите на каждом лучике, чем можно интересным заниматься в жизни. Капитан выходит, зачитывает. (Музыкальное сопровождение.)

– Сколько полушарий у мозга? (2, левое и правое.) Мы спасли только правое. Спасаем левое.

Конкурс: На столе лежат буквы, вам нужно составить слово (победит та команда. Которая быстрее всех соберет слово, правильно). Читаем слово (здоровье). (Музыкальное сопровождение.) Появляется на доске здоровый мозг.

– Сейчас мы дадим нашему мозгу отдохнуть, и девочки споют песню:

– Виновата ли я, виновата ли я,
Виновата ли я, что курю?

– Что здоровье свое, что здоровье свое на ветер бросаю его.
– Говорили мне все, говорили мне все, говорили, всегда не кури,
Но в привычку вошло, но в привычку вошло, каждый день никотином дышать!
– Ах ты, сердце мое, ах, ты сердце мое, не шути так жестоко со мной.
Я болеть, я болеть не хочу. И поэтому брошу курить.

– Раз мы заговорили о сердце, то и оно к нам пришло просить, умолять о помощи, оно погибает. На доске появляется больное сердце. Что же с ним произошло?

Сообщение (читает Наташа Крепчук): Одна затяжка действует сразу на все сосуды, а значит и на сердце. “Сердечно-сосудистые заболевания играют ведущую роль в заболеваемости и смертности населения. Это значит, что риск заболеть и умереть от болезни сердца и сосудов (гипертония, стенокардия, инфаркт миокарда, инсульт) выше, если человек курит. Если прощупать пульс курящего человека, то можно заметить, что при первой

затяжке происходит его замедление, а затем сердце начинает биться в учащенном ритме.

– Нужно помочь сердцу!!!

Конкурс капитанов: Дартс, 3 выстрелами нужно набрать как можно больше очков, т/б.

Конкурс со стульями. Ритм бега ускоряется (проверяем работу сердца), т/б. Появляется здоровое сердце, радостное.

– Что еще может страдать от курения? (Слух, зрение. Внешний вид, почки, печень, гортань, сосуды. Полость рта, зубы, желудок, нервные клетки. Кровь и т.д.)

– От курения страдает весь наш организм, мы должны стремиться, чтобы наш организм и органы были вот такие же веселые и здоровые, как эти.

– Так же опасно и пассивное курение (что это?) – оно так же влияет пагубно на наш организм. Нельзя стоять рядом с курящими людьми.

– Сейчас перед вами лист бумаги.

Задание: Каждая команда должна нарисовать плакат “Мы против курения”. Просмотр.

– Курит или не курить? На этот вопрос каждый отвечает самостоятельно. Нужно задуматься для чего ты живешь и стоит ли тратить свое здоровье в юности, чтобы потом лечиться от разных страшных болезней, или умирать рано, так и не увидев много интересного в жизни.

– Сейчас подумайте, каждый сам ответьте на этот вопрос. Надеюсь, что все таки вы выбрали здоровье. Давайте сейчас все вместе убедимся, что некурящему человеку дышится легко и свободно.

Аутотренинг: Закройте глазки. Расслабьтесь, сядьте как вам удобно. Я сейчас буду говорить предложение. Вы повторяйте.

Мне дышится легко и свободно… Мое сердце бьется ритмично, сильно… Вид сигареты, табака вызывает отвращение, рвоту… Запах табачного дыма вызывает головокружение… Я никогда не возьму в рот сигарету… Я набрался новых сил… Я полон энергии… Я готов к любым усилиям… Да, никотин – это яд…

– Пока жюри подводит итоги, капитаны выходят, берут большую сигареты и ломают, рвут ее. Раздаются жетоны всем присутствующим, и каждый голосует, за курение или против.

Раздаются листовки о способах как бросить курить.

– Еще раз дома прочитайте и задумайтесь. Вы уже взрослые люди, чтобы принять взрослое решение.

– Итоги конкурсов, награждение.