

Фонд помощи обездоленным детям
и детям, лишенным родительской ласки – Детский фонд «Виктория»
Армавирский государственный педагогический университет
Государственное специальное (коррекционное) образовательное учреждение
для обучающихся (воспитанников) с отклонениями в развитии школа-
интернат III-IV вида г. Армавира Краснодарского края
Армавирская городская общественная организация молодежи
«Жизнь без наркотиков»

ТЕМАТИЧЕСКИЕ УРОКИ ЗДОРОВЬЯ часть II



СБОРНИК МЕТОДИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ

Фонд помощи обездоленным детям
и детям, лишенным родительской ласки – Детский фонд «Виктория»
Армавирский государственный педагогический университет
Государственное специальное (коррекционное) образовательное учреждение
для обучающихся (воспитанников) с отклонениями в развитии школа-
интернат III-IV вида г. Армавира Краснодарского края
Армавирская городская общественная организация молодежи
«Жизнь без наркотиков»

**ТЕМАТИЧЕСКИЕ
УРОКИ ЗДОРОВЬЯ
часть II**

СБОРНИК МЕТОДИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ

Армавир
2009

Сборник методических материалов «ТЕМАТИЧЕСКИЕ УРОКИ ЗДОРОВЬЯ» часть II подготовлен в рамках реализации Комплексной программы творческой деятельности по социализации и социальной адаптации детей с ограниченными возможностями, имеющих социальный статус детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей «Мы – твоя семья» при поддержке Фонда помощи обездоленным детям и детям, лишенным родительской ласки – Детский фонд «Виктория»

Составители:

Чупина Нина Ивановна – старший преподаватель кафедры биологии, медицинской подготовки и безопасности жизнедеятельности Армавирского государственного педагогического университета

Василенко Виктория Густавовна – к. ист. наук, старший преподаватель кафедры биологии, медицинской подготовки и безопасности жизнедеятельности Армавирского государственного педагогического университета

Рецензенты:

Елена Т.арасовна Рубцова канд. пед. наук, зав. кафедрой педагогики Армавирского государственного педагогического университета

Ирина Александровна Кислых врач высшей квалификационной категории, зам. директора по учебной работе Армавирского медицинского колледжа

Выпускающая редакция:

Макарова Валентина Андреевна – председатель Армавирской городской общественной организации молодежи «Жизнь без наркотиков»

Дегтярева Ирина Георгиевна - заместитель председателя Армавирской городской общественной организации молодежи «Жизнь без наркотиков»



Введение

Проблема здоровья детей и подростков стала наиболее актуальной в наше экологически неблагоприятное время.

О здоровье ребенка сегодня не говорит только ленивый. А между тем, здоровые дети – благополучие общества. Без здоровья подрастающего поколения у нации нет будущего. Необходимо помнить, что бережное отношение к своему здоровью и ориентация на здоровый образ жизни не появляются у детей сами собой, а формируются в результате целенаправленного педагогического воздействия.

В предлагаемом сборнике методических материалов рассматриваются нетрадиционные подходы к организации главной составляющей образовательного процесса – урока и способом оценки его качества с точки зрения здоровьесбережения: здоровьесберегающая среда нестандартная форма проведения, наличие эмоциональных разрядок и др. Материалы сборника знакомят классных руководителей с технологией подготовки и проведения классных часов. Если классный руководитель подходит к проведению классного часа неформально, то эти материалы для него. В зависимости от поставленной цели, возраста учащихся, опыта классного руководителя и условий школы предлагаются различные варианты классных часов.

Актуальными сегодня стали проблемы раннего курения, употребления алкогольных напитков... В этих условиях тем более важно, чтобы каждый понимал ценность жизни своей, родителей, друзей.

Сборник методических материалов «Тематические уроки здоровья» издается в рамках программы «Мы – твоя семья». Надеемся, что данное пособие будет востребовано педагогами, социальными работниками и всеми, кому небезразлично будущее наших детей.

МЛАДШИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

УРОК 1: «ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ НАМ ПОЛЕЗНО»

(Занятие с первоклассниками)

Цель: дать детям представление о закаливании и его пользе для здоровья.

Задачи: познакомить с правилами и видами закаливания; развивать стремление вести здоровый образ жизни; побуждать к применению закаливающих процедур.

Ход занятия:

Учитель: Здравствуйте, дорогие ребята! Сегодня мы с вами поговорим о закаливании, узнаем о его правилах и видах. Начну я свой рассказ с истории, которая произошла в стране Ватных одеял. Сядьте поудобнее и слушайте.

(Учитель читает сказку «В стране Ватных одеял».)

Давным-давно в государстве, называемом страной Ватных одеял (все его жители ходили, закутавшись в ватные одеяла), правила королевская семья. Все было у короля с королевой, и только одно обстоятельство мешало им быть счастливыми по-настоящему: маленький принц – королевский сын – очень часто болел. Родители не жалели денег на самые теплые одеяла, но болезни не отступали.

Но вот однажды в этой стране появился врач, который очень хорошо лечил всех куталок (так назывались жители государства Ватных одеял). Король сразу же пригласил его во дворец, чтобы он вылечил принца. Осмотрев мальчика, доктор сказал, что причина его болезни в изнеженности, и распорядился, чтобы принц перестал кутаться в одеяла, спал всегда с открытой форточкой, гулял в любую погоду по парку, ходил в лес, почаще бегал босиком по траве и влажному песку.

Вскоре мальчик перестал болеть, и король сделал врача главным министром. Это не понравилось остальным придворным. Они стали нашептывать

королю, что доктор очень жестоко обращается с принцем и хочет его погубить.

По приказу короля врач был казнен. Принца стали снова закутывать в одеяла, ему запретили ходить босиком, приказали закрыть в его комнате все форточки, перестали пускать на прогулки.

Очень скоро принц опять начал болеть...

Учитель: Как справился с болезнью придворный врач? *(Ответы детей.)*

(Учитель вывешивает на доску выражения: «Гулять в любую погоду»; «Ходить босиком по влажному песку и траве»; «Спать с открытой форточкой»; «Одеваться по погоде».)

Учитель: Как назвать одним словом все эти действия, которые предложил придворный врач? *(Закаляться).* А элементами закаливания являются специальные процедуры.

(На доску вывешивается надпись «Закаливающие процедуры».)

Игра на внимание «Одень Машу»

Учитель: Давайте проверим, как вы умеете подбирать себе одежду по погоде: в солнечный весенний денек; в дождливый осенний день; в морозное зимнее утро. *(Детям предлагают картинки с одеждой, которые они должны подобрать к соответствующим погодным условиям.)*

Учитель: послушайте рассказ о том, как проводит свое утро девочка Таня: *По утрам и вечерам*

Открываю в ванной кран.

Я воды не пожалею,

Уши вымою и шею.

Пусть течет водица

– Я хочу умыться.

Посильнее кран открыла

И взяла кусочек мыла,

Пышно пена поднялась –

Смыла с рук и пыль, и грязь.

Полотенчиком махровым,

Разноцветным, чистым, новым.

Вытру спину, плечи, шею.

Чувствую себя бодрее!

*Чищу зубы пастой мятной,
Ароматной и приятной.
Щеткой действую умело,
Зубы будут очень белы!*

Учитель: Поднимите руки: кто сегодня умывался и чистил зубы? Расскажите, как проходит ваше утро. А как вы думаете: эти процедуры закаляют наш организм? (*Ответы детей.*)

(*Учитель на доске вывешивает выражения: «Умывание прохладной водой»; «Полоскание горла водой комнатной температуры».*)

Учитель: Послушайте стихотворение о том, что делает по утрам девочка Юля: *Воду в тазик я налью.*

*Горстку соли растворю,
Лучше соли не простой,
А особенной – морской!
Мама мягкой рукавицей
Оботрет меня водицей,
Спину, руки, шею, грудь.
Скажет мне: «Здоровой будь!».*

Можно обтираться специальной махровой рукавичкой. Для этого в таз наливают прохладную воду, растворяют в ней щепотку морской соли и, смочив рукавицу в воде, обтирают плечи, руки, ноги, шею, спину и грудь. Это очень полезная процедура – ведь к коже приливает кровь, от чего она слегка краснеет – улучшается кровообращение.

Вы сразу почувствуете себя бодрыми и веселыми. После обтирания нужно насухо растереть кожу махровым полотенцем.

(*На доске вывешивается слово «обтирание».*)

Учитель: Послушайте, как еще можно начать утро:

*Утром я едва проснусь –
Сразу в душе обольюсь.
На веселый летний дождь
Он немножечко похож.
Душ поет, журчит, звенит –
Веселит он и бодрит.
И ленивый, сладкий сон
Струйками прогонит он!*

Ребята, а кто-нибудь из вас принимает по утрам душ? Расскажите, как вы это делаете?

Какую воду выбираете: теплую или прохладную?

Вы принимаете душ каждое утро? *(Ответы детей.)*

(На доске вывешивают выражение «Обливание прохладной водой».)

Учитель: Одна из замечательных закаливающих процедур – мытье ног прохладной водой. Особенно приятно и полезно мыть их на ночь. Во-первых, смоете с ног пот и грязь, а во-вторых, будете крепче спать. Ведь эта процедура благоприятна для сна!

(На доске вывешивается выражение «Мытье ног на ночь».)

Учитель: Дети, представьте, что наступило лето и мы на берегу реки...

Физкультминутка «Пловцы»

К речке быстро мы спустились

Наклонились и умылись.

Раз, два, три, четыре –

Вот как славно освежились.

А теперь поплыли дружно.

Делать так руками нужно:

Вместе раз – это брасс.

Одной, другой – это кроль.

Три, два, один – плывем, как дельфин.

Качаясь на волне, плывем на спине.

Вышли на берег крутой, отряхнулись – и домой.

(Во время чтения стихотворения учитель делает соответствующие движения руками, которые ребята должны за ним повторять.)

Учитель: Ребята, как вы думаете, когда мы купаемся летом в реке или озере, наш организм закаляется? *(Ответы детей.)*

(Вывешивается выражение «Купание в открытых водоемах».)

После купания полезно принимать воздушные и солнечные ванны. Воздушные принимают под тенистыми деревьями. На солнце первое время проводят всего 5-10 минут (обязательно с покрытой головой), а когда организм привыкнет к солнечным лучам, тогда загорать можно уже подольше.

(Вывешивается выражение «Воздушные и солнечные ванны».)

Учитель: Ребята, посмотрите на доску, о скольких видах закаливания мы вспомнили.

(Звучит музыка. В класс заходит профессор Закалкин.)

Закалкин: Здравствуйте, дорогие ребята! Я пришел к вам в гости для того, чтобы поговорить о закаливании. Кто из вас знает, что это такое? *(Ответы детей.)*

Закаливание – это тренировка, помогающая организму сопротивляться неблагоприятным погодным условиям (холоду, жаре, слякоти и сквознякам). Для того, чтобы закаливание было эффективным, следует соблюдать определенные правила.

(На доску вывешивают правила закаливания.)

Первое правило:

*Если хочешь быть здоровым,
Прогони подальше лень.
Если начал закаляться,
Закаляйся каждый день.*

Закалкин: Закаливание должно быть ежедневным, постоянным. Делать водные процедуры надо каждый день, без пропусков. Для этого нужна немалая сила воли.

Второе правило:

*Вышел сразу на мороз –
Весь до косточек промерз.
Закаляйся постепенно –
Это для здоровья ценно.*

Закалкин: Закаливание должно быть постепенным. Его лучше начинать с воздушных процедур: умываться и делать зарядку в одних трусах при комнатной температуре (15-20 минут). Если на коже появились «пупырышки», нужно сразу одеться. Обливание следует начинать с теплого душа, постепенно снижая температуру воды на 1 градус каждые два-три дня, доведя ее до 15-18 градусов.

Третье правило:

Если закаляться – в радость.

*Вам простуда не подружка.
Вы здоровье берегите.
Это, дети, не игрушка.*

Закаливание должно быть приятным. Нельзя мерзнуть на холоде, загорать до ожогов, купаться до гусиной кожи.

Правила эти помните, дети.

Будьте здоровы и не болейте!

Закалкин: Ребята! Я получил зашифрованное письмо, а ключа к нему у меня нет. Вы мне не поможете его расшифровать и прочесть? (*Дети расшифровывают слова «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!».*)

Как вы понимаете эти слова? (*Ответы детей.*)

Людам, которые закаляются, здоровье дает именно природа, ведь солнце, воздух и вода – это ее составные части. Общение с природой доставляет радость, повышает настроение, успокаивает, а значит, оздоравливает.

Песня «Закаляйся»

*Закаляйся, если хочешь быть здоров!
Постарайся позабыть про докторов.
Водой холодной обливайся,
Если хочешь быть здоров!
Ты не кутай и не прячь от ветра нос
Даже в лютый, показательный мороз.
Ходи прямой, а не согнутый,
Как какой-нибудь вопрос!
Всех полезней солнце, воздух и вода!
От болезней помогают нам всегда.
От всех болезней нам полезней
Солнце, воздух и вода!
Закаляйся, если хочешь быть здоров,
Постарайся позабыть про докторов.
Водой холодной обливайся.
Если хочешь быть здоров!*

Итог занятия

Учитель: Ребята, а вы согласны со словами «Кто с закалкой дружит, никогда не тужит»? (*Ответы детей.*)

Закалкин: Как вы думаете: как выглядит здоровый и закаленный человек, какими признаками он должен обладать? (*Ответы детей.*)

Задание:

Выберите шесть признаков для характеристики здорового человека:

- Редко болеет.
- Имеет чистую кожу, блестящие глаза и волосы.
- Всегда носит одежду по сезону (погоде).
- У него хороший, спокойный сон.
- Всегда отличное, «солнечное» настроение.
- Имеет бледный вид, тусклый взгляд.
- Живет не менее 80 лет.
- Если заболел, то быстро поправляется.
- Ест овощи и фрукты.
- Трудолюбив и опрятен.
- Не курит и не употребляет алкоголь.
- Хорошо учится.
- Занимается физической культурой и спортом.
- Постоянно раздражителен и хмур.
- На уроках собран и внимателен.
- Не ест чипсы и не пьёт пепси-колу. (*Ответы детей.*)

Закалкин: Ребята, как вы считаете: хорошее у вас здоровье? Можете ли вы себя назвать закаленными?

Учитель: Каждый человек должен заботиться о своем здоровье. Мы сегодня вспомнили все виды закаливания, а профессор рассказал о том, как правильно этим заниматься.

Закалкин: Если вы прямо с завтрашнего дня начнете закаливающие процедуры и будете выполнять, их каждый день, то будете здоровыми и крепкими людьми. А напоследок я предлагаю вам «пройти» по дорожкам лабиринта и прочитать пожелание для всех.

(*На доске плакат с лабиринтом со словами «Желаю крепкого здоровья!».*)

Задание на дом

Нарисовать здорового, закаленного человека и его друзей (солнце, речку, полотенце, душ, мыло, зубную щетку и т.д.).

УРОК 2: «ДЖУНГЛИ ЗОВУТ!»

(Игровая программа)

Цели:

1. Пропаганда здорового образа жизни.
2. Развитие личности ребенка в ходе занятий физической культурой.
3. Воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки.

Оформление: зал украшен пальмами из гофрированного картона, лианами из цветной бумаги, на стене плакат с надписью «Джунгли зовут!», возле пальм мягкие игрушки – животные; за пальмами – призы: апельсины и бананы для всех участников; под пальмами сделанные из поролона кости и бананы для награждения за победу в каждом конкурсе; у всех участников эмблемы с изображением хищных или травоядных животных.

Ход мероприятия:

Ведущий: Добрый день, дорогие друзья, зрители и болельщики, наше строгое и справедливое жюри! Добрый день всем!

Сегодня мы приглашаем вас в путешествие в Страну здоровья! Но путь наш лежит через джунгли. Вы готовы к игре?

(Ответы детей: «Да!».)

Тогда крикнем все вместе: *«Джунгли зовут!».*

(Звучит музыка.)

Готовы ли вы к приключениям, к встречам с хищниками и травоядными?

(Ответы детей: «Готовы!».)

Ведущий:

Итак, все гости собрались.

Спортсмены заждались.

Наш праздник начинается,



Команды представляются.

Приветствие команды «Хищники»:

Хоть с виду мы и грозные,
В душе мы очень добрые.
Травоядным всем привет,
Не уйти нам без побед!

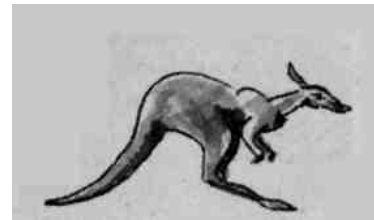
Приветствие команды «Травоядные»:

Мы – команда травоядных.
Все красивы и стройны.
Ну а шансы на победу
У нас очень велики!

1-й конкурс – «Австралийский кенгуру»

Ведущий: Хотите узнать, как называется наш первый конкурс? Отгадайте загадку:

Необычный чудо-зверь –
Хоть глазам своим не верь!
Лихо скачет по саванне,
А малыш сидит в кармане. *(Кенгуру)*



Сейчас каждый из вас сможет попробовать себя в роли кенгуру. Подвязав фартук и посадив в карман зверюшку, надо допрыгать на обеих ногах до противоположной стены и обратно, затем передать фартук следующему члену вашей команды.

2-й конкурс – «Шары с сюрпризом»

Оборудование: на леске висят шары, в некоторых из них просматриваются конфетти, в других – кости и бананы из картона; две палочки, один конец которых заострен.

Ведущий: Для участия в конкурсе приглашаются капитаны. За одну минуту им нужно палочкой проткнуть как можно больше шаров и найти как

можно больше символов своей команды. Напомню, у хищников это косточки, а у травоядных - бананы. Через минуту определим победителя, а болельщиков и команды попрошу поддержать своих капитанов.

3-й конкурс – «Перенеси палочками»

Ведущий:

Поедимся палками ловко владеть,
Уменье нам это еще пригодится.
Сноровку хорошую надо иметь,
Чтоб в джунглях не осрамиться!

(Двое участников, держа шарики между гимнастическими палками, бегут до стойки и обратно. Передают их следующим участникам, а сами встают в конце колонны.)

4-й конкурс – «Конек-горбунок»

Каждый участник по очереди, согнувшись, кладет себе на спину мяч, придерживает рукой, бежит, перепрыгивая через 2 скамейки, вокруг флажка и так же обратно. Задача – не уронить мяч и не брать его в руки.

5-й конкурс – «Пытливые умы»

Ведущий: Чтобы выжить в опасных путешествиях, нужно не только быстро бегать, но проявлять сообразительность и соблюдать правила личной гигиены. Не следует забывать об этом и, вернувшись, домой.

(Участники команд по одному вытягивают карточки с вопросами.)

■ Какую песню поют про пищу, которую готовят на Масленицу? («Ой, блины мои, блины...»)

■ Спеть песню про мальчика, которого звали копать картошку.

■ Назови продукты питания, которые содержат много витаминов.

■ Из каких овощей можно приготовить сок?

■ Какую пользу приносят человеку витамины? *(Помогают организму расти и развиваться.)*

■ Как понимать пословицу «Когда я ем, я глух и нем»?

■ Ты купил яблоки и тут же собрался их есть. Какую ошибку допустил?

■ Почему после обеда лучше всего выбрать спокойные занятия?

■ Можно ли пить сырую воду? Почему?

Ведущий: Пока жюри подводит итоги, мы продолжаем игру.

6-й конкурс – «Паутина»

Оборудование: две стойки, установленные напротив каждой команды; через них на разных уровнях протянуты веревки, которые имитируют паутину.

Ведущий:

Живет в джунглях паучок, паучок.

Как он сядет на сучок, на сучок,

Как начнет плести, вести

Паутину на пути –

Ни проехать, ни пройти!



Двигаясь по одному, нужно перебраться через паутину туда и обратно. Выигрывает та команда, которая меньшее число раз заденет паутину.

7-й конкурс – «Яичница»

Надо положить яичницу (воздушный шар) на сковороду, добежать до куба (не придерживать шар рукой). Шар взять под мышку, сковороду на голову, встать на куб, крикнуть «Ку-ка-ре-ку» и вернуться на старт (сковорода в руке, шар под мышкой). За лопнувший шар – штрафное очко.

Ведущий: Пока команды отдохнут, а жюри подведет окончательные итоги, поиграем с болельщиками! Согласны?! Итак... Закончите фразу...

С головы до самых пяток
В теле должен быть *(порядок)*.

Каждый с детских лет одет
В прочный мышечный *(корсет)*.

Чтобы тело было крепким,
Поднимайся, не ленись,
На *(зарядку)* становись!

Когда идешь по улице,
Не надо, друг, *(сутулиться)*.

Не гнись, пожалуйста, дугой,
Сиди *(прямее)*, дорогой.

Один осанист, крепок, строен,
А почему другой *(расстроен)*?

Чистить зубы надо часто,
Друг зубов *(зубная паста)*.

Чтоб десны были крепкими,
Грызи *(морковку)* с репкою.

Сластена, зубы пожалей,
Работы много у *(врачей)*.

Подведение итогов. (Награждение).

Ведущий:

Я желаю вам, ребята,
Быть здоровыми всегда,
Но добиться результата
Невозможно без труда.

Постарайтесь не лениться;
Каждый раз перед едой,
Прежде чем за стол садиться,
Руки вымойте водой.

И зарядкой занимайтесь
Ежедневно по утрам,
Постоянно закаляйтесь –
Это так поможет вам!

Свежим воздухом дышите
По возможности всегда,
На прогулки в лес ходите.
Он вам силы даст, друзья!

УРОК 3: «СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДА – НАШИ ЛУЧШИЕ ДРУЗЬЯ»

Задачи:

- Дать детям понятие о закаливании, о его значении для сохранения и укрепления здоровья.

- Формировать представление о том, что солнце, воздух и вода - основные, но не единственные средства закаливания.

- Воспитывать у детей положительное отношение к закаливанию.

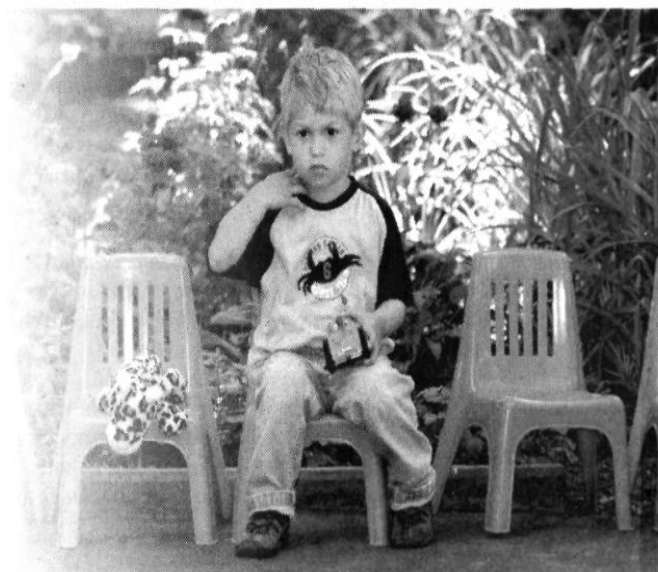
Материалы к занятию:

- Иллюстрации, дидактический материал по закаливанию.

Ход занятия:

Воспитатель:

Жил на свете мальчик Ох.
Сам собой он был неплох,
Только рос он слабым, хилым
В городской своей квартире.
Окна, двери запирает,
Их совсем не открывал.
«Свежий воздух?.. Ни за что!
Лучше натяну пальто.
Умываться? Никогда!
Если намочусь - беда!»
И на улицу - ни шагу,
Солнце там - бояться надо!
Солнце светит, обжигает,
Мальчик Ох его ругает.
Он ругает все на свете.
Пожалейте его, дети!
Он все кашляет, чихает,
Как здоровым стать, не знает.



Ребята, как вы думаете: почему мальчик Ох такой слабый, хилый?
(*Ответы детей.*) Конечно же, мальчик Ох ведет неправильный, нездоровый образ жизни. Что же он делает неправильно? (*Ответы детей.*) Я уверена, что ему тоже не нравится болеть, и он очень хочет быть здоровым. Но только

не знает, как себе помочь. Давайте мы поможем ему. Что же надо делать, чтобы часто не болеть?

Дети: Надо закаляться.

Воспитатель: Правильно! Давайте вместе расскажем ему о наших друзьях - солнце, воздухе и воде. Наш друг солнце ласкает нас своими лучами, укрепляет защитные силы организма. Помните, мы проводили с вами эксперимент «На свету и в темноте»? Что случилось с луковицей?

Дети: Луковица, которая осталась без солнечного света, заболела и погибла. Вот так же и человеку солнечные ванны необходимы. Но надо быть осторожными: в жаркие дни следует прикрывать голову светлой панамкой. Загорать можно и в тени, лучше всего в движении и недолго. Некоторые люди лежат на солнце целыми днями и обгорают, а это очень вредно и для кожи, и для всего организма.

Физкультминутка

Раз, два, три, четыре, пять –

Мы идем с вами гулять.

Мы в окошко поглядели,

Мы на солнце посмотрели

И панамочки надели.

Зашагали по дорожке -

Влево ножка, вправо ножка,

Носом - вдох и выдох - ртом,

Воздух нам помощник в том.

Дети шагают на месте.

Повороты головы влево - вправо.

Поднять руки вверх и положить кисти на голову.

Дети шагают на месте.

Дети дышат носом.

Воспитатель: Наш друг воздух тоже закаляет нас. Вы знаете когда?

Дети: Когда мы гуляем, дышим свежим воздухом, спим с открытой форточкой, проветриваем комнату, ходим в легкой одежде, глубоко дышим носом.

Упражнение «Морской воздух»

Носик принюхался: пахнет морским воздухом. *Дети принюхиваются.*

И увидели мы море - красивое, большое.

Воздух мы морской вдохнем.

Дышим носом, а не ртом.

Плечи не поднимаем, *Дети вдыхают носом и выдыхают, надувая живот.*

Животом помогаем.

Воспитатель: А теперь давайте поговорим о воде. Это - самое сильное средство закаливания. Какие водные процедуры вы знаете?

Дети: Обливание, обтирание мокрой варежкой, душ, ванна, купание в реке, озере, море.

Воспитатель: Водные процедуры должны проводиться после утренней зарядки или после бодрящей гимнастики, как делаем мы с вами. После этого вы становитесь бодрыми, активными. Но закаляться водой надо постепенно, лучше всего начинать летом. У меня есть картинки «Закаливание водой». Давайте расположим их в правильном порядке.

(Дети вместе с воспитателем раскладывают картинки.)

Молодцы! Правильно. А теперь я хочу, чтобы вы вспомнили еще два вида закаливания, которые мы с вами выполняем каждый день. Какие это виды?

Дети: Ходим босиком по полу. Делаем самомассаж.

Воспитатель: Самомассаж активных точек повышает защитные силы организма. Под его воздействием организм начинает лечить себя сам. Для того чтобы не было простудных заболеваний, самомассаж следует делать три раза в день, а уж если заболел - чем чаще, тем лучше.

Итак, ребята, если бы мальчик Ох знал все это раньше, он не был бы таким слабым и нездоровым. Но у него еще все впереди.

УРОК 4: «ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА И ЗДОРОВЬЕ»

Задачи:

- Дать детям понятие о том, что на здоровье человека влияют самые разные факторы, в том числе воздух, вода и земля.

- Формировать положительное отношение к закаливанию.

- Воспитывать желание быть здоровым.

Материалы к занятию:

- Альбом «Безопасность» (по программе «Радуга»), звукозапись «Голо-

са птиц», спокойная мелодия, материалы для рисования.

• Кукла Зожик.

Ход занятия:

В гости к детям приходит Зожик.

Зожик: Здравствуйте, ребята! Я очень рад вас видеть.

Воспитатель: Ребята, Зожик с вами поздоровался - значит, пожелал всем здравствовать, быть здоровыми. Давайте спросим у него про здоровье.

Дети: Как твое здоровье?

Зожик: Спасибо, я здоров. Ведь я веду здоровый образ жизни.

Воспитатель: Ребята, а вы знаете, что такое здоровый образ жизни?

Дети: Здоровый образ жизни - это правильное питание, занятия физкультурой, закаливание солнцем, воздухом, водой.

Воспитатель: Молодцы, все правильно сказали! Я могу добавить: все в природе взаимосвязано. На здоровье человека влияют воздух, вода и земля. А человек, в свою очередь, влияет на чистоту воздуха, воды и земли.

Вы должны помнить, что человек - это часть природы. Он связан с ней очень тесно. Когда болеет природа, болеет и человек. Нужно беречь природу и для красоты, и для здоровья. Природа - лучшее лекарство от всех болезней. Чтобы быть здоровым, надо заботиться не только о себе, но и обо всем живом, что нас окружает.

Дидактическая игра «Что я сделал бы для природы, если бы был взрослым»

Примерные ответы детей:

➤ Если бы я был взрослым, я построил бы такие заводы, где из труб выходит чистый воздух и приятно пахнет цветами.

➤ Если бы я стал взрослым, я бы сделал все так, чтобы в мире никто не воевал, чтоб от взрывов не оставалось, огромных ям и чтобы земле не было, больно.

➤ Если бы я был взрослым, я бы посадил много-много деревьев, чтобы воздух стал чистым-чистым.

Воспитатель: Ну, вот и хорошо. Запомните это на всю жизнь и рассказывайте своим друзьям. А сейчас давайте прогуляемся в лес.

Физкультминутка «Лес»

Звучит звукозапись «Голоса птиц». Дети выполняют действия в соответствии со словами.

Ты с красным солнцем дружишь,	<i>Руки вверх.</i>
Волне прохладной рад,	<i>Руки изображают «волну».</i>
Тебе не страшен дождик,	<i>Руки вверх - вниз.</i>
Не страшен снегопад.	
Ты ветра не боишься,	<i>Покачивания руками и туловищем.</i>
В игре не устаешь.	
И рано спать ложишься,	<i>Ладони к лицу.</i>
И с солнышком встаешь.	<i>Руки вверх.</i>
Зимой на лыжах ходишь,	<i>Имитация движений рук лыжника.</i>
Резвишься на катке,	<i>Имитация скольжения на коньках.</i>
А летом загорелый	
Купаешься в реке.	<i>Имитация плавательных движений.</i>
Ты любишь прыгать, бегать,	<i>Чередование прыжков на месте и бега.</i>
Играть тугим мячом.	<i>Имитация отбивания мяча от пола.</i>
Ты вырастешь здоровым,	
Ты будешь силачом.	<i>Руки согнуты в локтях. («Силач».)</i>

Воспитатель: Завершаем наш поход, садик нас домой зовет.

Дидактическая игра «Хорошо - плохо»

Воспитатель: Воздух - это хорошо... Почему?

Дети: Потому что воздухом мы дышим. Потому что воздух нужен человеку, животным и даже растениям. Очень полезный воздух в хвойном лесу. Мы ездим дышать чистым воздухом в деревню.

Воспитатель: Воздух - это плохо... Почему?

Дети: Вредный воздух - возле заводов, комбинатов. Если дышать долго таким воздухом, можно заболеть. Плохо, когда воздух зимой очень холодный, может заболеть горло. Воздух наполнен микробами, надо дышать носом.

Воспитатель: Вода - это хорошо... Почему?

Дети: Вода нужна для жизни всему живому. В жаркие дни вода утоляет жажду. Можно искупаться в реке, в море. Водой хорошо закаляться.

Воспитатель: Вода - это плохо... Почему?

Дети: Грязную воду нельзя пить. Вода бывает холодной, от нее можно простудиться. Когда идет холодный дождь, вокруг неуютно.

Воспитатель: Земля - это хорошо... Почему?

Дети: На земле растет множество растений - трава, деревья, красивые цветы, вкусные ягоды, грибы. Можно закаляться, если ходить летом босиком по земле.

Воспитатель: Земля - это плохо... Почему?

Дети: Землей можно испачкаться. В земле много микробов. Если руки грязные, надо мыть их с мылом. Если ходить босиком по засыпанной мусором земле, можно пораниться.

Зожик: Вот это да! Какая интересная игра! О любой вещи можно подумать и с плохой, и с хорошей стороны.

Воспитатель: Да, Зожик, мы в эту игру часто играем. Она нам очень нравится.

Релаксация «Летний день»

(Дети лежат на полу на коврик. Звучит спокойная музыка.)

Воспитатель: Закройте глаза. Представьте себе голубое небо, а значит, чистый воздух, ласковое солнце, прозрачную, чистую речку, зеленую травку, душистые цветы, бабочек, птичек. И среди всей этой красоты представьте себя... Вот такую картинку давайте и нарисуем.

Дети поднимаются, садятся за столы и рисуют картинку про природу

УРОК 5: «ОСАНКА - КРАСИВАЯ СПИНА»

Задачи:

- Учить самостоятельно следить за осанкой, знать несложные приемы самооздоровления.
- Формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью.
- Воспитывать любовь к физкультуре.

Материалы к занятию:

•Конверт с письмом, два рисунка: «Правильная осанка» и «Неправильная осанка», сюжетные картинки по темам «Осанка», «Зрение», «Слух».

Ход занятия:

Воспитатель: Ребята, сегодня утром я получила от почтальона большой конверт. В нем письмо от Держателя знаний. Хотите узнать, что он нам пишет? (*Читает.*)

«Дорогие ребята! Скоро вы пойдете в школу. Я знаю, что вы подросли, многое узнали, научились читать и даже писать буквы, решать задачи и многое, многое другое. А знаете ли вы, как надо правильно сидеть за столом во время письма и чтения, умеете ли следить за осанкой? Ведь от этого зависит и ваше здоровье, и как вы будете учиться в школе. Я посылаю вам портреты двоих детей. Посмотрите на них и определите, кто из них сидит правильно, кто следит за своим здоровьем, а кто ему вредит. Расскажите: а как вы следите за своей осанкой? Желаю вам здоровья. Держатель знаний».

Раз сегодня мы будем говорить о своем здоровье, давайте повторим наши заветные слова.

Дети: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу».

Воспитатель: Теперь, ребята, посмотрите на портреты, которые прислал Держатель знаний. На обеих картинках дети сидят за столом. Обратите внимание на их осанку. Что вы можете сказать? (*Ответы детей.*)

Почему вы считаете, что вот эта девочка сидит неправильно? (*Ответы детей.*)

Девочка сильно наклонилась, сгорбила спину, поджала ноги, навалилась грудью на край стола. Она сдавила грудную клетку. А что находится в грудной клетке?

Дети: Сердце, легкие, желудок.

Воспитатель: Вы представляете, ребята, как девочка сдавила свои органы. Ей и дышать-то трудно! От этого она быстро устанет, у нее может заболеть голова. А посмотрите: в каком положении у девочки позвоночник? (*Ответы детей.*)

Если всякий раз будешь читать и писать в такой позе, позвоночник искривится, и будет болеть, да и стройным никогда не вырастешь. Так и хочется посоветовать, девочке выполнять, упражнение « Поза горы ». Давайте сделаем это упражнение, чтобы не уподобиться этой девочке.

Упражнение «Поза горы»

Сидя на коленях, соединить руки в замок над головой. Вывернуть кисти ладонями вверх и потянуться к потолку. Вытянуть вверх позвоночник.

После выполнения упражнения дети садятся на стульчики.

Воспитатель: Ребята, а почему нельзя так низко наклонять голову? Вы посмотрите, девочка почти носом касается тетради. *(Ответы детей.)*

Верно, ребята, так можно испортить зрение, плохо будешь видеть. А что еще необходимо помнить, чтобы не испортить зрение?

Дети: Надо, чтобы в комнате было светло.

Воспитатель: Писать, читать, рисовать нужно при хорошем освещении. Если в комнате мало света, нужно включить настольную лампу. А с какой стороны должен падать свет, когда пишешь или рисуешь? *(Ответы детей.)*

Правильно. Свет должен падать с левой стороны, чтобы не загоразживать его рукой, - для тех, кто пишет правой рукой. Если вы пишете левой рукой, то свет должен падать справа. Будет светло - не так устанешь, меньше сделаешь ошибок при письме. А что нужно делать, если все же глаза устали?

Дети: Гимнастику для глаз.

Воспитатель: Вот мы сейчас и потренируем свои глазки.

Гимнастика для глаз

Дети делают упражнения для глаз стоя.

1.Рисуют взглядом лодочку (2 раза).

2.Рисуют взглядом радугу (2 раза).

3.Рисуют взглядом круг в одну и другую стороны (по 3 раза).

4.Быстро моргают глазами и прикрывают их ладонями, ощущая тепло.

(Дети садятся на свои места.)

Воспитатель: Ребята, зрение нужно беречь с детства. Как вы его бережете, мы сейчас узнаем.

Дидактическая игра «Что полезно и что вредно для глаз»

Дети отбирают из предложенных картинок те, на которых изображено все, что полезно для глаз:

- 1) умываться;
- 2) есть морковь;
- 3) загорать на солнце в солнечных очках;
- 4) летом носить головной убор с широкими полями или козырьком.

Дети отбирают картинки, на которых изображено все, что вредно для глаз:

- 1) читать лежа;
- 2) тереть глаза грязными руками;
- 3) смотреть телевизор с близкого расстояния;
- 4) долго играть в компьютерные игры;
- 5) бегать с палками или карандашами и т.п.

Дети выбирают картинки с правильно расположенным источником света при чтении и письме:

- 1) лампа, расположенная слева;
- 2) нельзя читать, когда яркий свет направлен тебе прямо в лицо (отчего напрягаются глаза).

Воспитатель: Молодцы, хорошо справились с заданием. А теперь посмотрите на мальчика с другой картинки. Что можно сказать о его осанке? *(Ответы детей.)*

Совершенно верно. У него правильная осанка. Посмотрите, как прямо он держит спинку, ноги стоят рядышком, голова слегка наклонена. А правильно ли сидите вы? Проверьте свою осанку. Для этого нужно запомнить три важных правила:

1. Проверь положение ног: они должны находиться под столом и опираться о пол.

2. Проверь расстояние от глаз до тетради: поставь руку локтем на стол, кончиками пальцев коснись виска.

3. Между краем стола и грудью должен проходить кулачок.

(Дети проверяют свою осанку.)

Воспитатель: Чтобы ощущать себя здоровыми, веселыми, нужно научиться следить за осанкой.

Физкультминутка «Я позвоночник берегу»

Я позвоночник берегу,	<i>Дети показывают правильную осанку.</i>
И сам себе я помогу.	
Все выполняю по порядку,	<i>Руки на пояс.</i>
Нагнусь,	<i>Наклон вперед.</i>
Прогнусь,	<i>Слегка прогнуться назад.</i>
И выпрямлюсь.	<i>Принять исходное положение.</i>
И вправо, влево наклонюсь.	<i>Наклон вправо, влево.</i>
С друзьями поиграю в мяч,	<i>Бег на жосте.</i>
Он весело помчится вскачь,	<i>Прыжки на месте.</i>
И за столом я посижу,	<i>Полуприсед.</i>
И телевизор погляжу,	<i>Встать, руки сложить перед грудью «полочкой».</i>
Но буду помнить я всегда:	<i>Обнять себя.</i>
Должна прямою быть спина.	<i>Принять исходное положение с правильной осанкой.</i>

(Дети садятся на свои места.)

Воспитатель: Ребята, а почему же у некоторых детей позвоночник искривляется?

Дети: Потому что не умеют сидеть прямо, носят тяжести в одной руке, надевают обувь на каблуках и т.п.

Воспитатель: Неправильная осанка делает спину кривой, некрасивой. Если в детстве приучиться держаться прямо, тогда и в более старшем возрасте не будут мучить боли в пояснице, спине.

Игра «Что необходимо делать, чтобы осанка была хорошей»

Подбор картинок:

1. Заниматься физкультурой.
2. Правильно сидеть за столом.
3. Носить тяжести в обеих руках.

4. Спать на жесткой постели.
5. Каждый день смотреть на себя в зеркало.

Воспитатель: Сегодня мы поговорили с вами о красивой осанке и о том, как развивать и беречь зрение. И я думаю, что Держатель знаний будет рад за вас, так как вы хорошо готовите себя к учебе в школе.

