Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кардымовская средняя школа имени Героя Советского Союза С.Н.Решетова»

Кардымовского района Смоленской области

Сценарий воспитательного мероприятия



 Провела

 классный руководитель

 4 класса Г

 Коткова Е.В.

 2019- 2020 уч. год

***Цель:***развить у подростков осознанное неприятие к вредным привычкам как способ воздействия на свою личность.

дать представление о вредных привычках и их влиянии на здоровье, развитие личности и поведение человека.

**Задачи:**воспитать уважения к себе, чувства собственного достоинства, уверенности, что здоровый образ жизни делает человека свободным и независимым, дает ему силы делать осознанный выбор во всем;
укрепить чувства дружбы;
(*На доске) “*Надо, чтобы ум был здравым в теле здоровом”.(Ювенал)

**«Скажем «нет» вредным привычкам!!!»**

Ведущий: Здравствуйте, дорогие ребята! Сегодня мы поговорим об очень простых, но в тоже время важных для всех истинах.

Ребята, скажите, пожалуйста, кто из вас хотел бы быть здоровым? (Ответы уч-ся)

А кто из вас хотел бы, чтобы были здоровы его будущие дети? (Ответы уч-ся)

А как вы думаете, может ли человек влиять на своё здоровье? (Ответы уч-ся)

Вот сегодня мы и поговорим о тех проблемах, которые мешают нам быть здоровыми. И назовём мы их - вредными привычками.

Как привычки влияют на здоровье ?

Особенностью каждого человека является способность привыкать к каким-либо действиям и ощущениям. Многие привычки могут оказать влияние на здоровье человека. Привычки, способствующие сохранению здоровья, считаются полезными. Например: чистить зубы, питаться в одно и тоже время, спать при открытой форточке. Привычки, наносящие вред здоровью, называются вредными. Например: есть много сладостей, долго сидеть у телевизора, читать лежа, разговаривать во время еды. Наиболее опасное влияние на здоровье оказывает употребление алкоголя, наркотиков, табака. Под их воздействием поражаются внутренние органы (сердце, легкие, желудок и пр.), сосуды, головной мозг. Снижается работоспособность человека, ослабевает зрение, слух, память. Меняется поведение людей: они становятся неуправляемыми и способны совершать поступки, опасные для их жизни и жизни окружающих. Жизнь таких людей становится однообразной, они перестают стремиться к цели, их не интересует окружающий мир, они многого не узнают в жизни. Вредными эти привычки называются потому, что от них бывает трудно отказаться, так как они постепенно становятся необходимыми человеку. От таких привычек трудно избавиться самому. Человек вынужден обращаться за помощью к психологу или врачу. Это связано с тем, что попадая в организм, они становятся неотъемлемой частью обменных процессов, и он начинает требовать тех компонентов, которые вредны для здоровья.

 **«Кричалки про вредные привычки»**

Если хочешь долго жить-

Сигареты брось...(курить)

Водку, пиво, никотин

Вместе дружно...(победим)

Трезвость-Сила, алкоголь-(могила)

Коль у мамы не дурак-

Срочно брось курить...(табак)

Алкоголь и табак-Родине...(враг)

Чтоб стал наш мир иным-

Исчезнет пусть табачный...(дым)

Курить-здоровью....(вредить)

**Песня на мотив «Не думай о секундах свысока»**

Не думайте, здоровье не пустяк,

Ты сам поймешь, но только будет поздно:

Когда на месте легких обнаружат черноту,

Его уже, быть может, не вернешь ты.

На алкоголь ты смотришь свысока.

Но только прикоснись к нему и выпей –

Болезнями ты будешь обеспечен навсегда,

В больнице ты, навеки ты в больнице.

И вот один лишь выход есть у нас –

Занятие здоровьем, то есть спортом!

Тогда ты будешь сильным,

Как Шварценеггер – да, да, да! И долго проживешь тогда уж точно!

**Сценка «Продавец табака»**

(Роли: Ученик, Продавец, Парень)

Ученик: Продавец табака расхваливает на ярмарке свой товар.

Продавец: «Покупайте табак, прекрасный табак! Мой табак не простой,

а с секретом. От моего табака стариком не будешь , собака не укусит, вор

в дом не залезет».

