Внеклассное мероприятие

 «Детство против наркотиков».

 Наркомания – самая страшная вредная привычка. Ей, как правило, предшествуют курение, употребление алкоголя. Все эти вредные привычки, к сожалению молодеют. Поэтому с самого раннего возраста детям необходимо рассказывать о о последствиях вредных привычек, формируя у подрастающего поколения потребность в здоровом образе жизни. Став взрослыми, они смогут сказать «НЕТ» наркотикам.

Цель: Формирование у детей и подростков приоритета здорового образа жизни и негативного отношения к наркотикам, психотропным веществам.

Задачи: 1. Учить быть здоровыми душой и телом.

 2. Формировать у детей понимание ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

3. Расширять знания и навыки по гигиенической культуре.

4.Воспитыать потребность в здоровом образе жизни.

 Ход занятия:

Педагог. На сегодняшнем занятии мы будем говорить на очень важную тему: о пользе здорового образа жизни и вредных привычках, таких как курение, алкоголизм, наркомания. Послушайте, пожалуйста, сказку Джани Родари «Рыбы».

- Будь осторожна! - сказала как-то большая рыба рыбке маленькой, - Вот это крючок! Не трогай его! Не хватай!

- Почему? - спросила маленькая рыбка.

- По двум причинам, - ответила большая рыбка.

- Начнем с того, что если ты схватишь его, тебя поймают, обваляют в муке и пожарят на сковородке. А затем съедят с гарниром из салата.

- Ой, ой! Спасибо тебе большое, что предупредила! Ты спасла мне жизнь! А вторая причина?

А вторая причина в том, объяснила большая рыба, что я хочу тебя съесть!

 В какой ситуации оказалась маленькая рыбка?

Может ли кто-то из нас оказаться в подобной ситуации?

*Беседа по теме.*

Педагог. Знаете ли вы, как с арабского языка переводится слово алкоголь («аль-коголь», что означает «одурманивающий»).

Есть и другие одурманивающие вещества, которые могут выглядеть очень привлекательно в виде жвачек, таблеток, витаминов, сигарет, приятно пахнущих веществ. Это очень опасные вещества. Попробовав их, человек, даже взрослый попадает в ситуацию маленькой рыбки, будет постоянно, находится под угрозой «быть съеденным». Положение детей еще более серьезное. Эти вещества называют наркотиками, они очень опасны для здоровья, от наркотической зависимости очень трудно вылечится.

Помните – наркотики - это болезнь и гибель человека. Тот, кто распространяет наркотики - совершает, преступление.

*Почему люди начинают употреблять наркотики.*

Педагог делит лист на 2 части. С одной стороны (левой) дети после обсуждения записывают причины, из-за которых люди начинают употреблять наркотики. С другой стороны (правой), то, что может заменить эту привычку.

Из любопытства.

От скуки.

Для поднятия авторитета среди друзей.

За компанию.

Чтобы почувствовать себя взрослым.

Заняться любым интересным делом: спортом, танцами, рукоделием, чтением… делом, в котором люди (дети) смогут себя реализовать.

А сейчас учащиеся 6 класса покажут сценку.

 Сценка

Как-то сын к отцу пришёл

И спросил с подвохом:

Малыш: А курить, пап хорошо

 Или очень плохо?

Отец: Что сказать тебе, сынок?

Автор: Дальше нет ответа,

 Потому что голос папы

 Съела сигарета.

( Плакат о вреде курения)

Ведущий : Задымить табачным чадом

 Можно всё на свете

 Только жизнь свою не надо

 Дарить сигарете!

Автор: К деду внук теперь пришёл

 И спросила кроха:

Малыш: А вино пить хорошо

 Или очень плохо?

Дед: Пью вино я с детских лет….

Автор: Дед сказал бессвязно..

 Как живётся алкашу

 Всем, конечно, ясно!!!

(Плакат о вреде алкоголя)

Ведущий: Если пьёшь чернее ночи,

 Красный нос на рожице,

 Ясно – это очень плохо –

 Долго жить не сможется….

Автор: Дальше к брату он идёт,

 Посмотрел со вздохом.

Малыш: Ты наркотики мне дашь?

 Или это плохо?

Автор: Но ответить брат не смог,

 Чем же тут гордиться…

 Санитары наркомана

 Увезли в больницу….