УРОК 6: «ДОРОГА К ЗДОРОВЬЮ»

Задачи:

- Обобщать и расширять представления детей о том, из чего складывается здоровье.
- Воспитывать желание быть здоровым.

Материалы к занятию:

- Карта-схема «Путешествие к Замку здоровья», плоскостной монитор с экраном для сменных картинок; картинки: старуха Инфекция, Куталка, Закалялка умный, Закалялка глупый, Нехочуха, Обжорка, Вкусняшка, Сластина, Чистюлька, Режимыч, Злючки, Обижалка, Боястик, Жадина, Веселинка.
- Дидактическая игра «Что можно, чего нельзя».

Ход занятия:

Воспитатель: Ребята, мне сегодня по электронной почте пришло странное сообщение от нашего Зожика. Говорила я ему: нельзя долго играть в компьютерные игры! Вот, пожалуйста: наш Зожик попал в компьютер и теперь не знает, как из компьютерной игры выбраться. Помощи просит. Игра-то хорошая: «Проложи дорогу к Замку здоровья». Но злая колдунья Инфекция сумела заразить нашего Зожика, и он теперь многое просто забыл. Ведь когда болеешь, соображать гораздо труднее. Если Зожик не сможет проложить дорогу к Замку здоровья, если возьмет себе в попутчики не тех друзей, он никогда не выберется из компьютера, так и будет жить только там, в компьютерной игре.

У меня есть схема этой игры (*показывает детям*). Вот Замок здоровья, вот тут наш Зожик. Ему надо пройти мимо этих деревень и взять с собой в попутчики всех, кто помогает быть здоровым. Поможем Зожику?

Дети: Да!

Воспитатель: Давайте посмотрим карту-схему. Первой у нас обозначена деревня Вкуснотеево. Ну конечно! Чтобы быть здоровым, надо обязательно правильно питаться. А что значит правильно питаться? (*Ответы детей.*)

(Воспитатель выставляет на монитор картинки с тощим Нехочухой, толстым Обжоркой, Сладеной с кариесными зубами и румяным Вкусняшкой.)

Ну-ка, ну-ка, посмотрим, что у нас показывает компьютер. Кого же мы возьмем в помощники Зожику? Кто из них настоящий друг здоровья?

(Воспитатель называет имена персонажей, озвучивает их.)

Нехочуха: Я не хочу есть! Я не люблю суп! Я не люблю котлеты!

Обжорка: А я все люблю! Да побольше, побольше. Я бы ел и ел все время, потому я такой толстый.

Сладена: А я люблю только сладкое - конфеты, печенье, шоколадки. Зубы у меня, конечно, попортились, да ладно - все не заболят!

Воспитатель: Ребята, как вы думаете: помогут Зожику проложить дорогу к Замку здоровья Обжорка, Нехочуха и Сладена? Почему? (*Ответы детей.*)

(Воспитатель ставит на монитор Вкусняшку.)

А вот еще один житель деревни Вкуснотеево - Вкусняшка. Румяный и бодрый, сильный и здоровый. Что ты любишь, есть, Вкусняшка?

Вкусняшка: Я люблю разнообразную пищу: и молочную, и мясную, и овощную, и крупяную. Ведь моему организму нужны самые разные питательные вещества: и белки, и жиры, и углеводы. Главное, чтобы их было и не много, и не мало. А чтобы все они нормально усвоились, нужны витамины. Знаете, в каких продуктах много витаминов? (*Ответы детей.*) Правильно,

поэтому фрукты и овощи нужно есть каждый день и столько, сколько хочется.

Воспитатель: Ты умница, Вкусняшка! Ты один проложишь дорогу к Замку здоровья?

Вкусняшка: Нет, одному будет трудно. Я могу познакомить вас с моими друзьями - Режимычем и Чистюлькой.

Воспитатель: Как хорошо, что ты нам подсказал! У нас есть на схеме дом Режимыча. Ты, Вкусняшка, отправляйся на помощь к нашему Зожику, а мы пойдем к Режимычу - просить его о помощи.

(Воспитатель ставит на монитор картинку с Режимычем.)

Режимыч: Чем могу помочь?

Воспитатель: Режимыч, Вкусняшка сказал, что ты помогаешь быть здоровым. Как это у тебя получается?

Режимыч: Да очень просто: надо все делать вовремя, лучше, если в одно и то же время. Наш организм любит, и потрудиться, и отдохнуть, получить пищу утром, днем и вечером. А если вы едите нерегулярно, то слишком часто, то редко, пища не усваивается как надо. И сон должен быть регулярным. Лучше ложиться спать пораньше, чем попозже. Невыспавшийся человек - почти больной человек. И, конечно, надо больше двигаться.

Физкультминутка

Воспитатель: Хороший совет дал нам Режимыч. А теперь отправляемся к Чистюльке. *(На монитор ставится картинка с Чистюлькой.)* Она очень не любит грязи и микробов. Как вы думаете, ребята: Чистюлька - помощница здоровью или нет? Почему? *(Ответы детей.)*

Режимыч и Чистюлька пошли на помощь Зожику. А мы отправляемся в деревню Холодково.

(Воспитатель выставляет на монитор картинку с закутанным Куталкой, разумно одетым Закалялкой умным и полураздетым, посиневшим Закалялкой глупым с сосулькой в руках.)

Кто же из них Куталка? *(Ответы детей.)* Может он помочь найти путь к Замку здоровья? Почему? *(Ответы детей.)* Правильно, лучше быть закаленным. Что значит закаляться? *(Ответы детей.)* У нас есть Закалялка умный и Закалялка глупый. Как же закаляться разумно? Попробуем разобраться.

Дидактическая игра «Что можно, чего нельзя»

Дети раскладывают картинки на две стороны: то, что полезно для здоровья, и то, что вредно. После игры воспитатель с детьми приглашают с собой Закалялку умного, сверяются по схеме, чертят пройденный маршрут.

Воспитатель: Вкусняшку взяли, Режимыча, Чистюльку позвали, Закалялка умный с нами... Вот деревня Душевная. Почему она так называется?

(Воспитатель ставит на монитор картинки со Злючкиным, Обижалкиным, Боястиком, Жадиной и Веселинкой.)

Слаженная работа всех органов нашего тела зависит от наших чувств и настроения! Когда мы злимся, или боимся, или сделали что-то плохое, наше сердце начинает биться не ровными, а учащенными толчками, желудок, печень сжимаются, хуже вырабатывают пищеварительные соки. От плохих мыслей, плохого настроения мы слабеем, и тогда болезнь, какая-нибудь инфекция легче нами овладевают. Кто помогает сохранить наше здоровье: Злючкин, Обижалкин, Боястик, Жадина? Нет, мы вас не возьмем, вы только помешаете Зожику. Мы возьмем с собой Веселинку.

(Воспитатель ставит куклу Зожика и картинки взятых персонажей.)

Вот наш Зожик, он выбрался из компьютера. Значит, он нашел дорогу к Замку здоровья! Зожик: Спасибо вам, ребята. Вы таких замечательных попутчиков для меня нашли! И Вкусняшка, и Режимыч, и Чистюлька, и Закалялка умный, и Веселинка - все они наши друзья.

УРОК 7: «СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК»

Звучит музыка. Входят команды III "А" и III "Б" классов. Построение.

Ведущий: Сегодня мы проводим спортивный праздник. Ребята покажут, какие они сильные, ловкие и смелые.

Представление членов жюри.

Приветствие команд.

Команда «Олимпийский мишка».

Мы любим песни, пляски.
Хоккей, футбол, салазки.
Мы сил не пожалеем –
Покажем, что умеем.
А если проиграем – на вас обиды нет.
Команде «Ну? погоди!»
Привет! Привет! Привет!

Ведущий:

С древней Греции, с Эллады.
Взял пример и новый век.
Возродил олимпиады современный человек.

Задание 1.

В начале наших соревнований надо поднять флаг нашей олимпиады (выходят по 5 человек от каждой команды).

Эстафета: 1. Пройти на четвереньках по скамье.

2. Проскакать на двух ногах через параллельно положенные гимнастические палки.

3. Проползти через мешок.

4. Пройти с помощью двух пластинок до флага и донести до пьедестала.

Участник эстафеты бегом возвращается к своей команде.

Ведущий:

Время мчится, будто птица,
И? наверное, в добрый час
в яркой форме олимпийца
выйдет кто-нибудь из вас.
Кто мечтает не украдкой,
а готовится всерьез –
занимается зарядкой,
закаляется в мороз,
чтобы выглядеть, как надо,
чтоб иметь спортивный вид.
Впереди – олимпиада!

Факел солнечный горит.

Задание 2. Отгадайте загадку:

Ясным утром вдоль дороги
на траве блестит роса.
По дороге едут ноги и бегут два колеса.
У загадки есть ответ этой мой... (велосипед)

Выходят по 2 человека от каждой команды.

Задание – проехать на велосипеде между кеглями и не сбить ни одной.

Учитывается время.

Задание 3.

Загадка эта нелегка:
пишусь всегда через два «к».
И мяч, и шайбу клюшкой бей,
и называюсь я... (хоккей).

Звучит песня "Трус не играет в хоккей».

От каждой команды выходят по 4 человека.

Ребята в мешках стараются забить шайбу в ворота противника.

Задание 4. Конкурс капитанов.

1) Капитаны находятся на противоположных сторонах зала. Между ними стоит кегля. У каждого в руках по две дощечки. Капитаны встают на одну из дощечек, а другую держат в руках. Далее кладут другую дощечку перед собой и переступают на нее обеими ногами. Цель – быстрее дойти до кегли, не касаясь ногами пола, взять кеглю, не сходя с дощечки.

2) Надувной шар держат на палке, не давая ему упасть. Задача – положить шар в ведро (кто быстрее), не касаясь его руками.

Задание 5. Эстафета с мячами.

Мячи лежат в круг. Задача команды – перенести все мячи из одного круга с другой как можно быстрее.

По команде участник эстафеты бежит к кругу и, захватив руками как можно больше мячей, переносит их в другой круг. Затем бежит следующий участник и т.д., пока не перенесут все мячи. Игрок, уронивший мяч, должен поднять его.

Слово болельщикам.

Ученики III «А» класса.

Просыпаюсь рано-рано.

Не тянусь.

Я сегодня вместе с мамой

Поднимусь.

Я включаю репродуктор

На стене.

Говорит он: «С добрым утром!»

Это мне.

Физзарядка началась.

Делай «раз»!

Шире шаг, не отставай!

Делай «два»!

Не задерживай, смотри»!

Делай «три!»

Солнце в окна посмотрело.

Хорошо!

Буду смелой, буду сильной

И большой.

Просыпаюсь утром рано.

Не тянусь.

Я и завтра вместе с мамой

Поднимусь!

Кто спит в постели сладко?

Давно пора вставать!

Спешите на зарядку,

Мы вас не будем ждать!

Распахнуто окошко,

Нам холод нипочем.

Походим мы немножко

И сон с себя стряхнем.

Но чтоб совсем проснуться.

Нам нужно по-тя-нуть-ся!

Начинай! Не спеши!

Через нос ровней дыши!

Я возьму мяч большой.

Подниму над головой.

Прогну спину,

А мяч назад кину.

Чтоб ногам работу дать.

Будем дружно приседать.

Взял Сережа обруч свой.

Держит обруч за спиной.

Все, что делает Сережа.
Повторить попопробуй тоже:
«Раз-два, три-четыре, пять-шесть,
семь-восемь».

Ученики III «Б» класса читают басню И. Крылова «Стрекоза и Муравей».

Слово жюри и награждение.

УРОК 8: «ПУТЕШЕСТВИЕ В СТРАНУ ЗЕЛЕННОГО ЗМЕЯ»

Цель: - изучение правил безопасного поведения при встрече с незнакомыми людьми и незнакомыми веществами.

Задачи:

1. Объяснить необходимость осторожного обращения с неизвестными веществами.

2. Привить навыки осторожного поведения с незнакомыми людьми.

3. Показать опасность употребления таких одурманивающих веществ, как алкоголь, табак, наркотики.

4. Продолжить формирование представлений о здоровье как о высшей человеческой ценности, необходимом условии полноценной и счастливой жизни.

Рекомендации:

Игру желательно проводить с небольшой группой детей, не более 10 человек.

Материалы игры:

Альбомы для рисования, цветные карандаши, фломастеры, карточки с заданиями, фотографии и репродукции, коробочки и тюбики без надписей, фантики от конфет, таблетки аскорбиновой кислоты. Нарисованный паровозик и цветок с разноцветными лепестками. Два отрывка из «Сказки о мертвой царевне и семи богатырях»: старуха-ведьма предлагает царевне яблоко, царевна откусила яблоко и отравилась.

Ход занятия:

Ведущий: В некотором царстве, в некотором государстве жил-был царь. И был у него во дворце прекрасный сад, слава о котором шла по всей Земле. И рос в том саду удивительный цветок – Здоровье. Но что же такое здоровье?

Ведущий: *(после ответов детей).* Жители сказочной страны никогда не болели, пели песни, всегда помогали друг другу. Но однажды ночью, когда стражники мирно похрапывали у стен дворца, в чудесный сад прокрался ужасный Зеленый Змей и выкрал цветок. Утром жители страны заболели: они чихали и кашляли, некоторые даже не смогли выйти на улицу, потому что стали очень слабыми и несчастными. Если мы не поможем жителям этой страны найти цветок Здоровья, то они могут погибнуть. Но прежде, чем отправиться в путь, давайте попробуем узнать, как же выглядит Зеленый Змей. А для этого каждый из вас должен нарисовать его портрет.

(Рисунки, которые сделали дети, учитель прикрепляет к доске).

Ведущий: Смотрите, каким некрасивым и страшным получился Зеленый Змей. Конечно, если мы встретимся с ним, то сразу прогоним. Поэтому, чтобы навредить людям как можно больше, коварное чудовище все время принимает другой облик, превращается в самые различные предметы, которые может использовать человек.

(Учитель показывает картинку, на которой нарисован красиво сервированный стол с различными блюдами, а также с бутылками лимонада и шампанского).

Ведущий: Посмотрите, какой красивый стол накрыл Винни-Пух для своих гостей. Чего тут только нет: конфеты, мороженое, лимонад. Но если присмотреться, можно увидеть, что среди всех этих вкусных вещей притаился Зеленый Змей. Как вы думаете, где он прячется? *(В бутылке шампанского.)*

Напитки, в которых есть алкоголь – любимое место Зеленого Змея. Назовите, какие еще опасные напитки вы знаете? *(Пиво, водка, вино.)*

Когда взрослые ставят эти напитки на праздничный стол, они и не подозревают, что внутри прячется опасное чудовище. Или просто надеются, что их организм справится с теми разрушениями, которые приносит Зеленый Змей. А крушит он все подряд: обжигает рот, разрушает стенки желудка, заставляет сердце быстро-быстро стучать, мешает человеку нормально ходить, слышать, забирает его память, делает злым или слабым и безвольным. Ваш организм еще растёт, и вам не осилить коварного змея. Но теперь вы знаете, где он прячется, а значит, сможете бороться с ним другим путем: никогда не беря в рот алкогольных напитков. Давайте вместе подумаем, что можно сделать, если взрослые на празднике тебе предложат выпить немного вина? А что делать, если они станут уговаривать? Например, скажут, что если выпить немножко, ничего страшного не произойдет?

(Учитель вместе с детьми определяет, как правильно поступить в такой ситуации).

Ведущий: А сейчас мы с вами отправимся на поиски цветка Здоровья вот на этом симпатичном паровозике *(нарисован на доске)*. А вот вагончики вы должны собрать сами.

(Перед детьми лежат карточки («вагончики»). На них написаны названия, или даны изображения различных продуктов: молоко, сыр, пиво, мороженое, сигареты и т. д.).

Ведущий: Некоторые из этих веществ могут причинить вред здоровью, а значит, мы не можем прикрепить их к паровозу. Уберите лишние карточки.

(Карточки с правильными ответами учитель прикрепляет к доске).

Ведущий: А теперь, в путь!

(Дети становятся друг за другом, и, изображая паровозик, делают круг по классу. Неожиданно ведущий останавливается).

Ведущий: Осторожно! Мы попали в туннель табачного дыма. Алкоголь – не единственный помощник Зеленого Змея. У него много друзей, но один из самых опасных – никотин. Он скрывается в сигаретах, а когда чело-

век курит – попадает в организм, постепенно отравляя все вокруг. Правда, действует он, не спеша, медленно, и поэтому курящий человек не сразу может понять, что «безобидная» привычка губит его здоровье и вредит окружающим. В табачном дыме содержится очень много ядовитых веществ. Поэтому вдыхать его опасно. Представьте, что вы сидите на лавочке во дворе, а рядом сидит пожилой старичок и курит. Как вы поступите? *(Нужно пересесть на другую лавочку или отодвинуться подальше.)* Точно так же постарайтесь уйти из комнаты, в которой курят. Ведь коварный Зеленый Змей может легко проскользнуть в ваш организм, когда вы просто вдыхаете табачный дым. Ну а теперь давайте поскорее выбираться из этого туннеля, пока не начала болеть и кружиться голова.

Первая остановка

(Дети останавливаются возле стола, на котором разложены фотографии и репродукции картин. На некоторых из них люди изображены с рюмкой или сигаретой).

Ведущий: Посмотрите, как много людей вокруг, и какие они все разные. Кто из них вам больше нравится? У кого лучше цвет лица, меньше морщин, более густые и пышные волосы? А теперь приглядитесь: многие из них уже оказались в лапах Зеленого Змея, и поэтому их фотографии вам не понравились. Человек, который курит или употребляет много алкоголя, теряет свою привлекательность, волосы быстро ломаются, кожа становится серой и желтой, быстрее стареет. Надеюсь, вы извлекли урок, а нам пора в путь!

Вторая остановка

Ведущий: Интересно, как она называется? Что-то я не вижу никакого названия.

(Дети останавливаются перед столом, на котором разложены различные предметы: коробка от конфет, упаковка молока, бутылка из-под водки, пачка сигарет, баночка йогурта, тюбики и коробочки без надписей, в которых находится сахарная пудра, таблетки без упаковки (аскорбиновая кислота)).

Ведущий: Посмотрите, как много здесь интересного. Возьмите каждый тот продукт, который вы бы хотели попробовать. *(Дети выбирают тот или иной предмет)*. А вы заметили, что на некоторых из этих предметов нет надписей? Может, именно там и притаился Зеленый Змей. Например, в этих коробочках с белым порошком или в этих непонятных таблетках. Алкоголь и никотин – верные помощники Зеленого Змея. Но есть и еще один страшный враг человечества – наркотики. Человек, попробовав эти вещества, больше никогда не сможет от них отказаться. Иначе его начнут мучить страшные боли, он не сможет больше есть, спать, учиться, т.к. обречен постоянно думать о наркотике и пытаться всеми возможными способами снова получить его. Что же делать, чтобы никогда не попасть в зависимость от наркотика? *(Никогда не пробовать незнакомых веществ.)*

Третья остановка

Ведущий: Посмотрите, нас, кажется, встречают.

(В класс входят несколько старшеклассников и начинают раздавать детям коробочки и тюбики без надписей, таблетки без упаковки (аскорбиновая кислота), «конфеты» (фантики, в которые завернуты таблетки аскорбиновой кислоты). Если дети отказываются, их начинают уговаривать: «Попробуй, это вкусно! Чего ты испугался?»).

Ведущий: Подождите, вспомните, что произошло на предыдущей остановке? Откуда вы знаете, что это за вещества? Вдруг вам предлагают что-то опасное для здоровья?

(Некоторые дети скажут, что им дали конфеты).

Ведущий: Разве вам знакомы эти люди? Почему вдруг они решили вас угостить? Может, это очередная ловушка Зеленого Змея и под фантиком скрывается совсем другое вещество, опасное для здоровья, например наркотик.

(Открывает «конфету» и показывает, что там лежат белые таблетки).

Вспомните сказку А.С. Пушкина «О мертвой царевне»

(Зачитывает фрагмент).

Царевна взяла у старухи безобидное яблоко. Но она не знала, что под черным плащом прячется злая ведьма, которая задумала ее отравить. И что же делать, если во дворе к вам подошел незнакомый человек и предложил что-то вкусное?

Ведущий: *(после ответов детей).* Прежде всего, если рядом находятся родители, спросите у них разрешения. В любом другом случае откажитесь. Не берите у незнакомого человека ничего, даже если это очень вкусно, даже если это красивая игрушка, о которой вы давно мечтали. А сейчас верните нашим встречающим все, чем они вас угостили. Скорее всего, эти неизвестные вещества опасны и вредны. Иначе, зачем скрывать их названия и предлагать незнакомым? В путь!

Последняя остановка

Ведущий: Вот мы и приехали. Именно здесь Зеленый Змей спрятал волшебный цветок Здоровья. Только отнять его не так-то просто. Зеленый Змей приготовил нам много коварных ловушек.

Сейчас я буду называть различные действия. Если они полезны для здоровья, вы должны хлопать в ладоши:

- Пить молоко.
- *Пробовать незнакомые таблетки.*
- Делать зарядку по утрам.
- *Пить пиво.*
- Чистить зубы.
- *Целый день смотреть телевизор.*
- *Курить.*
- Ложиться спать в одно и то же время.
- Чаще гулять.
- *Есть сухомятку.*
- *Попробовать немного вина.*
- *Есть много мороженого.*

Ведущий: Молодцы! Вы так дружно хлопали, что прогнали Зеленого Змея. Посмотрите: вот он – удивительный цветок Здоровья.

(К доске прикреплен цветок с разноцветными лепестками).

Ведущий: Каждый из вас должен подойти к цветку и оторвать один лепесток. Он станет талисманом и поможет оставаться всегда веселым и здоровым. Но, чтобы лепесток сохранил свою силу, нужно пообещать, никогда не делать того, что может повредить здоровью. Например: «Я обещаю никогда не пробовать незнакомые вещества». Мы спасли жителей удивительной страны и вернули им волшебный цветок Здоровья – самое главное сокровище, которое есть у каждого из нас.

УРОК 9: «Я ЗДОРОВЬЕ БЕРЕГУ – САМ СЕБЕ Я ПОМОГУ»

На сцену под музыку выбегают дети со спортивным инвентарем.

Они играют, прыгают, бегают и т.п.

Музыка стихает.

Ведущий: *Приветствуем всех, кто время нашел
И в школу на праздник здоровья пришел!
Пусть осень стучит листопадом в окно,
Но в зале у нас тепло и светло!
Мы здесь подрастаем, мужаем мы здесь
И набираем, естественно, вес!
Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,
Нам спорт с физкультурой как воздух нужны,
А с ними порядок, уют, чистота,
Эстетика. В общем, сама красота!
Здоровье свое бережем с малых лет.
Оно нас избавит от болей и бед!*

В зал вбегают грязный мальчик.

Мальчик: *Одеяло убежало, улетела простыня,
И подушка как лягушка ускакала от меня.*

Дети: *Что с тобой случилось,
Расскажи, что приключилось?*

Мальчик: *За мной мчится Мойдодыр —
Всех мочалок командир!*

Мойдодыр: *У него на шее – вакса!*

*У него под носом – клякса!
У него такие руки*

Мальчик: *Ой, я слышу – он идет!
Сейчас меня он заберет!..*

Входит Мойдодыр.

Мойдодыр: *Где тут гадкий, где тут грязный
Неумытый поросенок?*

Дети: *Подожди, Мойдодыр, не ругайся
И на мальчика так не бросайся!*

Мойдодыр: *Долго мне пришлось терпеть
И на грязь его смотреть.
Все ребята просыпаются
И, конечно, умываются.
Он один не умывался,
И грязнулею остался!
Перед тем, как сесть поесть,
Правило такое есть:
Надо в руки мыло взять
И в воде пополоскать.
Он же мыла не берет,
А хватает бутерброд!
Даже после туалета
Он ко мне заходит редко!..
Мойдодыр! Во всем ты прав!
Мальчика с собою взяв,
Вместе мы с тобой пойдем
И в порядок приведем этого ученика!*

Ведущий: *Ну а гости? Вы пока
Посмотрите пластику –
Чудную гимнастику!
Гибкость, точность, красота –
У девчонок неспроста!
Много сил пришлось вложить
Прежде, чем такими быть!*

Выступление гимнастов.

Ведущий: *Ученик наш чистым стал!*

Мальчик: *Я и сам не ожидал,
Что могу таким я быть!
Просто надо не забыть*

*Как построить режим дня.
Повторим еще, друзья!*

Выносят большой плакат с режимом дня.

*Чтоб прогнать тоску и лень,
Подниматься каждый день
Нужно ровно в семь часов.
Отворив окна засов,
Сделать легкую зарядку
И убрать свою кровать!
Душ принять и завтрак съесть.
А потом за парту сесть!
Но запомните, ребята,
Очень важно это знать,
Идя в школу, на дороге
Вы не вздумайте играть!
Опасайтесь вы машин,
Их коварных черных шин.
На занятиях сиди
И все тихо слушай.
За учителем следи,
Наостривши уши.
После школы отдыхай,
Но только не валяйся.
Дома маме помогай,
Гуляй и закаляйся!
Пообедав, можешь сесть
Выполнять задания.
Все в порядке, если есть
Воля и старание.
Соблюдаем мы всегда
Распорядок строго дня.
В час положенный ложимся,
В час положенный встаем.
Нам болезни нипочем:
Вон как жонглируем мячом...*

Выступление гимнастов с мячами.

Ведущий: *Да, вот это видно: класс!*

Мальчик: *Стало плохо мне сейчас!
Передо мной все закружилось,
В голове все помутилось.
Так нельзя его бросать!
Надо доктора позвать!*

*Знаю! Здесь вблизи сидит
Добрый доктор Айболит.*

Мальчик: *Не хочу я докторов!
Я почти уже здоров.*

Дети: *У тебя ужасный вид.
Визит к врачу не повредит.*

Выходит доктор Айболит.

Айболит: *Я добрый доктор Айболит.
Если что-то заболит,
Времени зря не теряйте,
Свою боль мне доверяйте.
А меня все знают тут
Звери и детишки,
Вот опять сюда идут
Девчонки и мальчишки.
Здравствуй, доктор Айболит!*

Айболит: *Здравствуйте, ребята?
Что случилось? Что болит?
Есть и йод, и вата.*

Мальчик: *Боли, доктор, в голове.
Помогите, доктор, мне.
Не хочу я даже сладость –
Вот какая везде слабость...*

Айболит: *Сейчас осмотр я проведу,
Чем смогу – тем помогу.
Ручки слабые, ножки тоже.
Так-так, на что ж это похоже?
Ну-ка рот открой пошире:
Раз и два, и три, четыре.
Зубы все пока на месте.
Посоветуемся вместе.*

Дети: *Надо дать ему таблетки!
В нос закапать из пипетки!
Надо выпить порошок!
Антибиотиков мешок!
Надо дать ему микстуру
Справку дать от физкультуры!*

Айболит: *Нет, ребята, в этом вы
Совершенно не правы.*

*Ваши знания видны,
Но таблетки вам вредны,
Организм ваш молодой –
Сам он справится с бедой.
Только чуда вы не ждите,
Себе сами помогите!
А помощников не счесть!
Травы лечащие есть,
Оттопи и пей, когда
Подойдет к тебе беда.
Баня с паром, кипятком,
Веником и лежаком...*

Мальчик: *Нет! Сегодня я купался!
Без ушей чуть не остался.*

Айболит: *Нет, так нет! Тогда скорей
Чая с медом ты попей,
Иль с вареньем из малины,
Или с соком из рябины.
У природы есть секрет,
Как быть здоровым много лет.
Солнце, воздух и вода
Помогают нам всегда!
Так что, мальчик, подымайся
И за дело принимайся.
У тебя болезней нет?!
Дам тебе такой совет:
Спортом больше занимайся,
К докторам не обращайся.
Ты к занятиям готов?*

Мальчик кивает головой.

До свиданья, будь здоров!

Мальчик: *Вот спасибо, доктор, вам.
Каждый должен думать сам,
Как здоровье сохранить
И болезни победить!..
Айболит! От всей души
Тебе спляшут малыши...*

Танцуют первоклассники.

Айболит: *Вот спасибо! А сейчас
Подошел обедный час.
Я режим не нарушаю,*

В гости всех вас приглашаю!

Айболит уводит ребят. Выходит Карлсон с трехлитровой банкой варенья.

Карлсон: *Еще ложечку одну...
Ой! Ушла она ко дну.
А! Залезу прямо так –
Я руками есть мастак!*

Карлсон лезет в банку рукой и облизывает пальцы.

Карлсон: *Пообедал я отлично.
Этим джемом земляничным.
Третью банку съел с утра.
А теперь лететь пора...*

Ищет кнопку на животе, но мотор не заводится. Хватается одной рукой за голову, другой – за живот.

Карлсон: *Мама! Что же такое творится?!
Мотор мой не хочет никак заводиться.*

К Карлсону подходят дети.

Здравствуй, Карлсон!

Карлсон: *Привет...*

Дети: *Что грустишь ты? Дай ответ!*

Карлсон: *Я обкушался варенья!
А еще было печенье.
Торт и множество конфет:
Очень вкусным был обед.
А теперь мотор заглох...
Ох, зачем я ел пирог?..*

Дети: *Где же ты сегодня был?*

Карлсон: *Слон обедать пригласил.
Отказать ему не смог.
Ох, зачем я ел пирог?*

Ведущий: *Да, друзья, на первый взгляд,
Стал Карлсончик толстоват.
Разве можно столько есть?
На диету нужно сесть!*

Карлсон: *Чтобы сесть, нужна кровать,
А до дома не достать.*

*Кто б на крышу влезть помог,
Ох, зачем я ел пирог.*

Мальчик: *Кто пройдет по крыше путь,
Чтобы глазом не моргнуть?
Все ступеньки сосчитать,
Чтобы Карлсона поднять?
Есть такие молодцы!!!
Молодцы и девицы!
Мы от вас не отстаем:
Все рекорды вместе бьем!
Это только говорится
Что девчонки слабый пол!
У нас теперь, как за границей:
Женский бокс есть и футбол!*

Карлсон: *Не спорьте! Если б я пирог не ел,
То, конечно же, взлетел!*

Ведущий: *Карлсон! Ты уж не ворчи!
Лучше о еде молчи!
Сам во всем ты виноват:
Ел и ел ты все подряд!*

Карлсон: *Я мужчина в цвете лет,
Ну а вам и дела нет!
Все – настал последний вздох!
Ох, зачем я ел пирог...*

Ведущий: *Ребята, мера нужна и в еде,
Чтоб не случиться нежданной беде,
Нужно питаться в назначенный час
В день понемногу, но несколько раз.
Этот закон соблюдайте всегда,
И станет полезною ваша еда!
Надо еще про калории знать,
Чтобы за день их не перебрать!
В питании тоже важен режим,
Тогда от болезней мы убежим!
Плюшки, конфеты, печенье и торты –
В малых количествах детям нужны.
Запомни, Карлсон, простой наш совет;
Здоровье одно, а второго-то нет!*

Карлсон: *Спасибо, ребята! Теперь буду знать
И строго питанья режим соблюдать.
Без помощи вашей совсем бы засох.*

Ох, зачем же я съел тот огромный пирог?

Дети: *Когда похудеешь, ты к нам прилетай.
Пляски и танцы учить начинай!
На пользу движение, музыка, смех.
Смотри, как ребята радуют всех...*

Танцуют второклассники.

Ведущий: *Теперь потихоньку на крышу пойдём
И сказочный домик Карлсона найдём...*

Карлсон: *Прощайте, друзья!
В путь на крышу готов.
Зачем же я ел этот вкусный пирог?*

Все уходят. Появляется Незнайка.

Незнайка: *Прыгают тут целый день.
Танцевать мне было б лень.
Пусть девчонки ноги крутят,
А мальчишек пусть не мутят.
Спортом танцы не назвать!
Я бы стал в хоккее играть....*

Сзади подходят дети. Незнайка их не замечает.

*Прыгал бы в длину с шестом,
Стоял на месте с золотом!
Я бы... Я бы... Я бы взял
Штангу без труда поднял...
Ну а танцы – ерунда!
Подготовка не нужна!*

Дети: *А-а, Незнайка к нам пришел,
Снова речь свою завел!*

Незнайка: *Добрый день! Да, я скажу,
Просто с ужасом гляжу,
Просто не могу смотреть.
Как начнете плясать, петь!*

Дети: *Не плясать, а танцевать!
Разницу пора бы знать!*

Незнайка: *А зачем? Знать, понимать
Ноги как передвигать?
Физкультурой я займусь:
Сорок раз я подтянусь!*

Дети: *Ты врунишка и зазнайка!*

*Ты все выдумал, Незнайка!
Мы в спортзале ежедневно
И признаем откровенно,
Что тебя у турника
Не видали мы пока.
Мы зимой в хоккее играли,
Но тебя не замечали.
Так что нас не проведешь!
Ты все врешь! Врешь! Врешь!*

Незнайка: *Да не вру я, а мечтаю.
В облаках я все летаю...
На земле пора бы быть.
С физкультурой дружить.
Хилый, слабый ты, неловкий...
Приходи на тренировки,
Мы попробуем помочь...*

Незнайка: *Заниматься мне невмочь!
Знаю ваши я зарядки:
Пальцы врозь, а вместе пятки!
Танцы – это чепуха!..
До свидания! Ха-ха!..*

Незнайка убегает.

Ведущий: *Не закрутишь ничем гайки
Ты такому вот незнайке!
Чтобы сильным быть и ловким
Помогают тренировки!
В нашей школе мы не только
Физкультурой живем.
Но еще мы тренировкой
Репетиции зовем.
Чтобы танец станцевать
Надо очень сильным стать!
Чтобы в танце был успех,
Нужно прыгать выше всех!
Чтобы элегантным быть,
Ловкость надо нам развить!
Чтобы руки-ноги гнуть,
Надо мышцы растянуть!
Танец – это тот же спорт,
А не отдых, не курорт!
Сколько раз нужно собраться,
Чтоб в движеньях разобраться!
Посмотрите третий класс.*

Как танцует он у нас?...

Танцуют третьеклассники.

Дети: *В нашей школе все танцуют,
А еще поют, рисуют,
Лепят, строят, изучают:
Ничего не упускают!
Но здоровье выше всех –
Нам оно дает успех!
И в учебе, и в труде:
С физкультурой везде!
Кто ты, парень, подходи...*

Заяц: *Я заяц из «Ну, погоди!».
Устал я от волка скрываться,
Хочу у вас спортом заняться.
Чтоб сильным и ловким стать
Чтоб волка я мог побеждать!*

Дети: *Вот он сидит, директор наш.
Документы ей отдашь.
Завтра в школу приходи,
С собой форму приноси.
Будешь много заниматься –
Станешь самым сильным в школе
И, конечно же, на воле
Волк к тебе не подойдет,
Стороною обойдет...*

Заяц: *Берегися, серый волк,
Заплачу тебе я долг!
Вот как лапой размахнусь...
Ой, не могу, еще боюсь!*

Дети: *Лапы лучше приготовь
Для того, чтоб хлопать вновь.
Есть у нас один танцкласс:
Он танцует и для вас...*

Танцуют ученики четвертых классов.

Ведущий: *Друзья! Нам прощаться настала пора.
Уносится ветром листва со двора!
Дожди зачастят, а потом и зима
Своими снегами оденет дома.
Но чтоб не случилось, всегда человек
Здоровья желает другому навек!*

*Мы «ЗДРАВСТВУЙТЕ» вам напоследок кричим,
Дыханием осени вас одарим...*

Дети подбрасывают заранее приготовленные сухие листья.

УРОК 10: «УХОД ЗА ПОЛОСТЬЮ РТА»

I. Беседа по теме.

1. Загадка: «Полон хлевец белых овец». (Зубы.)

— Что помогает переваривать пищу?

— Чтобы пища лучше переваривалась в желудке и кишечнике, она смачивается во рту слюной и измельчается зубами. Первые зубы – молочные, появляются у человека на первом году жизни. К 6-7 годам их становится 20. Некоторые из них уже выпали, на их месте прорезались новые, постоянные. К 10-11 годам обычно выпадают все молочные зубы, заменяясь постоянными. Если человек потеряет постоянный зуб – новый на том месте уже не вырастет.

II. Работа со стихотворением С. Михалкова «Как у нашей Любы...»

*Как у нашей Любы
Разболелись зубы:
Слабые, непрочные –
Детские, молочные...
Целый день бедняжка стонет,
Прочь своих подружек гонит:
Мне сегодня не до вас!
Мама девочку жалеет,
Полосканье в чашке греет,
Не спускает с дочки глаз.
Папа Любочку жалеет,
Из бумаги куклу клеит.
Чем бы доченьку занять,
Чтобы боль зубную снять?..*

— Как вы думаете, почему болели зубы у Любы? (*Зуб поврежден, в нем дырочка.*)

— Почему появилось повреждение? (*Люба не выполняла правила ухода за зубами.*)

— Зубы покрыты эмалью. Она твердая, защищает зубы от повреждения. Но если за зубами неправильно ухаживать или неправильно питаться, появляются дырочки (*кариес*).

Зуб – это живой орган. Каждый зуб состоит из трех основных частей:

коронка – часть зуба, которая видна в полости рта;

корень – часть зуба, которая располагается в челюсти;

шейка – часть зуба, которая располагается между коронкой и корнем.

Она прикрыта десной.

— Дырка в зубе – всегда больно. А еще больные зубы вредят другим органам — сердцу, почкам...

III. Рисование.

— Нарисуйте зуб-Замок, в котором поселилась Зубная Боль. Где будет вход в Замок? (*Это дырочка.*)

— Что нужно сделать, чтобы Зубная Боль не попала в Замок? (*Закрасить дырочку, как будто заделать вход.*) Зуб перестанет болеть.

— Что нужно делать, если возникла боль? (*Идти к врачу.*)

IV. Итог.

УРОК 11: «ЧТОБЫ ЗУБЫ БЫЛИ ЗДОРОВЫМИ»

I. Беседа по теме.

Что вредно для зубов?

— грызть орехи;

— есть очень холодную и очень горячую пищу;

— есть вредную для зубов пищу (особенно много сладкого).

II. Упражнение «Спрятанный сахар».

(Дети приносят этикетки от продуктов, которые часто едят дома).

— Рассмотрим этикетки, найдем слова, которые обозначают сладкое (сахар, сироп, мед, мальтоза, фруктоза).

— Разделим этикетки на 2 части: с высоким содержанием сахара и низким.

— Как вы думаете, какие продукты питания позволяют поддерживать здоровье зубов? (*Доктор Здоровая Пища советует есть творог, молоко, кашу, особенно овсяную, так как в них содержатся кальций и фосфор, укрепляющие эмаль зубов.*)

III. Оздоровительная минутка. «Сотвори солнце в себе».

— В природе есть солнце. Оно всем светит и всех любит и греет. Давайте сотворим солнце в себе. Закройте глаза, представьте в своем сердце маленькую звездочку. Мысленно направляем к ней лучик, который несет любовь.

Звездочка увеличилась. Направляем лучик, который несет мир. Звездочка опять увеличилась. Направляю лучик с добром, звездочка стала еще больше. Я направляю к звездочке лучики, которые несут здоровье, радость, тепло, свет, нежность, ласку. Теперь звездочка становится большой, как солнце. Оно несет тепло всем-всем. (*Руки в стороны, перед собой.*)

IV. Зачем человеку зубная щетка?

— Как надо ухаживать за зубами? (*После каждой еды, а так же утром и вечером полоскать рот или чистить зубы.*)

— Кто знает, что необходимо иметь каждому человеку для ухода за зубами? (*Зубная щетка, зубная паста.*) Щетку надо выбирать с ровной, мягкой щетиной. Регулярно ее мыть. Менять раз в 3-4 месяца.

— Как правильно чистить зубы?

V. Практикум «Чистка зубов». (*Все дети выполняют порядок чистки зубов.*)

1. Зубная щетка располагается вдоль линий десен. Движения щетки – сверху вниз. Тщательно чистить каждый зуб.

2. Очистить внутреннюю поверхность каждого зуба. Движение зубной щетки – снизу вверх.