Ученик: Один парень купил немного табака и начал расспрашивать продавца.

Парень: А почему стариком не буду?

Продавец: Потому что до старости не доживёшь.

Парень: А почему собака не укусит?

Продавец: Так ведь с палкой будешь ходить.

Парень: А почему вор в дом не залезет?

Продавец: Потому что всю ночь будешь кашлять.

**Сказка «Колобок на новый лад»**

Бабка:

Спит деревня, тишина!

Встала только я одна.

Нету дома Колобка,

Разбужу-ка старика.

Дед, а дед, вставай скорей.

Слышишь кто-то у дверей.

Кашляет, аж дом дрожит,

Может, кто за Колобком бежит?

Дед:

Колобок, пойди, опять

На всю ночь ушел гулять.

Накурился сигарет,

Вот и кашляет как дед.

Слушай, бабка, погоди,

Ты мне лучше помоги.

Открывай-ка шире дверь

И давай-ка мой ремень.

Бабка:

Что же делать,

Как нам быть?

Как его нам проучить,

Чтобы бросил он курить

Колобок:

Не хочу, чтоб меня били,

А хочу, чтобы любили.

Надо что-то делать срочно,

Убегать мне надо точно.

Заяц:

Колобок, Колобок!

Вовсе не румяный бок.

Серым стал и похудел.

Что с тобой? Ты заболел?

Колобок:

Веселей, чтоб стало жить,

Научился я курить.

Бабка начала учить,

Что курить - себе вредить.

Вот от них я убежал,

И, как видишь, не пропал.

И ты, заяц, не учи,

Лучше сядь и покури.

Заяц:

Что ты, что ты, колобок,

Сигаретный дым, что смог.

Атмосферу отравляет,

Организм весь поражает.

Колбочек, не дури,

Сигареты не кури!

Колобок:

Трусишь ты, косой, а зря,

Взял бы я тебя в друзья!

Волк:

Колобок, Колобок!

Вовсе не румяный бок.

Серым стал и похудел.

Что с тобой? Ты заболел?

Колобок:

Веселей, чтоб стало жить,

Научился я курить.

Бабка начала учить,

Что курить - себе вредить.

Вот от них я убежал,

И, как видишь, не пропал.

И ты, Волчик, не учи,

Лучше сядь и покури

Волк:

Что ты, что ты. Колобок!

Не возьму никак я в толк.

Что за польза от курения?

От него одно мучение.

Кашель от него, бронхит.

Голова кружит, болит.

А какой от дыма воздух?

Брось курить пока не поздно.

Колобок:

Трусишь, Серый, ты, а зря,

Взял бы я тебя в друзья.

Медведь:

Колобок, Колобок!

Вовсе не румяный бок.

Серым стал и похудел.

Что с тобой? Ты заболел?

Колобок:

Веселей, чтоб стало жить,

Научился я курить.

Бабка начала учить,

Что курить - себе вредить.

Вот от них я убежал,

И, как видишь, не пропал.

И ты, Мишка, не учи,

Лучше сядь и покури

Медведь:

Что ты, что ты, колобок,

Лучше выдумать не смог?

Сигареты – это яд!

А ты, глупый, им так рад.

И Минздрав предупреждает,

Что курение сокращает,

Жизнь тому, кто курит сам,

Его близким и друзьям.

Колобок:

Трусишь, Мишка, ты, а зря.

Взял бы я тебя в друзья

Лиса:

Колобок, Колобок!

Вовсе не румяный бок.

Серым стал и похудел.

Что с тобой? Ты заболел?

Колобок:

Веселей, чтоб стало жить,

Научился я курить.

Бабка начала учить,

Что курить - себе вредить.

Вот от них я убежал,

И, как видишь, не пропал.

Лизавета, не учи,

Лучше сядь и покури.

Лиса:

Ой, стара я, плохо слышу.

Сядь на носик, сядь повыше.

Да скажи еще разок,

Что ты хочешь Колобок?

Колобок:

Ой, хитришь опять Лиса,

Хочешь скушать Колобка,

Перед смертью дай свою

Сигаретку закурю.

Лиса:

Ой, не бойся, Колобок.

Колобочек, серый бок.

Я тебя не стану кушать,

Больно бледен ты на вид.

Деда с Бабкой надо слушать,

Ведь курить – себе вредить!

