

# «Мы за здоровый образ жизни».

Сценарий внеклассного мероприятия  
по профилактике курения, наркомании и  
алкоголизма.

Подготовили и провели зам.дир. по ВР МКОУ  
«Алкадарская СОШ» Омарова Т.С. и психолог  
Каибова М.Ц.

## Цель мероприятия:

- Пропаганда здорового образа жизни

## Задачи:

- 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.

**Оформление:** крупно: название и эпиграф мероприятия, плакаты, наглядные информационные вывески.

**Форма проведения:** интеллектуальная игра с элементами беседы и выступлением учащихся.

## Ход мероприятия:

**Ведущий:** Здравствуйте, ребята! Я вам говорю **«Здравствуйтесь»**, а это значит, что я всем вам желаю здоровья! Задумывались ли вы когда –нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Здоровье для человека – одна из главных ценностей.

И моя цель сегодня, пропагандировать здоровый образ жизни, пробудить в вас устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни, чтобы вы после этого мероприятия сознательно отказались от вредных привычек, если они у вас есть.

Начну мероприятие со слов Генриха Гейне: « Единственная красота, которую я знаю – это здоровье». Да, я соглашусь с этим высказыванием и добавлю, что

**здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие заболеваний или физических дефектов.**

( Вывеска на доске). (Пояснение от себя).

Духовное и физическое здоровье - это 2 неотъемлемые части человеческого здоровья. Они должны находиться в гармонии. Физическое здоровье воздействует на духовную жизнь. Духовное здоровье достигается умением жить в согласии с собой, с родными, друзьями и обществом.

Сегодня мы попробуем вместе ответить на вопрос о том, что же такое здоровый образ жизни.

### **СЦЕНАРИЙ МИНИ-СПЕКТАКЛЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5 КЛАССОВ**

**Витамины – это сила!**

**Звучит весёлая мелодия, входят герои сценки.**

**УЧЕНИК 1:** Приветствуем всех, кто время нашёл

И в школу на праздник здоровья пришёл!

**УЧЕНИК 2:** Пусть осень холодная смотрит в окно,

Но в классе уютно у нас и светло!

**УЧЕНИК 3:** Мы здесь подрастаем, мужаем мы здесь

И набираем, естественно, вес!

**УЧЕНИК 4:** Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,

Нам спорт с физкультурой, как воздух, нужны!

**Вдруг ученик 5 падает.**

**УЧЕНИК 5:** Да-а, вот это видно класс!

Стало плохо мне сейчас!

Передо мной всё закружилось,

В голове всё помутилось.

**УЧЕНИК 1:** Так нельзя его бросать!

Надо доктора позвать!

**УЧЕНИК 5:** Не хочу я докторов!

Я почти уже здоров!

**УЧЕНИК 1:** У тебя ужасный вид.

Визит к врачу не повредит.

**УЧЕНИК 2:** Послушай! У меня болели уши,

Так мне в день по три укола

Месяц медсестра колола!

И, как видишь, жив-здоров

И живу без докторов!

**УЧЕНИК 3:** Без уколов можно жить -

Начинай таблетки пить.

Вот тебе таблеток куча -

Я купил на всякий случай.

( дает мешок, на котором написано: "Таблетки")

**УЧЕНИК 4:** У меня есть пожеланье -

Занимайся обливанием!

Я вот эту процедуру

Не меняю на микстуру.

И в мороз, и в жаркий день

Закаляться мне не лень!

(в руках тазик и полотенце)

**УЧЕНИК 1:** Физкультура - вот рецепт!

Больше двигайся, давай!

Бегай, прыгай, приседай!

Мяч лови и мяч кидай!

Приготовился? На старт!

(кидает мяч больному)

**УЧЕНИК 5:** погоди! Нам с тобой не по пути.

Лишь подумаю про спорт,

Слёзы катятся на пол.

(падает)

**ВСЕ:** Врача! Врача!

**Звучит мелодия. Входит Айболит.**

**АЙБОЛИТ:** Здравствуйте, ребята!

Что случилось? Что болит?

Есть и йод, и вата.

