**Вредным привычкам скажем «Нет!»**

Час здоровья по профилактике вредных привычек –табакокурения, алкоголя и наркомании. Подготовил воспитатель Евсеева Диана Анваровна.

Цель мероприятия: пропаганда здорового образа жизни.

Задачи:

* формирование мотивации к здоровому образу жизни, сознательному отказу от вредных привычек и зависимостей, способствующих развитию различных соматических и психических заболеваний;
* практически доказать обучающимся отрицательное влияния алкоголя и табачных изделий на организм;
* систематизация и обобщение знаний воспитанниц о здоровом образе жизни;
* формирование активной жизненной позиции.

Форма проведения: интеллектуальная игра с элементами беседы, практических опытов и выступлением обучающихся.

Оформление: стенд с плакатами и рисунками обучающихся, наглядные информационные вывески, буклеты.

Оборудование: экран, ПК, презентация, видеоролик, необходимое оборудование для проведения опытов, билеты с вопросами.

Подготовительная работа: нарисовать плакаты и рисунки по данной теме, создать буклеты, замочить семена в спирте, выучить стихотворения и подготовить инсценировку.

                                                           Ход мероприятия:

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

И моя цель сегодня, пропагандировать здоровый образ жизни, пробудить в вас устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни, я не собираюсь уговаривать и настаивать вам о том, что курить и употреблять спиртные напитки — это вредно, я хочу, чтобы вы сами это осознали и приняли для себя правильное решение. А какое вы примите решение мы узнаем в конце мероприятия.

Я попрошу самых смелых девушек надеть резинки на запястье рук и на голеностоп. Для чего вы узнаете в конце мероприятия.

Начну мероприятие со слов Генриха Гейне: «Единственная красота, которую я знаю – это здоровье». Как вы понимаете слово «здоровье»?

Да, я соглашусь с вами и добавлю, что здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие заболеваний или физических дефектов.

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

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

Чтобы было интереснее, проведём нашу встречу в форме командной игры, поделимся на 2 команды: 1этаж-1 команда, 2 этаж-2 команда.

Благодаря правильным ответам на заданные вопросы, вы узнаете много полезной информации. На вопросы можно отвечать с места, но выкрики за ответ не принимаются. Отвечаем, подняв руку. Своим правильным ответом каждый может принести жетон в свою команду. Уважаемое жюри будет фиксировать, кто отвечает и раздавать жетоны. И так, начинаем игру!

**1 этап**

 1. Тому, кто начинает каждое утро с этого действия, надо в два раза меньше времени, чтобы собраться и настроиться на рабочий лад.  Что это за действие?   (Утренняя зарядка).

2.   Наука о чистоте тела (Гигиена).

3.   Тренировка организма холодом (Закаливание).

4.   Что даёт человеку энергию?  (Пища).

5. Эти «отважные воины» в организме человека смело бросаются в «бой» с болезнетворными бактериями (Антитела).

6. Какой великий русский писатель, доживший до 82 лет, всю жизнь придерживался очень строго режима дня?   (Л.Н. Толстой).

7. Это занятие представляет собой естественный массаж, повышает тонус мышц, улучшает работу сердца (Плавание).

8.   Его не купишь ни за какие деньги (Здоровье).

9.  Какие фрукты, овощи, и растения используют для лечения простуды?      (Малина, лимон, чеснок, липа, ромашка, шалфей).

10. Почему нельзя меняться одеждой, обувью, брать чужие головные уборы? (Можно заразиться кожными, инфекционными заболеваниями, вшами, грибковыми заболеваниями).

11.  Мельчайший организм, переносящий инфекцию (Бактерия).

12. Что выращивали на «аптекарских огородах» в России в 18 веке? (Лекарственные растения).

13. В этом состоянии люди проводят треть своей жизни. В Древнем Китае одной из страшнейших пыток было лишение человека этого состояния.  Что это за состояние?  (Сон).