Что хитра я, всем известно,

Но хочу я вам сказать,

Здесь, в лесу,

курить не место.

Это каждый должен знать.

Не затушишь сигаретку,

Может загореться ветка.

Спичку бросишь невзначай.

И тогда беду встречай.

Лес сгорит. Где будем жить?

Колобочек, брось курить,

И буду я с тобой дружить.

Колобок:

Хоть плутовка, ты Лиса,

Но, пожалуй, ты права.

Перестану я курить,

Чтоб здоровье сохранить!

Мы против курения!

Сигарета: Моё имя – сигарета.

Я красива, я сильна.

Я знакома с целым светом,

Очень многим я нужна.

Мозг и сердце я дурманю

Молодым и старикам,

Независимо от знаний,

Скажем прямо, слабакам.

**Колобок**. Да что ты ко мне пристала, я прекрасно знаю, как влияет табак на организм!

1. Учёные установили, что одна сигарета сокращает жизнь на 12 минут.

2. Курильщик живёт в среднем на 8 лет меньше некурящего.

3. Курение снижает возможность восприятия запахов.

4. Курение снижает возможность чувствовать вкус пищи.

5. 20% всех смертей от рака обусловлено курением табака.

Курение способствует таким заболеванием, как:

- Кашель, одышка;

-Болезни сердца, гастрит;

-Рак лёгких;

-Кариес;

-Старение кожи.

1-й: Запомни: человек не слаб,

Рожден свободным. Он не раб.

Сегодня вечером, как ляжем 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!»

2-й:Мы – за здоровье, мы – за счастье,

Мы против боли и несчастья!

За трезвый разум, за ясность мысли,

За детство, юность, за радость жизни!

3-й: Здоров будешь - всё добудешь.

Ведущий: «Скажите вредным привычкам – НЕТ!»

Мы надеемся, что вы никогда не будете курить, употреблять алкоголь и наркотики. Надеемся, что все вредные привычки, о которых мы говорили, обойдут вас стороной. А для этого вы должны уметь сказать “Нет вредным привычкам”.

Варианты отказа:
"Спасибо, нет. Я знаю, что это опасно для меня”
"Спасибо, нет. Я уже пробовал, и это мне не понравилось”.
"Спасибо, нет. Я не хочу конфликтов с родителями, учителями”
"Спасибо, нет. Это не в моем стиле”
"Спасибо, нет. Мне надо на тренировку”
"Спасибо, нет. Если я это сделаю, потеряю власть над собой”.
Умей сказать "Нет”!

Чтоб здоровье сохранить.
Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться–
На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый день.

Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты-
Вот полезная еда,
Витаминами полна!

На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!

Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!

Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!

А в заключении, я хочу вам рассказать еще одну интересную историю:
**Притча о бабочке.**
В древности жил-был один мудрец, к которому люди приходили за советом. Всем он помогал, люди ему доверяли и очень уважали его возраст, жизненный опыт и мудрость. И вот однажды один завистливый человек решил опозорить мудреца в присутствии многих людей. Завистник и хитрец придумал целый план, как это сделать: "Я поймаю бабочку и в закрытых ладонях принесу мудрецу, потом спрошу его, как он думает, живая у меня в руках бабочка или мертвая. Если мудрец скажет, что живая, я сомкну плотно ладони, раздавлю бабочку и, раскрыв руки, скажу, что наш великий мудрец ошибся. Если мудрец скажет, что бабочка мертвая, я распахну ладони, бабочка вылетит живая и невредимая и скажу, что наш великий мудрец ошибся”. Так и сделал завистник, поймал бабочку и пошел к мудрецу. Когда он спросил мудреца, какая у него в ладонях бабочка, мудрец ответил: "Все в твоих руках”.
Так каждый человек, сделав свой выбор, сам определяет свою судьбу.
Вот и подошел к концу наш воспитательный час, и мне бы хотелось знать:
Что нового вы сегодня для себя открыли? Что вам понравилось ?*(ответы детей)*

Ребята, давайте не будем рабами вредных привычек! Полюбим себя и скажем вредным привычкам «Нет!» Наш совет: “Никогда не курить! Никогда не пить! Никогда не пробовать наркотики!»”

Будьте здоровы и счастливы!