

**Сценарий
антинаркотического мероприятия
«Жить здорово»**

Цель мероприятия: Познакомить подростков с важнейшими жизненными ценностями; убедить в необходимости здорового образа жизни; развивать умение выступать перед аудиторией своих сверстников, формировать негативное отношение к вредным привычкам.

Задачи:

- приобщать воспитанников к здоровому образу жизни;
- сделать вывод, что способствует здоровью, а что приносит вред (дать наглядное подтверждение всем плюсам и минусам);
- развивать творческие способности, память, внимание, познавательный интерес.

Категория участников:

несовершеннолетние лица в возрасте 13-14 лет.

Категория приглашенных экспертов:

- инспектор ОПДН Ермаченко Екатерина Константиновна

Технические средства обучения:

Социальный ролик «Выбор за тобой», 2мин. 29сек.

Социальный ролик «Умей сказать НЕТ!», 2 мин. 32 сек.

Видеоролик «Песня о здоровом образе жизни», 3 мин. 29 сек.

8.50- Рассадка участников антинаркотического мероприятия в актовом зале МБОУ СОШ №1

Доброе утро, ребята! Мы хотим, чтобы каждое ваше утро было добрым, светлым, радостным. А чтобы в полной мере ощутить радость жизни, нужно быть здоровым и телом, и духом.

Наше мероприятие я хочу начать со слов хорошо известного вам стихотворения Владимира Маяковского:

Крошка сын к отцу пришёл,

И спросила кроха:

- Что такое хорошо

И что такое плохо?

- Чтобы определить тему нашего мероприятия, я предлагаю вам поиграть в игру, которая так и называется «Хорошо и плохо». Я буду предлагать вам некоторые высказывания, а вы, если с ними согласны – поднимаете

большой палец вверх («Да»), если не согласны - большой палец вниз («У – у»).

1. Разбросал я книги, вещи и искал их целый вечер. (У – у)
2. Мою грязную посуду, пол помыть я не забуду. (Да)
3. Чисто с мылом я умоюсь, у меня опрятный вид. (Да)
4. Ногти очень грызть люблю, всех микробов я ловлю. (У – у)
5. Я люблю покушать сытно,
Много, вкусно, аппетитно.
Ем я всё и без разбора, потому что я ... ОБЖОРА. (У – у)

- Итак, кто же догадался, о чём мы с вами будем сегодня говорить? В помощь вам ещё одно задание.

На столе рассыпались буквы. Соберите их, и вы узнаете тему сегодняшнего мероприятия. (ПРИВЫЧКИ)

- Ребята, а что такое привычка?

– У каждого человека есть привычки, то есть то, что мы совершаем, не задумываясь, действуя как бы автоматически. Например, привычка чистить зубы, или заправлять свою постель, или убирать за собой игрушки. Чтобы сформировалась привычка, необходимо повторять какое – либо действие многократно, изо дня в день, и тогда человек начнёт его выполнять, не задумываясь, автоматически.

У человека бывает много различных привычек. Они приносят ему либо пользу, либо вред. В зависимости от того, какую роль играют в жизни человека, все привычки можно разделить на две группы. Назовите их:

- Вредные и полезные

У каждого человека есть привычки. Надо воспитывать у себя полезные привычки и избавляться от вредных. Но для этого надо уметь отличать полезные привычки от вредных.

Перед вами карточки. На них написаны привычки. Разложите их на группы.

-Постоянно жевать жвачку

-Обманывать

-Умываться каждое утро

-Чистить зубы

- Грызть ногти, карандаш, ручку
- Класть вещи на место
- Делать зарядку
- Опаздывать
- Говорить правду
- Лениться
- Убирать за собой вещи, учебники
- Помогать родителям
- Драться
- Выполнять режим дня
- Учить уроки
- Кричать
- Мыть руки перед едой
- Бросать мусор, где попало

Вывод: что такое вредные привычки? (приносят вред)

- Почему они плохие? (делают человека неряшливым, грубым, забывчивым, драчливым и т. д.)

- Что такое полезные привычки? (приносят пользу)

Почему они полезные? (делают человека аккуратным, здоровым, вежливым, тактичным, обязательным...)