14.  Назовите витамин, который вырабатывается в организме человека только под воздействием солнечных лучей (Витамин Д).

15.   Для того, чтобы стать по – настоящему выдающимся специалистом в своей профессии, нужны любознательность, трудолюбие, целеустремлённость, настойчивость, вера в себя и …  Что ещё?  (Хорошее здоровье).

1 этап игры завершён. Из ваших ответов, девочки, можно сделать какой вывод? (Ответы детей)

**Вывод:**  хорошее здоровье достигается с помощью  двигательной активности, рационального питания, закаливания  организма, общей гигиены, рационального сочетания умственного и физического труда.

Поднимите руку те, кто в этом месяце ни разу не обращался к медику.

Молодцы! Но вас слишком мало. Стоит задуматься о состоянии своего здоровья и о причинах своего слабого здоровья.

Пока жюри подвоит итоги по первому туру вашему вниманию предоставляем небольшую юмористическую сценку. Называется сценка «Медосмотр».

Рима Нургалеевна спросила у Даши:

- Жалоб нет на нос и уши?

- Есть. Мешают уши с носом

Свитер надевать с начёсом.

- Всё в порядке с головой?

- Рентгенолог делал снимок,

Не нашёл там ничего.

- Нет ли трудностей со слухом?

- Знали б вы, как плохо слышу

Я подсказки левым ухом!

 - Как ты, Дарья, спишь ночами?

- Без ботинок и в пижаме.

- Есть ли жалобы?

- Не счесть!

И на маму, и на папу,

И на деда тоже есть!

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

**Информационный блок**

(Выступление обучающихся)

***Курение***

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

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

Предлагаю вашему вниманию опыт, доказывающий, что фильтр не защищает от табачных смол и он накапливается в легких, мерзко пахнет.

**Проведение опыта**

***Алкоголизм***

Алкоголь – самый распространённый наркотик, ежегодно убивающий огромное количество людей. Это яд, который разрушает внутренние органы человека. Пьяный человек, потерявший человеческий облик – неприятное, отталкивающее зрелище. На почве пьянства совершаются множество преступлений, разрушаются семьи, страдают близкие.

**Проведем несколько опытов и сделаем вывод.**

**1 опыт.** Мы с вами за 3 дня замочили семена в двух разных чашках: в воде и спирте. Что вы наблюдаете? (в первой чашке семена взбухли и проклюнулись ростки, а во второй-скукожились и никаких ростков. Алкоголь убивает зародыши семян растений, прекращает рост и развитие растительного организма)

**2 опыт.** Первый цветок поливали в течении 2 недель спиртом, второй-водой. Что вы наблюдаете? (первый цветок завял и погиб, второй-цветет)

**3 опыт.** Мозг человека состоит на 40% из белков. Возьмем яйцо, отделим белок от желтка. Разделим белок в две чашечки. В первую чашку я налью воду. Что наблюдаете? (ничего) Во вторую наливаю спирт. Что наблюдаете? (белок свернулся и выпал в осадок). То же самое происходит и с человеческим мозгом. При употреблении спиртных напитков, умирают клетки головного мозга. И пьющий человек на утро ничего не помнит. Алкоголь влияет не только на головной мозг, но и на весь организм. Множество заболеваний и мутаций ведет за собой алкоголь.

Какой вывод можете сделать по всем опытам? (для всех опытов можно сделать вывод один: спирт и канцерогены, содержащиеся в табаке угнетают нормальное развитие организма)

**Наркомания**

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

Наиболее полно раскроют эту тему вопросы 2-го этапа игры, мы поговорим о том, как пагубно влияют на человека эти пристрастия.

( На столе разложены билеты с вопросами.  Игроки выбирают билет и отвечают на вопрос без подготовки).