3. Почистить жевательную поверхность каждого зуба. Движения щетки – вперед-назад.

4. Кончиком щетки почистить внутреннюю сторону передних зубов

круговыми движениями.

5. Не забудьте почистить язык.

VI. Разучивание стихотворения:

*Как поел, почисти зубки.
Делай так два раза в сутки.
Предпочти конфетам фрукты,
Очень важные продукты.
Чтобы зуб не беспокоил,
Помни правило такое:
К стоматологу идем
В год два раза на прием.
И тогда улыбки свет
Сохранишь на много лет!*

VII. Найди правильный ответ:

1. Я чищу зубы два раза в день.
2. Я перекусываю фруктами и овощами.
3. Я часто ем сладкое.
4. Я не грызу ручки и карандаши.

VIII. Итог:

Как беречь зубы? Когда чистить зубы?

УРОК 12: «НАШЕ ЗДОРОВЬЕ»

(Проводится в виде КВН)

I. Вступление (ведущий):

Командам «Мишек» и «Тигрят» к выходу приготовиться. *(Выходят команды под музыку)*

Команды готовы начать состязание? *(Готовы)*

Вести КВН буду я – современный Айболит.

Надеюсь, что мои лекарства – остроумие и находчивость помогут вам в столь интересной борьбе за здоровье.

(Распределение болельщиков согласно занимаемого места команд).

За активное участие болельщиков в игре будут присуждаться очки.

II. Подарки для жюри.

Каждая команда приготовила подарок для уважаемого жюри.

«Тигрята» – мыло.

Если проиграем, судью на мыло отправим.

«Мишки» – щетку.

Судить – судите, да на щетку смотрите.

III. Приветствие команд.

Команды будут приветствовать друг друга песней.

Мишки: *КВН начать мы рады
И в жару, и в холода,
Если трудно, если надо
Все мишутки скажут «да».
Пораженье иль победа
Это вовсе не беда.
Если нужно, если надо,
Все мишутки скажут «да».
Очень добрыми глазами
Посмотри на нас жюри,
Ты учти же, что мы сами,
Ты учти же, ты учти.
Пораженье иль победа
Это вовсе не беда,
Если нужно, если надо
Мы тигрятам скажем «да».*

Тигрята: *Мы веселые ребята,
КВН-ные тигрята,
Мы участвуем сейчас
В КВНе первый раз.
Все привыкли мы к порядку,
Утром делаем зарядку.
Все на лад идет тогда,
И работа, и игра.
Мы грязнуль не уважаем,
Слабых мы не обижаем,
В КВН играть хотим
И быть может, победим!
Коль постигнет неудача –
Знаем, трудная задача.
Победит, как говорят,
Дружба мишек и тигрят.*

IV. Разминка.

Вопросы друг другу.

— Сколько яиц можно съесть натощак? (*Только одно, другое уже будет не натощак*)

— Когда мальчика называют женским именем? (*Соня, когда подолгу спит*)

— Из какой посуды не едят? (*Из пустой*)

— Что в горшок кидают перед тем, как варят в нем еду? (*Взгляд – про-
веряют чистый ли он*)

— Сколько человек в этом зале? Можно ли дать точный ответ? (*Можно, если сосчитать*)

— Как узнать спелость яблока? (*Разрезать, у спелого яблока черные семечки*)

— Что за трава, что слепые знают? (*Крапива*)

— Какие витамины существуют в сыре? (*Те, что в молоке*)

— В какой ягоде находится больше всего витамина С? (*В смородине*)

V. Номер художественной самодеятельности.

Пока жюри подводит итоги разминки, мы послушаем, какие стихи на тему нашей встречи приготовили команды.

Тигрята: *Мы об этом скажем кратко,
Хотя тема и важна,
Физкультурная зарядка
Даже зайчику нужна,
Чтоб добыть себе морковку,
Провести лису-плутовку,
Для любой другой сноровки
Надо сильным быть и ловким.*

Мишки: *Кто жить умеет по часам
И ценит каждый час,
Того не надо по утрам
Будить по десять раз.
И он не станет говорить,
Что лень ему вставать,
Зарядку делать, руки мыть
И застилать кровать.
Успеет он одеться в срок,*

*Умыться и поесть,
И раньше, чем звенит звонок,
За парту в школе сесть.*

VI. Проверка домашнего задания.

Готовясь к КВН, командам было дано задание – хорошо знать и соблюдать правила дорожного движения. От выполнения этих правил часто зависит и здоровье.

Я покажу значки световые, а вы должны исполнить правило и ответить дружно стихами?

Мишки: *Загорелся красный свет
Стоять! Дороги нет!*

Тигрята: *Свет зелёный впереди
Не зевай – переходи!*

VII. Игра «Лучший шофёр».

Две одинаковые легковые машины. Нитка длиной 5 метров. Кто быстрее приблизит машину к себе, наматывая нитку на палочку, не путая нитки и дорогу – тот лучший шофер.

VIII. Конкурс самых сильных в команде (выбирают по человеку от команды).

Кто из вас самый сильный? Это мы сейчас узнаем. Вы будете надувать шарики. Чей шарик быстрее лопнет, тот самый сильный.

IX. Шуточный номер художественной самодеятельности в духе КВН «Чистота и здоровье».

Мишки – Санитарные частушки.

*Полеился утром Вова
Причесаться гребешком,
Подошла к нему корова,
Причесала языком.*

*Я под краном руки мыла
А лицо умыть забыла,
Увидал меня Трезор,
Зарычал: Какой позор!*

Закопченную кастрюлю

*Юля чистила песком.
Два часа в корыте Юлю
Мыла бабушка потом.*

*Всем знаком грязнуля Ваня.
Он не любит мыться в бане.
Плачет в бане он всегда:
- Ой, горячая вода.
И холодной он боится –
По утрам не хочет мыться.
Снова плачет он тогда:
Ой, холодная вода.*

Тигрята – Санитарные частушки.

*Помни лозунг ты такой:
Руки мой перед едой.
Припев: Чтобы это не забыть,
Надо снова повторить. (2 раза)
Зубы щеткой лучше три
И снаружи, и внутри.
(Припев: тот же)
Волосок за волоском
Расчешись ты гребешком.
(Припев: тот же)
Чище в доме убирай,
Тряпкой влажной пыль стирай.
(Припев: тот же)
Жизнью я довольна очень,
И пою я, и пляшу,
Потому что днем и ночью
Свежим воздухом дышу.
(Припев: тот же)*

Х. Конкурс капитанов.

Кто быстрее, культурнее, интереснее съест яблоко, тот победит.

ХІ. Игра «Кто с кем дружит».

У каждого на груди в большом круге нарисованы разные предметы по 10 в каждой команде.

- | | |
|-----------|--------------------|
| а) Очки | а) Хохлатая голова |
| б) Башмак | б) Глаза |
| в) Ноги | в) Щетка |
| г) Солнце | г) Таз с водой |

- | | |
|------------|-------------------|
| д) Кран | д) Шляпа |
| е) Руки | е) Мыло |
| ж) Нос | ж) Носовой платок |
| з) Ногти | з) Ножницы |
| и) Спит | и) Будильник |
| к) Зуб | к) Зубная щетка |
| л) Порошок | л) Расческа |

Нужно найти себе пару из другой команды и представиться. В заключении – танец «Вальс дружбы».

ХII. Конкурс болельщиков.

Кто дружнее скажет ответ на загадки.

Болельщики мишек: *В дождь и в зной он на посту,
У народа на виду.
Этот дядя – всем пример.
Дядя (милиционер)*

Болельщики тигрят: *На жарком солнышке подсох
И рвется из стручков... (горох)*

Сообщение жюри финальных результатов. Награждение команд.

Айболит: Хорошо прошел курс лечения, мои зверята. Вы заслужили по ложке вот этой таинственной микстуры-лекарства (показывает бутылку). Команды отвечают хором:

Дело не в таинственной микстуре, наш секрет здоровья – в физкультуре.

ХIII. Прощание.

Капитан тигрят: Мы уходим, до свидания, что же нам еще сказать?

Капитан мишек: Разрешите на прощанье Вам здоровья пожелать.

Айболит: Дорогие ребята, спасибо вам за участие в нашем КВН.

Будьте всегда чистыми, аккуратными, здоровыми. Не позорьте меня.

СРЕДНИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

УРОК 1: «ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ»

(Методика проведения)

7 апреля – День здоровья, учрежденный Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ). Этот день отмечается повсеместно в течение многих лет. ВОЗ определяет здоровье как «состояние полного физического, морального и психического комфорта». Здоровье можно рассматривать в различных аспектах: «наследственность и здоровье», «здоровый образ жизни», «здоровье и отдых», «здоровье и физическая культура». Готовясь отмечать День здоро-

вья, учителя школы должны наполнять это мероприятие разным содержанием. Это зависит от того, какой спецкурс изучали школьники, какие музеи и кафедры вузов они посещали. Имеет значение и то, кто из учителей ведет курс «Человек и его здоровье», его интересы, особенности методики, система внеклассной работы. Однако День здоровья готовит не только он, ему помогают все: кто-то отвечает за оформление, приглашение гостей, музыкально-художественную часть, техническое оснащение и т.д. Это объединяет учительский и ученический коллективы, делает работу как лично, так и общественно значимой.

При всей самобытности и оригинальности содержания Дня здоровья главная его цель – показать ребятам незаменимую ценность здоровья человека, вызвать у них желание сохранить и укрепить его. День здоровья можно провести в форме конференции. И предложить школьникам заполнить различные анкеты, которые выявят склонность учеников к употреблению никотина, алкоголя, наркотиков. На основании полученных результатов делаются выводы, о которых учащиеся расскажут на конференции.

Можно провести, например, посвященный... чаю, его значению для здоровья человека, месту в жизненном укладе людей, лечебным свойствам популярного напитка.

Ученики могут подготовить сообщения о биологических характеристиках растения, дикорастущем предке чая, его видах; древней культуре выращивания. Учитель химии может сделать сообщение о ферментативных (химических) превращениях в чайном листе в период технологической обработки.

Учителя географии и экологии расскажут о странах, где культивируется чай, о факторах среды, необходимых для выращивания растения, покажут на карте древние и современные пути доставки чая к столу потребителя.

Яркие страницы описаний чаепитий оставили нам в наследство классики русской литературы. Учителя литературы организовали воспроизведение этих описаний в художественном исполнении учеников. Звучали отрывки из

произведений Пушкина, Гоголя, Гончарова, Островского. Не обошлось и без знаменитого полотна «Чаепитие в Мытищах». Однако в центре внимания всего вечера оставался чай как источник здоровья, его целебные свойства: тонизирующая роль черного чая; снижающее кровяное давление свойство зеленого чая; чай с малиной, медом, липовым цветом.

Завершением праздника может быть чаепитие с пирогами, баранками и вареньем, но и дегустация напитка, оценка вкуса и его неповторимого запаха.

Сценарий праздника

Ведущий: Сегодня, 7 апреля, на всей планете люди отмечают День здоровья. Почему они отмечают этот день? Потому что здоровье – это самое дорогое, что есть у человека. Но что же такое здоровье? Что люди подразумевают, произнося это слово?

(Выходят ученики и говорят, что для них значит это слово.)

- Здоровье – это когда тебе хорошо.
- Здоровье – это когда ничего не болит.
- Здоровье – это когда человеку весело и комфортно.
- Здоровье – это от слова «здорово».
- Здоровье – это красота.

Здоровье – это сила.

- Здоровье – это гибкость и стройность.
- Здоровье – это выносливость.
- Здоровье – это гармония.
- Здоровье – это когда ничто не мешает радоваться жизни.

•Здоровье – это когда человек может испытывать значительные нагрузки без последствий.

•Здоровье – это когда человек может без труда подняться по лестнице на 4-й этаж.

- Здоровье – это когда хорошо спишь.
- Здоровье – это когда утром просыпаешься бодрым и веселым.

Здоровье – это когда у человека хороший аппетит.

Здоровье – это когда ты готов выполнить любую работу.

Ведущий: Существует много способов поддерживать здоровье. Это ежедневная зарядка, это прогулки на свежем воздухе, это закаливание водой, воздухом, солнцем. Ну и, конечно, это правильное питание. Пища должна быть полноценной, т.е. содержать все нужные организму вещества и в доступной форме. Есть много продуктов, которые нам полезны. Очень полезными и полноценными по составу всех питательных веществ являются кисломолочные продукты. Наш праздник как раз и посвящен этим продуктам. И сейчас вы познакомитесь поближе с семьей кисломолочных продуктов.

(Выходит Матушка-Молоко, у нее за спиной Белок, Жир, Лактоза, Кальций, Витамины.)

Молоко: Я – Матушка-Молоко. Я так удачно адаптирована к вашему организму, что вы можете употреблять меня с самого рождения и на протяжении всей жизни. Я считаю себя самой легкой пищей. Я могу подавить раковые клетки, вывести яды из организма и склонить ко сну младенца. Я стимулирую память, внимание, интеллектуальную деятельность. А еще я помогаю человеку справиться с экстремальной ситуацией.

Во мне много белков.

(Из-за спины Молока выходит Белок.)

Белок: Мы, белки, – строители организма *(из молочных пакетов строят пирамиду)*.

Молоко: Есть во мне и жиры.

(Из-за спины Молока выходит Жир.)

Жир: Я – источник энергии *(делает несколько танцевальных движений)*. Я придаю такой приятный белый цвет личику нашей матушки *(припудривает лицо Молока)*.

Молоко: В мой состав входит важный углевод – лактоза.

(Выходит Лактоза.)

Лактоза: Я придаю приятный сладковатый вкус нашей милой Матушке *(гладит Молоко по голове, от чего она расплывается в улыбке)*.

Молоко: Кальция во мне больше, чем во многих других продуктах вместе взятых.

(Выходит Кальций.)

Кальций: Меня в нашей матушке содержится столько, что один стакан молока каждый день обеспечит вас и крепкими костями, и здоровыми зубами. И о мышечной работе есть у Кальция забота *(вынимает череп, постукивает по макушке и по зубам, поигрывает мышцами)*.

Молоко: А витаминов, во мне – каких, только нет.

(Выходит клоун с шариками, на которых написаны витамины, содержащиеся в молоке. Появляется Папаша Лактобактер с кислой миной.)

Лактобактер: Не слишком ли я кислый? Не слишком ли ты весела, Матушка? Придется для равновесия заняться брожением Лактозы.

(Переворачивает ленту с надписью «Лактоза», появляется надпись «Молочная кислота», Она подходит к Белку и Жиру и переплетает их руки. Все вместе они приседают и выбрасывают транспарант «Простокваша».

У Матушки лицо скисает, она опускает голову, грустно смотрит на Папашу.)

Молоко: Ну вот, совсем я из-за тебя скисла.

Лактобактер: Ну, прости. Но ведь если бы ты не скисла, не было бы наших дорогих детушек.

Молоко: Ну ладно, прощаю. А кстати, где же наши дети? Боюсь, как бы не подрались. Они же у нас такие. Всю жизнь с самого рождения выясняют, кто полезнее, кто вкуснее, кто людям милее.

(Выбегают Кефир, Простокваша, Сметана, Творог, Йогурт, спорят между собой.)

Кефир: Я самый полезный, так как молочная кислота во мне препятствует гнилостным реакциям в пищеварительных органах.

Простокваша: Нашел чем удивить. Кислоты во мне тоже хватает, да людям я доступнее. Поставил молочко в теплое место – и готово, вот она я.

Сметана: Ну, подумаешь, кислота. Простота. Зато в вас и жиров-то почти нет. А я и жирна, и белая, и вкусна. И в салате я хороша, и с блинами, и со щами. Да и крем на тортик из меня сделать можно - пальчики оближешь.

Творог: Кислота да жир. А что самое важное? Белок! Да в вас белка-то - кот наплакал. А он, между прочим, основа жизни. И во мне он в концентрированном виде. Ложку съешь - и запас пополнен.

Кефир: Подумаешь, концентрат. Зато попробуй тебя по коже размазать. Ссыпашься как сухая штукатурка, толку чуть. А меня и в волосы втирают для пышности и здоровья волос, а молочную кислоту даже используют для приготовления лечебных шампуней. И от ожогов кожу мной мажут. А если вы на солнце обгорели, без меня вам не обойтись.

Сметана: Ну и что. Меня также используют. А я еще питаю кожу, делаю её мягкой, бархатистой, эластичной.

Кефир: Ну ладно, в этом мы равны. Но если в меня добавить фруктов, то они обогатят меня и витаминами, и минеральными веществами, и фруктовыми кислотами. И стану я называться фруктовым кефиром. И обеспечу хороший обмен веществ, а значит, хорошее здоровье.

Йогурт: А ну и что ж, что фрукты. Во мне они тоже есть. Есть молочная кислота, белки, жиры, углеводы, витамины. Да я еще предупреждаю процессы старения. Кто будет меня пить, будет жить долго, здорово и счастливо.

Кефир: Все это хорошо - витамины, белки, жиры... Но если в кишечнике нет бифидобактерий, все это не усвоится организмом. Поэтому в меня добавили бифидобактерии, и стал я бифидокефиром, биокефиром или просто бифидоком. Эти бактерии помогают кишечнику усваивать витамины, а значит, и все остальные питательные вещества.

Йогурт: Ух, ты, нашел, чем удивить. Бифидобактерии. Да их в живых йогуртах видимо-невидимо.

(Дети начинают сходиться в кружок, мрачно глядя друг на друга.)

Вперед выходят Молоко и Лактобактер, разводят их в разные стороны, примиряют, успокаивают.)

Молоко: Все вы хороши, все полезны, каждый хорош по-своему, каждый из вас людям мил. А выбирать все-таки будет каждый для себя. *(Поворачивается к залу.)* А теперь, люди добрые, выходи, кто смелый. Попробуйте, узнаете ли вы нас.

(Дегустация. Дети просят нескольких испытуемых выйти к столу, просят закрыть глаза и продегустировать продукты. Все рассаживаются за столы и едят молочнокислые продукты.)

В заключение праздника его участники получили задание: подготовить «Блицрекламу» о пользе кисломолочных продуктов.

УРОК 2: «ЛЕС И ЗДОРОВЬЕ»

(Методика проведения)

Лес имеет универсальную ценность для человека: это пища для человека, лекарственное сырье (практическая ценность), созерцание красоты леса во все времена года (эстетическая ценность), любимое место отдыха, где можно насладиться тишиной, пением птиц (рекреационная ценность), познавательная ценность, экономическая и оздоровительная ценность леса.

Лес близок нам, мы любим его, считаем неотъемлемой частью среды. В лесу нам комфортно, здесь мы укрепляем здоровье.

Показать школьнику универсальную ценность леса, вызвать у него желание беречь лес, сформировать хотя бы малую долю ответственности за состояние, «благополучие» леса - вот главная задача праздника. Задача может оказаться труднорешаемой, потому что непросто отобрать содержание, сделать композицию яркой, компактной и выразительной. Для проведения мероприятия рекомендуется использовать отрывки из произведений И.С.Тургенева, Ю.Казакова, В.Солоухина. Прекрасные картины леса, чтение художественной прозы и поэтических отрывков может сопровождать зрительный ряд: видеосюжеты леса, деревьев, трав, лесных обитателей.

На празднике школьники рассказывают об обитателях леса, о пользе, которую получает человек, используя биомассу леса. Лес – легкие планеты. Кислород, фитонциды - основа оздоравливающей ценности леса.

Масса профессий непосредственно связаны с лесом: лесничий, лесник, лесопатолог, работники лесхозов, заготовители грибов, ягод, березового сока, лекарственного сырья; специалисты, которые занимаются лесоразведением, интродукцией лесных пород (в Подмоскowie есть лесные кварталы сосны сибирской кедровой, выращенной в XIX в.). Наконец, охотоведы и организаторы охотничьего дела. С жизнью леса тесно связаны жизнь и здоровье человека. Украсят праздник поэтические произведения.

«Вот и лес. Тень и тишина. Статные осины высоко лепечут над вами; длинные, висячие ветки берез едва шевелятся; могучий дуб стоит, как боец, подле красивой липы. Вы едете по зеленой, испещренной тенями дорожке; большие желтые мухи неподвижно висят в золотистом воздухе и вдруг отлетают; мошки вьются столбом, светлея в тени, темнея на солнце; птицы мирно поют. Золотой голосок малиновки звучит невинной, болтливой радостью: он идет к запаху ландышей. Далее, глубже в лес... Лес глохнет... Незъяснимая тишина западает в душу; да и кругом так дремотно и тихо. Но вот ветер набежал, и зашумели верхушки, словно падающие волны.

И как этот же самый лес хорош поздней осенью, когда прилетают вальдшнепы! Они не держатся в самой глуши: их надобно искать вдоль опушки. Ветра нет, и нет ни солнца, ни света, ни тени, ни движенья, ни шума; в мягком воздухе разлит осенний запах, подобный запаху вина; тонкий туман стоит вдали над желтыми полями. Сквозь обнаженные, бурые сучья деревьев мирно белеет неподвижное небо; кое-где на липах висят последние золотые листья. Сырая земля упруга под ногами; высокие сухие былинки не шевелятся; длинные нити блестят на побледневшей траве. Спокойно дышит грудь.

Сердце то вдруг задрожит и забьется, страстно бросится вперед, то безвозвратно потонет в воспоминаниях. Вся жизнь разворачивается легко и бы-

стро, как свиток; всем своим прошедшим, всеми чувствами, силами, всю свою душу владеет человек.

Совсем особенное дело - целый березовый лес. Он хорош во всякую пору. И в марте, когда березы освещает солнце, набирающее весеннюю силу, а их фонтанообразные купы покрыты инеем и разрисовывают синее небо в тончайшее розовое кружево.

В березовом лесу всегда как-то просторно и далеко видно. Белые березы, сначала редкие, отдельные друг от дружки, вдали становятся для глаза все более частыми и, наконец, сливаются в пестроту. В березовом лесу всегда светлее, чем в каком-либо другом, дубовом или еловом, как будто березы сами светятся тихим ровным светом и освещают пространство вокруг себя. Светлее в нем и в теплый полдень, когда неизвестно, что белее - сами березы или облака, проплывающие над ними, светлее и в лунную ночь, когда березы словно фосфоресцируют зеленоватым лунным огнем. В сосновом лесу молиться, в березовом веселиться, - говорят в народе.

В березовом лесу всегда под ногами трава, если это взрослый матерый лес, а не то, что может называться лишь березняком, то есть земля, заросшая растенью молодых березок, которые еще не решили между собой, которым оставаться и жить, а которым уступить место под солнцем своим наиболее сильным или наиболее удачливым».

Владимир Солоухин

«Это был громадный лес, тянувшийся на десятки верст вверх и вниз по реке. Мало того, он уходил на восток от Уральского хребта и на север - до самой тундры. Лес взбирался на холмы, расступался иногда озерами или полями, на которых виднелись редкие деревни с двухэтажными избами. Это была глухая сторона, мало посещаемая людьми, и здесь-то и было настоящее раздолье для всякого зверя и птицы!

Много тут было волков и лисиц, белок и зайцев, водились тут лоси и рыси с загадочным взглядом желтых глаз. Здесь попадались совершенно глу-

хие места, где и пройти-то было невозможно, где свалившиеся деревья так и оставались лежать годами, догнивая и оседая постепенно к землей».

Юрий Казаков

ЧЕРЕМУХА

*Черемуха душистая
С весною расцвела
И ветки золотистые
Что кудри завила.
Кругом роса медвяная
Сползает по коре,
Под нею зелень пряная
Сияет в серебре.
А рядом у проталинки,
В траве, между корней,
Бежит, струится маленький
Серебряный ручей.
Черемуха душистая,
Развесившись, стоит,
А зелень золотистая
На солнышке горит.
Ручей волной гремучею
Все ветки обдает
И вкрадчиво под кручею
Ей песенки поет.*

С. Есенин

Праздник лучше устраивать после уроков. Снять усталость помогут игры, загадки, викторины. Ребята, изображают настоящих (глухарь, лисица, барсук и др.) и сказочных (леший, Баба-яга) обитателей леса. В качестве призов можно использовать конфеты с «лесными» названиями: «Белочка», «Мишка косолапый»; лесные продукты: «орехи в сахаре», «кедровые орешки», печенье «Грибки» и другие продукты.

Заключительная часть праздника - конкурс на лучшую листовку, плакат, правила поведения в лесу. И тоже «лесные» награды и призы.

Завершить День здоровья концерт, на котором прозвучат произведения, навеянные авторам красотой леса, его могуществом, его неповторимостью (А. Колкер. «Карелия»; С. Цинцадзе. «Песенка Стрекозы»; Е. Крылатов.

«Лесной олень»; польская народная песня «Кукушка»; В. Шиллер. «Березка»).

В заключении чаепитие. А к чаю - пирог с грибами, черникой, варенье из малины и земляники, ореховое печенье. Все из леса, все для здоровья.

Так, проводя День здоровья, можно приобщить учеников к решению глобальной экологической проблемы – проблемы здоровья человека.

УРОК 3: «ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК У ШКОЛЬНИКОВ»

(Беседа)

Ведущий: Еще недавно слово «наркомания» употреблялось не иначе как для обозначения одного из многочисленных чуждых нам пороков буржуазного общества. Сегодня наркомания - бич нашей страны, угрожающий здоровью нации. И одно из лекарств против этой опасной болезни - правда о ней. Вот почему сегодня мы решили поговорить на эту тему. Наркотики - от греческого «наркотикон», то есть «приводящий в оцепенение», - были известны в Греции и на Кипре за две тысячи лет до нашей эры. Одно время наркотическим веществам приписывали лекарственные свойства: они якобы стимулируют энергию, поднимают работоспособность, снимают болевые ощущения. Вот как пытался лечиться герой рассказа Эдгара По «В смерти жизнь».

Больной: Меня мучила жестокая лихорадка, и не было ей конца. Я исчерпал уже все средства, к каким можно было прибегнуть здесь, в дикой, пустынной части Апеннин, но ничто не приносило облегчения. Под конец пришел мне на память пакетик опиума, который хранился у меня в том же ящике, где кальян и табак: ибо в Константинополе перенял я обычай подбавлять этого зелья в трубку. Я уже хотел отрезать толику, но призадумался. Когда куришь, не так важно, сколько взять. Никогда еще я не принимал опиума внутрь. Все же я не слишком беспокоился, ибо решил действовать постепенно. Для начала я приму дозу совсем маленькую. Если не поможет, повторю: и

так - до тех пор, пока не уляжется лихорадка или же не придет, наконец, спасительный сон, которого я, истерзанный брожением чувств, тщетно жаждал вот уже целую неделю.

Ведущий: В природе немало веществ, способных оказывать на человека наркотическое воздействие. Подобными свойствами обладает сок снотворного мака, индийской конопли, листьев южноамериканского кустарника «кока», некоторых ядовитых грибов. Число различных наркотиков естественного происхождения веками удерживалось на одном уровне, но в 30-х гг. XX в. внезапно появился новый препарат естественного происхождения - ЛСД, историю которого обойти молчанием невозможно. В небольшом провинциальном городке Франции был испечен хлеб из пшеничной муки, зерна которой подвергались смене температуры и влажности. Свежий душистый хлеб попал в местную больницу, где произошел странный случай. Поев хлеба, больные оживлялись, становились возбужденными, болтливыми, у некоторых появлялись галлюцинации. А один летчик, вскочив на подоконник раскрытого окна пятого этажа, громко закричал: «Я самолет!», спрыгнул вниз на траву и сломал ноги. Быстро вскочив, он бежал не чувствуя боли, пока его не остановили прохожие и не вернули в больницу. Более чем странное поведение больных привлекло внимание врачей. В результате многочисленных лабораторных исследований был выделен плесневый микроскопический грибок спорыньи, который в период хранения при больших колебаниях температур и влажности порастил зерна пшеницы: в них накопился алкалоид, обладающий наркотическим свойством. Тайна опасного открытия не могла удержаться в одной стране. В США из этого алкалоида был изготовлен самый дешевый наркотик - ЛСД, который даже в самых ничтожных дозах обладает дурманящим свойством. Наркотические вещества, воздействуя на центральную нервную систему, вызывают у людей особое психическое возбуждение - эйфорию. При этом человек «отключается» от реальности. В окружающей обстановке, и делах ничего не меняется, но человек чувствует се-

бя наверху блаженства без всяких объективных причин только вследствие «обмана» психики химическим веществом.

Рассказчик: Вот древняя притча, дошедшая до наших дней. Однажды холодным вечером трое путников подъехали к крепостной стене, окружавшей город, и остановились перед воротами. Крепостные ворота тогда запирались на ночь, и путники вынуждены были заночевать под открытым небом. На их счастье, по близости оказался караван-сарай, теплая уютная чайхана, где можно было плотно поужинать горячим жирным пловом, выпить виноградного вина или душистого чая, а затем отдохнуть на мягкой подстилке. Приехавший на коне выпил вина, приехавший на верблюде выкурил трубочку с анашой, а тот, кто приехал на осле, принял дозу опиума. Через некоторое время принятые средства начали оказывать на путников свое «волшебное» действие. Всадник, приехавший на коне, громко воскликнул: «Чего мы будем мерзнуть под дождем всю ночь? Давайте взломаем ворота и проникнем в город!» Ему возразил путник, приехавший на верблюде: «Зачем ломать ворота? Мы можем проникнуть в город через замочную скважину!» Их спор рассудил прибывший на осле: «А зачем нам вообще туда пробираться? Ведь здесь так хорошо и уютно!»

Ведущий: Притча дает возможность проследить воздействие каждого наркотика на организм. В первом случае человек не мог соизмерить свои желания с объективными возможностями. Во втором - все казалось возможным, доступным, легко разрешимым, даже нелепое, невозможное, нереальное. В третьем - человек погрузился в полное благодушие, ему было уютно и тепло даже под дождем... Испытав состояние эйфории однажды, человек хочет испытывать его снова и снова. В результате у него развивается пагубное пристрастие. Резко меняется отношение к окружающему миру, теряются ценностные ориентиры, способности, былые привязанности. Наркотики разрушают нервную систему и пагубно влияют на все органы и ткани. Вот что думают об этом Шерлок Холмс и доктор Ватсон, герои романа Конан Дойля «Знак четырех».

Ватсон: Шерлок Холмс взял с камина пузырек и вынул из аккуратного сафьянового несессера шприц для подкожных инъекций. Нервными длинными белыми пальцами он закрепил в шприце иглу и завернул манжет левого рукава. Несколько времени, но недолго он задумчиво смотрел на свою мускулистую руку, испещренную бесчисленными точками прошлых инъекций. Потом вонзил острие и удовлетворенно вздохнул. Три раза в день в течение многих месяцев я был свидетелем одной и той же сцены, но не мог к ней привыкнуть. Но в тот день... я не выдержал и взорвался...

Холмс: Возможно, вы правы, Ватсон. Наркотики вредят здоровью. Но зато я открыл, что они удивительно стимулируют умственную деятельность и проясняют сознание. Так что их побочным действием можно пренебречь.

Ватсон: Но подумайте, какую цену вы за это платите! Я допускаю, что мозг ваш начинает интенсивно работать, но это губительный процесс, ведущий к перерождению нервных клеток и, в конце концов, к слабоумию. Вы ведь очень хорошо знаете, какая потом наступает реакция. Нет, Холмс, право же, игра не стоит свеч! Как можете вы ради каких-то нескольких минут возбуждения рисковать удивительным даром, каким природа наделила вас? Поймите, я говорю с вами не просто как приятель, а как врач, отвечающий за здоровье своего пациента.

Ведущий: Что же побуждает человека пробовать наркотическое вещество? Скорее всего, это желание испытать новые ощущения, улучшить свои способности, успокоиться, забыться и так далее. Большинство молодых людей знакомится с наркотиками в компаниях сверстников. Помимо любопытства, первые «пробы» могут быть продиктованы желанием «самоутвердиться» или завоевать популярность. В журнале «Детская литература» в 1994 г. Была опубликована книга «Синяя трава», ставшая в свое время бестселлером в Америке. Это дневник пятнадцатилетней наркоманки. Вот как девочка описывает свое первое знакомство с наркотиками в компании друзей.

Девушка: Джилл и один из мальчиков подали всем стаканы с кокаколой, и все сразу же улеглись - кто на подушки на полу, кто на кресло, кто

на диван. Все медленно пили. Мне показалось, что ребята, внимательно наблюдают друг за другом. Я смотрела на Джилл и думала, что надо делать все так же, как она. Вдруг я себя почувствовала очень странно - так, будто внутри у меня началась буря. У меня вспотели руки, почувствовала, как капли пота катятся по волосам на шею... Все мое тело было напряжено, мышцы сведены в судороге, я испытывала какой-то страх, который душил меня, я задыхалась. Но когда я открыла глаза, я поняла, что просто Билл держит меня за плечи. «Тебе повезло, - сказал он так медленно-медленно, как на пластинке, которую поставили не на ту скорость. - Не волнуйся, я за тобой присмотрю. Это будет хорошее путешествие. Ну, расслабься, не сопротивляйся, все будет отлично». Вдруг мне показалось, что эти слова повторяются и повторяются, как будто в комнате эхо. Я начала хохотать, как ненормальная. Это было так смешно! Ничего глупее в жизни не слышала! А потом я увидела на потолке рисунки, которые медленно менялись... Я смотрела, как разные цвета смешиваются и вращаются: большие пятна - синие, желтые... Я хотела, чтобы другие тоже посмотрели туда и увидели это чудесное зрелище. Но слова лезли у меня из горла какие-то мягкие и клейкие, и у них был цветной вкус... Пропла, по-моему, целая вечность; я вернулась на землю и увидела, что все встали. Я несколько туманно спросила у Джилл, что со мной произошло. А она мне объяснила, что в десяти из четырнадцати стаканов кока-колы был ЛСД и никто не знал, у кого он окажется.

Ведущий: Существует ошибочное мнение, что после одного приема наркотика зависимость возникнуть не может. Герой рассказа М.А. Булгакова «Морфий» доктор Поляков однажды, почувствовав боль в желудке, впрыснул себе морфий. И какие ужасные события стали следствием одного-единственного укола, можно судить по выдержкам из дневника доктора.

Поляков: *16 февраля. Сумерки наступают рано. Я один в квартире. Вечером пришла боль, но не сильная, как тень вчерашней боли... Опасаясь возврата вчерашнего припадка, я сам себе впрыснул в бедро один сантиметр. 1 марта. Доктор Поляков, будьте осторожны! Вздор...*

6 мая 1917 г. Давненко я не брался за свой дневник. А жаль. По сути дела, это не дневник, а история болезни... Итак, если вести историю болезни, то я впрыскиваю себе морфий два раза в сутки.

18 мая. Нет, я, заболевший этой ужасной болезнью, предупреждаю врачей... Смерть медленная овладевает морфинистом, лишь только вы на час или два лишите его морфия. Воздух не сытный, его глотать нельзя... в теле нет клеточки, которая бы не жаждала... Чего? Этого нельзя ни определить, ни объяснить. Словом, человека нет. Он выключен. Двигается, тоскует, страдает труп. Он ничего не хочет, ни о чем не мыслит кроме морфия.

14 ноября 1917 г. Нет. Нет. Изобрели морфий, вытянули его из высохших щелкающих головок божественного растения, ну так найдите же способ и лечить без мучений!

<... > Ах, мой друг, мой верный дневник. Ты-то ведь не выдашь меня? Дело... в том, что я в лечебнице украл морфий. Меня интересует не только это, а еще вот что. Ключ в шкафу торчал. Ну, а если бы его не было? Взломал бы я шкаф или нет? А? По совести? Взломал бы. Итак, доктор Поляков вор.

19 ноября. Рвота. Это плохо. С 1 января возьму отпуск на один месяц по болезни - и к профессору в Москву. Опять я дам подписку, и месяц буду страдать у него в лечебнице нечеловеческой мукой.

Январь. Я не поехал. Не могу расстаться с моим кристаллическим растворимым божкам ...И все чаще и чаще мне приходит мысль, что лечиться мне не нужно.

Ведущий: Существует несколько стадий наркомании. Первый прием наркотика обычно вызывает защитную реакцию организма, как и любой токсин. Это может быть головная боль, головокружение, тошнота и рвота. Показателен эпизод романа Ч. Айтматова «Плаха» - первое знакомство Авдия Калистратова с дурман-травой.

Чтец: Довольно прочное, стеблистое, прямое растение с плотной бахромой соцветий вокруг стебля оказалось той самой анашой, ради которой они ехали из Европы в Азию. «Боже мой, - думал, Авдий глядя, на анашу, - с виду такое обычное, почти как бурьян, растение, а, сколько дурманной сладости в нем для иных, что жизнь кладут на это зелье! А здесь оно под ногами!» И вот пошли они дальше и через час набрали на такие густые заросли анаши, что от одного духа ее повеселели, как от легкого опьянения. Конопля здесь было сколько угодно. И они стали собирать листья и цветы анаши и расстилали собранное для просушки. В этой беготне Авдий порядком удалился от дружков, выискивая в степи густые заросли анаши. И тут наступил какой-то момент удивительного состояния легкости, падения то ли наяву, то ли в воображении. Авдий и не заметил, как это случилось... Раздевшись до гола, оставив на себе только панаму, очки, плавки и кеды, Авдий Калистратов белокожий тощий северянин, охмелевший от пылины, носился как... заводной взад-вперед по степи, выбирая наиболее высокий и густой травостой. Вокруг него клубилась потревоженная пыльца цветущей, завязывающей себя конопля, и от долгого вдыхания того летучего дурмана в воображении Авдия, естественно, возникали разные видения. Он бежал, а голову мутило, тело тяжелело, и земля качалась под его заплетавшимися ногами - ему хотелось упасть, свалиться, заснуть, и тут его начало рвать, и он почувствовал, что настал его смертный час. И все-таки у него хватило воли отбегать каждый раз в сторону от мерзкой блевотины и бежать дальше, пока новый приступ рвоты не скрючивал его в три погибели, вызывая адские боли и резь в животе: Изрыгая пыльцевую отраву, мучаясь от судорог, Авдий, стоная, бормотал: «О, Боже, прекрати, хватит! Никогда, никогда больше не буду собирать анашу! Хватит с меня, я не хочу, не хочу слышать этот запах, о, Боже, сжался надомной...»

Ведущий: При повторных приемах наркотика защитная реакция постепенно слабеет, начинает преобладать эйфория. Затем наркотическое со-

стояние становится для человека потребностью - без него он уже не может обходиться. Развивается навязчивое влечение к наркотику.

*Меня опять ударило в озноб,
Грохочет сердце, словно в бочке камень,
Во мне живет мохнатый злобный жлоб
С мозолистыми цепкими руками.
(...)Но я собрал еще остаток сил,-
Теперь его не вывезет кривая:
Я в глотку, в вены яд себе вгоняю-
Пусть жрет, пусть сдохнет, я перехитрил!*

В. С. Высоцкий

«Меня опять ударило в озноб...». 1979-1980

Существуют тайные притоны, куда заманивают молодых людей, предлагая им первые порции наркотика бесплатно. Через два или три посещения они уже готовы платить деньги, а примерно через неделю превращаются в законченных наркоманов. Описание притона можно найти в рассказе Артура Конан Дойля «Человек с рассеченной губой».

Ватсон: Сквозь мрак я не без труда разглядел безжизненные тела, лежащие в странных, фантастических позах: с согнутыми плечами, с поднятыми коленями, с запрокинутыми головами, с торчащими вверх подбородками. То там, то тут замечал я темные, потухшие глаза, устремленные на меня. Среди тьмы вспыхивали крохотные красные огоньки, тускневшие по мере того, как уменьшалось количество яда в маленьких металлических трубках. Большинство лежало молча, но иные бормотали что-то себе под нос, а иные вели беседы странными низкими монотонными голосами, то, возбуждаясь и торопясь, то, внезапно смолкая, причем никто не слушал своего собеседника - всякий был поглощен только собственными мыслями.

Ведущий: В период психической зависимое наркоманы склонны искать себе подобных, быстро группироваться в «клубы» со своими «устами» и лидерами, они сообща добывают на «черном рынке» наркотики, сообща их употребляют. Человеку, решившему бросить наркотики, порой очень сложно разорвать такие связи. Обратимся вновь к дневнику пятнадцатилетней наркоманки.

