**Учитель начальных классов МОАУ «СОШ № 17» Перунова В.Т.**

**Внеклассное мероприятие: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!» (3-4 классы)**

**Задачи: -** формировать осознанное отношение к последствиям вредных привычек;

- совершенствовать методы профилактики;

- способствовать расширению кругозора уч-ся.

**Учитель:**

Здравствуйте, ребята! Приветствуем всех, кто время нашёл и в школу на праздник к нам пришёл.

**1 ученик:**

Мы здесь подрастаем, мужаем мы здесь,

И набираем естественно вес.

Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны.

Нам спорт с физкультурой, как воздух нужны.

**2 ученик:**

А с ними порядок, уют, чистота.

Эстетика, в общем, сама - красота!

Здоровье своё сбережём с малых лет.

Оно нас избавит от болей и бед.

**3 ученик:**

Как хорошо у нас в школе!

У наших детей нет вредных привычек.

Но сегодня мы вам покажем представление, очень поучительное. А о чём оно вы сейчас узнаете!

**Учитель:**

И сто, и тысячу лет назад были люди, которые попадали в плен к вредным привычкам. Но время шло и количество вредных привычек у человека росло. В настоящее время можно выделить следующие вредные привычки: курение, алкоголь, наркомания, токсикомания, игромания, сквернословие. Каждая привычка превращается в смертельно опасную болезнь. Сегодня мы собрались, чтобы сказать «Нет!» вредным привычкам, потому что это наши коварные враги, которые потихоньку отравляют нам жизнь и наносят огромный вред нашему здоровью. Вредные привычки бывают в любом возрасте. Они растут и меняются вместе с нами. Давайте послушаем стихотворение и поразмыслим о том, к чему приводят вредные привычки.

**4 ученик:**

Вот мальчик Володя идёт по бульвару,

Он юн и прекрасен, красавец он прямо.

Он шествует, весело взгляды бросая,

И вся его жизнь – дорога прямая.

Но вот из школьного портфеля,

Украдкою, таясь от всех,

Он пиво достаёт и пачку сигарет.

Не боясь, что юн годами

И того, что ростом мал,

С папиросой меж зубами

Гордо Вова наш шагал.

Он потягивал спиртное

И табачный дым вдыхал,

Но от этого взрослее

Глупый Вовочка не стал.

Бедный Вова, глупый Вова,

Ты не крут и не удал!

Повторим мы снова, снова:

Береги своё здоровье,

Пока молод, пока мал.

**Учитель:**

**Курение** – один из злобных врагов человека. Никотин и другие ядовитые вещества содержатся в табаке и потребляются в процессе курения. Все курильщики знают, что курение убивает, но продолжают отравлять свой организм. Получается, что курильщик – это жертва собственного легкомыслия.

**5 ученик:**

Говорят , что сигарета

Смертоносней пистолета.

Убивает без огня

Закурившего коня.

**Учитель:**

Посмотрите сценку «Сигарета – не конфета!» (инсценируют два мальчика)

- Я сегодня пачку «Мальборо» на спор выиграл. Курить будешь?

- Нет, я не курю.

- Сейчас все курят! Ты что не крутой?

- Значит, не крутой.

- А-а, ты здоровье бережёшь, хочешь, чтоб все вокруг были больные, а ты один здоровый. Да?

- Не кури, и ты тоже будешь здоровый.

- А если мне нравится курить!

- Ну, а мне нравится не курить.

**Учитель:**

Как бы вы действовали на месте второго действующего лица? (обсуждение уч-ся вопроса)

**6 ученик:**

Алкоголь – не только водка,

Но и пиво, и вино.

Должен знать ребёнок чётко –

Всё спиртное им вредно!

Хочешь умным быть и сильным –

Никогда не пей его.

**Учитель:**

**Алкоголь** – ещё один враг здоровья человека. К сожалению, он хорошо известен по всей России. Этот враг страшен своим коварством не меньше никотина. Недаром алкоголь изображается «зелёным змием». Пьющий человек чувствует сначала приятную лёгкость, становится весёлым. А потом расплачивается отравлением всего организма, расшатанной психикой, преждевременным старением и сокращением продолжительности жизни. А часто от пьянства просто умирают.

**Учитель:**

Посмотрите сценку «С водкой дружить – здоровье губить!» (инсценируют два мальчика)

- Гони двадцатку, пацаны за водкой сбегают.

- Нет у меня двадцатки.

- Ну я тебе займу, потом отдашь.

- Да нет, у меня правило: никогда не брать взаймы.

- Ладно, мы тебя угостим, раз ты такой бедный.

- Я не бедный. Просто пить не хочу.

- Ну, так посидишь за компанию.

- За компанию ни пить, ни сидеть не хочу.