**УЧЕНИК 5:** Боли, доктор, в голове.

Помогите, доктор, мне,

У меня такая слабость -

Не хочу я даже сладость!

**АЙБОЛИТ:** Сейчас осмотр проведу,

Чем смогу - тем помогу.

Ручки слабые, ножки тоже...

Та-ак, на что ж это похоже?

Ну-ка, рот открой пошире:

Раз и два, и три, четыре.

Зубы все пока на месте.

Посоветуемся вместе.

**УЧЕНИК 3:** Надо дать ему таблетки!

**УЧЕНИК 2:** В нос закапать из пипетки!

**УЧЕНИК 1:** Надо выпить порошок!

**УЧЕНИК 3:** Антибиотиков - мешок!

**УЧЕНИК 1:** Надо дать ему микстуры!

**УЧЕНИК 4:** Справку дать от физкультуры!

**АЙБОЛИТ:** Нет, ребята, в этом вы совершенно не правы!

Ваши знания видны, но таблетки вам вредны!

Мне понятно, в чём вопрос! Это АВИТАМИНОЗ!

Витаминов не хватает! Витамины в теле тают!

**ВСЕ: Ерунда! Не верим!**

**Входят под музыку дети - Витамины.**

**АЙБОЛИТ:** Познакомьтесь - витамины А и В, С и К, Д и Е.

Нынче к доброй медицине они покажут путь тебе.

**ВИТАМИН А и В:** Чтобы были вы красивы,

Чтобы не были плаксивы,

**ВИТАМИН С и К:** Чтоб в руках любое дело

Дружно спорилось, кипело!

Жить, чтоб было интересней,

**ВИТАМИН Д и Е:** Чтобы громче пелись песни,

Нужно сильным стать, здоровым,

Есть творог, сметану, плов,

Соки пить и молоко.

**ВИТАМИНЫ (хором): Эти истины не новы!**

**АЙБОЛИТ:** Витамины - это жизнь!

С ними нужно всем дружить!

У тебя болезней нет!



4. Что даёт человеку энергию? (Пища).
5. Эти «отважные воины» в организме человека смело бросаются в «бой» с болезнетворными бактериями (Антитела).
6. Какой великий русский писатель, доживший до 82 лет, всю жизнь придерживался очень строго режима дня? (Л.Н. Толстой).
7. Это занятие представляет собой естественный массаж, повышает тонус мышц, улучшает работу сердца (Плавание).
8. Его не купишь ни за какие деньги (Здоровье).
9. Какие фрукты, овощи, и растения используют для лечения простуды? (Малина, лимон, чеснок, липа, ромашка, шалфей).
10. Почему нельзя меняться одеждой, обувью, брать чужие головные уборы? (Можно заразиться кожными, инфекционными заболеваниями, вшами, грибковыми заболеваниями).
11. Мельчайший организм, переносящий инфекцию. (Бактерия).
12. Что выращивали на «аптекарских огородах» в России в 18 веке? (Лекарственные растения).
13. В этом состоянии люди проводят треть своей жизни. В Древнем Китае одной из страшнейших пыток было лишение человека этого состояния. Что это за состояние? (Сон).
14. Назовите витамин, который вырабатывается в организме человека только под воздействием солнечных лучей. (Витамин Д).
15. Для того, чтобы стать по – настоящему выдающимся специалистом в своей профессии, нужны любознательность, трудолюбие, целеустремлённость, настойчивость, вера в себя и ... Что ещё? (Хорошее здоровье).

**Ведущий:** 1 этап игры завершён. Из ваших ответов, ребята, можно сделать вывод, что хорошее здоровье достигается с помощью двигательной активности, рационального питания, закаливания организма, общей гигиены, рационального сочетания умственного и физического труда.

## **2 этап.**

**Ведущий:** Мы с вами понимаем, чтобы сохранить здоровье, и чтобы его хватило на долгую и активную жизнь необходимо вести здоровый образ жизни, который предполагает ещё и отказ от вредных привычек - отказ от употребления табака, алкоголя и наркотиков.

