



Муниципальное казенное учреждение культуры
«Межпоселенческая централизованная библиотечная система
Георгиевского городского округа»
Межпоселенческая центральная библиотека

«Без привычек вредных жить на свете здорово!»

конкурсно-познавательная программа
в рамках районной акции «Жизнь прекрасна, не потратить её напрасно!»



ст. Незлобная, 2017 г.

«Без привычек вредных жить на свете здорово!»

Слайд 1

Ведущий 1: Здравствуйте ребята, мы очень рады приветствовать вас в стенах нашей Центральной районной библиотеки.

Ведущий 2: И сегодня наш гостеприимный читальный зал собрал вас всех на встречу, посвящённую одной из главных проблем человечества – проблеме борьбы с наркоманией.

26 июня 1987 года Генеральная Ассамблея ООН учредила Международный день борьбы против злоупотребления наркотиками и их незаконного оборота.

Этот день солидарности людей, посвятивших свою жизнь борьбе с распространением наркотиков на планете, и общества, понимающего весь ужас этой проблемы.

Ведущий 1: В преддверии этого дня на территории Георгиевского района проводится акция «Жизнь прекрасна, не потратить ее напрасно». Ребята, наверное, вы не раз слышали из средств массовой информации, от педагогов и родителей о вреде курения, алкоголизма и наркомании. Говорят, знаешь – значит, вооружен, а если вооружен – значит, защищен. Мы же с вами, ребята сильные люди! Мы сможем с вами сказать: «Нет – табаку, алкоголю, наркотикам!». Поэтому девизом нашего мероприятия станут слова:

Мы выбираем жизнь! Жизнь прекрасна!

Слайд 2

Ведущий 2: Мы хотим любить, верить, добро творить!

Ведущий 1: Мы заявляем: “ Жизни – да! Смерти – нет!

Ведущий 2: Спорту – да! Никотину – нет!

Ведущий 1: Здоровью – да! Алкоголю – нет!

Ведущий 2: Добру – да! Наркотикам – нет!”

Ведущий 1: Мы в 21 век уверенно вошли -

И этот век пусть будет совершенно безопасным.

Привычкам вредным скажем дружно «НЕТ» -

Будь, человек, здоровым и прекрасным.

Слайд 3

Ведущий 2: Здоровье – это одна из важнейших жизненных ценностей человека, залог его благополучия и долголетия. Именно здоровье дарит человеку самые прекрасные и счастливые мгновения жизни. Но для того чтобы быть здоровым нужно вести здоровый образ жизни.

Слайд 4

Ведущий 1: 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.

Слайд 5

Ведущий 2: Дорогие друзья, давайте поговорим с вами о такой вредной привычке, как курение. В Россию табак был завезен в начале XVII века. Неумеренное потребление этого заморского «зелья» вызывало случаи отравления, и курение стало преследоваться властями.

Ведущий 1: Сегодня весь мир борется с курением, в том числе и Россия. Исследованиями доказано, в чем вред курения. В дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ: никотин, углекислый газ, окись углерода, смолистые вещества и другие. 1-2 пачки сигарет содержит смертельную дозу никотина. Никотин влияет на деятельность нервной системы. Рак у курящих людей возникает в 20 раз чаще, чем у некурящих. На планете каждые 10 секунд умирает один заядлый курильщик.

Ведущий 2: Ученые установили, что: одна сигарета сокращает жизнь на 12 минут, курильщик живет в среднем на 8 лет меньше некурящего, курение снижает возможность восприятия запахов, курение снижает возможность чувствовать вкус пищи, работоспособность у некурящих людей выше: они быстрее решают поставленные задачи.

Ведущий 1: Список можно продолжать до бесконечности...

Ведущий 2: Другая вредная привычка, которая приносит вред и смертельно опасна для здоровья – **употребление алкоголя**. Алкоголь активно влияет на несформировавшийся организм, постепенно разрушая его. При попадании алкоголя внутрь организма, он разносится по крови ко всем органам, неблагоприятно действует на них вплоть до разрушения. При систематическом употреблении алкоголя развивается опасная болезнь – алкоголизм.

Ведущий 1: В России 70% преступлений совершаемых несовершеннолетними - в состоянии алкогольного опьянения. Алкоголь разрушает мозг человека всего за несколько месяцев, вызывает заболевание желудка и других органов. Особенно опасен алкоголь для детей. Даже несколько глотков спиртного вызывают отравление, которое может привести к смерти. Употребление детьми небольших доз алкоголя ухудшает их память: они не могут выучить даже простое стихотворение. **ЗАПОМНИТЕ!** Алкоголь - это не привычка, а болезнь, которую нужно лечить, а ещё лучше не болеть. Алкоголик деградирует, становится безынтересен знакомым и друзьям, родным и в конечном результате бесполезным для нашей страны.

