

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Полх-Майданская средняя школа

Внеклассное мероприятие

**"СТУПЕНИ,
ВЕДУЩИЕ ВНИЗ"**

Цель: показать глобальный характер проблем курения, алкоголизма и наркомании.

Задачи:

1. Доказать пагубность дурных привычек.
2. Проанализировать состояние здоровья класса.
3. Вывести «Формулу здоровья», т.е. способы борьбы с дурными привычками.

Оформление: сопровождающая презентация.

Ход мероприятия:

Классный руководитель:

-Дорогие ребята! Сегодня мы собрались для того, чтобы обсудить одну из актуальных проблем нашей жизни-здоровье. Здоровье- это одна из важнейших жизненных ценностей человека, залог его благополучия и долголетия. Великий немецкий поэт Генрих Гейне писал: «Единственная красота, которую я знаю, это здоровье». Согласно определению Всемирной организации здравоохранения «здоровье- это состояние полного физического, психологического и социального благополучия. А не просто отсутствие болезней или физических дефектов».

К факторам риска, способствующим развитию болезней, относятся различные воздействия агрессивной среды. Особое место среди них занимают так называемые «дурные привычки» и склонности- курение, алкоголь и наркотики, ступени, которые ведут вниз по лестнице жизни. Ребята, как вы считаете, какой самый распространённый порок нашего общества? (ответы детей).

-Правильно, это курение. Многие считают, что курение- это не болезнь и ничего страшного для курильщика и окружающих его людей в курении нет. Мы сейчас попробуем доказать, что курение- это вред, зло, которое несёт в себе несчастье.

Миниатюра «Не кури».

Ученица:

Что случилось в нашем классе?
Почему огонь и дым?

Мальчики (хором):

Это мы сигару курим,
Повзрслеть скорей хотим!

Ученица:

Вы не знаете, что такое курение?
Это же заблуждение:
Вы не повзрослеете,
А отравитесь и заболаете,
От курения не взрослеют,
А болеют и стареют.
Не пройдёт и пары лет,
Станешь ты, как старьй дед.

1-й курильщик:

У меня изнеможение,
Прекратить пора курение.

2-й курильщик:

Пожелтели наши лица...
Мы же не самоубийцы!

Ученица:

Как противен этот дым!

1-й и 2-й курильщики:

Курить мы больше не хотим!

Главный курильщик:

Вы - сплошная малышня,
Не пример вы для меня,
Испугались наставленья!
Продолжаю я курение!
Я – не хлюпик, не сопляк,
Буду я курить табак!

(Пускает дым и падает в обморок).

Ученица:

Эх, не слушал ты меня,
Не протянешь ты и дня.
Смерть его уж стережёт,
Только врач его спасёт.

Все кричат: - Доктор! Доктор!

(Входит доктор.)

1-й курильщик:

Дайте, доктор, нам ответ,
Будет жить он или нет!

Доктор:

Может, ноги не протянет,
Только инвалидом станет...

Главный курильщик (весь жёлтый, встаёт):

Объясните, что со мной?
Неужели я больной?

Доктор:

Что за глупые вопросы?
Это всё от папиросы!

Ученики:

Так что же такое - курение?

Ученица:

Это дым из носа и рта...

Доктор:

А в лёгких сажа, грязнота.
Зачем вы себя засоряете
И жизнь свою сокращаете?

Ученица:

Курильщикам разум надо иметь,
Неплохо бы им поскорей поумнеть!

Учитель:

В табачном дыме более 400 компонентов, 40 из них имеют канцерогенные свойства, способные вызвать раковые заболевания. Наиболее опасен радиоактивный полоний-210. Попадая с табачным дымом в организм, он накапливается в бронхах, а также в почках и печени. Содержащийся в табаке никотин относится к ядам.

Ученица:

Твоё имя – сигарета.
Ты красива, ты сильна.
Ты знакома с целым светом,
Очень многим ты нужна.
Мозг и сердце ты дурманишь
Молодым и старикам,
Независимо от знаний,
Скажем прямо, слабакам.
Запомни: человек не слаб,
Рождён свободным. Он не раб.
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 должен жить!»

Все вместе:

Мы свой выбор сделали! (Несут пепельницу с окурками в мусорное ведро.)

Учитель:

Да, курение это вредная привычка, она стара как мир.
Ребята, я надеюсь, что вы поняли, какой вред наносит здоровью курение. Но это только первая ступень в нашей лестнице... Не уступает по древности курению и другой порок – пьянство.

Ученица:

Для пьянства есть такие поводы:
Поминки, праздник, встреча, проводы,
Крестины, свадьба, Новый год,

Выздоровленье, новоселье,
Печаль, раскаянье, веселье,
Успех, награда, новый чин
И просто пьянство – без причин.

Учитель: Вы услышали, как писал про эту вредную привычку поэт Роберт Бёрнс. Действительно, к тому, чтобы выпить, есть очень много причин и поводов. Алкоголь настолько прочно вошёл в быт, что практически ни один писатель, поэт или художник не обходили эту тему.