### **Информационный блок.**

(Выступление учащихся)

#### **Курение.**

Курение – это добровольное отравление своего организма никотином и другими вредными веществами. Все органы человеческого тела страдают от табака. У курильщиков плохая память, плохое физическое здоровье, неустойчивая психика, они медленно думают. У курильщиков быстрее вянет кожа, сипнет голос, желтеют зубы. Табачный дым приносит большой вред «некурящим».

Существуют несколько способов бросить курить. Главное – нужно по – настоящему захотеть освободиться от вредной привычки, проявить свою волю.

#### **Алкоголизм.**

Алкоголь – самый распространённый наркотик, ежегодно убивающий огромное количество людей. Это яд, который разрушает внутренние органы человека. Пьяный человек, потерявший человеческий облик – неприятное, отталкивающее

зрелище. На почве пьянства совершаются множество преступлений, разрушаются семьи, страдают близкие: матери, жёны, дети.

### **Наркомания.**

Наркотики – отравка ещё более серьёзная, привыкнув к ним, человек не может без них жить, платит большие деньги, чтобы быстрее умереть. Он с первого раза становится наркоманом. Своими ядами наркотик действует сильно и быстро. Человек, употребляющий наркотики себе не принадлежит, ради наркотиков идёт на любые преступления. У наркоманов три пути: тюрьма, психбольница, смерть.

Сценка

1. Мы ученики Алкадарской школы

**Вместе** Мы против вредных привычек

2. Все люди разные и судеб разных много

3. И счастья все хотят любой ценой

4. У каждого свой путь. Своя дорога

**Вместе** : Но мы хотим всегда он за тобой

Выходит мальчик и ЗДОРОВЬЕ

Выводят спиртное и табак

ЗДОРОВЬЕ ругается с мальчиком и уходит в сторону.

Выходят друг за другом КРАСОТА, ДОЛГОЛЕТИЕ, УСПЕХ.

С противоположной стороны выходят : ДЕПРЕССИЯ,

С противоположных сторон выходят навстречу СИЛА ВОЛИ и ЗАВИСИМОСТЬ, спорят и уходят в разные стороны.

Выходит СПИД и РАК и уходит на свою сторону

СИЛА ВОЛИ и ЗАВИСИМОСТЬ опять спорят и по столу бьют. Уходят.

Выходит ИНСУЛЬТ и уходит

Выходят СЛАБОУМИЕ и КАКАЯ ТО ЗАРАЗА вместе

Опять выходят СИЛА ВОЛИ и ЗАВИСИМОСТЬ и дерутся друг с другом

Выходят ОПТИМИЗМ и СПОРТ

Выходит СМЕРТЬ.

После этого мальчик встает и его тянут в разные стороны хорошие и плохие качества. В итоге побеждают хорошие качества.

Мальчик: Я выбираю здоровый образ жизни. А что будет с тобой решать только тебе.

1.Если мы молоды

2.И хотим быть здоровыми и. красивыми

3.Если мы хотим жить долго и счастливо

4. Получить образование

5. Создать карьеру

6.Иметь семью и воспитывать детей

7.И если нам не безразлично будущее нашей республики

8.Мы должны вывести формулу здорового образа жизни

**Вместе** Для всех и каждого

9.Если хочешь быть здоров, достигать рекордов, наш ответ для вас готов - вам дружить со спортом.

10.И запомни навсегда - лень гроша не стоит.

**Вместе** Солнце воздух и вода - формула здоровья

Ребята, обратите внимание на плакаты и наглядные информационные вывески. Давайте выясним с вами, из чего складывается:

## Здоровый образ жизни.

► **Это социальное поведение** - т.е. отказ от разрушителей здоровья. Что можно отнести к разрушителям здоровья? (вредные привычки, курение, употребление спиртных напитков и т.д.)

► **Это личная гигиена**, которая включает в себя уход за кожей, полостью рта, гигиену одежды.

► **Это рациональное питание**. Белки, углеводы, жиры. Питание должно быть полноценным и включать в себя витамины и минералы.

► **Двигательный режим**. Сюда входят утренняя гимнастика, бассейн, спортивные секции, закаливание. Ведь не зря говорят, что движение – это жизнь.

