

Кто они – враги твоей красоты и здоровья

(Внеклассное занятие о здоровом образе жизни для учащихся начальной школы).

Цели: расширять кругозор детей,
содействовать формированию негативного отношения к вредным привычкам;
расширять представления детей о последствиях употребления табака, алкоголя и наркотиков;
развивать творческие способности детей.

Оборудование: детские рисунки и плакаты на тему «Нет» вредным привычкам», костюмы волка, лисы, медведя, дятла, деда и бабки.

Ход занятия.

Учитель:

Конечно, вы уже слышали о врагах красоты и здоровья. Это никотин, алкоголь и наркотики. Надеюсь, что пока никто из вас с ними еще не знаком, и очень советую ни при каких обстоятельствах не знакомиться, не подражайте старшим ребятам, разухабистым телегероям. Не думайте, что с сигаретой в зубах вы будете выглядеть «круто», на самом деле получается глупо и смешно.

Присмотритесь к курильщикам со стажем: цвет лица у них серо-зелёный, зубы – жёлтые, голос хриплый, похожий на воронье карканье. Вряд ли вам захочется быть такими же. Но дело не только во внешности: в табачном дыме, помимо никотина, содержится еще 1200(!) ядовитых веществ – угарный газ, сажа, дёготь и другие. Сначала они вместе с дымом попадают в рот, затем в лёгкие, в желудок и отравляют их. Вскоре у курильщика появляются одышка, кашель. С трудом даются уроки физкультуры. А уж о спортивных рекордах и мечтать не придется. От курения слабеет память, так что прощайте пятёрки!

Инсценировка сказки С. Михалкова «Как Медведь трубку нашёл».

Решил лесник бросить курить. Закинул в лесу за кусты свою трубку, кiset с табаком и самодельную зажигалку.

А Медведь их нашёл. С этого всё и началось! Стал Медведь трубку курить. И так он к этой трубке привык, что, когда лесников табак в кисете весь вышел, решил Медведь в лесу сухой лист собирать и вместо табаку трубку им набивать.

Раньше, бывало, Медведь с солнышком проснётся, в траве покувыркается – разомнётся, на реку бежит: купаться да рыбку ловить, а потом в малинник – за малиной или по дуплам лазать – мёд искать. А теперь чуть свет глаза продерёт, сухим листом трубку набьёт, сунет её в пасть, чиркнет зажигалкой и лежит под кустом: кольцами дым пускает. Так целый день с трубкой в зубах и проваляется.

И всё бы ничего, да стал Миша прихварывать.

Шёл как-то опушкой, встретил Лису. Увидала Лиса Медведя, так и ахнула.

Лиса: Миша! Друг мой! Ты ли это?

Не видались мы все лето.

Как ты, бедный, похудел,

Будто целый год не ел!

Что с тобою! Ты больной?

Медведь: Сам не знаю, что со мной!

Нездоровится мне что-то:

Лезет шерсть, в костях ломота,

Ничего почти не ем –

Аппетита нет совсем!

Стал я раньше спать ложиться,

Да не сплю! Никак не спится!

Кашель душит по утрам,

Дурнота по вечерам:

Колет в сердце, в лапах дрожь...

Лиса: Что ж ты к Дятлу не пойдёшь?

К Дятлу надо обратиться!

Он у нас такая птица:

Сразу скажет, что к чему.

Не ленись, сходи к нему!

Медведь: Вот недельку обожду,

Станет хуже, так пойду!

Вот прошла неделька, прошла другая. Стало Медведю хуже. Шёл он как-то оврагом, Волка встретил. Увидал Волк Медведя, так и присел на задние лапы.

Волк: Слушай, Миша-Михаил!

Что ты делал? Как ты жил?

Провалилися бока –

Шкура стала велика!

Ты хвораешь?

Медведь: Да. Хвораю.

Волк: Что с тобою?

Медведь: Сам не знаю...

