Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Центр дополнительного образования»

Чаплыгинского муниципального района

Липецкой области

Мероприятие

«Береги здоровье смолоду!»

Щипулина Светлана Викторовна

Педагог дополнительного образования

г. Чаплыгин, 2022г.

**Цель мероприятия:**  Пропаганда здорового образа жизни.

***Оформление:***

Выставка рисунков на тему: «Вредные привычки». **Ведущий:** Народная мудрость гласит: «Деньги потерял – ничего не потерял. Время потерял – много потерял. Здоровье потерял – ВСЕ потерял». Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Его не купишь ни за какие деньги. Будучи больным, вы не сможете отдать свои силы на созидание, на преодолении жизненных задач, не сможете полностью реализоваться в современном мире. Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия! Здравствуйте!...При встречи люди обычно говорят это хорошее, доброе слово, желая друг другу здоровья. Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и состояние полного физического, духовного и социального благополучия. В большей степени здоровье человека зависит от него самого. Как вы думаете, какие вредные привычки влияют на ухудшение нашего здоровья? Сегодня во всем мире идет пропаганда здорового образа жизни. В развитых странах солидные фирмы не примут на работу того, кто не следит за своим здоровьем. Почему так происходит? Здоровый человек работает с полной отдачей сил, поэтому хорошо и качественно выполняет свою работу. Он не пропускает рабочие дни по болезни, поэтому он не выпадает надолго из рабочего цикла. А если и заболевает, то здоровый организм быстро справляется с сезонной простудой. Хотелось бы в нашем разговоре о здоровье коснуться и о так называемых вредных привычках. Алкоголь, никотин, наркотики – извечные враги человечества. В плену у них находится огромное количество людей. Ученые, врачи, психологи – бьют тревогу. Распространение этой заразы приобрело масштабы эпидемии. Конец 90-х и начало нового XXI века в стране ознаменовался стремительным ростом употребления наркотиков. Одна из причин – это широкое распространение торговли наркотиками и их доступность. В ребячьей среде ходит очень много мифов о наркомании. И как всегда очень во многом заблуждаются те, кто думают, что так же как легко начать (ради забавы, просто попробовать, из любопытства, чтобы выделиться и т.д.) так же легко бросить. Но тем-то и страшна эта болезнь, что очень быстро человек попадает под зависимость. Так как наркотик очень быстро начинает играть в обмене веществ человека такую же роль, как воздух, вода и пища. «Даже и не пробуй никогда», ни под каким предлогом, не ломай свою жизнь и жизнь своих близких! (просмотр фильмов «Дорога в рабство», «Белая смерть» )

**Ведущий:**

К сожалению, почти у всех людей есть вредные привычки. К ним относится и курение. Закурить первую в жизни сигарету многие ребята пробуют уже в 10 – 14 лет, а все ли мы знаем о вреде курения?

( Анкета: «Что я знаю о вреде курения?»)

**Ведущий:**

Поднимая бокал с шампанским, выпивая рюмку водки, мы вводим в организм алкоголь. Алкоголь воздействует на нас следующим образом: сначала возбуждает, а затем разрушает. Пьянство на Руси не поощрялось никогда. Даже был введен орден «За пьянство»: пластина с ошейником весом около 4 килограммов. Эту «награду» заядлый выпивоха должен был носить на шее длительное время.

Чем же вредно пьянство?

- пагубно действует на мозг

- речь становится не четкой

- неровная походка

- проснувшись после принятия большой дозы алкоголя, человек испытывает разбитость, слабость, вялость, отсутствие аппетита, сухость во рту и повышенную жажду

- снижение работоспособности

Приводит пьянство к автомобильным авариям, преступлениям, несчастным случаям на производстве

А кто знает поговорки о вреде алкоголя?

1. Пьянство – это добровольное безумие.

2. Хватил винца – не стало молодца.

3. С пьянством водиться – что в крапиву садиться.

4. Кто чарку допивает, тот век не доживает.

5. Был Иван, а стал болван, а все вино виновато.

6. Пропойное рыло вконец разорило.

7. Вино входит – ум выходит.

8. Вино с разумом не ладит.

9. В стакане тонет больше людей, чем в море.

10. За чужое здоровье выпиваешь – свое пропиваешь.

**Ведущий:**

Давайте подведем итог нашего мероприятия. Легче быть счастливым, чем несчастным. Легче любить, чем ненавидеть. Нужно лишь приложить усилия и жить, любить, работать. Здоровье – это самое главное богатство человека.

Награждение учащихся за лучшие рисунки грамотами.

Вручение буклетов

Анкета

**Что я знаю о вреде курения?**

1. **Сколько веществ содержится в табачном дыме?**

- 20-30

- 200-300

- свыше 3000

**2. Сколько процентов вредных веществ, способен задержать сигаретный** фильтр?

- не более 20%

- 40%

- 100%

**3. Сколько микрочастиц сажи содержится в 1 куб. см. табачного дыма?**

- до 3 миллионов

- до 10000

- до 1000

**4. Верно ли, что в большинстве стран модно курить?**

- курить не когда не было модно

- курить модно

- мода на курение прошла

**5. Что вреднее?**

- дым от сигареты

- дым от газовой горелки

- выхлопные газы

**6. На сколько лет раньше рискуют умереть женщины, мужья которых курят?**

- на 4 года

- на 10 лет

- на 15 лет

**7. Много ли мужчин осуждает курение женщин?**

- 10-20%

- 40-60%

- более80%

**8. Из 1000 подростков, начавших курить, как много умрут от болезней, связанных с курением?**

- не менее 100 человек

- менее 200 человек

- около 250 человек

**9. У кого наибольшая зависимость от табака?**

- у тех, кто начал курить до 20 лет

- у тех, кто начал курить после 20 лет

- табачная зависимость не связана с возрастом, в котором человек начал курить