 Инсценировка 5 класса

 Под музыку выходит мальчик «наркоман». Ему плохо, он садится в центре сцены. Танцуя, появляются девочки в чёрных костюмах с надписями на груди: НАРКОМАНИЯ, ГАЛЛЮЦИНАЦИЯ, ЗАВИСИМОСТЬ. Они двигаются вокруг него, завораживая своими движениями. Неожиданно на сцену выходят девочки в белых костюмах с надписями на груди: РАЗУМ, СОЗНАНИЕ, ЖИЗНЬ, СУДЬБА.

 Наркоман : Кто вы?

Сознание: Я – твоё бедное, но чистое сознание. Как жаль, что ты меня не узнаёшь.

Наркоман: А что случилось? Почему вы явились ко мне?

Сознание: Посмотри, во что превращается твоя жизнь?! Она становится совсем чёрной. Твой бедный разум не может до тебя докричаться, твоё стремление к жизни постепенно угасает. Одумайся! Вслушайся в их мольбы!

Разум: Я угасаю, но я ещё жив.

 Мир, что придумал ты – мрачен и лжив!

 Не опускайся, открой же глаза,

 Сделай ты вывод, что так жить нельзя!

Жизнь: Жизнь твоя мрачная, страшная Я!

 Во что превратил ты себя и меня?

 Зачем же судьбу ты свою погубил?

 Ведь в детстве ты добрым и правильным был.

Наркоман: Мне тяжело от ваших речей.

 Оставьте в покое меня поскорей!

Судьба: Нет! Не гони ты меня от себя.

 Тебе нужна я, и жизнь и мечта.

 Ведь сколько прекрасного в жизни людей.

 Забудь о плохом, в нас ты поверь!

Наркомания: Да, бывают у всех времена,

 Когда тебе плохо и жизнь не нужна,

 Не знаешь, что делать ты с этой бедой.

 И мы увлекаем тебя за собой.

Галлюцинация: Я краски ввожу в твои серые дни

 Всего лишь на миг….

 И погаснут они!

Зависимость: Но это нескоро ты сможешь понять,

 К нам возвращаясь опять и опять….

Наркомания: Теперь ты всё знаешь об этой беде.

 И должен подумать сейчас о себе.

Галлюцинация: Что выберешь ты:

 В сознанье туман….

Зависимость: Короткую жизнь,

 Постоянный обман?

Разум: Иль выберешь ум,

 Рассветы судьбы….

Жизнь: Здоровую жизнь,

 И богатство души?

Наркоман: Простите меня,

 В заблужденье я был

 И душу свою я почти загубил.

На сцене появляется РАСКАЯНИЕ

Раскаяние: Как хорошо, что одумался ты,

 Решенья проблемы не очень просты.

 Исправить свой путь ты, конечно же, сможешь.

 И людям зависимым тоже поможешь.

 Здоровье и разум даётся навек.

 Веди же достойно себя, человек!

1 ученик:

Оглянись, как красив мир вокруг,

Улыбнись, он для тебя, мой друг.

Высоко солнце, облака

Сохранить их надо на века.

2 ученик:

Ты же человек. Это не забудь.

Должен ты пройти в жизни светлый путь.

3 ученик:

Докажи, что наркотик – враг.

Помоги тем, кто опутан в мрак.

4 ученик:

Ты же человек. Это не забудь.

С верного пути надо не свернуть.

Педагог. В нашей стране проживают миллионы людей, некоторые из которых, к сожалению, столкнулись с проблемой наркомании. В мире много соблазнов, и человек хочет попробовать всё и сразу, не задумываясь о тяжёлых последствиях. Столько уже слов было сказано о вреде наркомании, против употребления веществ, приносящих вред здоровью, но всё же эта проблема, к сожалению, с каждым днём становится всё острее. Если несколько лет назад шла речь о единичных случаях употребления человеком зловредных компонентов, то уже сегодня мы говорим и о детской наркомании. Но выход есть всегда. Самое главное не надо быть равнодушным к этой проблеме. Вы правильно сказали, что главным противником наркомании и источником здорового образа жизни является спорт. Человек должен понимать, что жизнь одна, и нужно прожить её достойно, а занятия фитнесом, физической культурой обеспечат счастливое долголетие. Ведь это прекрасно, когда ты здоров! Твои клетки более эффективно используют кислород, и это приводит к большому количеству энергии, необходимой каждому человеку.