Нездоровится мне что-то:

Лезет шерсть, в костях ломота,

Ничего почти не ем –

Аппетита нет совсем!

Стал я раньше спать ложиться,

Да не сплю! Никак не спится!

Кашель душит по утрам,

Дурнота по вечерам:

Колет в сердце, в лапах дрожь...

Пропадаю!

Волк: Пропадёшь,

Если к Дятлу не пойдёшь!

Надо к Дятлу обратиться!

Он у нас такая птица:

Разберётся, даст совет.

Да, так да! А нет, так нет!

Медведь: Завтра я к нему пойду!

Волк: А найдёшь его?

Медведь: Найду!

Разыскал Медведь дятла в лесу. Тот на старой сосне дупло себе на зиму готовил. Подошёл Медведь к сосне, голову кверху задрал.

Медведь: Дятел! Дятел! Старый друг!

Ты спустишь на нижний сук!

Дятел: Ба! Топтыгину привет!

Ты здоров ли?

Медведь: Видно, нет!

Нездоровится мне что-то:

Лезет шерсть, в костях ломота,

Ничего почти не ем –

Аппетита нет совсем!
Стал я раньше спать ложиться,
Да не сплю! Никак не спится!
Кашель душит по утрам,
Дурнота по вечерам:
Колет в сердце, в лапах дрожь...

Дятел: Верно, куришь, коль не пьёшь?

Медведь: Да, курю. Откуда знаешь?

Дятел: Больно дымом ты воняешь!
Ну-ка, сядь под этот сук!...
Дай-ка спину!... Тук-тук-тук!...
Да-с! Выстукивать не просто
Медведей такого роста!
Не дышать и не сопеть:
Ты больной, хоть и Медведь.
Ну-с... Мне всё как будто ясно.

Медведь: Не смертельно? Не опасно?

Дятел: Накопилась в лёгких копоть –
От куренья вся беда!
Ты, Топтыгин, хочешь топать?
Брось куренье навсегда!

Медведь: Бросить? Трубку? Зажигалку?
И с сухим листом кiset?
Не могу! Не брошу! Жалко!...

Дятел: Выполняй-ка мой совет!
А не то в своей берлоге
Ты протянешь скоро ноги!

Поблагодарил Медведь Дятла за совет и поплёлся домой. Приплёлся, присел на пенёк, достал трубку, набил ее сухим листом, хотел, было закурить, да вспомнил, что ему на прощание Дятел сказал, и забросил трубку в овраг подальше.

День не курит. Два не курит. На третий день не вытерпел, полез в овраг искать трубку. Искал, искал – насилу нашёл. Нашёл, о шкуру вытер, сухим листом набил, сунул в пасть, чиркнул зажигалкой – закурил. Только начал дым кольцом пускать, вдруг слышит: за оврагом Дятел сосну выстукивает:

«Тук-тук-тук! Тук-тук-тук!» Тут опять вспомнил Медведь, что ему Дятел на прощанье сказал, вынул трубку из пасти и забросил в овраг подальше прежнего.

День не курил. Два не курил. Три не курил. На четвёртый день не вытерпел, полез в овраг за трубкой, искал, искал – насилу нашел. Вылез из оврага весь в колючках и репьях, сел на пенек, вытер трубку о шкуру, сухим листом ее набил – закурил! Сидит, дым пускает, а сам прислушивается: нет ли где Дятла поблизости?

Всё лето и всю осень, до самой зимы, бросал Медведь трубку курить, да так и не бросил.

Наступила зима. Поехал как-то лесник в лес за дровами и собачонку с собой взял. Едет лесник по дороге, а его Заливай по лесу бегает: заячьи следы разбирает.

