

## Сценарий

### **«Мы – за здоровый образ жизни. Как влияют сигареты, алкоголизм и наркотики на организм человека.»**

**Цель:** формирование ценностного отношения учащихся к своему здоровью.

**Задачи:** отношения к здоровью,

- расширить представление учащихся о здоровом образе жизни;
- способствовать формированию положительного отношения к здоровью.

**Форма проведения:** обучающий семинар, игра, наблюдение.

### Ход мероприятия

**1 вед:** Добрый день дорогие друзья сегодня мы узнаем, как надо жить, и как нельзя. Как наказывали раньше за плохие привычки.

Тема нашего занятия **«Как влияет сигареты и алкоголизм на здоровье человека»**. Издавна люди при встрече желали друг -другу здоровья: «Здравствуйте», «Доброго здоровья!» спрашивали «Как ваше драгоценное здоровье?» И это не случайно. Ведь еще в Древней Руси говорили: «Здоровье дороже богатства», «Здоровье не купишь», «Дал Бог здоровье, а счастье - найдем». Действительно, здоровье необходимо каждому человеку.

*Сейчас вам Мариям зачитает информацию которую она подготовила для нас.*

**2 вед:** Каждый взрослый человек вам скажет, что здоровье – это величайшая ценность, но современная молодежь называет деньги, карьеру, любовь, славу.

Уже давно установлено, что за здоровьем надо следить с детства.

**3 вед:** Здоровье – это главное достояние любого человека. Хорошее крепкое здоровье позволяет добиваться многих серьезных целей. Поэтому для того, чтобы обладать хорошим здоровьем, нужно вести здоровый образ

жизни. Для этого с раннего детства нужно соблюдать здоровый образ жизни к своему здоровью.

**1 вед:** Занятия физкультурой — одна из основных составляющих здорового образа жизни.

**2 вед:** Здоровый и духовно развитый человек счастлив - он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самоусовершенствованию, достигая молодости духа и внутренней красоты.

**3 вед:** К образу жизни относятся так: правильное питание, соблюдает режим дня, условия труда. Эти факторы являются самыми важными и более чем на половину определяют наше здоровье и самочувствие.

**1 вед:** Основные принципы здорового образа жизни. Правильное формирование здорового образа жизни у школьников это занятий спортом. Правильное питание. Физические упражнения очень важны для школьников, так как умеренные нагрузки позволяют расти организму, способствуют правильному обмену веществ в организме. Занятия каким-либо видом спорта дают молодому растущему организму стимул для правильного развития и ограждают детей от вредных привычек

**2 вед:** Соблюдение гигиенических норм: поддержание чистоты полости рта и тела, гигиена половых органов, чистота постельного и нательного белья, использование только личных предметов гигиены.

Режим дня – это строго соблюдаемый на протяжении длительного времени распорядок труда, отдыха, сна, питания, занятий физическими упражнениями.

**3 вед:** Отказ от вредных привычек: курение, алкоголь, любая форма наркомании несовместимы со здоровым образом жизни и угрожают школьнику задержкой роста и развития, формированием различных заболеваний и даже смертью.

**1 вед:** Доказано, что люди, работающие в ночные смены, в пять раз чаще подвержены развитию таких болезней как гипертония, язва желудка и т.п. Чтобы компенсировать бессонную ночь, нужно потом две ночи подряд хорошо выспаться.

**2 вед:** Выводы. Каждый человек обязан заботиться о своем здоровье. Без этого важного жизненного фактора трудно представить полноценную жизнь счастливого современного человека.

**3 вед:** Ведь роль здорового образа жизни в современной жизни неоспорима. Человек здоровый до глубокой старости остается молодым и активным, полноценно участвуя в социальной жизни и получая удовлетворение от жизни.

**1 вед:** А теперь расскажем о плохих привычках и к чему они приводят.

В Китае, замеченного в курении ученика ожидает изнурительное наказание – тренировка на велотренажере;

**2 вед:** В конце XVI столетия в Англии за курение казнили, а головы казненных с трубкой во рту выставляли на площади;

**3 вед:** В Турции курильщиков сажали на кол;

В царствование Михаила Романова за курение полагалась смертная казнь. Всех, у кого найден табак, «надобно пытать и бить на козле кнутом, пока не признается, откуда добыл...»

В нашем гуманном обществе нет таких наказаний.

**1 вед:** При алкоголизме появляются хронические заболевания: патология внутренних органов, нарушается обмен веществ, нарушение нервной системы, нередко возникают алкогольный психоз, зависимость и т.д.






**2 вед:** Официальная статистика в отношении наркомании очень тревожна.

В течение последних 6 лет распространенность наркомании среди подростков **увеличилась в 10 раз.**

**3 вед:** Наркомания - это принять определённое вещество в ущерб другим видам деятельности и упорное продолжение использования вещества несмотря на пагубные последствия.

**1 вед:** Ребята, сегодня мы говорили о том, что здоровье – это самая большая ценность для человека. Мы построили наш «дом здоровья». Пусть он будет крепким, надёжным и долговечным.

**2 вед:** Желаю вам:

-  Всегда не болеть;
-  Правильно питаться;
-  Быть бодрыми;
-  Вершить добрые дела.
- 

**3 вед:** В общем, вести здоровый образ жизни!

**Помните, ваше здоровье- в ваших руках!**

**Педагог Гаглыева Д. Т.**