Девушка: 6 января. Какой кошмар сегодня Джо Дриггс подошел ко мне и спросил, есть ли у меня или нет! Я - искренне! - почти забыла, что совсем недавно перепродавала наркотики. Господи! Я очень надеюсь, что дальше этого дело не пойдет, что никто больше ко мне с таким вопросом не обратится! Джо поначалу не хотел верить, что я завязала. Он действительно страдает от отсутствия наркотиков, и умолял меня добыть хоть что-нибудь. Надеюсь, что Джордж об этом ничего не узнает...

13 января. Лейн подошел ко мне во время завтрака и умолял найти ему кого-нибудь. Тот, кто его снабжал, влип, и он очень страдает. Он вывернул мне руку, у меня везде синяки, и он меня вынудил пообещать, что достану ему хоть одну дозу на вечер. Просто не представляю, где ее раздобыть. Крис посоветовала мне попросить у Джо, но я больше не хочу иметь дело с этой бандой. Я так боюсь, что совсем заболела... 17 января. Джордж пригласил меня на школьный бал, но вечер был испорчен тем, что Джо и Пэйн без конца приставали ко мне... Слава Богу, музыка была оглушительная - мы не могли толком поговорить. Хоть бы они оставили меня в покое!..

Ведущий: Люди, страдающие наркоманией, долгое время не обращаются к врачу. В больницу они попадают в состоянии сильного отравления ядами (передозировки) или в состоянии сильной «ломки», когда больного «трясет» так, что он уже не может ничего скрыть. Но без помощи врачей от страшной зависимости избавиться нельзя. Иногда и помощь приходит поздно. Ежегодно «белая смерть» неумолимо собирает свою жатву - десятки тысяч молодых жизней. О наркомании сегодня говорят как о «белой чуме». Есть и другое заболевание, сравнение с которым напрашивается здесь. Это проказа, при которой отмирают нервные клетки и клетки кожи, а человек ничего не чувствует. Наркомания – проказа души. Отмирают привязанности, чахнут способности, мир сужается и скудеет, а больной не осознает этого... Жизнь, похожая на ад, и смерть в расцвете лет - вот цена излишнего любопытства и ложной романтики! Подумайте! Стоит ли за несколько минут со-

мнительного счастья отдавать свою жизнь? (Звучит песня В. С. Высоцкого
«Не писать мне повестей, романов...»)

*Не писать мне повестей, романов,
Не читать фантастику в углу, –
Я лежу в палате наркоманов,
Чувствую - сам сяду на иглу.
В душу мне сомнения запали,
Голову вопросы мне сверлят.
Я лежу в палате, где глотали,
Нюхали, кололи все подряд.
Кто-то там проколол свою душу
Кто-то просто остался один...
Эй вы, парни, бросайте «морфушу» –
Перейдите на апоморфин!*

(...)

*Кто-то даже нюхнул кокаина, -
Говорят, что – мгновенный приход,
Кто-то съел килограмм кодеина-
И пустил себя за день в расход...
Кто-то там проколол свою совесть,
Кто-то в сердце вкурил анашу...
Эх вы, парни, про вас нужно повесть,
Жалко, повестей я не пишу.*

В. С. Высоцкий.

«Не писать мне повестей, романов...». 1969.

УРОК 4: «ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ»

Цель:

◆ просвещение учащихся по преодолению вредных привычек;

Задачи:

◆ повышение познавательной активности у учащихся;

◆ обеспечение общественной активности в коллективной деятельности.

Оборудование: наглядный материал, альбомы, простые карандаши, краски.

Ход урока:

Этапы	Деятельность учителя и учащихся	Примечание
-------	---------------------------------	------------

<p>Организационный момент</p>	<p>Приветствие учителя учеников: Учитель: Здравствуйте, ребята! Дети: Здравствуйте! Учитель: Как настроение? Готовы к работе? Дети: У нас хорошее настроение. Мы готовы к уроку.</p>	<p>Учитель создаёт психологический настрой, благоприятную для урока атмосферу.</p>
<p>Вступительная беседа</p>	<p>Учитель: Ребята, вы знаете о том, что тело станет красивым, если его тренировать. Но достаточно ли этого для того, чтобы люди говорили «Это красивый человек?» Как вы думаете? Дети: Нет. Учитель: Что еще нужно делать, чтобы быть здоровым и красивым? Дети: Заниматься спортом, соблюдать режим дня, и др.</p>	
<p>Игра «Да - нет»</p>	<p>Учитель: Ребята, давайте поиграем в игру «Да - нет». <i>Задание:</i> Учитель: На листочках, возле рисунка, который, по-вашему, мнению показывает правильные действия, чтобы стать красивым и здоровым, напишите «Да», возле рисунка, который показывает, чего делать не нужно, напишите «Нет». - Поясните каждый рисунок, скажите, в какое время дня нужно выполнять правильные действия, сколько раз в день? (Учащиеся выполняют задание).</p>	<p>(На доске прикреплены рисунки: мальчик занимается спортом, девочка курит, дети делают зарядку, мальчик чистит зубы, мальчик сидит близко возле телевизора).</p>
<p>Анализ ситуации</p>	<p>Учитель: Ребята, послушайте рассказ и помогите герою разобраться в его проблеме. <i>Задача:</i> - У меня есть два друга Коля и Толя. Коля очень самостоятельный. Он в последнее время стал курить и теперь выглядит как взрослый. Но я слышал, что это очень вредно: в сигаретах есть яд, он отравляет организм. Курящие люди чаще болеют и чаще умирают.</p>	<p>Учитель выслушивает ответы детей.</p>

	<p>А Толя не выглядит так модно, как Коля с сигаретой. Но Толя, зато всегда бодрый, веселый и сильный. Он занимается спортом. А я всё думаю, что мне делать: закурить, как Коля, или спортом заняться, как Толя?</p> <p>- Где место ребят, которые хотят попасть в страну Здоровячков: рядом с Толей или с Колей? Какое место выберите вы?</p>	
Слово учителя	<p>Учитель: Некоторые дети хотят показаться взрослыми и пробуют курить, пить вино. Встречаются и те, кто пробует курить наркотики. Это очень вредные затеи. Ведь привыкнуть к плохому легко. Гораздо труднее потом избавиться от опасной привычки.</p> <p>Курильщик сначала и не замечает, как он отравляет свой организм. А ведь в табаке есть сильнейший яд-никотин. Он легко проникает в кровь, накапливается во внутренних органах и постепенно разрушает их. Только человек не сразу замечает это. Да, бывает, подташнивает после первой сигареты, голова кружится. Это организм подаёт сигнал тревоги. Многие школьники курят не потому, что им нравится курить, а потому, что хотят показаться более взрослее. Не у каждого хватает сил проявить характер и отказаться от сигареты курящей компании. А ведь вредно даже находиться рядом с курящими, так как приходится вдыхать ядовитый дым. И через несколько лет тот, кто курит, начинает кашлять, задыхаться при беге или даже ходьбе, быстро уставать. И ждут курильщика болезни органов дыхания: астма, туберкулёз, рак.</p> <p>Но не менее вреден и <i>алкоголь</i>. От него тоже страдают все внутренние органы, а особенно мозг. Отравле-</p>	Учитель свой рассказ сопровождает демонстрацией наглядных пособий.

	<p>ние мозга приводит к тому, что человек просто-напросто глупеет, у него ухудшается память, он труднее усваивает новое.</p> <p><i>Наркотики</i> часто называют «белой смертью». Чем раньше человек привыкает к ним, тем быстрее он умирает. Хронические наркоманы вообще живут очень мало. Наркотики полностью высасывают из человека все его силы. А вот если человек сумел в компании отказаться, значит, у него действительно есть смелость и воля.</p>	<p>Текст записан на доске.</p>
<p>Закрепление по теме</p>	<p>Учитель: Что происходит, если кто-то курит, а вы находитесь рядом?</p> <p>Дети: Мы вдыхаем часть дыма.</p> <p>Учитель: Что можно сделать, в таком случае?</p> <p>Дети: Нужно отойти в другое место.</p> <p>Учитель: Ребята, давайте прочитаем и запомним следующие слова:</p> <p><i>Дым кругом от сигарет, Мне в том доме места нет.</i></p> <p>Учитель: Везде ли можно курить?</p> <p>Дети: Нет, не везде можно курить.</p> <p>Учитель: Какой знак запрещает курение? Зарисуйте его.</p> <p>Учитель: Если есть знак, а кто-то продолжает курить, как вы поступите?</p> <p>Дети: Можно сказать так: «Извините, но здесь курить запрещено. Можно попросить вас погасить сигарету?»</p> <p>Учитель: Молодцы! А как вы думаете, какие органы страдают от сигаретного дыма?</p> <p>Дети: От сигаретного дыма страдают зубы, язык, лёгкие, сердце, мозг.</p> <p>Учитель: Давайте прочитаем и постараемся запомнить следующие</p>	<p>Дети хором читают текст.</p> <p>Учащиеся в альбомах рисуют знак, запрещающий курение в общественных местах.</p> <p>Выражения записаны на доске.</p>

	<p>выражения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Курение загрязняет лёгкие.</i> - <i>Курение затрудняет проникновение воздуха в организм.</i> - <i>Курение затрудняет нормальную работу сердца.</i> - <i>От курения желтеют зубы, и появляется дурной запах во рту.</i> 	
Оздоровительная минутка	Учитель проводит гимнастику для глаз: проговаривает и показывает упражнения, учащиеся повторяют.	
Работа в парах	<p>Учитель: Давайте попробуем разыграть такую ситуацию, как вы поступите?</p> <p>Вы едите в поезде. Есть знак «Не курить», но мужчина курит, дым попадает вам в лицо.</p> <p>Дети: Вежливо попросим прекратить курить.</p> <p>Учитель: Человек не знаком вам, возможно, вам не захочется просить погасить сигарету. В вагоне достаточно места, можно отойти в сторону.</p> <p>Учитель: Какие слова вам помогут?</p>	<p>(Учитель даёт время, чтобы учащиеся ситуацию разыграли в парах, а затем на примерах идёт обсуждение ситуации).</p> <p>Ребята повторяют слова, которые учили наизусть.</p>
Итог	<p>Учитель: Ребята, что помогает не следовать вредным для здоровья привычкам?</p> <p>Дети: Помогают не следовать вредным для здоровья привычкам воля и смелость.</p> <p>Учитель: Молодцы! Спасибо за урок!</p>	

УРОК 5: «БЕЗВРЕДНОГО ТАБАКМ НЕ БЫВАЕТ»

Задачи:

- Профилактика здорового образа жизни.
- Осознание обучающимися вредного воздействия табака на организм человека.

Оборудование:

- реклама табачных изделий,
- диаграмма «Табачный дым»,
- анкетные листы,
- прозрачная бутылка,
- сигарета,
- сердечки для голосования (на каждого обучающегося),
- таблица «Органы дыхания».

1. Вводная часть (притча)

В далеком прошлом, когда табак только что был завезен в Армению из дальних стран, у подножия Арарата жил один старец, добрый и мудрый. Он сразу невзлюбил это одурманивающее растение и убеждал людей не пользоваться им. Однажды старец увидел, что вокруг чужеземных купцов, разложивших свой товар, собралась огромная толпа. Купцы кричали: «Божественный лист! Божественный лист! В нем средство от всех болезней!» Подошел мудрый старец, сказал: Этот «Божий лист» приносит людям и другую пользу: к курящему в дом не войдет вор, его не укусит собака, он никогда не состарится.

Купцы с радостью смотрели на него. Ты прав, о мудрый старец! - сказали они. - Но откуда ты знаешь о таких чудесных свойствах «Божественного листа»? И мудрец пояснил:

Вор не войдет в дом курящему потому, что тот всю ночь будет кашлять, а вор не любит входить в дом бодрствующего человека. Через несколько лет курения человек ослабнет, и будет ходить с палкой! И его станут бояться собаки. Наконец, он не состарится, ибо умрет в молодости. Отошли крестьяне от купцов и задумались...

Давайте и мы с вами задумаемся над вопросом: почему подросток начинает курить, хотя и знает, что курение опасно для здоровья?

Задача нашего урока разобраться, действительно ли табак вреден для здоровья? Вы все уже много слышали о вреде курения, о табаке. И сейчас вы можете ответить на вопросы анкеты, если ответа не знаете, ставьте прочерк,

но в течение урока вы услышите правильный ответ, поэтому будьте внимательны.

Вопросы	Ответы в начале урока	Ответы в конце урока
1. При курении человек вдыхает тот же ядовитый газ, что содержится в выхлопных газах автомобильного двигателя. Как это газ называется?		
2. Сколько известных канцерогенных (вызывающих заболевания раком) веществ содержится в среднем в одной сигарете? 4? 8? 12? 15?		
3. Какой орган наряду с лёгкими больше всего страдает от последствий воздействия курения?		
4. Верно, ли что физические упражнения сводят на нет вредное воздействие курения?		
5. Если человек выкуривает пачку сигарет в день на протяжении года, сколько табачной смолы оседает в его лёгких?		
6. Верно ли, что курение вызывает сильное привыкание?		
7. Что означает «пассивное курение?»		

II. Основная часть

1. Исследователи полагают, что привычка курить имеет религиозные корни. Известно, что в глубокой древности племя сжигало дикорастущие травы для отпугивания комаров и мошек. При этом в костер попадали и растения, производящие галлюциногенный эффект. Впадая в транс от курения этих трав, шаманы и жрецы предсказывали будущее, проникая в суть вещей. Позже из подсушенных на солнце листьев этих растений скручивались и курились трубочки, называемые жителями Багамских островов «петум», жителями Кубы – «сигаро» и т.д. Отголоском тех времен сегодня является священное курение ладана в церкви.

Каким образом «петум» попал с Багамских островов в Европу?

Дело было так: в одно из своих плаваний Христофор Колумб (по документам значащийся как Кристобаль Колумбо) попал на Багамы, ошибочно думая, что это Индия, где впервые увидел курение «петума». 15 марта 1493

года корабль путешественника прибыл в Европу, привезя на своем борту экзотический «петум».

Такой притягательной оказалась сила табака, что растение, получившее название от имени провинции Табаго острова Гаити, начало свое победоносное шествие по странам и континентам.

Во Франции табакокурение распространилось с легкой руки Жана Нико. Матросы Колумба выслали страстному биологу-растениеводу, каким был Нико, семена удивительного растения. И тот немедленно занялся культивацией. Растертые листья табака Нико преподнес королеве Екатерине Медичи. Высочайшую особу часто мучили головные боли, а табак якобы снимал их. Позже нюхание табака вошло в моду, а концу XVII века стало непременным атрибутом придворного этикета.

Однако прежде чем табакокурение стало повсеместным и обычным делом, оно прошло сложный путь гонений и запретов. Так в России времен царствования Федора Михайловича пойманного в первый раз курильщика «награждали» сорока ударами палок по пяткам, во второй раз - отрезали ноздри и уши. В Англии головы казненных курильщиков выставляли на показ на городской площади для устрашения. Известен случай, когда в Испании пойманных пятерых монахов заживо замуровали по приказу Папы в стену монастыря.

В конце концов, в начале XVII века английский король Яков I, поняв, что никакими запретами и гонениями нельзя остановить это наваждение, обложил торговлю табаком невероятно высокими налогами в надежде, что это остановит эпидемию. Но эффект оказался прямо противоположным предполагаемому. Производство табака резко возросло, а, следовательно, возрос доход в казну королевства. Мимо такого способа наживы не могло устоять ни одно государство. В России курение узаконено Петром Великим в 1697 г. Вначале табак употребляли, нюхая его, или для жевания, но постепенно стали применять для курения, при котором более эффективно действует основа табака - никотин. Более подробно о нем нам расскажет...

(сообщение учащихся)

Никотин

Никотин – одно из составляющих табачного дыма названо именем Жана Нико. Это вещество имеет сложное строение, но нам гораздо важнее знать его вредное воздействие на человека. Никотин влияет на нервную систему как яд, вызывая головную боль, бледность, сухость и горечь во рту. Неизбежным следствием использования табакокурения как стимулятора умственной деятельности оказывается переутомление. Никотин вызывает сильное привыкание.

Никотин сужает кровеносные сосуды, вызывает сердечные спазмы.

Вопрос учителя:

«Если кровеносные сосуды сужаются, то, как это сказывается на работе сердца?»

Школьники приходят к выводу, что работа сердца затрудняется. Наряду с легкими больше всего от последствий курения страдает сердце.

Табачная смола

Смола образуется при сгорании листьев табака и содержит вещества, вызывающие заболевания раком; предполагается, что вред, наносимый курением, связан в основном со смолами, они обладают способностью активизировать один из ферментов, участвующих в регуляции процесса запрограммированной гибели клетки, способствуя размножению потенциально злокачественных, провоцируя формирование злокачественной опухоли. Если человек выкуривает в день пачку сигарет в течение одного года, то в его легких оседает около литра этой смолы. Даже фильтры сигарет, мундштуки мало мешают проникновению вредных веществ в организм человека.

В одной сигарете содержится около 15 канцерогенных веществ, и все они проходят в организм, оставляя там «след». Как это происходит, можно увидеть на простом опыте.

(Демонстрация опыта)

Зажженная сигарета вставляется в прозрачную бутылку, которая начинает «курить». Все отлично видят, как мутнеют стенки бутылки (на них оседает смола), и вата, которой закрывали вход бутылки, стала коричневой. В крови человека есть красные клетки - эритроциты (показ модели клетки из пластилина), для которых очень опасен табачный дым. Или один из его составляющих - угарный газ.

Угарный газ

Основной обязанностью эритроцитов является перенос кислорода ко всем клеткам нашего организма. Угарный газ занимает место кислорода, поэтому многие клетки «страдают». В первую очередь подвергаются следующие функции организма: ухудшается память, наступает бессонница, часто болит голова, поэтому курящий человек не может добиться успехов в учебе, спорте. «Путешествие» табачного дыма по дыхательным путям. Вредные вещества табачного дыма попадает не только в легкие курящего человека, но и в легкие окружающих его людей.

Раскрывается понятие «пассивное курение»

В течение длительного времени изучалось воздействие табачного дыма на функциональную деятельность детских легких. Вывод был однозначен: курение родителей способствует возникновению легочных заболеваний у их потомства. Объясняется это просто - постоянное загрязнение воздуха в жилых помещениях смолистыми веществами, никотином и т.д. крайне неблагоприятно сказывается на молодых, еще не сформировавшихся органах дыхания. Кроме того, замечено, что составные части табачного дыма нередко вызывают серьезные аллергические реакции.

Пассивное курение, то есть вдыхание табачного дыма некурящим, может способствовать развитию атеросклероза.

Женщина сама не курила, а умерла в 55 лет от рака легких. Причина заболевания - курение её коллег по работе. Она работала в конструкторском бюро, где большую часть времени находилась в комнате вместе с 10 сослуживцами. Шестеро из них беспрестанно курили, за все время работы ей при-

ходило дышать табачным дымом в течение 20 тысяч часов. Ученики повторяют путь воздуха при дыхании. Табачный дым у пассивного курильщика проходит тот же путь.

В легких имеются клетки - чистильщики (макрофаги), но с большим загрязнением им не справиться трудно, поэтому у курящих людей развиваются различные заболевания.

Беседа – дискуссия по теме: «Реклама табачных изделий»:

- Что вам нравится в этой рекламе? *(красочное оформление, живая природа, красивые люди, вещи, богатые призы...)*.

- Что бы вы убрали с этих реклам? *(пачки сигарет)*.

- Почему на рекламе так крупно пишут о «преимуществах» данной марки сигарет, и так мелко о напоминании Минздрава РФ? *(это выгодно производителю)*.

Ребята делают вывод, что нам такая реклама не нужна!

III. Заключение

Давайте вернемся к теме нашего занятия и определим, какой знак нам оставить: восклицательный или вопросительный?

(идет голосование ребят)

- Конечно, восклицательный! Вопросов никаких нет, табачный дым очень опасен.

На нашем уроке вы получили все ответы на вопросы анкеты, давайте их запишем: *(заполняют таблицы)*

Вопросы	Ответы в начале урока	Ответы в конце урока
1. При курении человек вдыхает тот же ядовитый газ, что содержится в выхлопных газах автомобильного двигателя. Как это газ называется?		Угарный
2. Сколько известных канцерогенных (вызывающих заболевания раком) веществ содержится в среднем в одной сигарете? 4? 8? 12? 15?		15
3. Какой орган наряду с лёгкими больше всего страда-		

ет от последствий воздействие курения?		Сердце
4. Верно, ли что физические упражнения сводят на нет вредное воздействие курения?		Нет
5. Если человек выкуривает пачку сигарет в день на протяжении года, сколько табачной смолы оседает в его лёгких?		До 1 литра
6. Верно, ли что курение вызывает сильное привыкание?		Да
7. Что означает «пассивное курение?»		Вдыхание табачного дыма некурящим.

УРОК 6: «КАК ЧЕЛОВЕК ВОСПРИНИМАЕТ МИР»

Цели урока:

1. Обобщить и расширить знания детей о роли органов чувств в жизни человека.
2. Повторить правила личной гигиены, гигиены органа зрения.
3. Формировать навыки точечного массажа, осознанную мотивацию на здоровый образ жизни.

Оборудование:

1. Таблица «Органы чувств»; рисунки «Точечный массаж для близорукых», «Точечный массаж для профилактики ОРВИ»; карточки с заданием, с цифрами «5», «4», «3».

Ход урока:

Загадка: «Горшочек умен – семь дырочек в нем» (*голова*).

- Назовите эти семь дырочек.
- Кто знает загадку о глазах?
- Говорят: «Глаза – словно окна в мир». Почему, как вы думаете?
- Какие правила надо соблюдать, чтобы сохранить здоровые, зоркие глаза?

- А еще говорят: «Глаза – зеркало души». Почему?
- Какими упражнениями можно снять утомление с глаз?

Учитель разучивает с детьми новые приемы массажа для коррекции зрения.

Физкультурная пауза.

Загадка: «Между двух светил в середине я один» (*нос*).

- Докажите, что при помощи органа обоняния – носа человек познает мир.

- Как избежать насморка, простуды?

Учитель разучивает с детьми новые приемы массажа для предупреждения ОРВИ.

Психогимнастика.

Учитель выполняет следующие действия:

- открывает кран с водой;
- хлопает дверью;
- хлопает в ладоши.
- Какой орган чувств помог вам определить, какие действия я выпол-

нила?

- Какую роль играет орган слуха в познании мира?
- Как сберечь слух?

Загадка: «Всегда во рту, а не проглотишь» (*язык*).

- Расскажите об органе вкуса – языке.
- Помашите руками. Что вы ощущаете?
- Какой орган помогает нам ощущать прохладу или тепло?
- Как осязание помогает воспринимать окружающий мир?
- Для чего мы изучаем тему «Как человек воспринимает окружающий

мир»?

Иногда на уроке бывает нужно слегка поднять детям настроение. Тогда следует вывесить на доску заранее написанные крупными буквами на большом листе бумаги предложения:

Я – способный!
Я со всем справлюсь!
Мне нравится учиться!
Я – хороший ученик!
Я хочу много знать!
Я буду много знать!

Эти формулы самовнушения подействуют не сразу, но подсознание детей примет повторяющуюся информацию как приказ к действию.

Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю – эффективно проводить профилактику асоциального поведения.

Проверочная работа:

Карточка № 1.

К данным функциям подберите соответствующие органы чувств:

- | | |
|-------------------------------------|-----------------|
| 1. Воспринимает речь, звуки. | Орган зрения. |
| 2. Различает горькую, сладкую пищу. | Орган обоняния. |
| 3. Различает цвета. | Орган осязания. |
| 4. Чувствует запахи. | Орган вкуса. |
| 5. Ощущает поверхность предметов. | Орган слуха. |

Карточка № 2.

Разгадайте кроссворд:

- | | |
|---|----------|
| 1. Иногда по ней бегут «мурашки» | (кожа). |
| 2. У обжоры он всё время жуёт | (рот). |
| 3. Иногда оно болит | (горло). |
| 4. Маленький кругленький, а до неба достанет | (глаз). |
| 5. Его нельзя совать в чужие дела | (нос). |
| 6. Два брата через холм живут | (уши). |
| 7. Он есть у башмака, у колокола, у пламени, у человека и животного | (язык). |

8. Он постоянно думает

(мозг).

		К	О	Ж	А		
			Р	О	Т		
			Г	О	Р	Л	О
Г	Л	А	З				
			Н	О	С		
У	Ш	И					
		Я	З	Ы	К		
			М	О	З	Г	

Карточка № 3.

Найдите лишнее слово в каждой строчке:

1. Ухо, мыло, спичка, соль, сода.
2. Ухо, нос, глаз, голова.
3. Язык, кожа, глаз, желудок.
4. Сердце, лёгкие, почки, нос.

Карточка № 4.

1. Правильно ли прикреплена доска в нашем классе?
2. Приготовьте рабочее место к выполнению домашнего задания.

Карточка № 5.

Что неправильно?

В воскресенье Леша проснулся в 12 часов дня. По телевизору шла интересная передача. Он взял на кухне сладкую булочку, уселся на коврик перед экраном и начал жевать.

УРОК 7: «ЗДОРОВЬЕ СГУБИШЬ - НОВОЕ НЕ КУПИШЬ!»

Приветственное слово ведущего. Представление команд (в игре принимают участие две команды, отобранные заранее).

Разминка «Угадай-ка!»

Команды отвечают хором. За правильный ответ – жетон.

Вот такой забавный случай!
Поселилась в ванной туча:
Дождик льется с потолка
Мне на спину и бока.
Дождик теплый, подогретый,
На полу не видно луж...
Все ребята любят... *(душ).*

Просыпаюсь рано утром
Вместе с солнышком румяным,
Заправляю сам кровать,
Быстро делаю... *(зарядку).*

Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится. *(Мыло.)*

Хвостик из кости,
На спинке – щетинка. *(Зубная щетка.)*

Первый раунд «Кто быстрее?»

Ведущий зачитывает вопрос; отвечает команда, капитан которой первым поднимет руку.

Вопросы и задания:

1.Этого врача его пациенты называют покороче – ухо-горло-нос. *(Лор, или отоларинголог.)*

2.Этим клеем пчелы чинят соты, а врачи лечат людей. *(Прополис, хорош от бактерий.)*

3.Считалось, что возбудитель этой болезни передается по воздуху на большое расстояние, поэтому болезнь так и назвали. Что это за болезнь? *(Ветрянка.)*

4.Этого пациента пытались вернуть к жизни Сова, фельдшерица Жаба и знахарь Богомол. Назовите его. *(Буратино.)*

5.Первую в мире операцию под наркозом на поле боя провел этот блестящий врач-хирург. *(Н.И. Пирогов в 1847 году придумал наркоз – общее обезболивание, искусственно вызываемый сон с потерей сознания.)*

6.Этот врачебный прием англичане образно называют «поцелуем жизни». *(В больницах искусственное дыхание обеспечивает сложнейшая аппаратура. А если под рукой ничего нет? Можно попробовать на грудную клетку нажимать в ритме вдох-выдох. А можно ртом прямо в легкие воздух вдвухать – этот прием и называется «поцелуем жизни».)*

7.Для греков это слово обозначало просто «склад», а для нас – медицинское учреждение. *(Аптека.)*

8.Результат воздействия мороза на организм человека. *(Обморожение.)*

9.Кто может заразить человека бешенством? *(Животные: собаки, кошки, лисы и другие.)*

10. Что должно находиться в домашней аптечке? *(Йод, бинт, зеленка, аммиак, уголь активированный, аспирин и др.)*

Второй раунд «Растения – от болезней»

Ведущий: В жизни всякое случается: можно и заболеть... Конечно, сейчас очень много всяких лекарств. А если вы не дома? А если поблизости нет аптеки? Посоветуйтесь и скажите, от какой хвори эти растения?

Каждая команда получает по три засушенных растения (или рисунки). Ребята должны ответить, при каких болезнях помогают эти травы:

- 1.Ромашка *(от боли в горле).*
- 2.Подорожник *(от внешних ран).*
- 3.Лопух *(от ушибов).*
- 4.Лист малины *(от температуры).*
- 5.Ноготок, или календула *(от ангины).*
- 6.Цветки липы *(от простуды).*

Ведущий: А пока наши участники думают, вопросы для болельщиков.

Вопросы зрителям:

- 1.Кто предупреждает курильщиков о вреде курения? *(Минздрав.)*

2. Какой орган поражается у курильщиков прежде всего? (*Легкие.*)
3. Самая опасная болезнь 21 века. (*СПИД.*)
4. Его капля убивает лошадь. (*Никотин.*)
5. Напиток, который может погубить и семью и жизнь. (*Водка.*)
6. Слабоалкогольный напиток, который многие люди считают безвредным. (*Пиво.*)
8. Какой цвет зубов у курильщиков? (*Желтый.*)
9. Что происходит с людьми, когда они курят, употребляют алкоголь, напитки, принимают наркотики? (*Деградация личности – утрата положительных качеств.*)

Участники команд дают свои отчеты о лекарственных растениях, зрители могут рассказать о своих рецептах.

Третий раунд «Лук – от семи недугов»

Ведущий: Вспомните народные пословицы и поговорки, посвященные здоровому образу жизни.

Участники команд в течение 3 минут пишут пословицы и поговорки на бумаге. Примеры:

1. В здоровом теле – здоровый дух.
2. Курить – здоровью вредить.
3. Здоровье всего дороже.
4. Береги платье снову, а здоровье смолоду.
5. Здоров будешь – все добудешь. И др.

Ведущий: Пока участники думают, вопросы для болельщиков.

Вопросы зрителям:

1. Вести здоровый образ жизни. Что это значит? Как вы это понимаете?
2. Вспомните девиз Олимпийского движения. (*«Быстрее, выше, сильнее».*)
3. Как называется система защиты организма человека от возбудителей болезней? (*Иммунитет.*)
4. Какую болезнь называют «болезнью грязных рук»? (*Дизентерия.*)

5.Материал для перевязки? (*Бинт.*)

6.Что обычно нюхают, отравляя свой мозг, токсикоманы? (*Клей.*)

7.Травма, нанесенная огнем. (*Ожог.*)

8.Травма, возникшая из-за неправильного пользования ножом. (*Порез.*)

Команды зачитывают свои пословицы и получают жетоны, зрители могут дополнить.

Ведущий: Ребята, как вы думаете, что способствует физическому развитию человека? Да, это спорт. А для чего он нужен? (Ответы детей.)

А сейчас проверим, какие виды спорта вы знаете.

Четвёртый раунд «Загадки»

- Не пойму ребята, кто вы?

Пчеловоды? Рыболовы?

Что за невод во дворе?

- Не мешал бы ты игре!

Ты бы лучше отошел,

Мы играем в... (*волейбол.*)

Короли-то, короли,

Воевать опять пошли!

Только начали войну –

Сразу съели по слону. (*Шахматы.*)

На льду я вычертил восьмерку –

Поставил тренер мне пятерку. (*Фигурное катание.*)

В небо ласточкой вспорхнет,

Рыбкой в озеро нырнет. (*Прыжки в воду.*)

О нем газеты говорят:

«Толкнул он дальше всех снаряд». (*Толкание ядра.*)

Пятый раунд «Армрестлинг»

Ведущий: А вы слышали про такой вид спорта, как армрестлинг? Эта борьба на руках существовала всегда. Так мерились силами люди и век назад, и два тысячелетия назад. Но как вид спорта армрестлинг сложился лишь в середине 60-х годов 20 столетия. В небольшом калифорнийском городке Петалума, неподалеку от Сан-Франциско, с давних пор в одном из баров вечером собирались мужчины, которых бог не обделил силой. На столах они и

устраивали состязания. Стали появляться первые чемпионы. Вскоре соревнования получили статус чемпионата мира.

И сейчас мы тоже устроим соревнование на самую сильную руку.

Выходят по одному представителю от каждой команды. Задание – одной рукой сжать большой лист бумаги в комочек. Победитель приносит своей команде жетон.

УРОК 8: «ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ»

(Тематический вечер)

Цели:

- дать ученикам представление о том, что такое здоровый образ жизни;
- заставить учащихся задуматься о необходимости быть здоровыми;
- сделать вывод, что способствует здоровью, а что приносит вред (дать наглядное подтверждение всем плюсам и минусам);
- добиться формирования у учащихся активной позиции по данной проблеме;
- развивать творческие способности, память, внимание, познавательный интерес.

Используемые методы:

- словесный – выступления ведущего и приглашенных гостей;
- наглядный – использование плакатов на данную тему, сценки о здоровом и нездоровом образе жизни;
- практический – тесты, игровые задания, викторина, физкультминутка.

Предварительная подготовка:

1. За неделю до проведения мероприятия каждый желающий может получить анкету «Здоровый образ жизни» (см. Приложение № 1) и ответить на вопросы.

2. Участники заранее делятся на несколько команд.

Оформление:

1. Плакаты в зале:

- «Заботу о пище и уходе за телом нужно отнести к области здоровья и поддержания сил, а не к области наслаждения» *(Цицерон);*
- «Надо, чтобы ум был здоровым в теле здоровом» *(Ювенал);*
- «Здоровье – это единственная драгоценность» *(Монтень).*

2. В центре сцены установлена доска с надписью «Факторы здоровья». В течение вечера на этой доске фиксируются факторы, положительно и отрицательно влияющие на здоровье.

Звучит музыка, на сцене появляется ведущий.

Ведущий: Здравствуйте, дорогие друзья! Я говорю вам «здравствуй-те», 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? Наверное, потому, что здоровье для человека – самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье тогда, когда его теряем!

Сегодня у нас необычный вечер, сегодня вы не просто зрители действия, которое будет происходить на сцене, сегодня мы вместе с вами выведем формулу здоровья, от каждого из вас будет зависеть успех нашего общего дела. Каждой команде необходима четкость и слаженность. От этих качеств зависит успех команды. На протяжении всего вечера каждая команда может зарабатывать жетоны, а в конце вечера мы определим победителя.

Настройтесь на серьезный лад и, прежде чем мы с вами начнем выводить формулу здоровья, посмотрите сценку «На приеме у врача».

Сценка «На приеме у врача»

На сцену выходит старая больная бабка (переодетая девочка), садится на стул у кабинета врача:

- Ходила на базар, купила картошки, морковки, лучку...

Выходит еще одна бабка (тоже переодетая девочка), глухая и слепая, на ощупь находит стул, садится. Первая бабка обращается ко второй:

- Ходила на базар, купила картошки, морковки, лучку...

Из кабинета врача в этот момент выходит юноша, весь перебинтованный доносится голос:

- Следующий...

Бабки сначала замирают, а затем быстро уходят, взявшись за руки.

Ведущий: Из сценки вы поняли, что, потеряв здоровье, люди идут к врачу, а когда вроде бы ничего не болит, то и к врачам обращаться не стоит. Но вернемся к началу. Прежде чем вывести формулу здоровья, давайте уточним, что же такое здоровье. (Ответы из зала. Самым активным участникам вручаются жетоны.) До 1940 года считалось, что здоровье – это отсутствие болезней. Вы согласны с этим? А вот такой пример: у человека ничего не болит. Но у него плохая память. Или еще пример: пьяный человек, у которого тоже ничего не болит, но можно ли считать его здоровым? Так что же такое здоровье?

Здоровье – это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического и социального благополучия. Скажите, пожалуйста, от чего зависит здоровье? (Ответы детей.)

Главные факторы здоровья – движение, закаливание, питание, режим. Факторы, ухудшающие состояние здоровья, – употребление алкоголя, курение, наркомания. Давайте остановимся на этих составляющих более подробно.

Есть ли в нашем зале люди, которые хорошо разбираются в вопросах здоровья? Я приглашаю на сцену по одному представителю от каждой команды. Если отвечаете правильно, делаете шаг вперед, если неправильно – шаг назад.

Викторина

Вопросы:

1. Согласны ли вы, что зарядка – это источник бодрости и здоровья? (Да.)
2. Верно ли, что от курения ежегодно погибает более 10 000 человек? (Да.)
3. Верно ли, что морковь способствует росту и развитию организма? (Да.)

4. Правда ли, что есть безвредные наркотики? (Нет.)
5. Отказаться от курения легко? (Нет.)
6. Правда ли, что молоко полезнее йогурта? (Нет.)
7. Взрослые чаще, чем дети, ломают ноги? (Да.)
8. Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? (Да.)
9. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (Нет.)
10. Правда ли, что детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой? (Да.)
11. Правда ли, что ребенку достаточно спать ночью 8 часов? (Нет.)

Ведущий: А теперь подровняйте носочки. Прошу вас ладонями достать пол. Сцепите руки за спиной и присядьте несколько раз. Как можно назвать то, что мы с вами сейчас делаем? Правильно! Разминка, физнагрузка, зарядка, одним словом – активный образ жизни.

На доске «Факторы здоровья» ведущий записывает «активный образ жизни» в графу положительных факторов.

Ведущий: Поднимите, пожалуйста, руки, кто никогда не болел. А кто болеет один раз в году? А кто болеет два и более раз? Посмотрите, мы привыкли к тому, что человеку естественно болеть! А ведь это неверная установка. Давайте изменим установку и запомним, что человеку естественно быть здоровым! Учёные доказывают, что человек должен жить 150-200 лет! Как же этого можно добиться? Я хочу пригласить на сцену двух человек, с виду вроде бы вполне обычных, не ученых, не спортсменов, но уникальных!

Слово предоставляется гостям. Это могут быть люди, пропагандирующие здоровый образ жизни, активно занимающиеся закаливанием. Например, долгожители, моржи.

Ведущий делает соответствующую запись на доске «Факторы здоровья».

Ведущий: Чтобы говорить о здоровье, надо обязательно вспомнить о стрессах. Они нас подстерегают на каждом шагу. Говорят, что резкое пробу-

ждение и подъем – это уже стресс. Уроки – стресс. Дорога – стресс. Родители ругают... С друзьями поссорился... И так далее... Приглашаю на сцену по одному человеку от каждого объединения. Вам будет легче выполнить задание, если вы когда-либо сочиняли стихи. Разбейтесь по парам и попробуйте написать стихи о том, как уберечься от стресса, компьютера, улицы, телевизора, рекламы и т. д.

Для написания стихов ребятам отводится 10 минут, по истечении которых они зачитывают свои произведения зрителям.

Ведущий: Я знаю людей, которые говорят: «А ты закутайся – и все пройдет». И вы знаете, как они ошибаются. По-вашему мнению, как можно снять стресс? (Можно пойти в лес и громко закричать; залезть под душ; сосчитать до 10; включить музыку, закрыть глаза, представить себя животным и попробовать потанцевать.) Сегодня я хочу научить вас приемам быстрого снятия стресса, и если в течение жизни вы ими воспользуетесь, я думаю, вы будете быстро выходить из стрессового состояния.

Ведущий показывает ребятам упражнение – растирание ладошек.

Ведущий: Есть еще одно замечательное средство от стресса – это песня. Когда вам плохо, попробуйте петь. А сегодня для вас поет ваш одноклассник...

Исполняется музыкальный номер.

Ведущий: А на нашей доске появляется еще одна запись в графе положительных факторов – «хорошее настроение». Ваши аплодисменты – это не только благодарность певцу, но еще и массаж ваших ладошек, а через них и массаж ваших внутренних органов. Доказано, чем больше аплодисментов в зале, тем лучше настроение у зрителей. Поэтому многие артисты, прежде чем спеть, просят зрителей поаплодировать.

А сейчас приглашаем наших стихотворцев. Слушаем сочинения.

Зрители своими аплодисментами выбирают лучшее стихотворение.

Ведущий: Русские люди испокон веку были здоровыми, крепкими, что помогало им переносить все невзгоды и трудности. Русские люди всегда были сильными. Но силу каждый человек определяет по-своему. Для кого-то сильные люди – это те, которые открыли гармонию в себе. Для кого-то – это честные и благородные люди, способные прийти на помощь другим. Но сильный человек – еще и тот, у кого есть сила управлять самим собой.