Какие ещё вредные привычки мы не назвали, но в настоящее время они стремительно врываются в жизнь подростков?

-Курение, алкоголь, компьютерные игры и т.д.

- Некоторые дети хотят показаться взрослыми и пробуют курить, пить пиво, энергетические напитки, вино. Встречаются и те, кто пробует наркотики. Это очень вредные затеи. Ведь привыкнуть к плохому легко. Гораздо труднее потом избавиться от опасной привычки.

Курильщик сначала не замечает, как 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 сразу не 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 взрослее.

Не у каждого хватает сил проявить характер и отказаться от сигареты в 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, туберкулез, рак.

Не менее вреден и алкоголь. От него тоже страдают все внутренние органы, а особенно мозг. Отравление мозга приводит к тому, что человек просто-напросто глупеет, у него ухудшается память, он труднее усваивает новое.

Наркотики 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. Нет никакой смелости в том, чтобы пробовать наркотики. А вот если человек сумел в компании отказаться, значит, у него действительно есть смелость и воля.

Послушайте рассказ и помогите герою разобраться в его проблеме.

Задача.

-У меня есть 2 друга: Коля и Толя. Коля очень самостоятельный. Он в последнее время стал курить и теперь выглядит как взрослый. Девчонки обращают на него внимание. Но я слышал, что это очень вредно: в сигаретах есть яд, он отравляет организм. Курящие люди чаще болеют и чаще умирают.

А Толя не выглядит так модно, как Коля с сигаретой. Но зато Толя всегда бодрый, весёлый и сильный. Он занимается спортом.

А я всё думаю, что мне делать: закурить, как Коля, или спортом заняться, как Толя?

- Где место ребят, которые хотят попасть в страну ЗОЖ: рядом с Толей или с Колей? Какое место выберете вы?

Однажды Сократа спросили: «Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни - богатство или слава?». Великий мудрец ответил: «Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля!».

Кажется, как все просто – чтобы быть счастливым, надо быть здоровым!
То есть, вести здоровый образ жизни. А как?

Социальный ролик «Выбор за тобой»

Очень важно найти в себе силу воли и твердость характера, чтобы отказаться от вредных привычек. Когда вам будут предлагать другие ребята покурить, как ответить так, чтобы у предлагавших не возникло больше желания настаивать и по возможности избежать ссоры?

Опасность никотина, алкоголя, наркотиков огромна для человека, особенно для подростков, даже те, кто хорошо знают о вреде курения, пьянства, наркомании, порой поддаются на уговоры друзей. Причина проста: подростки не умеют сказать «нет».

- Я занимаюсь спортом, а курение и спорт – вещи несовместимые.*
- Никотин – сильнейший яд, который способствует возникновению многих заболеваний, а у меня и так много проблем со здоровьем.*
- Желтые зубы, преждевременные морщины, неприятный запах изо рта меня не привлекают.*
- У меня аллергия на табачный дым.*
- Спасибо, я в этом не нуждаюсь.*
- Я не курю.*
- Я не собираюсь загрязнять организм.*
- Эта дрянь не для меня.*
- Я и без этого превосходно себя чувствую.*
- Нет, спасибо, это опасно для здоровья.*
- Нет, я хочу быть здоровым.*
- Я не хочу умереть молодым.*

Игра «Скажи НЕТ!»

Социальный ролик «Умей сказать НЕТ!»

Как избежать неправильных ходов? Какие наказания предусмотрены в административном и уголовном кодексе за употребление алкоголя, никотиносодержащей продукции, наркотиков. Вам слово Екатерина Константиновна.

Выступление инспектора ОПДН

- Мы меняемся всю жизнь. Главным для каждого человека должно быть желание - стать лучше. Стать лучше самого себя вчерашнего. Стать лучше нелегко, но еще труднее стоять на месте. Лучше не ждать, пока жизнь или окружающие заставят нас измениться, лучше самостоятельно выявлять недостатки и работать над ними. Помните про мостик, по которому вам предстоит пройти? Идите по нему смело, потому что впереди всегда есть тот, кто уже прошел по нему. Не бойтесь попросить помощи. Получайте ежедневную радость от жизни и будьте здоровы!

Видеоролик «Песня о здоровом образе жизни»