 Представить только, всю эту гармонию, направленную в течение долгих лет, может нарушить один приём наркотического средства, вещества которого разрушают мозг, приводят к появлению рака, к риску заболевания СПИДом и гепатитом.

 Неужели к этому стремится человечество? Этого хотят некоторые жители нашей страны? Безусловно, нет! Поэтому спорт – это одно из положительных воздействий на организм человека. Какое же может быть счастье без хорошего, крепкого здоровья? А ведь в процессе физической тренировки становятся более пластичными кровеносные сосуды, различные упражнения развивают двигательную мускулатуру, а также являются средством профилактики недугов, в том числе сердечно – сосудистых.

Всем нам нужно задуматься над своим образом жизни, и отнестись к этому очень серьёзно. Если наше общество будет идти в будущее с оптимизмом, то проблема наркомании пойдёт на убыль.

Педагог. Здоровье – это главная ценность в жизни человека. Его не купишь ни за какие деньги. Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете отдать свои силы на создание. И на преодоление жизненных задач, не сможете полностью реализоваться в современном мире.

- А что значит быть здоровым? Как вы это понимаете?

Здоровый человек – это.. (ответы детей: крепкий, здоровый, выносливый, ловкий, стройный и т.д.).

Педагог. Здоровый человек – это состояние полного душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или повреждений.

***II. Конкурс “Полезная привычка***”.

Перед каждой командой находится ромашка на каждом лепестке необходимо написать полезные советы для других команд, которые помогают укреплять и сохранять здоровье

Педагог. Все эти советы помогут вам формированию одной, самой нужной и необходимой человеку привычки - сохранять свое здоровье.

Привычка – это поведение, образ действий, ставшие обычными, постоянными.

- А что мешает быть здоровым? (вредные привычки, экология)

- Какие привычки мы называем вредными? (которые приносят вред нашему здоровью)

Педагог. Недаром ведь есть такая пословица: “Посеешь привычку - пожнешь характер, посеешь характер пожнешь судьбу”.

Но бывают и такие привычки, которые приносят вред и смертельно опасны для здоровья.

**III. Конкурс «Домашнее задание».**

*(Приготовить набольшие доклады о таких вредных привычках , таких как курение, алкоголизм и наркомания).*

**Курение** – вредная привычка, отвратительная для взора. Мерзкая для обоняния, вредная для мозга и опасна для легких. Организм человека при курении отравляется постепенно. Ученые доказали, что табак содержит около 400 вредных веществ, а самым вредным из них является никотин.

**Никотин** – это яд, который содержится в табаке и вызывает привыкание. Он обладает отравляющим действием. Поражает нервную систему. Человек становится возбужденным или заторможенным. Влияет на работу сердца. Он легко проникает в кровь, накапливается во внутренних органах и постепенно разрушает их. От курения желтеют зубы, появляется дурной запах во рту, затрудняется работа сердца, замедляется рост, кожа становится желтой, под глазами черные круги, рано появляются морщины. Ребята, которые курят – быстро утомляются, у них слабая память, плохое внимание. Курильщика ждут болезни органов дыхания: астма, туберкулёз.

**Алкоголь** – яд. Он вызывает заболевание органов желудка и других органов. Проникнув в организм, алкоголь ведёт “вредительскую деятельность”. Когда он проникает в нервную систему, он замедляет реакцию, управляет нашим поведением, настроением. Употребление детьми небольших доз алкоголя ухудшает память, дети не могут выучить даже небольшие стихотворения, рассказать прочитанное. Алкоголь поражает не только нервную систему, но и сердце. Сердце нуждается в постоянном притоке питательных веществ и кислорода, а алкоголь препятствует ему, поэтому сердце может остановиться, и наступает смерть.

**Наркотики** – это химические вещества, которые изменяют сознание человека(чувства, ощущение, мысли, настроение и поведение) вызывают психическую и физиологическую зависимость. Наркомания – смертельное заболевание, при котором хроническое влечение к наркотику настолько сильно, что без лечения прекратить употреблять невозможно. Организм настолько сильно привыкает к наркотику, что с каждым разом требуется все больше количество наркотического вещества. В ответ на прекращение приема наркотиков у наркоманов проявляется: судороги, рвота, понос, лихорадочный озноб, усиленное потоотделение. Каждый из нас рождении получает замечательный подарок-здоровье. По этому привычка сохранять здоровье-это залог

нормальной жизни для человека. А сформироваться эта привычка сможет только тогда, когда сам человек будет постоянно и регулярно заниматься тем, что приносит ему пользу.