Показательные выступления спортсменов (рукопашный бой, карате, дзюдо и др.).

Ведущий записывает слово «спорт» в графу положительных факторов на доске.

Ведущий: «Алкоголь», «курение», «наркомания» – эти слова, как ни прискорбно, известны каждому взрослому, подростку и даже ребенку. Алкоголь и курение человечество знает давно. Но в последнее время проблема состоит в том, что к ним прибегают очень молодые люди, которые порой еще и не осознают, какой вред может нанести это их здоровью.

А я хочу пригласить на сцену по одному человеку от каждого объединения для участия в следующем конкурсе. О пьянстве сложено немало пословиц и поговорок. Я раздаю вам пословицы, а вы попробуйте объяснить, как вы понимаете их смысл.

Конкурс пословиц

Пословицы:

1. Пьяному море по колено, а лужа по уши. (Пьяный думает, что может все, а на самом деле даже из лужи выбраться не в состоянии.)

2. Что у трезвого на уме – у пьяного на языке. (Пьяный не контролирует свою речь, способен обидеть словом, разболтать секреты друзей.)

3. С хмелем познаться – с честью расстаться. (Пьянство заглушает рассудок и совесть. Пьяный легко может обмануть, не сдержать слово.)

4. Пить до дна – не видать добра. (Пьяница теряет здоровье, друзей, работу, уважение окружающих, любовь ближних.)

Ведущий записывает слово «алкоголь» в графу отрицательных факторов на доске.

Ведущий: Нравится это кому-то или нет, но факт остается фактом: наркотики – проблема номер один в молодежной среде. И не только в России, но и во всем мире. Наркотики прочно вошли в наш быт, они на каждом шагу встречаются в нашей жизни. Чтобы остановить наркотический маховик, для начала нужно знать врага в лицо. Чтобы с нами не случилась беда, нужны знания: люди должны быть готовы противостоять опасности, тем более что она рядом. Что же такое наркомания? Ведь некоторые люди кофе и табак тоже считают наркотиками, а другие говорят, что анаша и марихуана практически безопасны. Кто же прав? Я хочу услышать мнение специалистов. В нашем зале есть гости, которым есть что вам сказать. Я приглашаю на сцену...

Слово предоставляется гостям. Можно пригласить на вечер врачей и психологов из центра реабилитации для наркоманов или, например, самих бывших наркоманов. Ведущий записывает слово «наркотики» в графу отрицательных факторов на доске.

Ведущий: Мы сегодня еще ничего не сказали о питании, а ведь, как известно, от питания зависит порой вся наша жизнь. Недаром древние мудрецы говорили: «Скажи, что ты ешь, и я скажу, кто ты есть». И это правда. Известно, что молодому растущему организму еженедельно требуется 30 видов разнообразных продуктов. Каких, вы мне сейчас скажете сами.

Из представителей разных объединений формируются две команды. На стенде в конце зала висят два плаката. Каждая команда на своем плакате должна перечислить продукты, необходимые для организма человека. Для этого участники команд бегут по очереди к плакатам и вписывают название продукта.

Ведущий записывает сочетание «рациональное питание» в графу положительных факторов на доске.

Ведущий: Всемирная организация здравоохранения в 1988 году объявила 31 мая Всемирным днем без табака. Перед мировым сообществом была поставлена задача – добиться, чтобы в XXI веке проблема табакокурения исчезла. Как известно, отказаться от курения сложно, но возможно. И чем раньше вы это сделаете, тем лучше. Итак, какое влияние на здоровье человека оказывает курение?

Ведущий записывает «курение» в графу отрицательных факторов на доске.

Ведущий: Вот мы с вами и разобрали все основные факторы, влияющие на здоровье. Отметили основные плюсы и минусы. Какой же можно сделать вывод? Как закончить фразу «формула здоровья – это...»?

Будет здоровой наша страна или нет, зависит от нас с вами, от каждого из нас!!! Я хочу пригласить на сцену всех, кто принял участие в нашем вечере, кто выступал для нас. Предлагаю закончить вечер песней!

Исполняется песня «Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались...» О. Митяева.

После окончания вечера при выходе из зала все участники и зрители получают анкету (см. Приложение № 2).

Приложение № 1:

Анкета «Здоровый образ жизни»

Уважаемый ученик! Накануне вечера «Формула здоровья» мы хотели бы узнать, какие у тебя представления о здоровом образе жизни. Ответь, пожалуйста, на следующие вопросы:

1. Что такое, на твой взгляд, здоровый образ жизни? Расположи предложенные варианты по значимости:

- а) не принимать алкогольные напитки;
- б) не курить;
- в) заниматься спортом;
- г) полноценно и правильно питаться;
- д) не употреблять наркотики;

- е) не вести беспорядочную половую жизнь;
- ж) вести осмысленную жизнь;
- з) жить полноценной духовной жизнью;
- и) позитивное отношение к себе;
- к) доброжелательное отношение к другим людям;
- л) гармоничные отношения в семье;
- м) саморазвитие, самосовершенствование.

2.Необходим ли, по-твоему, здоровый образ жизни? Если нет, то почему? Если да, то зачем?

3.Как ты думаешь, является ли твой образ жизни здоровым? Ответ надо обосновать.

4.Насколько успех в жизни человека зависит от его образа жизни?

- а) полностью;
- б) во многом;
- в) не очень;
- г) не зависит.

5. Для чего бы ты стал вести здоровый образ жизни? Чтобы...

- а) быть сильным;
- б) быть красивым;
- в) быть всегда в форме;
- г) быть успешным в делах;
- д) в полной мере осуществлять свои способности;
- е) развиваться как личность;
- ж) иметь здоровых детей;
- з) получать от жизни радость и удовольствие.

6. Какие обстоятельства могли бы побудить тебя изменить образ жизни?

- а) тяжелая болезнь;
- б) жизненный кризис;
- в) смерть близкого человека;

- г) общее неудовлетворительное самочувствие;
- д) неудачи в делах;
- е) влюбленность;
- ж) чтение специальной литературы.

7. Что ты делаешь для укрепления своего здоровья?

8. Расположи следующие ценности в соответствии с их степенью важности для тебя:

- | | |
|------------------------|---------------------------------|
| а) образование; | б) здоровье; |
| в) семья; | г) дружба; |
| д) красота; | е) любовь; |
| ж) познание; | з) развитие; |
| и) уверенность в себе; | к) творчество; |
| л) интересная работа; | м) материальная обеспеченность; |
| н) счастье других; | о) развлечения; |
| п) беспечная жизнь. | |

УРОК 9: «КУРИТЬ – ЗДОРОВЬЮ ВРЕДИТЬ»

Цель: формировать представление о курении как о вредной привычке, влияющей на общее самочувствие и внешность человека.

Ход занятия:

1. Вступительное слово.

*Говорят, что сигарета
Смертоносней пистолета,
Убивает без огня
Закурившего коня.*

*Бросьте «Яву», бросьте «Приму» –
Будет в мире меньше дыму.
Застилает белый свет
Дым от ваших сигарет.
Всех, кто любит сигарету,
Тех, кто курит по секрету,
Всех таких учеников –
На скамейку штрафников.*

Прочитайте на доске тему нашего разговора сегодня: «Курить – здоровью вредить». Вы не раз слышали о вреде курения. Сегодня разговор пойдет о коварном враге человечества – никотине. Часто взрослые на вопрос «зачем вы курите?» отвечают: «Привычка». Но это вредная привычка.

2. Спектакль «Возвращение Гулливера» (сказка).

Автор: Великий путешественник Гулливер после пяти лет странствий вдали от родного берега вернулся домой. Он не хотел больше путешествовать и мечтал об отдыхе после опасных приключений в странах великанов и лилипутов. Но как только он сошел на пристань со своего корабля, его поразила странная картина: весь порт был окутан дымом. Он огляделся и увидел людей, которые держали в руках соломинки и каждые 20 секунд подносили их ко рту, после чего выпускали противно пахнущий дым.

Гулливер (обращаясь к курильщикам): Я долгое время не был на родине и хотел бы узнать о произошедших переменах. Вы не могли бы мне рассказать об этих странных соломинках?

Курильщик: Ты и впрямь, дружище, долго не был в наших краях, если не знаешь, что такое сигарета и как с ней обращаться. *(Достает пачку, вытаскивает сигарету, прикуривает от спички.)*

Гулливер: Почему вы курите? Ведь запах такой противный!

Курильщик: Не знаю, как остальные, а я давно курю, еще со школы. Конечно, дружище, курить вредно для здоровья. Я и сам хотел бы бросить, но проклятая привычка берет верх надо мной.

Автор: После разговора с незнакомцем Гулливер уяснил, что такое курение и что оно входит в привычку, которая наносит вред здоровью. По дороге домой Гулливер решил зайти к своему коллеге доктору, чтобы подробнее узнать о вреде курения и о том, как в его стране появились эти странные соломинки. *(Стучит в двери к доктору.)*

Гулливер: Здравствуй, приятель. За время моего путешествия вы тут научились курить странные соломинки, которые продаются во всех торговых

палатках и стоят недешево. Удивительно, как много рекламы сигарет на улицах. А почему сигареты продают только тем, кому исполнилось 18 лет?

Доктор: Понимаешь, курение наносит большой вред здоровью. В дыме от сигарет множество вредных веществ, и самыми вредными из них считаются никотин, угарный газ и табачные смолы. Никотин заставляет наше сердце биться быстрее, из-за чего оно и быстрее изнашивается. Угарный газ мешает организму получать необходимый для всех внутренних органов кислород. А табачные смолы загрязняют наши легкие и приводят к болезни. Курильщики тяжело кашляют.

Гулливер: Спасибо за интересный рассказ. *(Прощается.)*

Автор: Гулливер, подойдя к своему дому, увидел садовника, который поливал цветы. Садовник обрадовался возвращению Гулливера. Они сели на скамейку, и садовник закурил.

Гулливер: Ты куришь? Зачем?

Садовник: Сам не знаю. Попробовал из любопытства. Сначала это было забавно, а теперь не могу отказаться от этой привычки. *(Гулливер качает головой.)*

Автор: Гулливер заметил, что садовник очень изменился. Он перестал улыбаться, его пальцы стали желтыми. Гулливер отсутствовал всего 5 лет, а по переменам в облике садовника можно было решить, что Гулливер странствовал лет 20. Теперь Гулливер понял, почему сигареты не продают детям, и насторожился. «А вдруг моя семья курит?» – подумал он и поспешил в дом.

Навстречу выбежали жена и дети. Гулливер их крепко обнял.

Гулливер: Дети, а как вы относитесь к курению?

Джон: Я окончил школу, мечтаю стать футболистом, поэтому курение будет только мешать моим планам на будущее.

Лиза: Я слежу за своим здоровьем. Во-первых, я чищу зубы два раза в день – утром и вечером. Во-вторых, принимаю утром душ и растираюсь махровым полотенцем. В-третьих, после занятий в школе посещаю секцию тен-

ниса. Ну а в-четвертых, я хочу хорошо учиться в школе, а курение станет помехой.

Автор: Гулливер был рад и возвращению домой, и здоровью своей семьи.

Это нужно запомнить!

- Курение загрязняет легкие.
- Курение затрудняет проникновение воздуха в организм.
- Курение затрудняет нормальную работу сердца.
- От курения желтеют зубы, и появляется неприятный запах изо рта.

3. Итоговая беседа.

Что вы узнали о табачном дыме? Нужно ли пробовать курить? А можно ли курить? Почему нельзя?

Курение – это привычка, наносящая огромный вред здоровью. Когда человек курит, табак медленно сгорает и образуется дым. Дым состоит из множества вредных веществ. Ученые установили, что извлеченный из 5 сигарет никотин убивает кролика, а из 100 – лошадь. Дышать табачным дымом опасно для вашего здоровья.

(Заранее подготовленный ученик читает стихотворение.)

*Спасенье в нас самих, ребята!
Скажите никотину: «Нет!».
Вернутся чистота и свежесть,
Мы станем лучшей из планет.
И будут родники искриться,
И люди будут все стремиться,
Чтоб наступил такой рубеж,
Когда большие тети, дяди
Наклеят на рекламный щит
То, что не только денег ради,
То, что здоровье защитит.
Пусть не страдают больше люди
В дыму чадающих сигарет.
Науку эту не забудем
(все хором)*

И никотину скажем: «Нет!».

УРОК 10: «ЕЩЁ РАЗ О ЗДОРОВЬЕ»

(Выступление агитбригады)

Действующие лица:

Ведущие – двое учеников.

Алла Борисовна Пугачева – исполняющая роль должна либо петь, либо за неё поют за занавесом.

Андрей Губин – тоже должен петь.

Иван-Царевич – очень крупный юноша.

Две смерти – юноши в черных балахонах и с косами.

Остальные роли распределены по сценарию между участниками агитбригады.

Выбегают двое ведущих:

— Здравствуйте, здравствуйте, здравствуйте!

— Большущий привет всем любителям здорового образа жизни!

— Ты хочешь сказать, что найдется кто-нибудь и тебе прямо заявит, что, мол он, Федя Пупкин, не любитель здорового образа жизни, а даже напротив, этот, как его, Аполлон нездорового образа, то есть больной?!

— Во-первых, не Аполлон! Аполлон – древнегреческий бог, причем красоты, что тоже является признаком самого здорового образа жизни... Ну, нельзя все переносить на себя. Реклама, понимаешь?

«Не родись красивой»... Вот, а во-вторых, апологет – это рьяный защитник этого самого нездорового образа, то есть больной!

*Если дунет сильно ветер,
Надо крепче их держать!
А не то от их диеты
Можно в небо улетать!
Такие девочки, как тени,
За шваброй спрячутся на раз!
Дышать на них и то проблема,
А вдруг рассыплются тотчас.
Зачем себя, скажите, мучат,
Как йоги, просто не едят?
Они себе гастрит получают,
Страшилкой станут для ребят.*

*Зачем себя они так мучат,
Ведь кушать все равно хотят!*

Ведущие:

— Ну, убедил, что худеть надо с умом?

— Ладно, убедил. А вот как быть насчет сигарет? Знаешь, это так модно, выйти на крыльцо школы, достать пачку... э... ну, не знаю чего, и... (*закашливается*).

— Тут же вызвать медсестру с валокордином! А можно... Хотя смотрите сами!

Выбегают двое.

— Слушай, дай закурить!

— Нету!

— Ну, дай, что тебе, жалко!

— Да говорю тебе, нету, я бросил!

— Где?! Пойду подберу!

— Вот блин, пойдем вместе!

Музыкальная заставка рекламы.

Выходят две смерти. Оглядываются на убегающих. Здороваются.

— Привет, подружка!

— Привет, подушка! (*Бьёт подружку по животу. Выпадает пачка сигарет.*)

— Отчего люди курят?

— А чтобы у нас работа была!

— Вай, как мне здесь нравится!

— А мы еще вернемся!

Ведущие:

— Батюшки, страсти - то какие! Нет, нет, курить – ни, ни!

— Правильно! Давай займемся спортом!

— Давай! (*Начинает делать зарядку.*) А ты какой вид спорта предпочитаешь?

— Любой!

— И теннис? – Да!

— И бобслей? – Да!

— И «Формулу один?»

— И два, и три, и даже четыре!

— А такая бывает?

— Бывает! Главное, чтобы на диване и по телеку! И считаем до... один, два, три... (*засыпает*).

— Понятно! Итак, встречайте, любительницы всех видов спорта!

Выходят относительно стройные девушки, которых могут играть переодетые юноши. А петъ за них будет вокальная группа.

Звучит фонограмма песни «Диги-дон».

— А в-третьих, ну кто сам заявит, что он Аполлон, тьфу ты, апологет нездоровья? Самый больной в мире человек?!

— Карлсон! И ему, то есть мне, нужны банка варенья и кило печенья!

— Лопнешь!

— Зато наемся!

— Вот, давай, наконец, разберемся, кто же мы на деле, Аполлоны или апологеты?

— Вот лично я, вот лично мне...

— Лично тебе надо бы перейти на диету! Как, например, наша первая героиня. Итак, встречаем нашу очаровательную Примадонну! Алла Борисовна!

— Ой, это не Алла Борисовна! Это Людмила Гурченко! Аллы Борисовны было гораздо больше! Что стало с хорошим человеком?!

— Диета – великая вещь!

— Да, да, от нее все вещи становятся великими.

Выходит «Алла Борисовна». Звучит фонограмма песни «Большак».

На тот большак, что на Рублевке,

Я буду просто бегать по утрам.

В «Спортмастере» куплю кроссовки, да, да, да!

*И сброшу сразу десять килограмм!
Хоть по утрам вставать обломно, но, но, но,
Куда приятней есть по вечерам!*

*Забуду я про все бисквиты,
Шашлык, омары, вина и жульен.
На сок морковно-апельсинный, да, да, да,
Я променяла пиво без проблем!
Хотя кусочек сала дивный, но, но, но
В моей диете сала нет совсем! А жаль!*

И добавляет:

*Напоследок вам еще
Совет от Пугачевой:
Не пейте, дети, много колы –
Будете здоровы!*

Ведущие:

— Вот, видишь, как здорово придерживаться...

— Да?! Это тебе Ходарковский сказал?

— Тьфу ты, диеты!

— А! А знаешь, все должно быть в меру! И увлечение диетами тоже!

— Ты что?! Разве плохо быть стройной, как...

— Швабра уборщицы тети Светы!

— С талией...

— Пипетки!

— Ну, а ноги от ушей?

— Ходули! И идут они по ветру! Вернее, куда ветер дует! А, впрочем, пусть всем об этом расскажет любимчик девушек! Андрей ...

— Губин!

— А почему бы и нет!

Звучит фонограмма песни «Девушки, как звезды»

*По бульварам и проспектам,
По ростовским площадям
Ходят девушки, как тени,
Что пугаешься их сам!*

Выходят девушка и юноша:

— Дорогой, а где ты был?

— Как где? Бегал.

— Да, но футболка у тебя сухая и совсем не пахнет.

— Зато штаны мокрые!

Бегуны на дистанции:

— Ты знаешь, почему финишная прямая – не косая?

— Ты что? Бежишь себе по прямой...

— Да, но пока добежишь, окосеешь!

Выходит Иван-Царевич.

Голос ведущего:

— Взял Иван-Царевич в одну руку лук, в другую стрелы, натянул тетиву, а про стрелы-то и забыл.

— Стоп, Ваня, еще раз попробуем. Взял Иван-Царевич в одну руку тетиву, в другую – стрелы... а лук, куда девать будем? Не расстраивайся! Взял Иван-Царевич в одну руку кувалду, в другую – отбойный молоток и пошел молотить по всему белу свету!

Голос лягушки: Ква! Лучник фиговый! Так и состарюсь тут на болоте в жабах!

Голос ведущего: *На занятиях группы здоровья.*

Физрук: Я ваш новый тренер! Меня зовут Андрей Палыч Ядро!

Группа здоровья:

— Хорошо!

— Чего хорошего?

— В прошлый раз был Пал Андреич Гиря!

— Того и гляди, в следующий раз Пал Палыча Штангу пришлют!

Физрук: Сейчас вы будете делать упражнение из трех частей: упал, отжался, встал.

Группа здоровья:

— Ее! Я буду делать только его первую часть! У меня первая группа здоровья!

— А я только третью. У меня третья группа!

— Послушайте, господин Диск...

Физрук:

— Ядро!

— Ведро или как вас там? Это что же? Из-за того, что у меня вторая группа, я должен отжиматься за все группы?!

Физрук: Лучше за всех отжаться, чем за всех сморкаться и кашлять!

Выходят все участники, они говорят: Для того, чтобы мы стали стройными и красивыми... (*хором*).

— Как Аполлоны и Венеры...

— Надо заниматься спортом до седьмого пота...

— Забыть про сигареты и другие заморочки взрослых...

— Принимать в пищу нормальные, здоровые продукты...

— Весело смеяться и шутить...

— Ну, совсем, как мы!

— Быть активным, верить в свою мечту и просто жить!

Все хором: Есть решение формулы ЗОЖ –

Поколение выбрало – спорт.

А болезням мы скажем всем «Нет!»

УРОК 11: «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

(Классный час)

Цель: формировать у учащихся здоровый образ жизни.

Ход занятия:

Организационный момент:

Многие задают себе вопрос: «Как прожить, чтобы не стареть?» И себе отвечают: «Так не бывает». Каждый человек хоть чем-то, да болеет. Но почему один попадает в больницу два раза за всю жизнь, а другой чуть ли не каждый месяц? Уже давно установлено, что за здоровьем надо следить с детства. Давайте проведем небольшое тестирование о своем здоровье, вам пред-

лагается перечень утверждений, каждое из которых требует ответа «да» или «нет». Эта информация будет полезна, прежде всего, вам.

Тест «Твое здоровье».

У меня часто плохой аппетит.

После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова.

Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.

Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться в постели.

Я почти не занимаюсь спортом.

В последнее время я несколько прибавил в весе.

У меня часто кружится голова.

В настоящее время я курю.

В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.

10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

За каждый ответ «да» поставьте себе 1 балл и подсчитайте сумму.

Результаты:

1-2 балла. Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего самочувствия.

3-6 баллов. Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его расстроили довольно основательно.

7-10 баллов. Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно изменить свои привычки, иначе...

Конечно, вы вправе не согласиться с данной интерпретацией результатов, но лучше давайте задумаемся о своем образе жизни и выделим основные правила здорового образа жизни.

Чтоб мудро жизнь прожить,

Знать надобно немало.

Два главных правила запомни для начала:

Ты лучше голодай, чем что попало есть,

И лучше будь один, чем вместе с кем попало.

Основные правила здорового образа жизни:

1. Полноценное питание.
2. Полноценный сон.
3. Активная деятельность и активный отдых.
4. Отсутствие вредных привычек.

Остановимся на каждом из них отдельно.

1. Полноценное питание – основа здорового образа жизни.

Снижается заболеваемость учащихся, улучшается психическое состояние детей, поднимается настроение, а самое главное – повышается работоспособность и интерес к учебной деятельности.

После большой перемены в мусорнице лежат пустые бутылки из-под лимонада, давайте немного поговорим о том, что мы пьем?

В любом случае, важно знать, **что именно газированные напитки могут реально принести вред.** Во-первых, это углеводы. В 0,33 л Pepsi-Cola содержится 8 кусков сахара. Мало, кто стал бы пить такой сладкий чай или кофе. Все эти углеводы откладываются в жировые складки и способствуют развитию диабета. В диетические газировки для минимизации калорий добавляются различные подсластители. Самый опасный из них – белок аспартам. Он в 200 раз слаще сахара, вызывает аллергию, болезни желудка, нарушения работы печени, головные боли, ослабление памяти и зрения и даже припадки. Именно подсластители являются главными секретами газированной воды – они не утоляют жажду, а наоборот, вызывают аппетит.

Газировка содержит кислоту, которая разъедает зубную эмаль и способствует появлению кариеса. Например, в яблочном соке кислоты содержится во много раз больше. Разница только в том, что там она натуральная, хоть и разъедает эмаль зубов, но не вымывает кальций, как это делает орто-

фосфорная кислота (E 338). Чаще всего в газировках используется именно она.

Также газировки содержат углекислый газ, который возбуждает желудочную секрецию, повышает кислотность и способствует метеоризму. Ну и разумеется кофеин. Если злоупотреблять напитком, можно получить кофеиновую зависимость или интоксикацию. Её признаки – беспокойство, возбуждение, бессонница, желудочные боли, судороги, тахикардия и пр. В некоторых дозах кофеин может быть смертельным.

Пожалуй, самое коварное в газированной воде - это тара. Алюминиевые банки помогают разносить опасные заразные болезни. В момент вскрытия банки в контакт с ее содержимым вступают различные виды стафилококков, а также бактерии – возбудители сальмонеллеза и энтероколита, жидкость разливается по крышке и вместе со всеми бактериями оказывается внутри нас.

Кока-кола с успехом заменяет бытовую химию.

История кока-колы утверждает, что во многих штатах США дорожная полиция всегда имеет в патрульной машине 2 баллона Колы, чтобы смывать кровь с шоссе после аварии.

Чтобы почистить туалет, вылейте банку Колы в раковину и не смывайте в течение часа.

Чтобы удалить ржавые пятна с хромированного бампера машины, потрите бампер смятым листом алюминиевой фольги, смоченным в кока-коле.

Чтобы удалить коррозию с батарей в автомобиле, полейте батареи банкой Колы, и коррозия исчезнет.

Чтобы раскрутить заржавевший болт, смочите тряпку кока-колой и обмотайте ею болт на несколько минут.

Чтобы очистить одежду от загрязнения, вылейте банку кока-колы на грудку грязной одежды, добавьте стиральный порошок и постирайте в машине как обычно. Кола поможет избавиться от пятен. Кока-кола также очистит стёкла в автомобиле от дорожной пыли.

О составе кока-колы. Активный ингредиент кока-колы – фосфорная кислота. Её рН равен 2,8. За 4 дня он может растворить ваши ногти.

Для перевозки концентрата кока-колы грузовик должен быть оборудован специальными поддонами, предназначенными для высоко коррозионных материалов.

Дистрибьюторы кока-колы уже 20 лет используют её для очистки моторов своих грузовиков.

Все еще хотите бутылочку Колы?

Единственный безвредный компонент газировок – вода. Мертвая, безжизненная, дистиллированная, чтобы ее естественный вкус не нарушал вкус напитка, чтобы лимонад, производимый в любой точке земного шара, соответствовал строгому стандарту.

Чтобы уменьшить вред от любой газировки, в том числе и от Pepsi, необходимо следовать простым правилам:

Пейте ее холодной. Разрушение эмали зубов зависит и от температуры напитка. В Америке газировки пьют больше, чем в Европе, но ее всегда подают со льдом, и повреждений зубов у американских детей меньше.

Пейте через трубочку, чтобы избежать контакта с банкой.

Ограничьтесь одним стаканом 1-2 раза в неделю.

Откажитесь от газировки, если страдаете ожирением, диабетом, гастритом, язвой.

Не давайте газировку детям до 3 лет.

Теперь поговорим о беде нашего класса, это вечно валяющиеся пакетики из-под чипсов и сухариков и в довольно больших количествах, поэтому нельзя не заострить внимание на том, *что мы едим?*

Вкусовые качества чипсов и сухариков достигаются за счет применения различных ароматизаторов (правда, фирмы-производители почему-то называют их специями). Поэтому существуют всевозможные «чипсовые» и «сухариковые» разновидности, что называется, «на любителя».

Существуют и чипсы без привкусов, т.е. со своим натуральным вкусом, но по статистике, большинство наших с вами соотечественников предпочитают есть чипсы с добавками: сыром, беконом, грибами, икрой. Стоит ли сегодня говорить, что на самом деле никакой икры нет – её вкус и запах придали чипсам с помощью ароматизаторов. Больше всего надежды, что вкус и запах получен без применения синтетических добавок, если чипсы пахнут луком или чесноком. Хотя все равно шансы невелики. Чаще всего вкус у чипсов искусственный. Тоже самое в полной мере относится и к сухарикам. В этом вам помогут убедиться знакомые буквочки «Е», указанные в составе продукта и чипсов, и сухариков.

Известны коды пищевых добавок, которым по воздействию на организм человека можно дать следующие характеристики: (распечатать и раздать детям).

Запрещенные – E103, E105, E111, E121, E123, E125, E126, E130, E152.

Опасные – E102, E110, E120, E124, E127.

Подозрительные – E104, E122, E141, E150, E171, E173, E180, E241, E477.

Ракообразующие – E131, E210-217, E240, E330.

Вызывающие расстройство кишечника – E221-226.

Вредные для кожи – E230-232, E239.

Вызывающие нарушение давления – E250, E251.

Провоцирующие появление сыпи – E311, E312.

Повышающие холестерин – E320, E321.

Вызывающие расстройство желудка – E338-341, E407, E450, E461-466

Вы хотите чипсов и сухариков, приготовленных на дешевых гидрогенизированных жирах, притрушенных огромным количеством химикатов под названием «пищевые добавки» и содержащих огромные количества канцерогена-акриламида?..

Мы поговорили с вами о неправильном питании, а теперь назовем продукты, которые полезно есть, чтобы оставаться здоровым: фрукты, овощи,

рыбу, бобовые и т. д. Сейчас я буду называть полезные качества продукта, а вы угадайте, чему они принадлежат.

Салат, укроп, петрушка. *Зелень – хорошая профилактика инфаркта, улучшает водный баланс, благотворно влияет при малокровии, авитаминозе.*

Сельдерей. *Древние греки и римляне не обходились без него ни в будни, ни в праздники. Высокие пищевые и целебные достоинства этого растения определяют более, чем сорок вкусовых, витаминных и биологически активных веществ. Исследования американских ученых показали, что корни этого растения – идеальное средство для снижения артериального давления.*

Топинамбур. *В клубнях этого растения витаминов С и В вдвое, а солей железа втрое больше, чем в картофельных. Особенно полезно это растение для больных диабетом, страдающих малокровием, нарушениями обмена веществ и желудочными заболеваниями.*

Морковь. *Употребление этого овоща очень полезно для зрения и для профилактики раковых заболеваний.*

Капуста. *Этот овощ улучшает обмен холестерина и является сильным антиаллергеном.*

Свекла. *А этот овощ улучшает работу кишечника, снижает артериальное давление. Наличие йода в этом корнеплоде делает ее ценным для профилактики заболеваний щитовидной железы и укрепления иммунитета. Обеспечивает организм фосфором, калием, кальцием, натрием и хлором.*

Баклажаны. *Этот овощ малокалориен, зато в нем много фолиевой кислоты, а это значит, что он ускоряет вывод из организма холестерина, избытка воды и поваренной соли, усиливает способность инсулина понижать уровень сахара и способствует процессу образования эритроцитов.*

Яблоки. *Обладают общеукрепляющим действием. Хороши для почек, сердечно-сосудистой системы. Улучшают веществ.*

Груши. *Повышают прочность капиллярных сосудов, оказывают противосклеротическое действие, способствуют выведению из организма воды и поваренной соли.*

Вишня, черешня. *Общеукрепляющие фрукты, полезные при малокровии.*

Малина. *Улучшает пищеварение при атеросклерозе и гипертонической болезни.*

Черная смородина. *Богата общеукрепляющим витамином С.*

2. **Сон** очень положительно влияет на организм человека. Много споров вокруг того, сколько же надо спать человеку? Раньше утверждалось, что ребенок – 10-12 часов, подросток – 9-10 часов, взрослый — 8 часов. Сейчас многие приходят к мнению, что это все индивидуально, некоторым нужно побольше, некоторым поменьше. Но главное – человек не должен чувствовать усталость после сна и быть бодрым весь день.

Я начинаю пословицу, а вы заканчиваете.

Пословицы:

1. *От хорошего сна ... Молодеешь.*

Сон – лучшее ... Лекарство.

Выспишься – ... Помолодеешь.

Выспался — будто вновь... Родился.

3. Активная деятельность и активный отдых.

Статистика: сидячий образ жизни – это одна из ведущих 10-и причин смерти и инвалидности во всем мире. Дефицит физической активности – это причина 2-х миллионов смертей в год. Менее 30% молодежи ведет активный образ жизни, достаточный для того, чтобы в будущем сохранить свое здоровье.

4. Отсутствие вредных привычек.

Курение. Из истории.

Курение табака возникло еще в глубокой древности. Высадившись на берегах Америки, Колумб и его спутники увидели туземцев, которые держали во рту пучки дымящейся травы.

Во Францию табак попал из Испании, его привез посол Жан Нико в подарок королеве Екатерине Медичи. От фамилии «Нико» произошло слово «никотин».

Наказания.

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

В конце XVI столетия в Англии за курение казнили, а головы казненных с трубкой во рту выставляли на площади.

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, но, может быть, эти картинки заставят вас задуматься, стоит ли начинать (фотографии: легкое здорового человека, легкое курильщика)

Алкоголизм – хроническое заболевание, обусловленное систематическим употреблением спиртных напитков. Проявляется физической и психической зависимостью от алкоголя, психической и социальной деградацией, патологией внутренних органов, обмена веществ, центральной и периферической нервной системы. Нередко возникают алкогольные психозы.

Наркомания. Официальная статистика в отношении наркомании очень тревожна. В течение последних 6 лет распространенность наркомании среди подростков увеличилась в 10 раз.

Сам термин "наркомания" связан с понятием "наркотик" (от греч. *nar-kotikos* – усыпляющий).

Группу наркотиков в узком смысле слова составляют так называемые опиаты – вещества, которые добывают из мака: морфин, кодеин, героин, метадон.

Говоря о наркомании, мы имеем в виду вещества, формирующие психическую зависимость от их потребления. Таким образом, в настоящее время

термин «наркотическое вещество» (наркотик) применяется по отношению к тем ядам или веществам, которые способны вызвать эйфоризирующее, снотворное, болеутоляющее или возбуждающее действие.

Согласно международному принятому определению, наркомания – это нарушение психики, заключающееся в сильном желании принять определённое вещество (или вещество из определённой группы) в ущерб другим видам деятельности и упорное продолжение использования вещества, несмотря на пагубные последствия.

Синонимом термина наркомания является понятие «зависимость».

Основные вредные факторы, действующие на человека за компьютером:

сидячее положение в течение длительного времени;
воздействие электромагнитного излучения монитора;
утомление глаз, нагрузка на зрение;
перегрузка суставов кистей;
стресс при потере информации.

Сидячее положение.

Казалось бы, за компьютером человек сидит в расслабленной позе, однако она является для организма вынужденной и неприятной: напряжены шея, мышцы головы, руки и плечи, отсюда остеохондроз, а у детей – сколиоз. У тех, кто много сидит, между сиденьем стула и телом образуется тепловой компресс, что ведет к застою крови в тазовых органах, как следствие – простатит и геморрой, болезни, лечение которых – процесс длительный и малопрятный. Кроме того, малоподвижный образ жизни часто приводит к ожирению.

Электромагнитное излучение. Современные мониторы стали безопаснее для здоровья, но еще не полностью. А если на Вашем столе совсем старенький монитор, лучше держитесь от него подальше.

Воздействие на зрение. Глаза регистрируют самую мелкую вибрацию текста или картинки, а тем более мерцание экрана. Перегрузка глаз приводит

к потере остроты зрения. Плохо сказываются на зрении неудачный подбор цвета, шрифтов, компоновки окон в используемых Вами программах, неправильное расположение экрана.

Перегрузка суставов кистей рук. Нервные окончания подушечек пальцев как бы разбиваются от постоянных ударов по клавишам, возникают онемение, слабость, в подушечках бегают мурашки. Это может привести к повреждению суставного и связочного аппарата кисти, а в дальнейшем заболевания кисти могут стать хроническими.

Стресс при потере информации. Далеко не все пользователи регулярно делают резервные копии своей информации. А ведь и вирусы не дремлют, и винчестеры лучших фирм, бывает, ломаются, и самый опытный программист может иногда нажать не ту кнопку... В результате такого стресса случались и инфаркты.

Влияние компьютера на психику. Тема, на наш взгляд, очень дискуссионная. Игромания, Интернет-зависимость – насколько серьезны эти проблемы? Предлагаем вашему вниманию разные точки зрения.

Работайте на компьютере и будьте здоровы!

Вопросы викторины:

1. Почему могут быть опасны для здоровья консервированные продукты? (Можно отравиться ботулином).

2. При сжигании в городе мусора воздух загрязняется ядовитыми веществами. Назовите 4 опасных вещества. (Доиксины, канцерогены, радионуклиды, двуокись СО).

3. Несколько приемов удаления нитратов из овощей. (Вымачивание, отваривание, маринование).

4. Табачный дым содержит много химических соединений, веществ и элементов. Назовите их примерное количество. (4000)

5. Среди них в табачном дыму содержится аммиак, ацетон, пропилен, никотин, пиридин и другие вещества. Назовите вещество, вызывающее привыкание к курению. (Никотин).

6. Сколько процентов вредных веществ получает пассивный курильщик? (50%).

7. Водопроводную воду перед употреблением лучше отстаивать. Почему? (Чтобы избавиться от хлора, который улетучивается через 2 часа).

8. Назовите вещество, которое полностью нейтрализует действие нитратов. (Витамин С).

9. Из повседневных продуктов питания, какие самые опасные для здоровья? (Соль и сахар).

10. Назовите принципы закаливания – три П. (Постоянно, последовательно, постепенно).

11. Какая поговорка учит нас правильному режиму питания? (Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу).

12. Сколько часов в сутки должен спать человек? (ребенок – 10-12 часов, подросток – 9-10 часов, взрослый - 8 часов).

13. Какими видами спорта следует заниматься для формирования осанки? (Плавание, гимнастика, легкая атлетика).

Желаю вам:

- ☺ *Никогда не болеть;*
- ☺ *Правильно питаться;*
- ☺ *Быть бодрыми;*
- ☺ *Вершить добрые дела.*

В общем, вести здоровый образ жизни!

УРОК 12: «ЗДОРОВЬЕ — БЕСЦЕННОЕ БОГАТСТВО»

(Классный час)

Цель:

Помочь детям осознать свое отношение к здоровью и формированию личной ответственности за здоровый образ жизни.

Уточнить представления учащихся о состоянии здоровья.

Рассмотреть определение «здоровье».

Обсудить различные варианты отношения к своему здоровью и возможные пути его сохранения.

Вопросы классного часа:

Что такое здоровье?

Почему люди курят, употребляют алкоголь и наркотики?

Легко ли отказаться от вредных привычек?

Перед кем человек несет ответственность за свое здоровье?

Предварительная работа: классные часы, индивидуальные и групповые беседы по профилактике употребления психоактивных веществ, просвещение.

Наглядный материал: таблицы, схемы, плакаты.

Ход занятия:

I. Постановка учебной задачи.

Здравствуйте, дорогие ребята! При встрече люди издревле желали друг другу здоровья: «Здравствуй!»;

«Доброго здоровья!»;

«Как ваше драгоценное здоровье?!»

И это не случайно. Ведь ещё в Древней Руси говорили: «Здоровья не купишь», «Дал бы здоровья, а счастье найдёшь».

Что значит быть здоровым?

Жить без болезней, вести нормальную деятельность, быть живым.

Здоровье в большей степени зависит от вас самих.

Что может повлиять на состояние здоровья?

– Образ жизни.

– Состояние окружающей среды – природы.

– Питание.

Древние Греки, например, мало болели, но долго жили!

Отчего же им так везло?

Пищу ели растительную, мяса употребляли мало, табака не знали, вино пили разбавленным, много двигались. Но главное – закалялись. В школе полдня занимались наукой, полдня физкультурой.

II. Игра «Ромашка».

На лепестках ромашки записана первая половина пословицы – продолжить...

В здоровом теле, (здоровый дух)

Голову держи в холоде, (а ноги в тепле)

Заболел живот, держи (закрытым рот)

Быстрого и ловкого (болезнь не догонит)

Землю сушит зной, человека (болезни)

К слабому и болезнь (пристает)

Поработал (отдохни)

Любящий чистоту – (будет здоровым)

Вы видите, что про здоровье люди думали и в древности, ведь пословицы — это народная мудрость.

Так что же такое здоровье?

III. Тест «Как вы беспокоитесь о своём здоровье?»

На предлагаемые вопросы отвечать «да» или «нет».

1. Регулярно ли вы проходите медицинское обследование?
2. Вам нравится по телевизору смотреть передачи о здоровье?
3. Регулярно покупаете и употребляете витамины?
4. Стараетесь не есть того, что плохо сказывается на вашем здоровье?
5. Используете ли травы и другие средства народной медицины?
6. Покупаете ли и читаете книги по медицине?
7. Часто говорите о своём здоровье и болезнях?
8. Если у вас болит голова, боитесь, что это может быть опухолью мозга?
9. Кажется ли вам, что страдаете необычными недугами?
10. Имеете привычку ложиться в постель, если расстроены или обеспокоены?
11. Начинает ли у вас что-нибудь болеть (например, голова), когда вы много и напряжённо работаете?
12. Вас обвиняли когда-нибудь в симуляции болезни?

13. Пропуская важные, но неприятные встречи, вы оправдывались тем, что плохо себя чувствовали?