- Так ты что, отказываешься от коллектива?

- Нет, просто мне это неинтересно.

**Учитель:**

Чтобы вы сказали в подобной ситуации? (обсуждение уч-ся вопроса)

**7 ученик:**

Для пьянства есть такие поводы:

Поминки, праздник, встреча, проводы,

Крестины, свадьба и развод,

Мороз, охота, Новый год,

Выздоровленье, новоселье,

Печаль, раскаянье, веселье,

Успех, награда, новый чин

И просто пьянство – без причин.

Пить или не пить?

Решайте сами.

Ведь лучше жить!

Тогда вы с нами?

Пить или жить?

Один ответ: Жить!

- Если не хочешь сократить жизнь на 10-15 лет.

- Если не хочешь болеть в 10 раз чаще.

- Если не хочешь сеять несчастья вокруг себя.

- Если не хочешь видеть своих детей уродами и калеками.

- Если не хочешь разбить счастье своё и своих близких.

- Тогда ты снами!

**8 ученик:**

Наркотики – это зараза,

Но ты не поймёшь это сразу.

Быстро к наркотикам ты привыкаешь

И медленно в муках от них умираешь!

**Учитель:**

**Наркотики** – являются третьим и самым жестоким врагом здоровья. Это такие вещества, к которым организм человека привыкает почти мгновенно и которые очень быстро его разрушают. Употребление наркотиков вызывает страшнейшую болезнь – наркоманию. Люди, которые ею болеют, являются наркоманами.

**9 ученик:**

Идёшь по улице один, глаза сияют –

В кармане у тебя немного дряни.

Сейчас придёшь, откроешь, вколешь в вену

И позабавишься, забудешь школьный «неуд».

И ты паришь, и с высоты плевал бы.

И ты летишь, и мыслей нет и страха.

Но вот лежишь на мостовой, гудят машины,

Как сотни тысяч пчёл вдруг боль пронзила.

Даёшь зарок уж больше не колоться.

Красивый, молодой, но поздно…

Сердце – то не бьётся.

Мальчишкам – жизнь, а дуракам – могила,

И слёзы мамы, что тебя любила.

Друг, вспомни про него, добавь:

Его убил смертельный кайф.

**Учитель:**

Посмотрите сценку «Внимание – берегись наркомании!» (инсценируют два мальчика)

- Хочешь улететь далеко-далеко? Могу дать колесо (таблетку). Сразу забудешь о всех проблемах.

- Нет, я со своими проблемами и без колёс справлюсь.

- Даже Рональдо и тот колёса глотал!

- Ну и пусть глотает. Я же не попугай, чтоб за ним всё повторять!

- Так ты ж кайф поймаешь!

- Мне и без кайфа неплохо.

- Я считаю, что в жизни всё надо испытать!

- А я так не считаю.

- Все, кто колёса попробовал не жалеют.

- А я не жалею, что не пробовал.

**Учитель:**

Чтобы вы говорили в ответ на такие предложения? (обсуждение уч-ся вопроса)

А сейчас послушайте призывы, пропагандирующие здоровый образ жизни.

**10 ученик:**

Никотину скажем – нет!

Наркотикам – никогда!

Мы – здоровая нация!

Мы – здоровая страна!

**11 ученик:**

Никотин, алкоголь, наркотики –

Это вам не антибиотики.

За здоровье, общение, спорт

Выступает наш дружный народ!

**12 ученик:**

Мы – за здоровье, мы – за счастье,

Мы против боли и несчастья!

За трезвый разум, за ясность мысли,

За детство, юность, за радость жизни!

**Учитель:**

Мы сегодня говорили о вредных привычках, которые убивают людей. Чтобы не стать их рабами, нужно:

- не скучать, найти себе занятие по душе;

- узнавать мир и интересных людей;

- ни в коем случае не употреблять спиртное, наркотики, не курить;

- уметь сказать «нет», когда вас будут заставлять или упрашивать сделать то, чего вы не хотите;

- помнить, что вы – будущее России!

В заключение я хочу обратиться ко всем со следующими призывами, на которые вы должны отвечать «да» или «нет».

- Вы будущее России?

- Да!

- Вам нужно здоровое общество?

- Да!

- Вы хотите жить в счастливом будущем?

- Да!

- Вы хотите быть сильными духом людьми?

- Да!

- Вы хотите сохранить своё здоровье?

- Да?

- А вы любите своих родителей?

- Да!

- А свой дом, школу?

- Да!

- Вы знаете цену будущему?

- Да!

- А цену здоровому миру?

- Да!

- Жизнь человека бесценна, вы согласны?

- Да!

- Вы считаете, что здоровая Россия – сильная Россия?

- Да!