Если говорить языком цифр, то здоровье человека зависит:

**15% - медицина;**

**15% - наследственность;**

**15% - экология;**

**50% - образ жизни.** Прошу обратить пристальное внимание на эту цифру. От того, какой образ жизни в дальнейшем вы для себя выберете, зависит ваше здоровье и физическое и духовное.

**3 этап.**

**«Вопросы из шляпы».**

1. Для нормального функционирования человеку необходимо в день 2,5 килограмма этого вещества. Что за вещество находится в шляпе? (Вода).
2. В шляпе – вещества, которые необходимы человеку в количестве лишь нескольких миллиграммов в день. Но без них человек болеет и быстро устаёт. Не зря же и название их образовано от латинского слова «жизнь». (Витамины, vita-жизнь).
3. Назовите предмет личной гигиены, который находится в шляпе. Им надо пользоваться не реже 2х раз в день. (Зубная щётка.)
4. Такая вода по своему составу представляет собой сложный комплекс солей, макро – и микроэлементов, не зря её называют «живой водой». Что находится в шляпе? (Минеральная вода).
5. В шляпе находится овощ, который полезен при профилактике такого заболевания как грипп. (Чеснок).
6. В шляпе находится овощ, который замедляет процесс старения организма человека. (Морковь).

**Ведущий:** Беседа наша подошла к концу и мы представляем вашему вниманию сказку – намек, которая называется «Репка».

## **Репка.**

Сказка – намёк.

У лукоморья дуб спилили  
И цепь на свалку унесли,  
Кота в приюте поселили,  
Русалку в бочке засолили...  
А вы чего здесь рты раскрыли?  
Это, присказка, поди, -  
Сказка будет впереди.  
Короче, жил-был дед,  
Ему в обед – то сто лет,

А он решил огород разводить,  
Репку вздумал посадить.  
Посадил дед репку.  
Репка росла- росла  
И выросла большая- пребольшая.  
Идёт дед в огород,  
Репку за ботву берёт,  
Тянет - потянет,  
А вытянуть не может.  
Куда там! Всю жизнь  
Курил да пил-  
Лучше бы со спортом дружил.  
Позвал дед бабку.  
Бабка за дедку,  
Дедка – за репку,  
Тянут – потянут,  
А вытянуть не могут.  
Бабуся то раньше  
Со спортом не дружила  
И столько болячек себе нажила!  
Позвала бабка внучку.  
Внучка – за бабку,  
Бабка – за дедку,  
Дедка – за репку,  
Тянут – потянут,  
А вытянуть не могут.  
Да где же внучке помочь!  
Гоняет на «Харлее» день и ночь.  
Лучше бы в спортзал ходила,  
Сил бы накопила.  
Позвали Жучку.  
Жучка еле приползла.  
Ещё бы! Вон как разжирела!  
Целый день спит и «Чаппи» жрёт –  
Вот жир из неё и прёт!  
Жучка – за внучку,  
Внучка – за бабку,  
Бабка – за дедку,  
Дедка – за репку,  
Тянут – потянут,  
А вытянуть не могут.  
Опять репку не достали.  
Некуда деваться – кошку позвали.

Да где уж кошке помочь!  
Она на диетах день и ночь –  
От этих диет уже и сил нет.  
Сидят и рыдают,  
Что делать - не знают.  
Бросив все делишки,  
Прибежала мышка.  
Прибежала не зря:  
Принесла кучу спортивного инвентаря.  
Деду – гантели,  
Чтобы руки не болели;  
Бабке – скакалку,  
Ради здоровья ничего не жалко;  
Внучке и Жучке – мяч –  
Решение всех неудач.  
Кошке – обруч:  
Худей хоть день, хоть ночь.  
Всю неделю они занимались,  
Потом снова за репку взялись.  
И вытянули!  
Вот ведь как бывает:  
Спорт всегда выручает!

**Вывод.** Здоровье – неоценимое счастье в жизни каждого человека. Всем нам присуще желание быть здоровыми и крепкими, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Надеюсь, что сегодняшнее мероприятие не прошло для вас даром, вы многое поняли и можете дружно сказать:

**«Мы за здоровый образ жизни».**