14. Приходится ли вам притворяться, что у вас что-то болит, чтобы не ходить в школу?

15. Ваша мама сильно волнуется, когда вы болеете?

16. Вы сразу ложитесь в постель, когда заболите?

17. Бойтесь ли заразиться инфекционными болезнями?

18. Часто ли посещаете врача?

19. Много ли лекарств у вас дома?

20. Есть ли в вашей семье наследственные болезни?

21. Сильно ли беспокоитесь о своём здоровье?

22. Вы ежедневно проверяете свой вес?

23. Часто ли у вас кружится голова?

24. У вас бывает ускоренное сердцебиение (тахикардия)?

25. Регулярно рассматриваете свой язык?

За ответы «да» – 1 очко, за ответы «нет» – 0.

14-25 очков: своим чрезмерным беспокойством о здоровье вы можете вызвать у себя какую-нибудь болезнь. Научитесь расслабляться и принимать вещи такими, какие они есть. Следите за своим здоровьем, но пусть это не играет определяющей роли в вашей жизни.

4-13 очков: у вас достаточно разумное отношение к здоровью, но не позволяйте этой заботе стать целью вашей жизни. Интерес может очень легко перерасти в навязчивую идею.

3 очка и меньше: у вас вполне разумное отношение к своему здоровью.

IV. Мозговой штурм.

Дети высказываются на тему:

Здоровый человек – это...

Вывод.

— Что же мешает быть здоровым?

— Какие вредные привычки преследуют многих людей в жизни? (*курение, пьянство, сквернословие*).

Но что из этих привычек повторяется ежечасно? (*курение*)

Но что же такое курение и табак?

КУРЕНИЕ – это вдыхание дыма тлеющего растения.

ТАБАК – травянистое растение из семейства паслёновых, с крупными листьями.

Табак родом из Америки. Первыми европейцами, попробовавшими его в 1492 г., были матросы знаменитой флотилии Христофора Колумба. В числе подарков жители острова Гуанахани, который Колумб назвал Сан-Сальвадор, поднесли сушеные на солнце листья растения «петум». Сами они курили эти листья, свернутые в трубочку. Жители Кубы, куда Колумб высадился 27 октября 1492 г., называли траву для курения «сигаро». И хотя в представлении набожных испанцев пускать дым из ноздрей, как это делали островитяне, могли лишь черти, многие матросы, да и сам адмирал, втянулись в это занятие.

В Англии, в эпоху Елизаветы I, курильщиков приравнивали к ворам и водили по улицам с веревкой на шее.

В России, во времена царствования Михаила Федоровича Романова, уличенных в курении в первый раз наказывали 60 ударами палок по ступням, во второй раз – обрезанием носа и ушей. После сильнейшего пожара в Москве в 1634 г., причиной которого, как стало известно, было курение, оно было запрещено под страхом смертной казни.

Торговля табаком и курение были разрешены в России в царствование Петра I, который стал сам заядлым курильщиком после посещения Голландии.

Вопросы:

Почему табак был завезён в Европу? (*Дым табака считался отпугивающим злых духов (лечебной травой)*).

В 1543 году в одной учебной книге сказано «Табак вызывает сон, избавляет от усталости, успокаивает боль».

В Италии табак считался «забавой дьявола». *(5 покуривших монахов были заживо замурованы в стены монастыря).*

Почему же табак выращивают до наших дней, и продают сигареты? *(Доходная статья для торговцев, именно они распространили по свету табак).*

Почему людям, покурившим однажды, очень трудно отказаться от сигареты? *(Никотин – наркотическое вещество, вызывающее зависимость от табака).*

V. Ребята, а вы сможете найти ответы на такие вопросы:

Какие обстоятельства жизни влияют на здоровье человека?

Какие вредные привычки оказывают негативное влияние на здоровье?

Предложите 3 совета, которые помогут сохранить здоровье. Предложите 3 совета, которые помогут избежать заболевания гриппом или простудой.

VI. Вывод:

Занимаясь спортом, физкультурой, культурно развиваясь, ваша жизнь пройдёт намного плодотворно и будет что вспомнить не жалея о прожитых годах. Но если вы обратитесь к тем факторам, которые подрывают ваше здоровье, вы познаете тёмную бездну, из которой не так легко выбраться. Ведите здоровый образ жизни, так как здоровье – фундамент всей вашей жизни. Сегодня мы обсудили очень важную проблему. Я думаю, что это обсуждение никого не оставило равнодушным. Вы вольны выбирать сами, воспользоваться теми советами, которые вы сами сегодня предложили. Ваше здоровье – в ваших руках.

УРОК 13: «КУЛЬТУРА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»

(Урок - соревнование)

Ведущий: Дорогие участники игры, члены жюри, зрители! Напоминаем правила нашей игры. Мы задаем вопросы, а от вас ждем правильных ответов. Каждый вопрос оценивается в 5 очков. Победителей ждут призы.

1 тур.

Тема первая – «Культура поведения»

1 вопрос. Вашему вниманию предлагаются слова, которыми мы пользуемся в начале разговора при встрече:

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1.Пока. | 4. Привет. |
| 2.Здравствуйте. | 5. Хелло. |
| 3.Здорово. | 6. Доброе утро. |

Задание: какие слова уместны в разговоре школьника с незнакомым взрослым человеком?

(Варианты ответа – 2, 6).

2 вопрос. Вы звоните по телефону и хотите позвать подругу или друга. Выберите наиболее вежливую форму выражения своей просьбы и дайте вариант ответа.

- Позовите Машу.
- Здравствуйте, позовите, пожалуйста, Машу.
- Здравствуйте, позовите Машу.
- Здравствуйте, извините, пожалуйста, Маша дома?

(Вариант ответа – 4).

3 вопрос. Вы опоздали на урок и хотите войти в класс. Ваш вариант наиболее вежливого выражения просьбы.

- 1.Можно войти?
- 2.Я войду?
- 3.Извините, можно войти?

(Вариант ответа – 3).

4 вопрос. Вы едете в автобусе и хотите пробраться к выходу. Какие слова произносите при этом?

- Пропустите меня, я выхожу.

Разрешите пройти.

Извините, можно пройти?

(Вариант ответа – 3).

Тема вторая – «Человек и окружающий мир».

1 вопрос. Живые существа отличаются от предметов неживой природы тем, что...

1. Они дышат, питаются, растут, приносят потомство, умирают.
2. Они разговаривают, бегают и прыгают, смеются и плачут, растут, приносят потомство, умирают.
3. Они передвигаются, растут, изменяют окружающую природу, приносят потомство, умирают.

(Вариант ответа – 1).

2 вопрос. Человек – часть...

1. Животного мира
2. Природы
3. Растительного мира.

(Вариант ответа – 2).

3 вопрос. Чем человек отличается от животных...

1. Человек видит, слышит, чувствует.
2. Человек изменяет окружающую природу.
3. Человек мыслит, обладает речью, трудиться.

(Вариант ответа – 3).

4 вопрос. Чтобы человек мог мыслить, говорить, трудиться, он должен...

1. Быть здоровым.
2. Знать свой организм.
3. Жить, расти среди людей.

(Вариант ответа – 3).

Пока жюри подводит итоги, мы проведем разминку и выясним значение волшебных слов.

1. *Растает даже ледяная глыба
От слова теплого... (спасибо).*
2. *Зазеленеет старый пенёк,
Когда услышит... (добрый день).*
3. *Если больше есть не в силах,
Скажем маме мы... (спасибо).*
4. *Мальчик, вежливый и развитый
Говорит, встречаясь... (здравствуйте).*
5. *Когда нас бранят за малости,
Говорим... (прости, пожалуйста).*
6. *И во Франции, и в Дании
На прощанье говорят... (до свидания).*

II тур.

Тема первая – «Культура общения».

1 вопрос. Все вы, конечно, знаете сказку «Три медведя». Давайте представим себе, что Маша не убежала в лес, а вступила с медведями в разговор.

Задание: какой вариант разговора вам понравился больше всего? (Выходят три девочки, и каждая произносит одну фразу).

1. Медведи! Я заблудилась в лесу, устала, помогите мне вернуться домой.

2. Медведи! Я заблудилась и попала к вам в дом. Извините за беспокойство и беспорядок, я вам помогу все убрать.

3. Медведи! Я очень устала. Если Мишутка отнесет меня домой, моя бабушка даст ему меда и малины.

(Вариант ответа – 2).

2 вопрос. Все вы, наверняка, любите получать подарки. Вспомните сказку К.И. Чуковского «Муха-Цокотуха».

Приходили к мухе блошки.
Приносили ей сапожки,
А сапожки не простые –
В них застёжки золотые.

Внимание! С какими словами вы бы приняли подарок и поблагодарили за него? (Выходят три девочки, и каждая «обыгрывает» свои слова).

Первая рассматривает сапожки и говорит:

*Что за чудные сапожки!
Где вы их достали, блошки?
Буду их всю жизнь носить
И весь век благодарить!*

Вторая держит в руках сапожки и говорит:

*У меня уж есть сапожки,
И получше этих, блошки.
Их отдам своей сестре,
Что живет на той горе.*

Третья примеряет сапожки и говорит:

*Вам спасибо, мои блошки,
За прекрасные сапожки,
Ох, какое будет горе,
Если мне они не в пору.*

(Вариант ответа – 1).

Тема вторая – «Человек и его здоровье».

1 вопрос. Как называется наука, изучающая строение тела человека?

1. Физиология.
2. Зоология.
3. Анатомия.

(Вариант ответа – 3).

2 вопрос. Зачем нужно знать свой организм?

1. Чтобы сохранять и укреплять здоровье.
2. Чтобы человек мог мыслить, говорить, трудиться.
3. Чтобы умело использовать свои возможности.

(Варианты ответа – 1, 3)

3 вопрос. В какой строчке указаны слова, описывающие здорового человека?

1. Сугулый, крепкий, неуклюжий, высокий.
2. Горбатый, бледный, хилый, низкий.
3. Стройный, сильный, ловкий, статный.

(Вариант ответа – 2)

4 вопрос. Организм человека состоит из органов. В какой строчке указаны только органы человека?

1. Глаза, легкие, желудок, кожа.
2. Сердце, головной мозг, почки, кровь.
3. Печень, селезёнка, уши, желчь.

(Вариант ответа – 1)

Тема третья – «Писатели детям».

1 вопрос. Внимательно послушайте отрывок из стихотворения. Кто автор этих строк?

*По телефону день-деньской
Нельзя к нам дозвониться
Живет народ у нас такой –
Ответственные лица:
Живут у нас три школьника
Да первоклассник Коленька.
Придут домой ученики –
И начинаются звонки,
Звонки без передышки.
А кто звонит?
Ученики, такие же мальчишки.*

(Ответ: А. Барто)

2 вопрос. Вы должны подумать и дать свой вариант ответа: кто является автором следующих слов:

Несчастный прогульщик! – строго сказала Нина Карнаухова. – И это с таких юных лет ты уже обманываешь родителей и школу?

(Ответ: А.П. Гайдар)

Подведение итогов второго тура, во время которого проводится конкурс болельщиков.

Мальчик крикнул прохожему: «Сколько время?» Обращаясь к прохожему, мальчик сделал три ошибки. Какие?

(Ответ: мальчик должен был спокойно спросить: «Извините, пожалуйста, не смогли бы Вы сказать, который час?»).

Два мальчика столкнулись в дверях и никак не могут разойтись. Кто из них должен уступить дорогу, если возраст мальчиков 8 и 11 лет?
(Ответ: Обычно дорогу уступает тот, кто вежливее).

УРОК 14: «ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ»

(проводится в физкультурном зале)

Учитель: Здравствуйте! Я желаю вам здоровья. Это самое ценное, что есть у людей, а значит, его надо беречь. Наши ребята это очень хорошо знают. (Под песню «Если хочешь быть здоровым» входят ребята.)

Стихи читают дети:

1. Чтоб здоровым, сильным быть,
Со спортом мы должны дружить. (показывает мышцы)

2. Чтоб заступиться за друзей
И наказать врагов
Приемам разным обучаться
Я всегда готов.

(Мальчики в кимоно показывают приемы)

3. Чтоб красивой, стройной быть
Обруч я должна крутить.

(Гимнастическое упражнение с обручем, группа девочек)

4. (Выходит впереди всех девочка со скалкой)

Вышла Лизочка вперед
Лиза прыгалки берет.
1) Лиза, 2) Лиза, 3) Вот так Лиза!
Раздаются голоса,
1)2)3) Посмотрите, это Лиза
Скачет целых 3 часа.
Доскакала до угла.

Девочка: «Я б не так еще смогла...»

6. Я гимнастом стать хочу
Самым настоящим!
И на турнике крутиться
Я считаю счастьем.

(гимнаст, упражнение на турнике)

Учитель: А кто к нам пожаловал? *(Карлсон и Булочка)*.

Карлсон: Ты видишь, Булочка, какие здесь ребята красивые, подтянутые, спортивные. Сколько всего умеют!

Булочка: Да, Карлсон, ребята молодцы! А мы с тобой ничего не умеем.

Карлсон: Это еще почему!? Мы просто еще не пробовали! Давай попробуем, *(берут обручи, но не удерживают на талии)*.

Булочка: Это, наверное, сложно. Давай скакалки возьмем. Это проще будет.

Карлсон: Вот и бери сама, а я на турнике позанимаюсь. *(Булочка пытается прыгать через скакалку, а Карлсон повис, пытается подтянуться, но у него не получается, после неловких попыток падает и сидя на мате, задумчиво говорит)*.

Карлсон: Это я, наверное, сегодня мало каши с вареньем ел.

Булочка: Ты ее совсем не ел. Ты только выпил лимонад и съел шоколадку.

Карлсон: Ну и что! Зато это так вкусно. Да, ребята!?

Дети: Да.

Карлсон: Вы, наверное, всегда на завтрак едите шоколад и пьете лимонад.

Дети: Нет.

Карлсон: А почему?

Дети: Карлсон, понимаешь, от шоколада ты не будешь долго сыт, а лимонад, да еще утром, вообще пить вредно.

Карлсон: Да? Я не знал! А что же есть? Каша такая невкусная.

Дети: Ее можно сделать вкусной.

Карлсон: Я слышал, говорят: «Кашу маслом не испортишь».

Дети: В кашу можно добавлять не только масло, но и фрукты, ягоды и получается очень вкусно.

Карлсон: Надо попробовать.

Булочка: Пойдем, попробуем?! (*Уходят*).

Учитель: А вы, ребята, правильно питаетесь? Какие правила питания вы знаете?

Дети: Мыть руки перед едой, во время еды не разговаривать, не передавать, есть небольшими кусочками, овощи и фрукты мыть перед едой.

Учитель: Сейчас проверим, как вы выполняете правила питания. Расставьте картинки правильно. (*Конкурс «Что дальше»*)

Картинки: 1. Карлсон срывает яблоки с яблони.

Булочка складывает в корзину.

Булочка моет яблоки.

Булочка угощает Карлсона.

Карлсон ест.

Учитель: Молодцы! Правильно разложили картинки. (*Входит медленно Карлсон и Булочка. Держатся за животы.*)

Карлсон: Ой, плохо! Умираю!

Булочка: Ой, тяжело! Все-таки каша вредная.

Учитель: Что с вами случилось?

Карлсон, Булочка: Что случилось? Что случилось? Уж больно вкусная каша получилась. А оказалась вредной.

Учитель: Это еще почему?

Карлсон: Откуда мы знаем! Первую тарелку я ел рисовую кашу с изюмом. Вторую – тарелку овсяную кашу с бананом. Третью – гречку с молоком, четвертую – манную с клубникой и сливками. Так было вкусно! Только не пойму, какая из них вредной оказалась.

Учитель: Да ты что! Карлсон! Разве так можно?

Булочка: Вы же сами говорили, что в кашу можно добавлять фрукты и ягоды!

Учитель: Я и сейчас не отказываюсь. Ребята, что Булочка и Карлсон сделали неправильно?

Дети: Они переели.

Булочка: Переели! Это как?

Дети: Надо есть в меру. Тогда и живот болеть не будет.

Карлсон: А может нам зарядку сделать, чтоб лучше стало?

Дети: Нет! Нельзя!

Карлсон: Почему?

Дети: Вам сейчас лучше отдохнуть. Вы и так сильно перетрудились.

(Карлсон ложится на маты).

Карлсон: А я интересные загадки знаю. Хотите, загадаю?

Дети: Да!

Карлсон: *В землю теплую уйду,
К солнцу колосом взойду,
В нем тогда таких, как я,
Будет целая семья! (зерно)*

*Золотист он и усат
В ста карманах сто ребят (колос)*

Эти я загадки выучил, потому что из зерен делают такие вкусные каши.

Булочка: Кашу вкусной ягоды делать помогают. И я загадки выучила:

*Бусы красные висят, из кустов на нас глядят.
Очень любят бусы эти
Дети, птицы и медведи, (малина)*

*Черных ягод целый куст
Хороши они на вкус, (черная смородина)*

Карлсон: Да, оказывается каши очень вкусные. Я их теперь целый день есть буду.

Учитель: Я рада, что тебе понравились каши. Но все время есть каши не хорошо.

Карлсон: А это еще почему?

Дети: Питание должно быть разнообразным.

Учитель: Давайте поможем Булочке и Карлсону составить меню на завтрак, обед и ужин.

Карлсон, Булочка: Понятно, почему наши ребята такие ловкие и спортивные. Мало спортом заниматься, надо правильно питаться.

Учитель: Да, вы правы, режим питания у спортсменов особенный. Спортсмены затрачивают много энергии, и помогает восстановить ее правильное питание.

Карлсон: А я всегда думал, что мы едим только для того, чтобы не испытывать чувство голода. Спасибо вам, ребята, за меню и ваши советы. Я постараюсь правильно питаться, и буду спортом заниматься, и стану таким как вы.

Булочка: И я хочу стать такой красивой, как вы. Я постараюсь. Вы тогда будете с нами дружить?

Дети: Мы и так с вами дружим. Давайте весело станцуем «Танец веселых утят».

Булочка: Какие замечательные ребята.

Карлсон: Мне тоже они нравятся. Давай подарок сделаем. А какой пусть угадают.

*Очень вкусный сочный фрукт.
На букву Я его зовут (яблоко)*

Дети: Яблоко.

Карлсон: Правильно, яблоко. Это ведь полезный продукт. *(Раздают угощение)*.

Учитель: Карлсон, ты молодец, быстро понял, какие продукты полезные. А за угощение спасибо.

Дети: Спасибо!

Карлсон: А вам за умные советы спасибо.

СТАРШИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

УРОК 1: «НАРКОМАНИЯ - СОЦИАЛЬНАЯ БОЛЕЗНЬ»

(Устный журнал)

На этом внеклассном занятии, которое проходит в форме устного журнала, школьники знакомятся с проблемой наркомании, узнают о механизме формирования зависимости к наркотикам, о последствиях применения этого зелья для подрастающего поколения и для их будущего потомства.

Для проведения занятия необходимо подготовить **оборудование**: компьютер, компьютерные программы - «Рост наркомании в России», «Наркотическая зависимость», видеодвойка, видеофрагменты - «Рассказ наркомана», «Наркотическая ломка», «Агрессия и наркомания», «Девушка-наркоманка»; карту мира.

Оформление доски:

«Идет человек по прекрасному саду и видит красивый дом. Любопытство толкает заглянуть. А сзади - хлоп. И нет выхода. И внутри - пустота, мрак и боль... Можно выйти, разбив стену. Но это сопряжено с большой болью и ужасом. Надеешься на чудо, но чудес не бывает! Помогите?! Услышат ли?»

Мидлер.

«Если хотите своему злейшему врагу отомстить, причинить жуткую, вечную муку - сделайте его наркоманом».

(Высказывание наркомана.)

Ход занятия:

1. Постановка проблемы.

Учитель рассказывает учащимся о проблеме наркомании, приводит цифровой материал, используя демонстрационную компьютерную программу «Рост наркомании в России и крае» (*материал можно изобразить на доске в виде диаграмм*).

По мнению экспертов Всемирной организации здравоохранения, проблема наркомании приобрела в настоящее время драматический характер. На борьбу с этим злом в мире ежегодно выделяются средства, исчисляемые десятками миллиардов долларов, однако наркотики по-прежнему остаются третьей угрозой человечеству после ядерного оружия и глобальной экологической катастрофы.

Распространение наркомании на территории России происходит угрожающими темпами. В 1994 г. в России зарегистрировано 44 тыс. наркоманов, а в 1998 г. их насчитывалось уже 219 тыс. Специалисты утверждают, что эти цифры необходимо умножить на 10, поскольку многие наркоманы не обращаются за медицинской помощью. К началу XXI в. зарегистрировано более 3 млн. человек, употребляющих наркотики.

Наркомания распространяется по законам эпидемии. Считается, что один наркоман в среднем «сажает на иглу» 17 человек!

2. Первая страница журнала «окрашена в *синий* цвет» – цвет знакомства, размышления.

Были ли наркотики злом до Второй мировой войны, после войны, в XIX в.? Почему именно сейчас заговорили об этой проблеме во весь голос?
(Материал учащиеся готовят заранее)

Наркотические вещества растительного происхождения известны человечеству давно. Существует гипотеза, что еще в палеолите (40 тыс. лет до н. э.) человек знал растения, корни и листья которых содержат соки, обладающие таинственной силой. Очаги природных наркотиков сосредоточены в Азии, Южной и Латинской Америке, Северной Африке. На этих территориях растут *опийный мак, индийская конопля, кока (желательно рассказ сопроводить показом мест произрастания этих растений)*. Коренные жители традиционно использовали их при религиозных обрядах, в лечебных целях, при колдовстве. Толчок распространению наркотиков в мире дало бурное развитие в XIX - XX вв. химии лекарственных веществ, фармакологии. Расширялись сферы их производства и применения. Социальная нестабильность,

войны, экономические катаклизмы - все это привело к росту числа людей, желающих отгородиться от тягот жизни. Эпидемии употребления наркотиков стали возникать в США, Японии, в европейских странах. Известны случаи, когда в некоторых государствах не только запрещали наркотики, а наоборот, содействовали процветанию торговли ими. В середине XIX в. несколько миллионов китайцев пристрастились к опиуму, который в Китай из Индии привозили англичане. Любые попытки правительства уменьшить импорт опиума жестоко подавлялись. Эти вооруженные конфликты между Китаем и Великобританией сейчас называют «опиумными войнами». В то время миллионы китайцев большую часть жизни проводили в опиумных курильнях, погруженные в наркотический сон. Англичане получали огромные прибыли, хотя в их стране наркотиков не было.

В XX в. явный рост числа наркозависимых отмечается в 60-е гг. В это время США ведут войну в Индокитае, который является очагом природного наркотизма. Многие солдаты приобщаются к курению гашиша. Зарождающееся в молодежной среде движение «хиппи» пропагандирует открытое употребление марихуаны вместо алкоголя. Алкоголь - средство снятия стресса старшего поколения, поэтому отказ от алкоголя, с точки зрения хиппи, - это одна из форм социального протеста молодежи. Наркотики становятся символом нового видения мира. Однако следствием массовых экспериментов с наркотиками стали психическое истощение, негативное изменение судеб многих миллионов молодых людей во всем мире. Оказалось, что прием наркотиков приводит к тяжелым медицинским и социальным последствиям, распаду личности, росту смертности и преступности. (*Учитель подводит учащихся к терминологии понятий наркотики, наркомании.*)

Наркотики (*с греч. «narkotikos»* – приводящий в оцепенение, одурманивающий) - вещества растительного и синтетического происхождения, лекарственные препараты, оказывающие специфическое воздействие на центральную нервную систему и весь организм.

Наркомания - состояние эпизодического или хронического отравления организма, вызванного повторяющимся введением наркотиков.

3. **Вторая страница журнала** «окрашена в *жёлтый* цвет» – цвет предательства, предостережения.

Учитель беседует со школьниками, предлагая им ответить на вопросы о причинах и мотивах, приводящих к употреблению наркотиков. Почему люди употребляют наркотики, ведь все слышали, что это плохо, что заставляет человека принимать эти вещества? Вместе с учащимися учитель выясняет, что наиболее частые причины, приводящие к употреблению наркотиков, следующие:

- любопытство (около 40% подростков, в форме групповых проб, экспериментов, поисков интересного времяпрепровождения, подражания лидерам в группе);

- стресс (более 1/3 подростков - ослабление действия стрессовых факторов, желание уйти от перегрузок, неудач реальных или надуманных);

- внушаемость (1/3 пробует наркотики без особого на то желания, под воздействием авторитетных для них лиц, отрицательных лидеров, заводил, как правило, уже имеющих опыт употребления наркотиков).

В ходе беседы можно показать видеофрагмент «Рассказ наркомана», из которого школьники узнают, что жизнь наркомана - сплошной поиск наркотиков, добывание денег, о том, что впервые молодой человек попробовал наркотики в компании, не думая о последствиях, а теперь ради них готов на все - кражу, убийство...

А.С.Пушкин писал:

*О, люди! Все похожи вы
На прародительницу Еву:
Что вам дано, то не влечет,
Вас непрестанно змий зовет
К себе, к таинственному древу,
Запретный плод вам подавай,
А без него вам рай не рай.*

4. Третья страница журнала «окрашена в *красный* цвет» – цвет угрозы.

На этой странице журнала ученики узнают о механизме формирования наркотической зависимости у человека. Учитель проводит беседу по вопросам: видели ли вы наркомана? Как он выглядит, как одет, как говорит, двигается? Рассказ сопровождается демонстрацией компьютерной программы «Наркотическая зависимость».

Механизм формирования наркотической зависимости связан с воздействием наркотиков на передачу импульса. Сигнал в виде электрического импульса от одной клетки к другой передается через места соприкосновения клеток, называемых *синапсами*. Как только импульс достигает синапса, выбрасывается химическое вещество - медиатор, с помощью которого сигнал передается на следующую клетку и так далее до достижения импульсом конкретного органа или участка центральной нервной системы. Особое значение среди медиаторов имеют вещества, стимулирующие зоны, отвечающие за настроение (зоны комфорта). Раздражение других зон всегда неприятно (зоны дискомфорта, неудовольствия). При приеме наркотиков в первую очередь страдает система передачи нервных импульсов, поступающих в зоны комфорта. Наркотик приводит к увеличению выброса эндорфинов - медиаторов, стимулирующих зоны комфорта, при этом последние испытывают длительное возбуждение. Это приводит к снижению чувствительности: теперь вырабатываемые в организме естественным путем эндорфины не могут вызвать достаточную, адекватную воздействию реакцию со стороны зон комфорта. Для появления положительных эмоций необходимо внешнее подкрепление в виде наркотиков. Без наркотика человек начинает испытывать дискомфорт. Формируется первая стадия наркотической зависимости, называемая *психической*. Психическая зависимость - это патологическое влечение к наркотикам, «влюбленность» в них, постоянная, навязчивая мысль о наркотиках, о том, как их достать, где взять деньги для их покупки, когда принять. Постепенно под действием наркотиков перестают вырабатываться практически все

известные медиаторы, они заменяются молекулами наркотиков. Формируется вторая стадия наркотической зависимости - *физическая*. В это время организм может функционировать только на введенных извне наркотиков. На этой стадии появляется еще один феномен: наркотик утрачивает специфический эффект подъема настроения. Наркоман уже не испытывает «кайфа», «эйфории», прилива сил.

Уменьшение в тканях и клетках организма введенного наркотика, сбой обменных процессов приводят к сильнейшему физическому дискомфорту, тяжелому мучительному состоянию. Это состояние обозначается как *абстинентный синдром* («ломка», «танец на асфальте»). (*Демонстрируется видеофрагмент «Ломка».*) Во время абстиненции человек испытывает тягостные физические страдания: ломающие боли в костях, ощущение выкручивания суставов, судороги во всем теле, крутит мышцы спины, шеи, конечностей, голову сдавливает стальной обруч, сердце бешено стучит, кажется, что кто-то передвигает внутренние органы. У наркомана появляются озноб, потливость, подергивание мышц, рвота, понос, жесткий зуд вен, нарушается координация движений. При некоторых видах наркомании больной беспрестанно чихает («Я чихнул 500 раз в минуту»). Нередко развивается психоз - острое расстройство сознания, галлюцинации, бред. Больной мечется, кричит, совершает неправильные поступки, может пойти на самоубийство. Говорят, что даже средневековая инквизиция не придумала пыток, которые вызвали бы столь страшные и длительные боли. Ломка может длиться часами, сутками, неделями, до тех пор, пока наркоман не примет свой наркотик, выдержать такие муки даже несколько минут под силу не каждому. С появлением абстиненции наркоман измеряет время часами, минутами, оставшимися до ломки (за это время нужно найти деньги для покупки зелья, наркоман идет на все - грабит, убивает, предает лучшего друга...).

5. Четвертая страница журнала «окрашена в *чёрный* цвет».

Различают *социальные* и *биологические* последствия применения наркотиков. Эти последствия очень неприятные, поэтому и страница журнала окрашена в черный цвет.

Социальные последствия: Учитель предлагает учащимся ответить на вопросы: сколько стоят наркотики? Где наркоман берет на них деньги? Могут ли наркоманы воспитывать своих детей и содержать? Как ведут себя наркоманы?

В результате беседы учитель подводит учеников к следующим выводам.

Для того чтобы более менее нормально существовать, наркоман проводит в больнице около 200 дней в году; в поисках денег наркоманы идут на преступления (кражи, грабежи, убийства). Общество тратит на предупреждение и борьбу с наркоманией огромные деньги. Масса государственных средств уходит на раскрытие преступлений наркоманов, судопроизводство; большинство наркоманов, естественно, ни содержать детей, ни воспитывать своих детей не могут, заботу о социальных сиротах берет на себя государство и т.д.

Биологические последствия: В центре беседы учителя со школьниками два вопроса: каковы последствия для здоровья человека применение наркотиков? Какие последствия от применения наркотиков для потомства?

Учитель подводит школьников к выводу, что наркомания - это серьезная, страшная болезнь. Велик риск заражения ВИЧ-инфекцией, венерическими заболеваниями, гепатитом В. При продолжительной наркотизации общая смертность возрастает в 30 раз; риск самоубийства - в 350; любой наркотик может вызвать острый психоз, во время которого больной опасен для окружающих; он может покалечить себя, упасть с высоты; для наркомана характерно состояние «озверения». (*Демонстрируется видеофрагмент «Озверение».*)

Есть такое понятие – *наркотический плод*. Наркотики нарушают формирование сперматозоидов. Зачатие ребенка патологически измененными

клетками предопределяет возможность выкидыша, преждевременных родов, повреждения нервной системы у ребенка, может вызвать уродства, паралич дыхания. Если мать во время беременности принимала наркотики, то спустя 10 - 15 ч после родов у младенца развивается абстинентный синдром. У наркоманок обедненные материальные ресурсы, они пренебрегают своими обязанностями по отношению к детям, грубы, жестоки, агрессивны. Можно продемонстрировать видеофрагмент «Девушка-наркоманка» (*В нем рассказывается о молодой красивой, но опустившейся девушке, у нее уже нарушены координация движений, речь. Ей очень хочется бросить наркотики, стать такой, как все, красиво одеваться, но она не может отказаться от наркотиков.*)

6. Пятая страница журнала «окрашена в зелёный цвет» – цвет надежды, жизни.

Учитель предлагает учащимся написать письмо сверстнику. Что же выбрать? Жизнь или наркотики? Кратковременный «эфемерный» рай с непостоянными и пугающими видениями или красоту окружающего мира и захватывающий путь по дороге жизни, но без наркотиков?! Как сказать НЕТ, если тебе предлагают попробовать наркотик? (*Во время работы можно включить аудиозапись песен В. Цоя.*)

«Большая часть болезней наших – это дело наших собственных рук; мы могли бы почти всех их избежать, если бы сохранили образ жизни простой, однообразный и уединенный, который предписан нам был природою».

Ж.Ж. Руссо.

УРОК 2: «ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!»

(Внеклассное мероприятие в форме КВН)

Цель:

- Развить у учащихся стремление к здоровому образу жизни;
- Сформировать негативное отношение к пьянству, наркомании, табакокурению;

- Развить у учащихся и чувство юмора и находчивость.

Сценарий

Ученики заранее делятся на три команды по 5 человек и выбирают четыре человека в жюри. Председателем жюри является классный руководитель.

Кабинет оформляется рисунками, плакатами и газетами о здоровом образе жизни, которые ученики также готовят заранее.

В начале звучит музыка Шаинского «Мы начинаем КВН...».

Приглашают команды занять места, представляют жюри, объявляют, что сегодня речь пойдет о здоровом образе жизни.

Крошка сын к отцу пришел.

И спросила кроха:

«Что такое хорошо

И что такое плохо?»

Если делаешь зарядку,

Если кушаешь салат

Если любишь шоколадку -

То найдешь здоровья клад.

Если мыть не хочешь уши,

И в бассейн не ходишь ты,

С сигаретой ты дружишь -

Так здоровья не найдешь.

Нужно, нужно по утрам и вечерам.

Умываться, закаляться, спортом смело заниматься,

Быть здоровым постараться.

Это нужно только нам!

Конкурс «Разминка»

Предлагают капитанам выбрать лепесток от цветика-семицветика. На этих лепестках - задания для разминки: На листке написано название вида спорта. Одна команда показывает пантомиму, другая угадывает, что за вид спорта был показан. За пантомиму команда получает 1-3 балла. Та команда, которая первой угадает вид спорта, получит 1 балл.

Виды спорта на лепестках:

1. Стрельба из лука;

2. Бег с препятствиями;

3. Фигурное катание;
4. Прыжки с шестом;
5. Прыжки с трамплина;
6. Метание диска.

Конкурс «Домашнее задание»

Задание дается командам заранее. Темы распределяют по жребью. Нужно подготовить литературно-музыкальную композицию-шутку о необходимости здорового образа жизни. Длительность выступления – 5-7 минут. Максимальная оценка конкурса - 7 баллов. Жюри оценивает соответствие теме, достоверность материала, артистизм, оригинальность, музыкальное сопровождение.

Темы

Если хочешь быть здоров - закаляйся!
Пьянству - бой!
Робин-Бобин-Барабек скушал сорок человек.
Курить - здоровью вредить.
От улыбки станет всем светлей.
Танцы на завтрак, танцы на обед, танцы на ужин - вот весь секрет.

Конкурс «Веселые эстафеты»

В конкурсе от каждой команды участвуют шесть человек. Каждому члену команды особое задание.

Первому - бег с горящей свечой.
Второму - бег задом наперед.
Третьему - бег в бумажной обуви.
Четвертому - бег гигантскими шагами.
Пятому - бег с тарелкой воды.
Шестому - бег боком.
Седьмому - бег в припрыжку.
Восьмому - бег галопом.

Жюри оценивает скорость и качество выполнения задания. Максимальная оценка - 6 баллов.

Конкурс «Реклама»

Командам дается задание в течение 5-7 минут придумать и обыграть рекламу «нового спортивного инвентаря» (известные «неспортивные» предметы - стул, утюг, пуговица, пояс, бутылка, яблоко). Жюри оценивает юмор и оригинальность выступления. Максимальная оценка - 4 балла.

Конкурс «Ответь на вопрос»

Вопросы задаются всем командам, затем после обсуждения капитаны предлагают свой вариант ответа. Каждый правильный ответ - 1 балл.

Вопросы:

1. Назовите принципы закаливания - три П. (постоянно, последовательно, постепенно).
2. Назовите насекомых - индикаторов отсутствия у человека навыков гигиены (блохи, вши).
3. Чем болеют толстяки? (ожирение, гипертония, плоскостопие, болезни суставов, сахарный диабет, болезни желудка и поджелудочной железы).
4. Какая поговорка учит нас правильному режиму питания? («Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу»).
5. Кто такие «совы» и «жаворонки»? (Это люди с разными биологическими ритмами).
6. Почему детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой? (до этого возраста идет активное формирование скелета).
7. С какого возраста можно курить и употреблять спиртные напитки? (желательно вообще не курить и не употреблять спиртное; особый вред организму и быстрое привыкание к никотину и алкоголю бывают в детском и подростковом возрасте).
8. Сколько часов в сутки должен спать человек? (взрослый - 8 часов, подросток - 9-10 часов, ребенок - 10-12 часов).
9. Зачем для профилактики ангины и насморка делают холодные нож-

ные ванны? (нервные окончания стопы и носоглотки связаны).

10. Какими видами спорта следует заниматься для формирования осанки? (плавание, гимнастика, легкая атлетика)

Конкурс капитанов «Спортивный комментатор»

Заранее капитанам дается задание составить шуточный комментарий по темам (на выбор):

- ❖ соревнования по прыжкам в высоту среди блох;
- ❖ соревнования в марафонском беге среди черепах;
- ❖ вольная борьба среди раков;
- ❖ соревнования по стрельбе среди плюющихся кобр, брызгунов и жуков-бомбардиров;
- ❖ футбольный матч между командами такс и болонок;
- ❖ фигурное катание «Корова на льду - 2009».

Жюри оценивает оригинальность, юмор, артистизм участников. Максимальная оценка - 5 баллов.

После окончания конкурсов жюри подводит итоги, награждает победителей призами, а участников игры - дипломами.

УРОК 3: «НАРКОТИК. СТОИТ ЛИ ЕМУ ДОВЕРЯТЬ?»

(Блицтурнир)

Это внеурочное мероприятие можно провести с учащимися VII-XI классов и с их родителями в форме школьного вечера, на занятиях факультатива или кружка. Цель его – антинаркотическая пропаганда, выявление знаний ребят о наркомании, наркотиках и последствиях употребления этих веществ. Школьники учатся работать в команде, выражать и отстаивать свою точку зрения, а также умению отказаться от предложенного зелья.

В период подготовки желательно провести конкурсы рисунков и стенгазет на тему наркомании. В помещении, где будет проходить блицтурнир, можно организовать выставку книг, развесить высказывания знаменитых

людей о наркотиках и наркомании. Следует также подобрать соответствующую музыку.

(Звучит музыка. Ученица читает стихотворение Эмиля Верхарна).

*В тебе прокиснет кровь твоих отцов и дедов.
Стать сильным, как они, тебе не суждено,
На жизнь, ее скорбей и счастья не изведав,
Ты будешь, как больной, смотреть через окно.
И кожа сохнет, и, мышцы ослабеют,
И скука вопьется в плоть, желания губя.
И в черепе твоём мечты окостенеют,
И ужас из зеркал посмотрит на тебя.
Себя преодолеть!*

Учитель: Друзья! Сегодня мы собрались, чтобы поговорить о страшной трагедии нашего века, о биче нынешнего молодого поколения - наркомании и наркотиках. Об этом говорят по радио, телевидению, со страниц газет. А что реально мы знаем о наркомании? Нам кажется - все! Так ли это?

Сегодня мы проведем блицтурнир «Наркотик. Стоит ли ему доверять?» Участники его - не только школьники, но и родители. *(Представляет их).* Я задаю участникам вопросы. На обдумывание ответа дается одна минута. Отвечает команда, участник которой первым поднял руку.

Вопросы:

- Что такое наркомания?
- Кто такой наркоман?
- Что такое наркотик?
- Как быстро наступает привыкание к наркотику?
- Чем отличается привычка от зависимости?
- Как наркотик влияет на человека?
- Существует мнение, что человек должен все попробовать. Что вы думаете по этому поводу?
- Откуда берутся наркотики?
- Алкоголь и табак. Наркотики ли это?
- Какие заболевания передаются через шприцы и иглы?
- Может ли человек отказаться от приема наркотиков?

- Нужно ли рассказывать об употреблении наркотиков родителям?
- Почему наркомания – болезнь общества?

Учитель: Вы слышали ответы на вопросы о наркотиках и наркомании. И что мы видим? Да, почти все знают, что такое наркомания, кто такой наркоман, однако это лишь верхушка айсберга. Добавим в копилку наших знаний еще немного.