**IV. Конкурс “Здоровье”**

Нужно на каждую букву этого слова придумать и записать слова, которые имеют отношение к здоровью, здоровому образу жизни. За каждое правильно подобранное слово

З - здоровье, зарядка, закалка,

Д - диета, душ, диетолог,

О - отдых

Р - режим, расческа, ракетка, рюкзачок

В - вода, витамины, врач

Е - еда

**V.Игра «Это я, это я, это все мои друзья».**

*(В этой игре проверяется внимание. Дети слушают вопросы, которые задаёт педагог. Если ответ отрицательный то все молчат, а если положительный отвечают хором фразой: “Это я, это я, это все мои друзья”).*

- Кто ватагою веселой

Каждый день шагает в школу?

- Знает кто, что красный цвет

Означает: хода нет.

- Кто из вас из малышей,

Ходит грязный до ушей?

- Кто любит маме помогать,

По дому мусор рассыпать?

- Кто одежду бережёт,

Под кровать её кладёт?

- Кто ложится рано спать

В ботинках грязных на кровать?

- Кто из вас не ходит хмурый,

Любит спорт и физкультуру?

- Кто, из вас идя, домой,

Мяч гонял по мостовой?

- Кто любит в классе отвечать

И пятерки получать?

**VI. Конкурс “Друзья здоровья”.**

Отгадать загадку, о том, что является друзьями здоровья. Командам загадываются загадки. Если никто из команды не отгадал, то очередь переходит следующей команде.

1. Две сестры летом зелены,

К осени одна краснеет,

Другая чернеет (смородина)

1. Каротином она богата

И полезна для ребят.

Нам с земли тащить не вновь

За зеленый хвост (морковь)

1. Круглое, румяное,

Я расту на ветке.

Любят меня взрослые

И маленькие детки (яблоко).

1. Кинешь в речку – не тонет,

Бьёшь о стенку – не стонет,

Будешь озимь кидать,

Станет кверху летать (мяч)

1. Деревяные кони по снегу скачут,

В снег не проваливаются (лыжи)

1. Этот конь не ест овса,

Вместо ног 2 колеса.

Сядь верхом и мчись на нем

Только лучше правь рулём (велосипед).

1. Костяная спинка, жесткая щетинка

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит (зубная щетка)

1. Резинка Акулинка пошла, гулять по спинке,

Собирается она вымыть спинку до красна (мочалка).

1. Лег в карман и караулит реву, плаксу и грязнулю,

Им утрет потоки слез, не забудет и про нос.

Ведущий: “Здоровье не купишь – его разум дарит” - под таким девизом мы проводим блицтурнир. За быстрый и правильный ответ капитан приносит своей команде балл.

1. Почему я от дороги

Далеко не отхожу?

Если ты поранишь ноги

Я им помощь окажу.

Приложу ладошку к ране,

Боль утихнет, и опять

Буду ноги по дороге

В ногу с солнышком шагать (Подорожник)

1. Семена, как коготки,

Жёлто-красные цветки.

От горла помогают,

Кто же их не знает. (Календула или ноготки).

1. Силачом я стать хочу.

Прихожу я к силачу:

- Расскажите вот о чем –

Как вы стали силачом?

Улыбнулся он в ответ:

- Очень просто. Много лет

Ежедневно, встав с постели,

Поднимаю я … (Гантели)

1. Эти фрукты не съедобны,

Но огромны и удобны.

Их иной спортсмен часами

Лупит сильно кулаками. (Боксерские груши)

1. Есть лужайка в нашей школе,

А на ней козлы и кони.

Кувыркаемся мы тут

Ровно сорок пять минут.

В школе – кони и лужайка?!

Что за чудо, угадай-ка! (Спортзал)

1. Зеленый луг,

Сто скамеек вокруг,

От ворот до ворот

Бойко бегает народ.

На воротах этих

Рыбацкие сети. (Стадион)

Педагог. Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, энергию и достичь долголетия.

Надеемся, что сегодня встреча не прошла даром, и вы многое почерпнули из нее. Ведь “Здоров будешь – всё добудешь!” И еще хотелось бы сказать всему подрастающему поколению:

«Запомни, наркотик – не игра, не баловство, не сладкое занятие,

 Это болезнь, давно понять пора, что наркомания – серьёзное проклятие».

Так что будьте здоровы!