1.  Эта смесь состоит из 200 вредных веществ, среди которых угарный газ, сажа, муравьиная кислота, синильная кислота, аммиак, сероводород, ацетилен, радиоактивные элементы и другие. Назовите смесь.  (*Табачный дым.*)

2.  Как влияет алкоголь на организм подростка?  (*Задерживает его умственное,  психическое и физическое развитие.)*

3.   Какое заболевание чаще всего связывают с курением? *(Рак лёгких.)*

4.  При этом заболевании на почве алкоголизма возникает обман зрения, слуха, галлюцинации. Какое это заболевание? (*Острый алкогольный психоз – белая горячка.)*

5.  Сколько в среднем живет человек после того, как стал наркоманом?

      - 10 лет.

     *- 5 лет.*

     -  12 лет.

6. Почему медики утверждают, что наркоман обрекает себя на медленное удушение?  *(Снижается, а затем угнетается активность дыхательного центра.)*

7.    Торговцы наркотиками рассуждают так: «наркоманскому быдлу и так сойдёт», - и добавляют в наркотики для увеличения прибыли …

   *- муку;*

   -  *мел;*

  - *стиральный порошок.*

8.   Какое влияние оказывает употребление наркотиков на потомство?  *(У родителей - наркоманов дети рождаются умственно и физически неполноценными.)*

9. Какие ядовитые вещества, разрушающие организм, содержит табачный дым?  *(Синильную кислоту, сероводород, никотин, угарный газ, бензпирен, мышьяк, и др.)*

*10.* Вредны ли такие напитки, как пиво и тоники? (Да)

11. Вреден ли кольян и электронная сигарета? (Конечно)

На все вопросы 2 – го этапа игры вы ответили. Проведём подсчет жетонов.

Девочки, обратите внимание на плакаты и наглядные информационные вывески. Давайте выясним с вами,  из чего складывается                                           здоровый образ жизни:

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

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

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

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

Если говорить языком цифр, то здоровье человека зависит:

15%  - медицина;

15% - наследственность;

15% - экология;

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

**3 этап**

Приглашаю на заключительный этап игры «Вопросы из шляпы».

1. Для нормального функционирования человеку необходимо в день 2,5 килограмма этого вещества. Что за вещество находится в шляпе?  (Вода).

2. В шляпе – вещества, которые необходимы человеку в количестве лишь нескольких миллиграммов в день. Но без них человек болеет и быстро устаёт. Не зря же и название их образовано от латинского слова «жизнь».  (Витамины, vita- жизнь).

3. Назовите предмет личной гигиены, который находится в шляпе. Им надо пользоваться не реже 2х раз в день.  (Зубная щётка.)

4.  Такая вода по своему составу представляет собой сложный комплекс солей, макро – и микроэлементов, не зря её называют «живой водой». Что находится в шляпе?  (Минеральная вода).

5. В шляпе находится овощ, который полезен при профилактике такого заболевания как грипп. (Чеснок).

6.  В шляпе находится овощ, который замедляет процесс старения организма человека и поддерживает зрение. (Морковь).

Молодцы! Правильно ответили на вопросы из шляпы.

А теперь давай те вернемся к девушкам, которые надевали резинки на запястье и голеностоп. Девушки, расскажите о своих ощущениях. (Неприятно, онемели руки и ноги, хотелось скорее снять резинку, начали синеть пальцы и т.д.)

Курение приводит к застою крови, что приводит к закупоркам сосудов, клапаны вен не срабатывают, происходит сужение сосудов, нехватка подачи крови в конечности. Это приводит к трофическим язвам, далее гангрене и к ампутации стоп и конечности. Делайте вывод: курить ли? Может есть случаи из жизни ваших знакомых или семьи, на чью жизнь повлияли алкоголь, курение и наркотики? (рассказы детей)

Игра подошла к концу и пока жюри подводит итоги, я предлагаю вашему вниманию видеоролик «Вся правда о вредных привычках».

Подведение итогов игры, награждение всех участников яблоками, а победителей игры бурными аплодисментами.

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