Ученик: Наркотики известны с древности. Эйфория и неадекватная веселость, а затем странное оцепенение после употребления снадобий из растений неизменно сопровождали греческие вакханалии, религиозные праздники народов Южной Америки... Как ни странно, в Европе к злоупотреблению наркотиками привела попытка избавить людей от алкоголизма. В начале XIX столетия английский поэт Томас де Куинси настолько ярко описал в своих мемуарах ощущения наркотического опьянения и обосновал гипотезу лечения с его помощью от алкоголизма, что в считанные месяцы приобрел тысячи последователей. Появились клубы и общества курильщиков опиума. Цель была весьма благородная – излечение их членов от алкоголизма.

Несчастливая добрая Англия! Целые десятилетия ее золотая молодежь пыталась избавиться от пристрастия к алкоголю при помощи длинной курительной трубки, которую мы видим на полотнах известных мастеров в качестве неперемennого атрибута франта из высшего света.

Учитель: Причины наркомании сложны и неоднозначны. Еще лет 20 назад не было и речи о подростковой токсикомании. По-видимому, употребление наркотических и токсических веществ, как, впрочем, и чрезмерное увлечение рок-музыкой, – симптомы противоречий, с которыми сталкивается незрелая личность в попытках преодолеть стрессовые жизненные ситуации, в поисках внимания к себе, эмоциональной и социальной поддержки. Особенно много стало наркоманов в последние годы. Наркотики на какое-то время одурманивают человека, он забывает о своих проблемах, неприятностях, неустроенности.

Однако наркоман – не только жертва наркотического пристрастия, он реальная угроза для окружающих. (*Ученик читает стихотворение Е. Винокурова.*)

*Вот он тащился, чуть не умирая. Через минуту ж,
Где достал, Бог весть! –
О радостях искусственного рая,
мир может на лице его прочесть!..
А сколько их сейчас бредет по свету,
чья участь, то сладка, а то тяжка...
И, видимо, уже спасенья нету,
От этого простого порошка.*

Второй ученик: Истощенное, с исколотыми венами тело, отрешенный взгляд ничего не выражающих глаз. Бессвязная речь, ответы не в попад на, казалось бы, самые обычные вопросы. А главное – полное безразличие к происходящему вокруг, отсутствие интереса к жизни. И все это в 12-16 лет! Страшная картина!

Учитель: Первоначально наркотики использовались при лечении различных заболеваний. Они довольно широко применяются и в современной медицине, как обезболивающие и усыпляющие средства. Многие из них вызывают у людей особое психическое возбуждение – эйфорию. Человек отключается от реальности, он чувствует себя наверху блаженства – без всяких объективных на то оснований. Поэтому он испытывает желание вновь и вновь повторить это состояние. В результате развивается пагубное пристрастие к наркотикам, которые разрушают нервную систему и отрицательно влияют на все органы и ткани. У человека возникает неумолимое желание как можно скорее, во что бы то ни стало, вопреки любым преградам найти и принять дозу зелья. Это как бы особая форма голода, подавляющая все другие потребности, в том числе потребность в пище и питье. Наркоман отравляет себя, несмотря на страшные последствия, идет на любые действия, вплоть до преступных, он готов снять с себя последнюю одежду, унести все из дома, убить, лишь бы добыть наркотик.

Часто первые порции наркотика предлагают молодым людям бесплатно. Попробовав его, уже через 2-3 раза они готовы платить деньги, а примерно через неделю превращаются в законченных наркоманов. Подростки попадают в такую ловушку под влиянием приятелей или просто из любопытства. Но торговцы этой отравой сами её не употребляют.

За блаженство наркоманы расплачиваются муками ломки. Озноб, «ломающие» боли, особенно в межчелюстных суставах и жевательных мышцах, чихание, боли во всем теле – все это напоминает варварскую пытку, когда все сводит, вытягивает, крутит...

(Ученик читает стихотворение С. Викулова. После этого участники блицтурнира высказывают суждения о наркотиках, бытующие в подростковой среде. Родители опровергают их.)

*...Цвет лица землист. А он не старый...
В доме холод, грязь... И тишина.
Дети в школе умственно отсталых.
И в психиатрической жена...
Слаб и вял он, словно из мочала
Сотворен... А он, при всем при том,
Человеком тоже был сначала,
Тенью человека стал потом.*

- Наркотики употребляют сильные и талантливые люди.

Ответ: Даже если они и были такими, то очень скоро изменились.

Причем все одинаково.

- Наркотик делает человека свободным.

Да, наркоманы свободны... абсолютно от всех радостей жизни.

- Наркотики употребляют «всерьез» и «не серьезно» – от них всегда можно отказаться.

Отказаться можно только один раз – первый.

- Наркотики, как приключенческий роман, – избавляют от обыденности жизни.

Совершенно верно, но, к сожалению, часто вместе с жизнью.

- Наркотики помогают решить жизненные проблемы.

Вряд ли можно назвать решением подход: «Чего не вижу, того нет», а именно так относятся к жизни наркоманы.

Учитель: Рассказы о впечатлениях от приема наркотиков могут быть самыми разными, все зависит от человека и ситуации. Знайте, что человек, рискнувший попробовать наркотики, сделал это не от большого ума, а от нехватки силы воли. И восторженные восклицания окружающих служат ему оправданием собственной глупости. Кроме того, наркотики – товар дорогой, а, как известно, реклама – двигатель торговли.

Возможно, вы слышали уже, что наркотики бывают *легкие* и *тяжелые*. Между рогаткой и револьвером большая разница, но убить при желании можно из того и другого, главное – прицелиться. Наркотик бьет без промаха. Мы часто верим только тому, что видим и знаем сами. Беды, приносимые наркотиками, видны лишь изнутри, да и то должно пройти время.

Если у вас есть знакомые или друзья, которые употребляют наркотики, и вы хотите им помочь, дайте им адрес центра, где избавляют от этой болезни. Это самое лучшее, что вы можете сделать для них.

Запомните несколько заповедей.

Два ученика (*читают по очереди заповеди*).

Прежде, чем приобрести порцию наркотика, подумай – тебе это надо? (*Кроме проблем – ничего хорошего.*)

Если ты все же из любопытства купил эту дрянь, не ленись донести ее до унитаза. (*Именно там ее место.*)

Боже упаси согласиться передать кулек или пакет с сомнительным содержанием даже своему другу. (*Чаще всего так влипают в грязные истории.*)

Каким бы заманчивым ни показалось предложение попробовать немножко бесплатного счастья – откажись! (*Бесплатным бывает только сыр в мышеловке.*)

Если, попробовав зелье, ты не прочь повторить, не забывай – за все надо платить. (*Цену ты уже знаешь.*)

(Звучит музыка.)

Учитель: Хочу еще и еще раз подчеркнуть – проще отказаться от наркотика один раз, чем потом пытаться сделать это всю жизнь.

УРОК 4: «НАРКОТИКИ: ЖИЗНЬ ИЛИ СМЕРТЬ?»

(Пресс - конференция)

Цель данной пресс–конференции, которая проводится среди учащихся IX классов, – привлечь внимание ребят к одной из самых острых проблем общества, показать, что это зло может коснуться и их, научить, как можно ему противостоять.

Оборудование: плакаты-рисунки, газеты на тему «Нет места наркотикам!», стенд с различными статьями из популярных газет и журналов, выставка литературы, видеофильмы: «Наркомания», «СПИД - миф и реальность», самодельный видеофильм с кадрами из психонаркодиспансера. На столах таблички: «Пресс-конференция», «Президиум», «Ученые-эксперты», «Врачи», «Пресса», «Консультанты».

Сценарий пресс-конференции.

(Звучит красивая спокойная мелодия из цикла «Мир лечебных звуков».
Голос учителя просит всех присутствующих принять удобную позу, снять с себя все дневные заботы и настроиться на восприятие серьезной проблемы:
«Наркомания: истоки, сущность, последствия». Затем ученик читает эпиграф к пресс-конференции:

«Мы калечим жизнь своими безумствами и пороками, а потом жалуемся на беды, последовавшие за ними, и говорим, что несчастье заложено в самой природе вещей». К. Боуви).

Ученик – председатель президиума: Уважаемые дамы и господа! Мы собрались сегодня для того, чтобы обсудить одну из важнейших проблем многих стран - проблему наркомании. Не секрет, что в мире растет число людей, которые, пытаясь убежать от реальности, используют различные наркотики и галлюциногены. Люди продолжают употреблять их, несмотря на то,

что с давних пор отмечались негативные последствия употребления наркотиков: адская зависимость, риск передозировки, умственная деградация, риск заболевания раком, СПИДом, ранняя смерть и т.д. Одни делают это, чтобы устранить боль, другие, чтобы вызвать сон, третьи, чтобы взбодрить себя, чтобы почувствовать себя «иным», обрести состояние внутреннего благополучия. Проблема наркомании не может не волновать. Сегодня мы обсудим вопросы: что такое наркотики, причины и последствия их употребления, как сказать «нет».

В работе пресс-конференции принимают участие: ученые, корреспонденты журналов и газет, врач-методист СПИД - центра, врач-нарколог, психолог, учителя-консультанты.

Уважаемые гости и участники конференции, разрешите мне открыть нашу пресс-конференцию.

Прошу корреспондентов задавать вопросы.

Корреспондент газеты «Молодежный коктейль»: Я хочу обратиться к истории. Как давно человечество знакомо с наркотическими веществами?

Эксперт-историк: С веществами, которые теперь называют наркотиками, человек познакомился давно. Древние египтяне готовили из мака снотворное. Они получали опиум и употребляли его, желая уснуть или приглушить боль. Бедуины, отправляясь в дальний переход, запасались *бангом* – смолой, известной под названием марихуана и гашиш. Смолу курили, желая снять психическую нагрузку, вызванную однообразным пейзажем пустыни. Шахтеры Боливии издавна получали часть жалованья не деньгами, а листьями растения, содержащего кокаин, который жевали или курили. Это помогало им восстановить силы и хоть немного забыться после каждодневной изнурительной работы под землей.

Председатель президиума: Спасибо. Существует гипотеза, что еще 40 тыс. лет до н.э. люди познали таинственную силу корней и листьев растений.

Корреспондент газеты «С вами»: Я читала, что чай и кофе содержат вещества, близкие по своему действию к наркотикам. Верно ли это?

Эксперт-пищевик: Люди каждый день употребляют вещества, которые можно охарактеризовать как наркотики. Вместе с чашкой чая или кофе, стаканчиком кока-колы в организм попадает *кофеин* (кстати, раньше в кока-колу добавляли вместо кофеина кокаин), с плиткой шоколада - *теобромин*, с кефиром - *этиловый спирт*, с табачным дымом - *никотин*. Однако содержание наркотических веществ в перечисленных продуктах настолько мало, что они оказывают на организм лишь бодрящее, тонизирующее действие. Это особенно хорошо видно в случае с этиловым спиртом, присутствие которого в кефире человек не замечает. Именно поэтому в 1961 г. ВОЗ рекомендовала все перечисленные продукты питания из оборота не изымать.

Председатель президиума: Благодарю за обстоятельный рассказ. Организм человека сложен, поэтому влияние многих веществ на него еще недостаточно хорошо изучено. Тем не менее, любого человека можно отнести к наркоманам хотя бы потому, что он дышит. Как объяснить это?

Эксперт-биолог: Я отвечу на этот вопрос. Мы дышим воздухом, который на 78% по объему содержит азот. Люди не замечают этого, поскольку находятся под его воздействием при нормальном атмосферном давлении. Но стоит увеличить парциальное давление азота, и его наркотический эффект станет очевидным. Водолазам этот эффект известен давно. Вот как описывает азотное опьянение известный подводный исследователь Жак Ив Кусто: «На глубине двухсот футов я ощутил во рту металлический привкус азота. Глубинное опьянение поразило меня внезапно и сразу с большей силой. Я сжал трос и остановился. Меня обуревало беспричинное веселье, все стало нипочем... Я повис на канате в состоянии полного оупения. Рядом со мной стоял, весело улыбаясь, другой человек, мое второе Я, отлично владеющий собой и снисходительно посмеивающийся над одуревшим ныряльщиком».

Председатель президиума: Благодарю. Корреспонденты, ваши вопросы.

Корреспондент журнала «Здоровье»: Хочется уточнить, что же такое «наркотик»?

Председатель президиума: Попросим ответить эксперта-химика.

Эксперт-химик: Термин «наркотик» происходит от греческого глагола «*narkoo*», что означает оцепенеть, сделаться нечувствительным. По химическому составу – это азотсодержащие органические основания природного происхождения. Принятая классификация основана на строении углеродно-азотного скелета. Рассмотрим основные группы наркотиков (*запись схемы на доске*):



Опиаты – вещества, выделяемые из мака, и их производные: морфин и кодеин. Из морфина синтетически получают героин. При употреблении опиатов быстро развивается привыкание, для достижения такого же по силе эффекта, как первоначально, необходимо увеличить дозу наркотика в 10 раз. Появляется психическая и физическая зависимость от наркотика. При его отсутствии наблюдаются боли в животе, ломка суставов, слезотечение, насморк, сердечная аритмия, удушье, одышка.

Психостимуляторы – вещества, созданные на основе амфетамина, стимулирующего центральную нервную систему, – кокаин, эфедрин и другие. Сюда же относятся марихуана, высушенные и измельченные листья конопли, гашиша, смола конопли. Эти вещества повышают психическую активность, снимают ощущения усталости, сонливости, подавляют чувство голода. При регулярном применении они истощают нервную систему, развивается подавленное состояние, иногда переходящее в склонность к самоубийству, наблюдается мышечная слабость.

Галлюциногены – вещества, способные вызывать глубокие изменения психики, что ведет к галлюцинациям. Человеку кажется, что он «слышит» цвет звука, «нюхает» музыку и т.д. Такое вещество – диэтиламид лизергиновой кислоты (ЛСД).

Снотворные – безобидные на первый взгляд лекарства могут развивать привыкание, как настоящие наркотики. Наиболее опасны из них – производные барбитуровой кислоты. Они не вызывают эйфории, однако привыкание к ним развивается очень быстро. При этом сон не приносит отдыха, остается ощущение слабости, болит голова, подташнивает. Синдром лишения барбитуратов протекает тяжело с угрозой перехода в белую горячку.

Ингаляты – вещества, которые вводят в организм через дыхательные пути. Как правило, ими увлекаются подростки и учащиеся младших классов. Это клей, бензин, ацетон и другие токсические вещества. По своему действию они близки к галлюциногенам и также разрушают здоровье, приводят детей к умственной деградации.

Председатель президиума: Благодарю Вас. И все же большое число молодых людей заблуждается, считая, что использование определенного вида наркотиков не приносит особого вреда. Предлагаю посмотреть кадры видеофильма «Наркомания».

(Демонстрация видеофильма о наркоманах, действии наркотических веществ, о смерти от наркотиков.)

Председатель президиума: Вы видели, что наркотическая эйфория длится не более 1-5 мин, а остальное время от 1,5 до 3 часов человек находится в фазе расслабления, переходящей в состояние бреда или сна. Причем сновидения не всегда доставляют удовольствие. Кошмар картины своей смерти, расчленения своего трупа и похорон – острые ощущения не для широкого круга. Если наркотик – лишь трехминутное удовольствие, то уже спустя месяц наркоман не может без него существовать.

Корреспондент газеты «Знамя труда»: Почему же, несмотря на знания, молодежь тянется к наркотикам?

Председатель президиума: Ответить на этот вопрос я попрошу психолога.

(Психолог останавливается на факторах, приводящих к риску наркомании среди подростков, в доступной форме объясняет причины детской

наркомании. Факторы объективные: социальное неблагополучие; скверное соседство и необустроенность; переезды частые или переводы из одной школы в другую; доступность. Субъективные: семейная предрасположенность; неумение воспитывать ребёнка; употребление наркотиков родителями; неуспеваемость детей; отсутствие желания учиться; отчуждение и бунтарство; общение с употребляющими наркотики; приобщение к алкоголю и наркотикам в раннем возрасте; стремление к самоутверждению.)

Председатель президиума: Как видим, стать рабом нескольких граммов дряни очень просто. Корреспонденты, ваши вопросы.

Корреспондент газеты "Молодежный коктейль". В чем выражается зависимость от наркотиков?

Эксперт-нарколог: Из-за постоянного введения в кровь наркотических веществ в организме перестают вырабатываться собственные болеутоляющие вещества, и человек начинает ощущать боль не только от прикосновения одежды к коже, но и пульсацию сосудов и даже трение суставов при движении. Его тело превращается в одну сплошную рану, причиняющую нескончаемую боль. Нет больших страданий, чем те, которые испытывает наркоман при отсутствии наркотиков. Сами наркоманы назвали это *ломкой*. Она появляется, если наркотик в организме отсутствует 10-12 часов. Человек, хоть раз перенесший ломку, готов пойти на любое преступление. Очень быстро, через 2-3 года, наркомания приводит человека к полному психофизическому истощению. Кожа человека приобретает желтоватый оттенок, появляется ломкость костей и потеря волос, наступает преждевременное старение с признаками слабоумия, утрачиваются прежние чувства и интересы, единственной заботой становится проблема добычи наркотиков любой ценой.

Председатель президиума: Несмотря на знания о вреде наркотиков, возникает ситуация, когда распространители их умело внедряют в умы подростков мифы, способствующие привлечению ребят в ряды наркоманов. Кто желает развеять эти мифы?

(Эксперты-социологи поочередно рассказывают о мифах.)

Миф первый. «Попробуй – пробуют все». Это неправда: обследования показывают, что лишь один из 5 старшеклассников может попробовать наркотик. Чаще жертвами ложной аргументации становятся подростки невысоких психических устоев: конфликтные, склонные к мелкому воровству, лживые, агрессивные. Они же впоследствии становятся распространителями наркотиков.

Миф второй. «Попробуй – вредных последствий не будет». Это ложь. Прежде всего, пристрастие к некоторым наркотикам может возникнуть и после одной дозы приема. Кроме того, существует индивидуальная чувствительность, возможна гибель даже при первой инъекции.

Миф третий. «Попробуй – если не понравится, бросишь». Хотя подростки и слышали кое-что про ломку, но убеждены, что ее можно преодолеть либо с помощью врачей, либо усилием воли. Это тоже ложь. Известно, что даже после 2-3 месяцев неупотребления наркотиков вновь возвращаются к приему.

Миф четвертый. Существуют «безвредные» наркотики. Безвредных наркотиков нет. Не все наркотики вызывают физическую зависимость, но все они, даже при незначительном потреблении, пагубно влияют на личность. Зависимость развивается даже в случае употребления таких "легких" наркотиков, как марихуана. В США, например, ежегодно обращаются в клиники, пытаясь излечиться от наркотической зависимости, более 100 тыс. человек.

Корреспондент журнала «Здоровье»: Какова ситуация с наркоманией в нашем городе?

Председатель президиума: Осветить эту проблему нам поможет врач-нарколог психонаркологического диспансера.

(Врач-нарколог обстоятельно освещает проблему наркомании.)

Председатель президиума: Благодарю. Какие вопросы имеются еще у прессы?

Корреспондент газеты «Молодежный коктейль»: Я читала, что ежедневно наркоману необходимо ввести себе наркотиков на сумму от 100 до

400 руб. Откуда же берут молодые люди деньги, тем более, что большинство из них не работает?

Эксперт-юрист: В наши дни наркомания – болезнь незащищенных слоев общества. Доходы подпольных корпораций по торговле наркотиками превышают доходы от продажи нефти. В подростковой среде всегда найдется «добрый дядя», который любыми способами будет стараться убедить ребят попробовать наркотик. Мошенничество, вымогательство, кража, проституция – единственно доступные для большинства способы добычи наркотиков. Распространители зелья действуют или под маской покровителя – «Попробуй, от одного раза еще никто не умирал?!», или в компании – «Мы все в кайфе, а ты еще нет!», или подтрунивая – «Трус, мужчина ты или маменькин сынок!». Миллионы наркоманов умирают ради обогащения воротил наркобизнеса.

Корреспондент газеты «Знамя труда»: Как наркомания связана с распространением СПИДа?

Председатель президиума: О проблеме наркомании и СПИДа попросим рассказать врача-методиста СПИД - центра.

(Слушают сводку по заболеваемости СПИДом).

Корреспондент журнала «Здоровье»: Отчего умирают наркоманы?

Эксперт-биолог: Редкий наркоман доживает до 30 лет. Обычно он погибает от передозировки, общей дистрофии, сердечной недостаточности, в драке, криминальной разборке, от заражения инфекционными болезнями, гепатитом, СПИДом.

Корреспондент газеты «Знамя труда»: Существует ли уголовная ответственность за употребление и распространение наркотиков?

Эксперт-юрист: Я убежден, что чуть ли не с детского возраста надо воспитывать у детей презрение и ненависть к тем, кто потребляет наркотики и алкоголь. И, конечно, существуют статьи в УК РФ, касающиеся проблемы наркомании. Это статьи 224, 224(1), 224(2), 225, 226. *(Зачитывает содержание этих статей.)*

Председатель президиума: Наша конференция подходит к концу. Предлагаю вашему вниманию заповеди о том, как не стать жертвой наркотиков. Слово экспертам-социологам.

Первый эксперт-социолог: Прежде, чем приобрести порцию «дури», хорошенько подумай: тебе это надо?

Второй эксперт-социолог: Если ты все же купил эту дрянь, не поленись донести ее до унитаза.

Первый эксперт-социолог: Боже упаси согласиться передать кулек или пакетик с сомнительным содержимым кому-нибудь.

Второй эксперт-социолог: Каким бы заманчивым не показалось предложение попробовать немного счастья - откажись.

Первый эксперт-социолог: Если, попробовав «дури», ты не прочь повторить, не забывай - за все надо платить.

Корреспондент газеты «С вами». Известно, что алкоголь и табак вызывают в организме привыкание, тягу. Относятся ли эти вещества по своему действию к наркотикам?

Председатель президиума: По своему действию на организм человека алкоголь и никотин признаны слабыми наркотическими веществами, вызывающими зависимость и довольно-таки стойкую. Разрешите поблагодарить всех участников пресс-конференции за интересные вопросы и сообщения. И позвольте предоставить слово учителю биологии.

Учитель биологии: Итак, сегодня мы затронули одну из важнейших проблем современности. Наркотики могут разрушить всю структуру общества, ведь чтобы общество нормально развивалось, требуются крепкие семьи, здоровые работники, надежное правительство, неподкупные правоохранительные органы и законопослушные граждане.

Статистика показывает, что средний возраст наркоманов в России составляет 13-15 лет. В стране насчитывается 39 млн. только официально зарегистрированных несовершеннолетних наркоманов. Реальная цифра в 10 раз больше; число смертей от наркотиков среди несовершеннолетних за 8 лет

выросло в 42 раза. Средняя продолжительность жизни активного наркомана составляет 3 года. Дети, рожденные от наркоманов, умирают очень быстро, доживая максимум до 4 месяцев.

XXI век – век огромных скоростей. Не каждому человеку удастся успевать за жизнью, его часто подстерегают стрессы. Люди спасаются по-разному: одни находят отдушину в различных добрых увлечениях, другие – в алкоголе и наркотиках, т.е. в смерти. Выбор за вами! Я предлагаю вашему вниманию фотографии реальных детей, рожденных от матерей-наркоманов. Пусть они будут, как заклинание к вам – никогда, ни под каким предлогом не искушайте себя в желании испробовать эту гадость. Помните, вы молоды, за вами будущее нашей планеты, вы должны сохранить генофонд Homo Sapiens. Помните: богатство нации в ее здоровье. Позвольте процитировать Жана Кокто: «Все, чем мы занимаемся в жизни, даже любовью, мы делаем, находясь в скором поезде, который несется к смерти. Курить опиум – все равно, что выпрыгивать из поезда на полном ходу...».

Помните и не делайте этого!

(Демонстрация фотографий младенцев с различными врожденными аномалиями, детей матерей-наркоманов. Фотографии демонстрируются без звука, учитель биологии комментирует уродства.

В заключение конференции проводится небольшой блицтурнир: "Что мы узнали о наркотиках?" Всем участникам раздаются листовки "Как сказать "нет" наркотикам".)

УРОК 5: «НЕТ ДОРОГЕ В АД!»

(Выступление агитбригады)

Оформление сцены: надпись «НЕТ дороге в АД!», вираж крутой дороги из красного материала или бумаги, устремляющийся ввысь и оканчивающийся запрещающим знаком – в красном круге череп и скрещенные кости, эпиграф выступления:

Воспрянь же, разум, ото сна,

*От эйфорического рая!
Даруй здоровье, радость дня,
Иди на свет, зло побеждая!!!*

Сценарий выступления.

Ведущие: Мы вас приветствуем, друзья,
В прекрасной нашей школе.
Ведь равнодушным быть нельзя, коль на планете горе.
Наркотикам – дороге в ад! – мы скажем дружно "НЕТ"!!!
Пусть расцветает счастья сад, жизнь длится сотни лет!

(Выходит траурная процессия под похоронный марш. Юноши несут изготовленный из картона гроб, на котором написано "Наркотики". Процессия останавливается, учащиеся по очереди читают.)

- Сегодня мы прощаемся со злом в его обличии коварном.
Засни же вечным сном, наркотиков дурман угарный!
- Долой соломку, кокаин, амфитамин, гашиш смертельный,
Марихуану, героин да опий, морфий убиенный.
- Все то, что в клетки проникает и отравляет организм,
К ним тело быстро привыкает, душа теряет оптимизм.
- Все то, что мозг перерождает и к слабоумию ведет,
Нередко СПИДом награждает и жизнь, в конце концов, убьет!
- Поймите вы, не торопитесь, ведь плюсы есть и в этом зле...
- Да нет же! Сами убедитесь, коль побываете в суде!

(Смена декораций. На сцене – зал суда, судья, обвинитель, защитник, свидетели.)

Судья: Сегодня мы рассмотрим дело о том, что миру надоело,
Что жизнь на смерть давно ведет, страдает от чего народ.

Обвинитель: Наркотики мы обвиняем за гибель, что они несут,
За жизнь, что в чреве разлагают, за то, что нацию убьют!

За то, что детство умерщвляют, людское счастье разбивают
И черным ада ареолом кружатся дьяволом над домом.

За то, что щупальцами зла во тьму душа погребена.

Воспрянь же, разум, ото сна! От эйфорического рая!

Даруй здоровье, радость дня, иди на свет, зло побеждая!

Защитник: Слова! Опять одни слова! Где доказательства, примеры?

Сплошная чушь и ерунда, ребячьи глупость и химеры!

Судья: Прошу свидетелей сказать и обвиненье поддержать.

Первый свидетель: Ей было лишь 16, красива, молода.

Но в наркотическом дурмане с девятого шагнула этажа!

В кровавой луже на асфальте лежало месиво плоти,

Ведь в наркотическом азарте за удовольствие плати!

Второй свидетель: Купить чтоб дозу героина, пацан разбил стекло витрины.

Хотел ограбить магазин – попал под строгий он режим.

Судимость в юности – ужасно! Ведь жизнь в тюрьме пройдет напрасно!

Третий свидетель: Врач "скорой", сняв с руки перчатки,

Не смог сказать, что все в порядке...

13 лет ей от рожденья, а на лице – изнеможенье.

Тусовки, улицы, вокзалы, притоны, грязные подвалы.

Не зная материнской ласки, не слышав даже в детстве сказки,

Наркотикам вся отдалась – и жизнь ее оборвалась!

Четвертый свидетель: Ужасная картина поразила:

С ножом в руке стоял верзила...

Убил он всю свою семью. Вы спросите: "А почему?"

Да потому, что наркоман, что невменяем.

Лишь дурман окутал мозг желаньем смерти,

В глазах кружились ада черти.

Наркотики и преступления... Мы требуем искорененья!

Обвинитель: Что может быть красноречивей?

Когда детей мы убиваем, глаза при этом закрываем

На мафиозные структуры, что зелье продают,

И на политиков, которые законы нужные не издают!

Долой наркотики! Долой! Звенит в ушах ужасный вой
Сердец разбитых матерей о судьбах мертвых их детей,
Что от наркотиков истлели, хоть очень жить они хотели!
Кто на иглу детей сажает, наркотики распространяет?
Наркоторговец-бизнесмен, подростка в миг захватит в плен
И превратит бесповоротно ребенка в страшное животное!

Защитник: А как же боль снимать врачам?

Коль недуг страшный по ночам?

Как облегчить больным страдания? –

Ввести морфин без опоздания!

Наркотики и гуманизм – вот жизни нынешней девиз!

Обвинитель: Вы ошибаетесь, защитник!

Есть медицины взгляд другой.

И способ вылечить найдется и долго будет жить больной!

Вопрос иначе наш поставлен: растленье детских душ и смерть!

Наркотикам всем – бой объявлен. Зло похороним прямо здесь!

Защитник: А как же "танец ритуальный и трубка мира всех племен"?

Судья: Набат звучит уж погребальный!

Вопрос исчерпан, завершен!

Наш суд пришел к такому мнению: коль на планете стоны, вой,

Народа лопнуло терпенье – наркотикам объявим бой!

(Читают все вместе.)

Объявляем бой наркомании всей!

Мы хотим видеть счастье планеты детей.

Если враг угрожает здоровью людей,

Значит, зло пресеки и навечно убей!

Нет наркотикам! Нет! Будь здоровой, Земля!

Пусть очищены будут от зелья поля!

Дети в мире и в счастье живут среди нас.

Нет наркотикам! Нет! Призываем мы вас!

(Смена декораций. Похороны продолжаются. Учащиеся по очереди читают.)

- Нет оправдания злу роковому,
Прощения нет прецеденту такому.
- Все то, что наркотикам близко,
Все то, в чем мы пали так низко,
Все то, что детей убивает, подростков,
Прочь гоним сегодня со школьных подмостков.
- Мы зло похороним во чреве Земли.
Всю гадость наркотиков в гроб положи.
- Вот грязного зелья дозы смертельные.
Документы на ввоз их поддельные.
- А вот промокашки с наркотиком слащавые,
Которые любят подонки прыщавые.
- Вот целый пакет самокруток из травки,
Шприцы, зараженные СПИДом, для свалки.
- Вот грязные деньги наркобаронов,
Вырванные с кровью из злочных притонов.
- Вот мозг наркомана, сраженный болезнью.
Извилина есть удовольствия в нем.
Её похороним – и дело с концом.
- А это пробы первое желание.
Вызывающее у сверстников страдание;
И адские муки ломки как следствие.
Врачи говорят – настоящее бедствие.
- А это ДНК наркомана с мутацией,
Что ведет к слабоумию нации.
- А вот обманные кайфа грезы,
И матерей наших слезы.
- А это все то, о чем не успели сказать.

Пора гроб смертельный, друзья, закрывать.

(Закрывают крышку гроба.)

• Уходи, злой дух! Дай свободу душе!

Дай вздохнуть облегченно здоровой стране!

• Мы упрячем от глаз, пусть сгниет в земле,
Что наводит на мысль о смертельной игле,
Об иллюзии счастья и вечного сна.

Похороним наркотики – исчадие зла!!!

Защитник: Со злом не справитесь, ребята.

Запущен адский механизм.

Хороните, коль хотите, до скорого свидания.

Призрак бродит по планете! Призрак – НАРКОМАНИЯ!

(Гроб отодвигают на задний план: под музыку начинается танец Духа наркомании. Он пытается завладеть детьми, дети отбиваются, берутся за руки, окружая злого духа. Он выбрасывает белый флаг, затем погибает).

• Хочешь оказаться здесь? *(Показывают на рисунок: ад, черти, сковорода, огонь.)*

• Хочешь быть таким? *(Показывают портрет наркомана.)*

• Хочешь, чтобы дети твои были уродами?

Хочешь умереть молодым?

НЕТ?!

• Тогда искореняй зло!

Долой наркотики!

Да здравствует свобода и здоровье людей!

(Выходят школьницы и по очереди поют частушки.)

• Пропоем мы вам частушки против наркомании,

Ставьте ушки на макушки, просим мы внимания!

• Нам не нужен мнимый рай, фрукты, овощи давай!

Знаем, что наркотик – зло, съесть полезней эскимо!

• Коли нечем вам заняться, к спорту надо приобщаться.

Книги умные читать, наркозло искоренять!

- Выбираем витамин! Нам не нужен героин!

Наркобизнес истреби и здоровье сохрани!

- Пограничник, не зевай! Зелье к нам не пропускай!

Все границы – на замок! Так искореним порок!

- Булки с маком хороши, не хотим мы анаши!

На футболе, в поле, в школе надо думать о здоровье!

- Запрещает Айболит принимать наркотики:

От наркотиков в глазах возникают чертики!

- Мама любит говорить: "Травку вам нельзя курить!"

В голове с ней круговерть, наступает мигом смерть!"

- Дяди, тети тратят деньги, чтоб наркотики купить.

А не лучше ль эти деньги в счастье детское вложить?!

- Перед нами наркоман – внешне он, как старикан!

Весь в морщинах и прыщах, как капуста в кислых щах!

- Детям всем напоминаем, что наркотики – беда!

Молодежь мы призываем быть здоровыми всегда!

- Коль Земля в опасности – скажем вам для ясности:

"Объявляем злу мы бой! Наркоманию – долой!"

(Звучит музыка. Дети берут плакаты и выходят к зрителям в зал. На этом выступление заканчивается).

УРОК 6: «ЖИЗНЬ БЕЗ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК»

(Беседа)

1. Курение – злейший враг здоровью.

Вопрос: Почему молодые люди начинают курить?

Известно, что курить – здоровью вредить. Каждая сигарета отнимает от 5 до 15 минут жизни. Курение – причина многих болезней. Большинство курильщиков пренебрегают здоровьем окружающих, даже очень близких им людей, курят, где угодно: дома, в общественных местах, на работе, в транс-

порте и т.д. Конечно, от этого страдают все, кто не курит, особенно дети. Некурящий человек, находясь в помещении с курильщиком в течение только 1 часа, по существу, каждый раз "выкуривает" половину сигареты. У него наблюдаются негативные изменения в деятельности нервной системы, нарушается состав крови, деятельность сердечно-сосудистой, эндокринной и выделительной систем. Пассивные курильщики подвергаются риску возникновения злокачественных новообразований не только в лёгких, но и в других органах.

Курение – причина таких болезней, как рак лёгких, сердечно-сосудистые заболевания, эмфизема, хронический бронхит, язва желудка, инсульт. Вероятность приобрести инфаркт миокарда у курильщиков в 10-12 раз выше, чем у некурящих, а смертность в 5 раз выше. Уже сегодня курение убивает каждого десятого человека в мире.

Учитывая динамику прироста курильщиков, эксперты прогнозируют, что к 2020 году жертвами табака будут становиться около 10 миллионов человек в год. Вдумайтесь в эту цифру!

Каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь на 15 мин. Каждые 13 секунд умирает человек от заболевания, связанного с курением. За год – это 2,5 млн. человек.

Никотин - один из самых опасных ядов растительного происхождения. Птицы (воробьи, голуби) погибают, если к их клюву всего лишь поднести стеклянную палочку, смоченную никотином. Кролик погибает от 1/4 капли никотина, собака – от 1/2 капли, лошадь – от 1 капли.

Курение разрушает легкие. Злостные курильщики, как правило, при снимке легких имеют затемнения. Что это – туберкулез или рак лёгких – решать медикам! В медицине известен случай, когда при вскрытии трупа скальпель заскрежетал о камень, то оказалось, что в легких скопилось около 1,5 кг угля. Курил этот человек около 25 лет и умер от рака легких.

Курение подростков, в первую очередь, сказывается на нервной и сердечно-сосудистой системах. В 12-15 лет они уже жалуются на одышку при

физической нагрузке. В результате многолетних наблюдений французский доктор Декалзне еще 100 лет назад пришел к убеждению, что даже незначительное курение вызывает малокровие, расстройство пищеварения.

Курение отрицательно влияет на успеваемость. Число неуспевающих возрастает в тех группах, где больше курящих.

Курение замедляет физическое и психическое развитие. Состояние здоровья, подорванное курением, не позволяет выбрать род занятий по душе, добиться успеха (например, юношам стать летчиками, космонавтами, спортсменами, девушкам – балеринами, певицами и др.).

Сколько бы вам ни было лет 13-30-60, сигарету не брать!

Помогите другу, отцу, деду бросить курить и не дайте себе пойти на поводу компании, в которой курить «престижно».

2. Алкоголизм – вредная привычка или болезнь?

Проблема употребления алкоголя также очень актуальна в наши дни. Сейчас потребление спиртных напитков в мире характеризуется огромными цифрами. В жизни очень часто алкоголь сочетается с курением. Так, среди непьющего населения курильщиков 40% , среди злоупотребляющих алкоголем уже 98%.

Вред алкоголя очевиден. Доказано, что при попадании алкоголя внутрь организма, он разносится кровью ко всем органам и неблагоприятно действует на них вплоть до разрушения. При систематическом употреблении алкоголя развивается опасная болезнь – алкоголизм.

Пьянство зажигает зеленый свет злокачественным новообразованиям. Не исключается наличие в алкогольных напитках канцерогенных веществ. Являясь хорошим растворителем, алкоголь помогает их проникновению в организм. У злоупотребляющих алкоголем, особенно в молодом возрасте, риск развития рака полости рта в 10 раз выше, а если они еще и курят, то в 15 раз выше по сравнению с непьющими.

Как уже говорилось, алкоголь губительно действует на клетки головного мозга (в том числе и на клетки, регулирующие деятельность половой сис-

темы) и на половые центры, расположенные в спинном мозге. Одновременно ослабевают деятельность молочных желез, а в дальнейшем она может и прекратиться. Учёные выявили здоровые половые железы только у половины обследованных ими хронически больных алкоголизмом. Установлено, что у мужчин, злоупотребляющих алкоголем, отмечается ослабление потенции. У женщин алкоголь нарушает выработку половых гормонов, созревания яйцеклетки, менструальный цикл.

Основным действующим началом опьянения любого напитка является алкоголь – этиловый, или винный, спирт. Принятый внутрь, он через 5-10 минут всасывается в кровь и разносится по всему организму. Алкоголь – яд для любой живой клетки. Проникнув в организм, он очень скоро расстраивает работу тканей и органов. Быстро сгорая, он отнимает у них кислород и воду. Клетки сморщиваются, деятельность их затрудняется. При значительном и частом попадании алкоголя в организм, клетки разных органов, в конце концов, погибают.

Под действием алкоголя нарушаются чуть ли не все физиологические процессы в организме, а это может привести к тяжелым заболеваниям. Пере рождается ткань печени, почек, сердца, сосудов и др.

Белая горячка – наиболее часто встречающийся алкогольный психоз. Она возникает обычно в состоянии похмелья, когда у пьяницы появляются страх, бессонница, дрожание рук, кошмары (погони, нападения и т.д.), слуховые и зрительные обманы в виде шумов, звонков, движения теней. Это предвестники белой горячки. Ее симптомы особенно выражены ночью. У больного появляются яркие переживания устрашающего характера. Он видит ползающих вокруг насекомых, крыс, нападающих на него чудовищ, бандитов, ощущает боль от укусов, ударов, слышит угрозы. Он бурно реагирует на свои галлюцинации, обороняется или бежит, спасаясь от преследования.

Днём галлюцинация несколько затухает, хотя больной остается возбужденным, у него трясутся руки, он суетлив и не может спокойно сидеть на одном месте.

Другой формой психоза является алкогольный бред. Он возникает и после кратковременного пьянства, но в отличие от белой горячки не сопровождается галлюцинациями. Однако таких больных преследуют навязчивые мысли. Чаще всего это бред подозрительности, преследования, ревности.

Под влиянием алкоголя получают простор инстинкты, ослабляется воля и самоконтроль, и нередко люди совершают проступки и ошибки, в которых раскаиваются всю жизнь.

3. Что такое наркомания?

Буквальный перевод понятия «наркомания» означает (*нарко* – оцепенение, *манья* – тяга), что передает основную суть слова. С медицинской точки зрения, наркомания – это «заболевание, которое вызывается систематическим употреблением наркотиков и проявляется в постоянном влечении к приему наркотических средств в возрастающем количестве, вследствие стойкой психической и физической зависимости от них».

Это заболевание, которое «оставляет отпечаток» не только на физическом здоровье человека, но и на его личности, разрушая его нравственные качества, ослабляя волю и характер, ломая отношения в семье, с друзьями, подчиняя человека исключительно наркотикам.