Распространение пьянства на Руси связано с политикой господствующих классов. Было даже создано мнение о том, что пьянство является старинной традицией русского народа. Но это клевета на русскую нацию. Русский историк, знаток обычаев и нравов народа, профессор Н.И.Костомаров полностью опроверг это мнение. Он доказал, что в Древней Руси пили очень мало. Лишь на избранные праздники варили медовуху, брагу или пиво, крепость которых составляла только 5-10%. Чара пускалась по кругу, и из неё каждый отпивал несколько глотков. В будние дни никаких спиртных напитков не полагалось, и пьянство считалось величайшим позором и грехом. «Вино входит – ум выходит»- эту старинную пословицу надо помнить каждому человеку.

Алкоголь принимают для повышения настроения, для согревания организма, как средство для предупреждения заболеваний и для улучшения аппетита. Где же здесь правда и где заблуждение? Один из съездов русских врачей в начале XX века принял следующую резолюцию, касающуюся алкоголя: «Нет ни одного органа в человеческом теле, который бы избежал разрушения под действием алкоголя. Нет такой болезни, при которой необходимо назначать алкоголь как самое эффективное лекарство».

Болезненное привыкание человека к алкоголю происходит по-разному, но установлено, что дети и подростки, женщины привыкают к выпивке быстрее, чем взрослые мужчины. Вылечить алкоголика очень и очень трудно. Это возможно только тогда, когда сам человек захочет избавиться от своей зависимости. Но, даже вылечившись, он может снова сорваться и уйти в очередной запой. Издревле на Руси зарок «не пить» давали принародно, с целованием креста и осознанием греховности пьянства. Был даже учреждён позорный орден «За пьянство», которым в XVII-XVIII веке «награждали» пьяниц. В фонде Государственного исторического музея хранится один такой экземпляр: это чугунная восьмиугольная пластина с ошейником, весом около 4 кг, с надписью «За пьянство». Представьте себе выпивоху с такой медалью, которую он должен был носить длительное время.

Великий Пушкин говорил: «Человек пьющий ни на что не годен». Сегодня по России на одного человека, включая стариков и младенцев, приходится 15 литров алкоголя, т.е. каждый россиянин теоретически выпивает 1 бутылку водки в неделю.

Ученица: Алкоголизм, наркотики, преступность – всё это вызывает тревогу. С каждым годом всё более серьёзной опасностью становится распространение наркотиков и потребление их подростками.

Ученик: Вы, наверное, слышали и видели не раз страшную правду о том, к чему приводит употребление наркотиков. Это известно всем. Тогда почему наркоманов нашего возраста становится всё больше?

Учитель: Как докричаться до тебя, подросток? Как объяснить, что достаточно принять только одну дозу дурманящего зелья и можно на всю оставшуюся жизнь превратиться в раба наркотиков!

Ученица: За последние 5 лет 70 тысяч молодых людей умерли от передозировки наркотиков. Совершено более 100 тысяч преступлений, связанных с ними; свыше 40 тысяч из них – тяжкие. Всё, что происходит сейчас, сравнивают с третьей мировой войной. Погибают люди, и как это происходит на любой войне – молодые.

Ученик:

Почему уходят молодые?
Чтоб сжигать себя проказою дурмана.
Почему уходят молодые
В страшный обморок морфийного обмана?

Ученица:

В тусклых, красных огоньках притонов
Губят жизни царственный подарок.
И гудят от поминальных звонов
Купола и свод церковных арок.

Ученик:

Потому ль, что некому вступиться?
Потому ль, что лжёт в глаза убийца?
Потому, что под личиной – лица,
Душам их вовек не пробудиться!

Ученица:

И тому, кому карман души дороже,
Тот чужой судьбы не пожалеет.
Только всё суровее и строже
Небеса над Родиной моею!

Учитель: Как человек может попасть в сети наркомании? Из любопытства. Запомните! На вашем любопытстве играют наркодилеры. Ваша беда помогает им обогащаться. Умейте сказать «нет».

Ребята! Я думаю, что сегодня вы многое узнали о пагубном действии алкоголя, курения и наркотиков. Все знают, что бороться с вредными привычками очень трудно, но проще не приобретать их, чтобы потом не с чем было бороться. Помните: здоровье, радость жизни и счастье находятся в ваших руках! Не теряйте их из-за глупых привычек!

А теперь настало время узнать о состоянии здоровья нашего класса.

Командир класса выступает с докладом «Здоровье моего класса».

-Здоровье – это залог успеха: в учёбе, спорте и вообще в жизни. Мы решили оценить наше здоровье, ведь класс – это живой организм.

Здоровье можно разделить на духовное и физическое. Поговорим сначала о физическом: на экране вы видите результаты наших исследований за 3 года. Можно сделать вывод, что за прошлый год состояние здоровья нашего класса улучшилось: если в 2009-2010 учебном году в нашем классе 30% ребят имели хронические заболевания, то уже в 2010-2011 учебном году класс добился 100% здоровья. Вы помните, что по результатам врачебного осмотра наш класс оказался самым здоровым в школе, а в рейтинге учителя физической культуры наш класс завоевал звание «Самый спортивный класс».

