«Все зависит от нас самих»

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: крупное название мероприятия выводиться на большой экран «Все зависит от нас самих».

Форма проведения:  интеллектуальная игра с элементами беседы ,интерактив с учащимися двух 6-х классов и  выступлением волонтеров.

                                           Ход мероприятия:

Ведущий: Здравствуйте, ребята! При встрече мы всегда говорим «Здравствуйте», и это значит, что друг другу желаем здоровья .

Задумывались ли вы когда – нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Здоровье для человека – одна из главных ценностей.

Цель сегодняшнего мероприятия - пропагандировать здоровый образ жизни.       Начнем  со слов Генриха Гейне: « Единственная красота, которую я знаю – это здоровье».

Что вы понимаете под словом здоровье ?

Правильно, а ещё здоровье - состояние полного физического ,духовного и социального благополучия, а не только отсутствие заболеваний.

                                                         Здоровье

                Духовное                                                                             Физическое

Умение жить в согласии с собой,              Отсутствие заболеваний, травм

с родными, друзьями, обществом.

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 – отрава 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.

Ведущий: Наиболее полно раскроют эту тему вопросы интерактивной игры «Своя игра», мы поговорим о том, как пагубно влияют на человека эти пристрастия.

Все учащиеся 2-х шестых классов делятся на две команды и соревнуются между собой в интерактивной игре «Своя игра». На экран выводятся вопросы и стоимость в баллах каждого вопроса по трем темам:

1.Волонтеры против наркотиков - 10,20,30,40.

2.Вред табачных изделий – 10,20,30,40.

3.Нет спиртным напиткам – 10,20,30,40.

При выборе вопроса «Волонтеры против наркотиков» 20 – кот в мешке. Волонтеры предлагают обеим командам провести разминку. Волонтеры показывают упражнения. Но 20 баллов получит команда, которая лучше и энергичнее выполняет упражнения.

При выборе вопроса «Вред табачных изделий» 40 команда отвечает, затем волонтер кратко рассказывает о вреде и последствиях употребления снюсов .

После завершения интерактивной игры командам предлагается сделать передышку и посмотреть мультфильм – «Команда Познавалова», рассказывающий о вредном воздействии курения на организм человека.

Выход волонтеров в зал.

**Волонтер 1**: Думаете от одной сигареты вреда не будет?

**Волонтер 2**:На самом деле она может отнять у человека почти 14 минут жизни. А если в день выкуривать 20 сигарет, то жизнь сократиться на 10 лет.

**Волонтер 3**: Жизнь человека, употребляющего спиртные напитки уменьшается на 23 года.

**Волонтер 4**: А в это время вы можете :

- путешествовать по миру,

-начать бегать по утрам

**Волонтер 1** :

- научиться петь

- прочитать 100 книг

**Волонтер 2**:

- научиться играть на гитаре

- снять фильм

**Волонтер 3**:

- поехать в международный волонтерский лагерь спасать черепашек

- покорить Эверест

- полететь в космос

**Волонтер 4** : Ребята, назовите свою мечту, что вы хотите в будущем совершить? Чем бы хотели заниматься? Отвечают учащиеся.

**Волонтер 1** : А самое главное, вы можете прожить счастливую, здоровую и долгую жизнь!

**Все вместе**: Все зависит от нас самих!!!

Волонтер исполняет песню «Все зависит от нас самих!!!»