Наркоман – человек, систематически употребляющий наркотики.

У наркоманов исчезает критическая оценка действий, притупляется ощущение риска, нарушается координация движений. Для наркоманов нет ничего святого, они безнравственны и жестоки.

Наркотики, в зависимости от их воздействия на организм, условно можно разделить на две группы: возбуждающие и вызывающие депрессию.

При этом следует иметь в виду, что каждый из наркотиков обладает большим разнообразием скрытых свойств, по-разному влияющих на нервную систему.

4. Каковы последствия употребления наркотиков?

Возникает психическая и физическая зависимость.

Психическая зависимость проявляется в непреодолимой психологической тяге к наркотикам, в постоянных мыслях о «предмете своей страсти», ожидании и тоске, готовности на все, чтобы все время быть рядом с наркотиками. Психическая зависимость не ощущается во время постоянной наркотизации, и новички в употреблении наркотиков не верят в ее существование, считают, что после лечения абстиненции они с легкостью откажутся от употребления наркотиков без дополнительных усилий. Но, отказавшись от наркотиков после лечения, человек часто возвращается в тот же мир, в котором начал употребление, испытывает стресс от вынужденного изменения привычного уклада жизни. Часто, потеряв возможность жить, работать, общаться без участия наркотиков, человек остается незащищённым перед требованиями жизни, не справляется с трудностями. В формировании психической зависимости участвует много факторов, у разных людей они непохожи и сугубо индивидуальны.

Физическая зависимость развивается в результате того, что организм «настраивается» на прием наркотиков и включает их в свои биохимические процессы. Наркотики начинают выполнять функции, которые раньше обеспечивались веществами, производящимися самим организмом (адреналин, норадреналин и др.). Организм, чтобы сэкономить внутренние ресурсы, прекращает или сокращает синтез этих веществ.

Когда процесс перенастройки организма зашел достаточно далеко, при отсутствии наркотиков начинается абстиненция («ломка») – болезненное требование организма принять наркотик.

Сами наркотики постоянно разрушаются ферментными системами, преимущественно в печени, и выводятся через почки, кишечник и легкие. Поэтому «запас наркотиков» в организме необходимо периодически «пополнять». В результате физическая зависимость принуждает употреблять наркотики регулярно, не давая никакой передышки. При пропуске времени приёма очередной дозы у человека возникают сильные боли в животе, понос, появляются холодный пот, тошнота, рвота, непрекращающийся насморк, сла-

бость, ломота в суставах. Кроме того, «ломка» обычно сопровождается депрессией (снижением настроения, подавленностью) и тревогой с более или менее выраженной бессонницей, возможно появление мании преследования. «Ломка» вынуждает человека доставать новую дозу.

Вы уже взрослые, поэтому должны уметь выбирать друзей. В вашем окружении не должно быть людей, не представляющих себе удовольствие без рюмки, сигареты и наркотиков. Не говоря уже о том, что вы сами должны избегать вредных привычек. Надо найти в себе мужество противостоять тем, кто пытается склонить вас к употреблению спиртного, наркотика, выкуриванию хоть одной сигареты.

Занимайтесь спортом и будьте здоровы!

УРОК 7: «ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ – НЕТ!»

(Выступление агитбригады)

Проблема здорового образа жизни стоит сейчас очень остро. Особенно опасно вовлечение в нездоровую среду молодежи. Поэтому так важна профилактическая и просветительная работа среди учащихся, вовлечение в нее самих ребят. Можно предварительно объявить конкурс на лучший плакат по данной теме и этими плакатами украсить зал.

(Звучит песня из репертуара В. Цыгановой «Русская водка». Начинается выступление участников агитбригады: говорят по очереди.)

— Что за песни пошли?! Как будто больше петь не о чем!

— Да, сейчас время такое! Вы посмотрите телевизор: вспомните фильмы «Особенности национальной охоты», «Особенности национальной рыбалки».

— Типичные киногерои - с сигаретой в зубах, стаканом водки и нездоровым цветом лица. Ужас какой-то!

— «Менты» в популярном телесериале пьют в каждой серии прямо на работе.

— А в другом детективе следователь курит одну сигарету за другой. С кого пример-то брать?! Ведь никотин и алкоголь – те же наркотики.

— А чем опасен никотин?

— Никотин относится к нервным ядам. В малых дозах он возбуждает нервные клетки, способствует учащению дыхания и сердцебиения, приводит к нарушению ритма сердечных сокращений, тошноте и рвоте.

— В больших дозах тормозит, а затем парализует деятельность клеток нервной системы. Курильщик буквально глупеет, память его ослабевает.

— И в результате понижается трудоспособность. Появляется хроническое воспаление голосовых связок.

— Да, голос у курильщика хриплый и неприятный. В табачном дыму обнаружено 6000 различных компонентов, 30 из них – натуральные яды.

— А какова смертельная доза никотина? Говорят, одна капля никотина убивает лошадь.

— Для человека смертельная доза никотина – 50-100 мг или 2-3 капли. Именно такая доза поступает в кровь после выкуривания 20-25 сигарет (в одной сигарете содержится приблизительно 6–8 мг никотина).

— Курильщик не погибает лишь потому, что доза вводится постепенно, не в один прием.

— Получается, что в течение 30 лет такой курильщик выкуривает около 20 тыс. сигарет или 160 кг табака.

— По статистике, от последствий курения каждые 13 мин. умирает человек. А одна выкуренная сигарета сокращает человеческую жизнь на 5,5 мин.

— Представьте, сколько человек теряет, если курит по пачке в день, и сколько это выходит в год...

— А я читал, во Франции, в Ницце, двое «победителей» конкурса «Кто больше выкурит» умерли, а остальные участники с тяжелыми отравлениями попали в больницу.

— Статистические данные говорят, по сравнению с некурящими длительно курящие в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 раз – инфарктом миокарда, в 10 раз – язвой желудка.

— Между прочим, 95 из 100 человек, страдающих туберкулезом, к моменту начала заболевания уже курили. Ежегодно заболевают туберкулезом 3 млн. человек.

— А еще курильщики составляют 96% всех больных раком легких. Рак ежегодно уносит 5 млн. жизней на планете.

— Известно, что в Белгородской области среди причин смертности первое место занимают болезни органов кровообращения (18%), второе – раковые заболевания (13%), и особенно рак дыхательных путей (13%). И это «заслуга» сигарет.

— Ну, все, все, курить надо бросать. *(На сцене девушка, брюнет и блондин сидят на лавочке. Мальчики курят.)*

— Свет, а Свет! Тебе, какие больше мальчики нравятся: светленькие или темненькие? А?

— Ей нравятся больше темненькие! *(Приглаживает свои волосы ладонью.)*

— Нет, светленькие!

— Свет, ну какие? А?!

— Мне нравятся некурящие, но вам это не грозит! *(Встает, берет под руку вышедшего некурящего мальчика, уходят.)*

— Бросай курить – вставай на лыжи! *(Бросают сигареты, топчут ногами, уходят. Участники агитбригады продолжают разговор.)*

— А что представляет собой алкоголь?

— Это этиловый спирт – легко воспламеняющаяся бесцветная жидкость с характерным запахом, относящаяся к сильнодействующим наркотикам. Он вызывает сначала возбуждение, а затем паралич нервной системы.

— Да, не зря предостерегал В. Маяковский:

Не пейте

Спиртных напитков.
Пьющим – яд,
Окружающим – пытка.

— А каков механизм действия алкоголя на организм человека?

— При поступлении в кровь алкоголь начинает взаимодействовать с эритроцитами (красными кровяными клетками), которые переносят кислород от легких, а углекислый газ – в обратном направлении. Спирт «склеивает» эритроциты, образуются более крупные по размерам «шарики». Размер этих «шариков» нарастает с количеством выпитого. Такое крупное образование не способно передвигаться по капиллярам, образуется тромб (или разрыв стенок капилляров – кровоизлияние), происходит «онемение», а потом и отмирание участков тела и головного мозга. Человеком это воспринимается как состояние опьянения.

— Следовательно, сон, наступающий в таком состоянии, – это потеря сознания, алкогольная кома.

— А вы знаете, что в мозгу человека приблизительно 17 млрд. клеток? Составляя всего 2% от веса тела, он впитывает до 30% выпитого этанола!

— Точно-точно, а 1 г этанола, проникшего в мозг, убивает около 200 нейронов! И действие этилового спирта в мозгу продолжается 65 дней!

— Восстановление обратимых последствий, от употребления бутылки пива (500 г), праздничного фужера шампанского (200 г), водки (100 г) может наступить при абсолютной трезвости в течение 2-3 лет.

— Получается, что синдром похмелья – это процесс, связанный с удалением из головного мозга погибших из-за отсутствия кровоснабжения нейронов. Организм отторгает погибшие клетки, с этим связаны утренние головные боли.

Кроме того, алкоголь поражает и печень, поскольку она нейтрализует 95% алкоголя. Как следствие этого возникает гепатит, цирроз, а потом некроз печени, приводящий к гибели организма.

— Известно, что алкоголь губителен и для органов пищеварения. Американские ученые провели эксперимент. Группе лиц со здоровым желудком

ввели миниатюрное устройство, через которое можно было видеть стенки этого органа. Испытуемые выпивали натошак 200 г виски. Через несколько минут наблюдалось покраснение слизистой оболочки и припухлость, через час – многочисленные кровоточащие язвочки, а через несколько часов на слизистой желудка появились гнойные полосы.

— Если же человек пьет регулярно, то возникает язва желудка, рак.

— Но самое страшное, что алкоголь способствует вырождению генофонда нации.

— Это как?

— Очень просто. Этанол способен разрушать гены, что ведет к рождению больных детей. Гибель двух-трех клеток в начале развития зародыша может обернуться в дальнейшем недоразвитием, а то и отсутствием какого-нибудь органа.

— Ученые установили, что женские половые клетки могут жить до 50 лет. Поэтому пьющая женщина всегда рискует в будущем родить ребенка с различными отклонениями от нормы, как физическими, так и психическими.

— Часто дети пьющих матерей и отцов рождаются с алкогольным синдромом: косоглазием, врожденной глухотой, дистрофией лица, врожденными пороками сердца, с маленькой головой, уменьшенным мозгом, умственно отсталые, психически больные, с тяжелыми уродствами (водянка мозга или отсутствие мозга вообще, волчья пасть, мозговая грыжа, расщепление позвоночника, неполное число пальцев, их сращение, отсутствие части скелета и т.д.).

— В результате употребления этанола у взрослых наблюдаются снижение умственных способностей, появление алкогольных психозов, «белой горячки», перерождение клеток мозга, ослабление памяти, слабоумие вплоть до деградации личности.

— На Руси, между прочим, при царствовании Петра пропойц награждали специальным «орденом». Это была чугунная восьмиугольная пластина с ошейником весом 6,6 кг.

— Неплохо бы нынешних пьяниц поощрить такой гирей. Правда, есть опасение, что для выплавки необходимого количества наград руды не хватит.

— Это точно, ведь в России на одного мужчину в год приходится 160-180 бутылок водки. Значительная часть населения умирает от регулярного пьянства в 30-35-летнем возрасте.

— В среднем по стране в год на душу населения (включая стариков и младенцев) приходится 15-16 л (а то и 20-25) «чистого алкоголя».

— А по меркам Всемирной организации здравоохранения каждый литр, выпитый сверх восьми литров, укорачивает среднюю продолжительность жизни на 1 год.

— Сравните: в развитых странах Европы средняя продолжительность жизни у мужчин 72-74 года, а в России всего 59 лет. (До 200 тыс. россиян в возрасте от 18 до 60 лет ежегодно умирают неестественной смертью, что так или иначе связано с алкоголем. Тут и производственные травмы, и автодорожные катастрофы, убийства, суицид... Риск лишиться жизни у алкоголиков в 8 раз выше, чем у нормальных сограждан. Есть и «прямые» потери.) Захлебываемся в алкоголе!

— По данным экспертов, 60% убитых и 80% убийц в роковой момент находились в нетрезвом состоянии.

— Настораживает и тот факт, что свыше 96% пьющих людей приобщались к спиртному в возрасте до 15 лет, а около трети – и вовсе до 10 лет.

— Необходима антиалкогольная политика на государственном уровне. Главное – уберечь от пьянства детей и еще не рожденных младенцев.

— А что же говорить о наркотиках! Это же вообще сильнейший яд для нашего организма.

— Слово «наркомания» происходит от греческих слов «нарко» – сон, оцепенение, онемение и «мания» – страсть, безумие.

— Да, к наркотикам привыкают быстро, а это ведет к сложнейшим нарушениям в организме и возникновению социальных, нравственных проблем (к конфликтам дома, в школе и т.д.).

— Наркоман подвержен депрессиям, судорогам. При отсутствии наркотиков возникает ломка. Поражаются нервная система и головной мозг. Может произойти заражение крови, воспаление вен, легочная эмболия, гепатит...

— Кроме того, наркотики вызывают необратимые изменения в гено- типе человека. Дети у наркоманов рождаются с врожденными дефектами внутренних органов, мозга и т.д.

— Согласно статистике, человек, пристрастившийся к наркотикам, дольше 5 лет, как правило, не живет.

— Сегодня каждый десятый школьник хотя бы раз пробовал наркоти- ки. Печально, но это факт.

— В России 66,5% наркозависимых – люди, употребляющие наркоти- ки в возрасте от 15 до 29 лет, 32% – в возрасте от 30 до 40 лет, 15% – в воз- расте старше 40 лет.

(На сцену выходят три ученика в костюмах сигареты, бутылки, шприца. Поют вместе.)

*Какой прогноз у нашей молодежи?
Вот мы ее сейчас поработим,
Не смогут больше думать про что-либо,
Их жизнью управлять мы так хотим!*

(Далее поют по очереди, как бы споря, кто из них сильнее действует на организм.)

Сигарета: *Главней всего сигара с дымом,
Все остальное ерунда,
Убьем твой мозг, ты стань глупее,
Беспамятная голова.*

Бутылка: *Важней всего бутылка водки,
Все остальное чепуха,
Изменим ген, рожай уродов,
Быстрее умрешь ты, ха, ха, ха!*

Шприц: *Главней всего наркотик в шприце,
Все остальное болтовня,
Я уколою, и ты забылся,
И деградируй навсегда!*

(Выходит «СПИД» в костюме Смерти, с косой.)

— Ха, ха, ха! Вы про меня забыли, мы же всегда вместе, где вы, там и я!

*Всегда покурить на двоих,
Всегда распивать на троих,
Что же на одного?
На одного колыбель и могила.*

В.Высоцкий

(Участники агитбригады выбегают на сцену.)

— Ну, уж нет! Мы вас не пустим к здоровым детям! *(Прогоняют со сцены антигероев. Затем участники агитбригады провозглашают по очереди.)*

— Вредным привычкам – нет!

— Здоровому образу жизни – да!

— Мы выбираем здоровье!

— И ты думай головой!

— Не переступай черту!

— Живи без риска!

(Все вместе.) Скажи наркотикам – нет!

Алкоголю – нет!

Никотину – нет!

Здоровью – да!

(Поют песню «Пока не поздно». Под песню на сцену выходят антигерои, но уже переодевшиеся в спортивную форму и обычную одежду, в руках у них мяч, самокат, книги, бадминтон, шахматы и т.д. Все вместе танцуют и поют.)

*Пока здоровье еще у нас,
Пока о счастье мечтают дети,
На жизнь предъявим свои права,
Пока не поздно, пока не поздно!
Так постараемся мы спастись
От никотина смертоносного,
От спирта, водки ты защитись,*

*Еще не поздно, еще не поздно!
Рядом, рядом – радость и беда,
Надо, надо твердый дать ответ:
Крепкому здоровью – да, да, да!
Наркотикам, ядам – нет, нет, нет!*

(Уходят под песню «Я люблю тебя, жизнь...»)

УРОК 8: «ГИГИЕНА ПИТАНИЯ»

Цель: на основе повторения знаний о функциях и строении системы органов пищеварения сформировать представление о гигиенических условиях нормального питания, о режиме питания; сформулировать правила рационального питания.

Оборудование: сборная аппликация "Пищеварительная система".

Ход урока:

I. Проверка знаний.

1.К доске вызывается ученик, который последовательно собирает аппликацию "Пищеварительная система" и кратко рассказывает о каждом органе (строение и функция) и отвечает на дополнительные вопросы учителя. (По ходу сборки аппликации можно опросить несколько учащихся.)

2.Диктант "Биологические термины" (пищеварение, питание, гормоны, ферменты, пищевые волокна).

II. Изучение нового материала.

Учитель: Представьте на мгновение, что мы с вами перенеслись на берега туманного Альбиона и за окнами не морозный день уральского городка, а промозглое утро улиц Лондона. Мы находимся в полицейском участке перед кабинетом комиссара полиции мистера Бортоломью. Итак, смотрите и слушайте! *(Начинается мини-спектакль.)*

Действующие лица: комиссар полиции мистер Бортоломью, инспектор полиции мистер Дрейк, миссис Синтия Бабингтон.

Действие 1: *Входит комиссар полиции, садится за стол, поднимает телефонную трубку.*

Комиссар: Мери, пожалуйста, пригласите ко мне инспектора Дрейка.
Спасибо.

Входит инспектор Дрейк.

Дрейк: Доброе утро, комиссар.

Комиссар: Доброе утро, инспектор.

Инспектор: Удивляюсь, комиссар. Как вам всегда удается так хорошо выглядеть. Всегда подтянуты и свежи. У вас свой секрет?

Комиссар: Никакого секрета – сбалансированное питание и физкультура. Но я не для этого вас пригласил, инспектор. Вы читали сегодняшние газеты? (*Протягивает газету.*) В них сообщение о смерти мистера Бабингтона, известного человека в нашем городе.

Инспектор: А кстати, почему умер мистер Бабингтон?

Комиссар: Что-то с желудочно-кишечным трактом, я в этом не особенно разбираюсь. Вам необходимо поговорить с его вдовой.

Инспектор: Ее в чем-то подозревают?

Комиссар: Да в том-то и дело, что мы можем только подозревать. Никаких улик против нее нет. Муж умер в больнице под присмотром врачей.

Инспектор: Тогда что же вас смущает?

Комиссар: Вы не знаете самого главного. Мистер Бабингтон – третий муж миссис Синтии. До этого она уже дважды была замужем. Все ее мужья были очень состоятельными людьми. И все они умерли с теми же симптомами, как и бедный мистер Бабингтон. Интересно еще вот что, перед смертью они завещали ей все свое состояние, так что она теперь очень богатая вдова. Но согласитесь, инспектор, когда умирает муж – такое возможно. Когда умирает второй – это может быть трагическим совпадением, но когда от таких же симптомов умирает и третий муж, это уже закономерность. Так что, инспектор, идите и поговорите с вдовой. Вряд ли она вам что-нибудь скажет, но кто знает, кто знает...

Действие 2: Комната в доме миссис Бабингтон. Звучит легкая музыка, входит молодая вдова, в руках поднос с чайным сервизом. Она начинает

раскладывать чайные пары на столе, и в это время в комнату входит инспектор Дрейк.

Синтия: Добрый день, инспектор. Рада вас видеть, правда, я немного была удивлена вашим звонком, где вы просили о встрече. Присаживайтесь, хотите чаю?

Инспектор: Добрый день, миссис Синтия. Спасибо, не откажусь.

Синтия разливает чай по чашкам, подает инспектору его чашку.

Синтия: Так что же вас привело ко мне, инспектор?

Инспектор: Не буду лукавить, миссис. Я пришел по поводу смерти вашего мужа, мистера Бабингтона – примите мои соболезнования. Меня интересует один вопрос – почему ваши мужья, а вы не первый раз замужем, не живут долго, а, умирая, завещают вам все свое состояние?

Синтия: Я вижу, вы хорошо осведомлены о моей жизни. Правда, немного бестактно то, что вы сейчас сказали, но мне нравится ваша откровенность и я вам отвечу тем же. Но сначала немного о себе. Я выросла в небогатой семье, всегда любила помогать маме на кухне. Самым дорогим для меня подарком в детстве была книга "Кухня народов мира". Я мечтала стать взрослой и открыть кафе, где посетителей кормили бы вкусно, сытно и недорого. Поверьте, такое возможно.

Первый раз я вышла замуж за известного адвоката. Он был богат, недурен собой. Но мое желание открыть кафе считал блажью, денег давал только на мелкие расходы. Ждать я не могла и решила пойти другим путем.

Муж абсолютно не интересовался тем, что ест. Обедал всегда быстро. Вечерами после работы довольствовался небольшим ужином. И тогда я устроила из еды культ. Когда он приходил домой, я накрывала стол всякими вкусными блюдами. Представьте, на большом блюде – жареная курица, фаршированная черносливом, с плавающими в масле профитролями, по бокам блюда перченный рулет из свинины... Вот где мне пригодилась моя книга! Сначала он ел с неохотой, но ему было неудобно мне отказать, ведь все это я делала только для него. В конце концов, это ему даже понравилось. Он торо-

пился домой, а там его ждали новые вкусные блюда. Причем каждый день что-то новое. После ужина, когда он усаживался перед телевизором, я ставила перед ним большое блюдо с печеными булочками, пирожными, печеньем. Вы знаете, когда человек смотрит телевизор, он незаметно для себя может съесть столько всего, что сам не поверит.

Инспектор: Везет же вашему мужу! Простите, я хотел сказать "Везло".

Синтия: Он тоже думал так же. За короткое время он сильно прибавил в весе и волновался, но я успокаивала его, говоря, что люблю его и такого, даже больше, чем раньше. Мужчины такие смешные: они всегда верят тому, что хотят слышать. Но время шло, аппетит его рос. А с ним и болезни. У него появились боли в боку, стал задыхаться даже при небольшом подъеме, ночами – бессонница. Он стал раздражительным. В больнице, куда он пошел по моей просьбе (я ведь заботливая жена), у него, что только не признали: и сахарный диабет, и ожирение, и гастрит и еще кучу всяких медицинских непонятных болезней.

Инспектор: Неужели врачи не смогли ему помочь?

Синтия: Пытались, на то они и врачи. Они посадили его на диету, стали колоть всякими лекарствами. Но...

Инспектор: Но?..

Синтия: Но он ждал только меня. И я приходила к нему в больницу, как Санта Клаус в рождество, и приносила его любимые блюда: жареный картофель, шашлык из баранины и еще много острого и перченого.

Инспектор: А врачи? Как это могли допустить врачи?!

Синтия: Врачи об этом даже и не догадывались! А муж, видя мою заботу о нем, чувствуя себя все хуже и хуже, переписал на меня все свое состояние. Он был такая милашка! Со вторым и третьим мужем была та же самая история. Дело только во времени.

Инспектор: Какая медленная, но со вкусом подготовленная смерть! Неужели вам их совсем не жалко?

Синтия: Жалко? Какая глупость! Вы знаете, еще греки говорили "Обжора роет себе могилу собственными зубами". Они выкопали себе могилу сами. А у меня теперь есть деньги, и я смогу открыть свое кафе. И главное, я могу выйти замуж по любви. Не хотите ли посмотреть мой зимний сад, инспектор? *(Уводит его из комнаты.)*

Учитель: Вряд ли автор этого рассказа Артур Хейли думал, что он будет играть на нашем уроке, но, тем не менее, именно в этой истории, которая сейчас развернулась перед вашими глазами, ответ на мой вопрос: о чем мы с вами сегодня будем говорить на уроке? Выскажите свои предположения. *(По ходу обсуждения тема урока записывается на доске и в тетрадях учеников.)*

На протяжении многих тысячелетий люди старались прокормить себя, чтобы уцелеть в смертельной схватке за существование. Сначала они примитивно и робко собирали дань с окружающего их растительного и животного мира. И постепенно, наряду с другими достижениями, овладевали сложным искусством кулинарии.

Долгое время придерживались мнения, что поесть – значит "заправить" организм порцией "горючего", не важно, какого и в каком количестве, лишь бы ярко пылало пламя обменных процессов и давало необходимую для жизнедеятельности человека энергию. Поэтому поначалу никому и в голову не приходило ограничивать себя в еде, считалось: чем больше съешь, тем больше пользы. Впоследствии выяснилось – при избыточном питании организм как бы задыхается от обилия пищевых веществ и калорий и аккумулирует их в виде жира.

Отношение к еде формируется с детства. Родители стараются приготовить, прежде всего, то, что им самим нравится и, как им кажется, должно понравиться ребенку. Воспитывая детей, родители прививают им свои вкусы. Когда ребенок мал, когда он лишен выбора или возможности протестовать, он довольно быстро привыкает к тому, чем его кормят.

Кому из нас не знакомо стремление впихнуть в свое чадо как можно больше самой калорийной пищи? "За папу, за маму, за бабушку, за дедушку..."

*Идет в знакомом театре драма,
Спектакль с названием "Обед",
Играют роли папа с мамой,
Сынишка, бабушка и дед.*

*Ну, ешь, сыночек. Ты хороший.
Ну, открывай же шире рот.
И папа хлопает в ладоши,
И мама суп сынишке льет.*

*Дед нарядился Фантомасом,
Устроил целый карнавал,
Чтоб внучек взял кусочек мяса,
Чтоб макаронину сжевал.*

*С тарелкой папа, с вилкой – мама,
В руках у бабушки салат...
А не назвать ли эту "драму"
Комедией "Кто виноват?"*

Перекармливание с детства формирует устойчивый рефлекс к постоянному жеванию, насыщению пищей до предела. Кроме того, в развивающемся организме закладываются структурные основы полноты – большое количество жировых клеток. Общее количество жировых клеток, которое мы захватили с собой, вступая в пору зрелости, в значительной степени зависит от того, как мы питались в детстве и юности. Раз появившись, жировые клетки даже при последующем нормальном питании могут остаться с нами до конца жизни. Старинная индийская притча гласит: бог при рождении каждого человека отмеряет ему то количество пищи, которое он должен съесть. Тот, кто сделает это слишком быстро, быстрее умрет. Основоположники разных школ питания пытались ответить на извечные вопросы науки о питании – как, когда, сколько и что есть? Попробуем и мы ответить на них.

Учитель напоминает **цель урока** (*сформулировать правила рационального питания*) и продолжает рассказ: наш мир полон мудрых мыслей, но далеко не все отчетливо представляют себе, как можно их с пользой приме-

нить. И сегодня мы заполним этот пробел, в достижении цели урока нам поможет авторитет великих писателей, мыслителей и ученых, которым мы не можем не верить. Эпиграфом к уроку станут слова А.С.Пушкина: "Следовать за мыслями великого человека есть наука самая занимательная".

Существуют изречения: "Кто хорошо жуёт, тот долго живет", "Хорошо прожухешь – сладко проглотишь" (народная мудрость). Перефразируйте эти изречения на современный лад и сформулируйте первое правило рационального питания. Запишите его в тетрадь. (*Учащиеся работают самостоятельно.*)

Американский исследователь Ирвинг Фишер, который посвятил многие годы изучению биоритмической системы нашего организма, писал: «... магическая цифра 7 имеет непосредственное отношение и к нашему организму. И я могу сказать, что афоризм «Завтрак съешь сам, обед подели с другом, а ужин отдай врагу» в настоящее время устарел. Не созвучно ли «7 раз отмерь и один раз отрежь» другому – «Лучше 7 раз поесть, чем один раз наесться». Поэтому я рекомендую 7-разовое питание...» Не будем сразу опровергать мнение И. Фишера, но и согласиться сразу как-то не получается. Давайте последуем правилу «золотой середины». Возьмем среднее арифметическое между 7 и 3, получится 5.

А вот мнение другого специалиста по биоритмике организма человека Ф.И. Комарова – академика АМН России – 5-разовое питание – эта та самая пятерка для нашего желудка... Запишите второе правило питания в тетрадь.

Следующие изречения: «Недосол на столе, пересол – по спине», «Пища, которая не переваривается, съедает того, кто её съел» – Абуль-Фарадж; «Ешь столько, чтобы тела зданье не гибло от перееданья» – А. Джамии. Сформулируйте третье правило питания.

«Скажи мне, что ты ешь, и я скажу, кто ты» (А.С. Пушкин). Четвертое правило питания можно сформулировать следующим образом: пища должна быть разнообразной. Но что стоит за этими словами? Ведь в последние годы появилось столько систем питания, и каждая из них претендует на звание са-

мой рациональной и здоровой. Сыроедение, вегетарианство, раздельное питание и многие другие.

А теперь давайте представим, что мы с вами находимся на заседании школьной думы, где присутствуют поклонники каждой системы питания...

Заседание школьной думы

Председатель думы: Господа депутаты!

Мы знаем, что здоровье и работоспособность во многом зависят от характера питания. И поэтому нам сегодня необходимо обсудить очень важный вопрос – как правильно должен питаться подросток? Каким должно быть питание, которое принято считать рациональным?

Для того, чтобы выработать правильное решение, мы выслушаем представителей от каждой фракции. Регламент выступления – 3 минуты.

Представитель фракции "Яблоко": Уважаемые депутаты! Я представитель фракции "Яблоко". В народе нас называют вегетарианцами. Члены нашего движения исключают из рациона мясо, и это правильно. Ведь мясо, «разлагаясь» в организме, выделяет ядовитые вещества, которые, двигаясь по кишечнику, отравляют его. «Вынослив, как буйвол», «Устал, как собака» – вам ли не знакомы эти выражения. Нет нужды говорить о том, чем питается лошадь и что ест собака. А разве школьная котлета или кусок колбасы, которые вы получаете в школьной столовой, дают вам силы на решение задачи или вдохновение для сочинения? Нет и еще раз нет. Салаты, овощи, фрукты (лучше местные) – вот что должно стоять на столе у школьника. А теперь, когда цены на мясо возросли в несколько раз, наше движение поистине станет народным. Спасибо за внимание!

Представитель фракции "Аграрии": Господа депутаты! Нас можно назвать сыроедами. Я не буду утомлять вас перечислением многочисленных фактов, которые доказывают, что питаться пищей, не подвергнутой тепловой обработке, – самая хорошая забота о своем здоровье. Посудите сами: сырая пища пережевывается гораздо основательнее и медленнее и поэтому хорошо усваивается; она способствует развитию обоняния и вкуса, человек начинает

замечать тонкие ароматы и испытывать новые вкусовые ощущения. Четкость и бесперебойность процесса пищеварения возможны лишь тогда, когда сама пища «живая». На кухонном огне все живое в пище сгорает, а ее мертвый груз медленно ползет по кишечнику. Народы Севера, которые на протяжении многих веков употребляют строганину и сырое мясо, чувствуют себя прекрасно. А наш далекий предок – первобытный человек питался в основном травами и кореньями и сумел выстоять в схватке с дикой природой. Мы его по праву считаем основателем нашего движения. А чем кормят в столовой? Жареная котлета, жареная картошка... А каша-размазня! Ну что в ней остается питательного? А вот если съесть пророщенные зерна пшеницы, сколько полезного и питательного может получить организм! Спасибо за внимание!

Представитель фракции ЛДПР: Уважаемые господа депутаты! Я представляю самую народную фракцию – ЛДПР. Для тех, кто не знает, как она называется, поясню. Читайте с конца – Раздельное Питание Думающих Людей, думающих о своем здоровье.

Посмотрите еще раз на нашу пищеварительную систему. И.П. Павлов установил, что на каждый вид пищи (хлеб, молоко, мясо и т.д.) выделяются различные по количеству и качеству пищеварительные соки. Обработка и переваривание каждого вида пищи протекает в соответствующем отделе пищеварительного тракта и занимает определенное время.

Возьмем, к примеру, пельмени. Давайте немного попутешествуем с ними по нашей пищеварительной системе. Вот пельмень у нас во рту. Мы его тщательно пережевывали, смочили слюной – вкусно! Прежде, чем успели проглотить, фермент амилаза, который содержится в слюне, начинает расщеплять углеводы, которых много в тесте. Проглотили. Пищевой комок попадает в желудок. Здесь среда кислая, вырабатывается фермент, расщепляющий белки. А сметана, которая относится к категории жиров, замедляет пищеварение и тормозит выделение желудочного сока, действующего на мясо. И вот такой пищевой комок, вместо того чтобы, давать нам энергию и строительный материал, лежит тяжелым грузом, что ведет к существенному напряже-

нию всего организма. В школьных столовых редко дают ученикам пельмени, но зато часто – картофельный рулет с мясом. Вкусно, но питательно ли? А картина получается та же самая, что и с пельменями.

«Природа не придумала бутербродов», – говорит Брег. Значит, правильнее будет, съесть на одной перемене хлеб, а на другой перемене – колбасу.

Поэтому мы просим внести в протокол решение о применении раздельного питания в рационе школьника. Спасибо за внимание.

Представитель фракции "Согласие": Уважаемые господа депутаты! Наше движение объединяет людей, которые не отказывают себе в удовольствии вкусно поесть. Девиз движения: "Разнообразно, питательно, но в меру".

Внимательно выслушав выступления предыдущих ораторов, позволю себе высказать свое мнение.

Первое. Я согласен с представителем вегетарианцев. Несомненно, растительная пища имеет ряд достоинств: растения содержат витамины, в них много полезных минеральных веществ, пищевых волокон, необходимых для нормального пищеварения. Но известно, что белки растений в подавляющем большинстве неполноценны: в них не хватает некоторых незаменимых аминокислот. Недостаток белка, особенно животного, задерживает рост и развитие организма, а это недопустимо, особенно в молодом возрасте.

Второе. Несколько слов о сыроедении. Вы обосновываете полезность сыроедения тем, что сырые растительные продукты особенно богаты биологически активными веществами, которые могут быстро разрушаться при термической обработке. Действительно, на каком-то древнейшем этапе своего развития человек, не зная огня, ел все в сыром виде. Однако получение огня, с помощью которого обрабатывалась пища, стало одной из главных причин того, что человек стал человеком. Благодаря термической обработке пища дольше сохраняется, появляется возможность создавать некоторые ее запасы, при этом высвобождается время для трудовой деятельности.

Недостатки тепловой обработки продуктов – это и частичное разрушение витаминов, и даже образование нежелательных для организма веществ – это правильно. Но положительного больше – это и размягчение продукта и лучшее его усвоение, обеспечение санитарно-гигиенической безопасности (особенно мяса, рыбы, молока), улучшение вкусовых достоинств с помощью кулинарных приемов. Поэтому мы рекомендуем потреблять больше свежих ягод, фруктов, овощей и зелени, богатых витаминами. И тут мы согласны с сыроедами. Но распространять сыроедение – нерационально и небезопасно.

И, наконец, раздельное питание. Как установлено многочисленными научными фактами, несовместимых продуктов просто нет. Это подтверждается и многовековым опытом человечества. Народная кухня различных стран и народностей содержит практически любые возможные сочетания продуктов, а она базируется на народной мудрости, являющейся плодом многочисленных наблюдений. Иное дело, что некоторым больным, страдающим заболеваниями желудочно-кишечного тракта, противопоказаны определенные продукты питания, а также их сочетания.

Я хочу выступить в защиту пельменей – исконно русского блюда. Такое сочетание, как мясо, сваренное в тесте, оправданно: вы знаете, что более глубокие процессы переваривания и всасывания протекают в тонком кишечнике. В двенадцатиперстную кишку изливается сок поджелудочной железы, который содержит ферменты, расщепляющие белки, ферменты, расщепляющие жиры, и ферменты, расщепляющие углеводы. Прием же раздельно сначала белковой пищи, а потом углеводной, как рекомендует ЛДПР, приведет к тому, что в первом случае "безработными" окажутся ферменты, расщепляющие углеводы, а во втором – наоборот. При употреблении смешанной пищи для организма полезно параллельное всасывание продуктов. Вспомните популярную народную еду – кружка молока и краюха хлеба. Еще один пример выгодного сочетания – мясо с овощами. В мясе много белка, в овощах его нет, но вместе они друг друга дополняют. Спасибо за внимание!

Председатель думы: Мы выслушали все выступления и, взяв из каждого рациональное зерно, я предлагаю вашему вниманию проект «Рационального питания школьника».

1. Есть регулярно и лучше 5 раз в день. Если следовать этим рекомендациям, чувство голода не возникнет и, садясь за стол, вы вполне удовлетворитесь небольшой порцией.

2. Тщательно пережевывать пищу, не злоупотреблять солеными и перчеными блюдами.

3. Пища должна быть разнообразной. Обязательно включать в рацион фрукты, молоко, кисломолочные продукты, рыбу, растительное масло, салаты из овощей. Эти продукты содержат вещества, необходимые растущему организму. Меньше следует употреблять мучного и сладкого.

4. Питание должно быть сбалансированным и энергетически оправданным.

5. Не ужинать позже, чем за 1,5-2 часа до сна. Кто согласен с данным проектом, прошу проголосовать.

Заседание окончено.

III. Подведение итогов.

Учитель: Мы открыли урок высказыванием А.С. Пушкина, и закончить хочу его же словами: «Желудок просвещенного человека имеет лучшие качества доброго сердца: чувствительность и благодарность». Подумайте, что имел в виду поэт.

Домашнее задание: написать меню, которое было в течение недели дома; уточнить свой рост и вес.

Закончить урок можно словами одного из известных диетологов: «... Одно только поколение правильно питающихся людей возродит человечество и сделает болезни столь редким явлением, что на них будут смотреть как на нечто необыкновенное».

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

МЛАДШИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

- УРОК 1: «ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ НАМ ПОЛЕЗНО»
- УРОК 2: «ДЖУНГЛИ ЗОВУТ!»
- УРОК 3: «СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДА – НАШИ ЛУЧШИЕ ДРУЗЬЯ»
- УРОК 4: «ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА И ЗДОРОВЬЕ»
- УРОК 5: «ОСАНКА - КРАСИВАЯ СПИНА»
- УРОК 6: «ДОРОГА К ЗДОРОВЬЮ»
- УРОК 7: «СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК»
- УРОК 8: «ПУТЕШЕСТВИЕ В СТРАНУ ЗЕЛЕНОГО ЗМЕЯ»
- УРОК 9: «Я ЗДОРОВЬЕ БЕРЕГУ – САМ СЕБЕ Я ПОМОГУ»
- УРОК 10: «УХОД ЗА ПОЛОСТЬЮ РТА»
- УРОК 11: «ЧТОБЫ ЗУБЫ БЫЛИ ЗДОРОВЫМИ»
- УРОК 12: «НАШЕ ЗДОРОВЬЕ»

СРЕДНИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

- УРОК 1: «ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ»
- УРОК 2: «ЛЕС И ЗДОРОВЬЕ»
- УРОК 3: «ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК
У ШКОЛЬНИКОВ»
- УРОК 4: «ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ»
- УРОК 5: «БЕЗВРЕДНОГО ТАБАКА НЕ БЫВАЕТ»
- УРОК 6: «КАК ЧЕЛОВЕК ВОСПРИНИМАЕТ МИР»
- УРОК 7: «ЗДОРОВЬЕ СГУБИШЬ - НОВОЕ НЕ КУПИШЬ!»
- УРОК 8: «ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ»
- УРОК 9: «КУРИТЬ – ЗДОРОВЬЮ ВРЕДИТЬ»
- УРОК 10: «ЕЩЁ РАЗ О ЗДОРОВЬЕ»
- УРОК 11: «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»
- УРОК 12: «ЗДОРОВЬЕ — БЕСЦЕННОЕ БОГАТСТВО»

УРОК 13: «КУЛЬТУРА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»

УРОК 14: «ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ»

СТАРШИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

УРОК 1: «НАРКОМАНИЯ – СОЦИАЛЬНАЯ БОЛЕЗНЬ»

УРОК 2: «ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!»

УРОК 3: «НАРКОТИК. СТОИТ ЛИ ЕМУ ДОВЕРЯТЬ?»

УРОК 4: «НАРКОТИКИ: ЖИЗНЬ ИЛИ СМЕРТЬ?»

УРОК 5: «НЕТ ДОРОГЕ В АД!»

УРОК 6: «ЖИЗНЬ БЕЗ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК»

УРОК 7: «ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ – НЕТ!»

УРОК 8: «ГИГИЕНА ПИТАНИЯ»