Вдруг слышит лесник, Заливай голос подает: «Тяв-тяв!» Не иначе, нашёл кого-то! Остановил лесник лошадь, вылез из саней, встал на лыжи и пошёл прямо на Заливайкин лай. Продрался сквозь чащу, выбрался на полянку, видит: лежит большая ель, бурей поваленная, из земли с корневищами вывороченная, а у самого корневища снежный бугор – медвежья берлога. А из берлоги синий дымок вьётся. И Заливай на него лает-заливается: «Тяв-тяв! Тяв-тяв!»

Удивляется лесник: из медвежьей берлоги дым валит! Поднял лесник Медведя в берлоге, а Медведь от курения так ослаб, что его и вязать не надо, - голыми руками бери! Стоит бедняга против лесника, на своих четырех лапах качается. Глаза от дыма слезятся, шерсть клочьями, а в зубах трубка!

Узнал лесник свою трубку, вынул ее у Медведя из пасти, заглянул в берлогу – еще кисет с зажигалкой нашел. Вот уж не ждал, не гадал!

Забросил лесник находку в дальний сугроб. Медведя на сани взвалил и поехал домой. Увидела лесничиха, что муж из леса приехал, выбежала на крыльцо.

Лесничиха: Что привез из леса, Федя?

Лесник: Посмотри! Привез Медведя!

Лесничиха: Настоящий?

Лесник: Настоящий!
Да к тому ж еще курящий!

Лесничиха: Что ж теперь нам делать с ним?

Лесник: Как что делать? Продадим!
Завтра утром на возу

В город, в цирк его свезу!

И отвез лесник Медведя в город.

В нашем цирке есть Медведь.
Приходите посмотреть.
Смел и ловок Мишка бурый;
И ребята говорят,
Что артист с мохнатой шкурой
Самый лучший акробат!
Если кто проходит мимо
С папиросою во рту
Или с трубкой – запах дыма
Мишка чует за версту
И, топчась на задних лапах,
Начинает вдруг реветь,
Потому что этот запах
Не выносит наш медведь!

Учитель:

А теперь об алкоголе. Каждый год тысячи людей умирают от алкогольного опьянения. Даже в малых дозах все алкогольные напитки, в каких бы изысканных бутылках с яркими этикетками они ни были - это, прежде всего, яд.

Уже через 5-10 минут после употребления алкоголя этот яд проникает в печень, почки, желудок, отравляя их. Хуже всего приходится страдать клеткам головного мозга, нарушается психика, человек не контролирует свои действия. Вам, наверное, приходилось видеть, как глупо или агрессивно ведут себя пьяные люди. От таких лучше всегда держаться подальше. Для растущего организма, для вас, все спиртное во много раз опаснее, чем для взрослых.

Самый же страшный и коварный враг – наркотики. Они очень скоро превращают человека в своего раба. Чтобы добыть очередную дозу, наркоман готов пойти на любое преступление. Буквально через 6-8 лет наркотик обрывает жизнь наркомана. Не менее опасна и токсикомания – вдыхание паров химических веществ. При этом разрушается мозг, замедляется деятельность сердца и зачастую наступает мгновенная смерть.

Дорогие ребята, мальчики и девочки, защитите свою красоту и здоровье. Никогда не соглашайтесь на уговоры попробовать покурить или выпить хотя бы одну рюмку. Не поддавайтесь давлению, каким бы сильным оно ни было. Не бойтесь насмешек («мамина дочка» или «маменькин сынок»). Не жалеете о потере пьющих и курящих друзей. Проявите твердость и мужество. И это будет ваша первая победа в

жизни, за которую вас будут еще больше уважать ваши настоящие друзья.

А если все же с кем-либо это уже произошло, найдите в себе силы отказаться от очередной сигареты, рюмки вина, дозы наркотика. Не получается – значит, это уже болезнь, нужна экстренная помощь. Немедленно признавайтесь во всем родителям, и они с помощью врачей начнут спасать вас.

**Мероприятие подготовлено
Лукьяновой Надеждой Николаевной
учителем начальных классов
МКОУ Хреновская СШ № 1**