Достичь таких успехов нам помогло, как мы считаем, занятие спортом- почти все ученики посещают спортивные секции-, и большое количество спортивных мероприятий в классе: футбольные и волейбольные матчи, лыжный кросс, армрестлинг и многое другое.

Но мы понимаем, что этого недостаточно. Мы считаем, что необходимо:

1. Больше заниматься физическими упражнениями.
2. Установить строгий режим дня, что позволит решить много проблем за короткое время.
3. Наши родители вместе с классным руководителем стараются решить проблему с нашим питанием, чтобы оно было полноценным и регулярным.

Всё это касается только нашего тела. А ведь вначале мы сказали, что есть ещё и душа, и от её состояния иногда зависит намного больше. Мы стараемся быть более сдержанными, терпимыми, стараемся повышать свой культурный уровень.

У нас есть мечта, чтобы каждый из нашего класса состоялся как человек в жизни, был активным, здоровым и полезным людям, а значит – востребованным. И мы стараемся к этому стремиться.

Учитель: Спасибо! Наш командир не просто проанализировал ситуацию в классе, но и указал пути решения возникших проблем. Но хотелось бы немного уточнить...И, как всегда, обратимся к древним.

Миниатюра «Здоровье».

Действующие лица:

Зевс

Аид

Гермес

Геркулес

Хилый ученик

Три спортсмена

1-й спортсмен: Спорт –это здоровье!

2-й спортсмен: Спорт –это крепкие мышцы!

3-й спортсмен: В спорте во все времена
Воля стальной быть должна.
Воля куёт характер,
И только она!

1-й спортсмен: Спортсмен преодолел себя,
А это значит очень много.
И главное здесь даже не рекорд
И не блестящие поверхности медали.
Здоровье - главное.
Его приносит спорт!

2-й спортсмен: А что делали с теми, кто не хотел заниматься спортом, в Греции, на родине Олимпийских игр?

Спортсмены уходят, появляются боги: Зевс, Аид, Гермес.

Зевс: Продолжаем заседание. Переходим к следующему вопросу:
гиподинамия. Слыхали про такое слово?

Боги: Гиподинамия? Что это такое?

Зевс: Болезнь XX века (хлопает в ладоши). Ввести! (Спортсмены вводят Геркулеса. Боги смотрят с восхищением.) О! Красавец! Вот это наша работа! Но когда это было! Целых 3 миллиона 575 тысяч лет назад!

Аид: А теперь? Что мы имеем в текущий момент? Внести!

Спортсмены вносят хилого ученика.

Геркулес: Ты откуда такой взялся?

Ученик: Из школы...

Боги: Откуда, откуда?

Ученик: Из школы №....города...

Геркулес: А ты на физкультуру-то ходишь?

Ученик: Не-а. У меня справка!

Зевс: Что-о-о?

Аид: Это, великий Зевс, могучий манускрипт. Стоит его показать учителю, как он сразу же отпускает ученика с урока.

Зевс: А что...сии документы у всех есть?

Геркулес: У них ещё есть два магических слова: «забыл костюм».

Зевс: Зарядку по утрам делаешь?

Ученик: Не-е-т.

Гермес: Ну хоть в школу-то пешком ходишь?

Ученик: Нет, в автобусе езжу.

Боги, указывая на него: Вот она, гиподинамия!

Геркулес: Чем же ты занимаешься?

Ученик: Учусь! Завтра у меня сочинение по литературе. Пять стихов задолжал! Да ещё реферат по географии да доклад по истории...Сами бы попробовали! Времени-то не хватает!

Гермес: А Пифагор? Учёный! Великий математик, а был олимпийским чемпионом в культурном бою!

Аид: А Платон? Великий философ! всю жизнь занимался гимнастикой и до глубокой старости сохранил юношескую силу.

Зевс: Выходит, к Эребу под хвост всю нашу работу?

Геркулес: Надо выстегать его! В мешок- и к Посейдону!

Зевс: Со скалы его сбросить!

Все: Правильно!

Боги хватают хилого ученика.

Ученик: Ой-ой-ой! Не надо! Я больше не буду!

Зевс: Ну что, извлёк урок?

Ученик: Извлёк, убедили. Буду каждый день делать зарядку. Запишусь в спортивную секцию. Не пропущу ни одного урока физкультуры.

Зевс: То-то. Запомни:

Спорт – это здоровье!

Геркулес:

Спорт – это крепкие мышцы!

Аид: В спорте во все времена

Воля стальной быть должна!

Гермес: Друзья! За мной! Вперёд – к победе!

Учитель: Ребята! Подошло к концу наше мероприятие. Мы сегодня с вами проделали большую работу. Очень многое узнали, проанализировали, обобщили, сделали выводы. И в заключении хочется сказать: берегите своё здоровье!