Ведущий 2: Алкоголь топит больше людей, чем вода. По данным всемирной организации здравоохранения, алкоголизм ежегодно уносит 6 млн. человеческих жизней.

Ведущий 1: **Наркомания** – смертельное заболевание, при котором хроническое влечение к наркотику настолько сильно, что без лечения прекратить употреблять невозможно. Человек, идущий по пути наркомана, постепенно уничтожает свои лучшие нравственные качества, теряет друзей, семью, свои профессиональные навыки, остаётся без работы, вовлекается в преступность, приносит несчастья себе и окружающим и, наконец, медленно и верно уничтожает свой организм. Нет слабых наркотиков, потому что, начав с

них, человек, как правило, переходит на другие наркотики, а потом погибает. Все наркотические вещества – это яды, разрушающие тело и разум человека.

Ведущий 2: Наркотики – это химические вещества, которые изменяют сознание человека (чувства, ощущение, мысли, настроение и поведение) вызывают психическую и физиологическую зависимость. Организм настолько сильно привыкает к наркотику, что с каждым разом требуется все большее количество наркотического вещества. Ежегодно наркотики убивают 70 тысяч человек в России. В 2009 году Россия заняла первое место в мире по употреблению героина – таковы официальные данные управления ООН по наркотикам и преступности.

Ведущий 1: Для возникновения физической зависимости достаточно 3-7 дней приема какого-либо наркотика. Самая главная ошибка людей, потребляющих наркотики, состоит в том, что они думают: если приятное чувство возникает именно в момент приема наркотического вещества, то именно в нем содержится та радость или энергия, которую они чувствуют. Но, если бы это было так, то наркоманы были бы самыми радостными, спокойными и здоровыми людьми. Но прием наркотиков раз за разом истощает организм, парализуя желания и стремления человека, подчиняя себе наркомана, делая его рабом своих слабостей, разрушая и уничтожая его личность.

Ведущий 2: Положительная энергия человека, которой хватило бы на месяцы и годы, спрессовывается в один момент. Расплата за это – депрессии и болезни. Редко, когда наркоман живёт больше 7 лет. Многие умирают уже в первый год своего наркотического пути. Главная задача каждого из вас, ребята, - устоять, суметь сказать «нет». И тем самым спасти своё здоровье и жизнь. Опасные заблуждения о наркотиках: Я только попробую, это не страшно и не опасно. Я в любое время могу отказаться, я не наркоман.

Слайд 6

Ведущий 1: Запомните! С наркотиками вам не по пути! Ваш жизненный путь только начинается. Иди по нему уверенно, не сворачивай на дорогу, ведущую к смерти!

Мы живем с вами, друзья,
Между «Можно» и «Нельзя».
Разобраться совсем несложно
В том, что нельзя
И в том, что можно.

Ведущий 2: Можно ярко в жизни жить...

Можно здоровым быть и сильным,
Можно познать все краски жизни,
Но нельзя в расцвете лет
Все окрасить в черный цвет!...
Наркотик принимать-
Довольно глупо и опасно,
Цени себя, свои мечты –
Жизнь без наркотиков прекрасна!

Дорогие друзья, а сейчас вашему вниманию будет представлен видеофильм о пагубных привычках, подготовленный работниками МКУ «Незлобненский СДК». Итак, внимание на экран:

Видео Слайд 7

Сразу же: ВидеоСлайд 8

Слайд 9

Ведущий 1: Там, где спорт,-
Там здоровье и радость!
Там, где наркотик, -
Там болезни и слабость...

Как гласит народная мудрость: «В здоровом теле – здоровый дух». Только здоровый образ жизни не позволит молодому человеку впасть в зависимость от курения, алкоголя и наркотиков. Здоровье – неоценимое богатство в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, как можно дольше сохранять подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Не зря говорят: «Здоров будешь – все добудешь».

Ведущий 2: А сейчас, дорогие друзья мы с вами поиграем в викторину по здоровому образу жизни. Итак, первый вопрос...

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. Это занятие представляет собой естественный массаж, повышает тонус мышц, улучшает работу сердца (Плавание).
7. Его не купишь ни за какие деньги (Здоровье).
8. Какие фрукты, овощи, и растения используют для лечения простуды? (Малина, лимон, чеснок, липа, ромашка, шалфей).
9. Почему нельзя меняться одеждой, обувью, брать чужие головные уборы? (Можно заразиться кожными, инфекционными заболеваниями, вшами, грибковыми заболеваниями).
10. Мельчайший организм, переносящий инфекцию. (Бактерия).
12. 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).
13. Назовите витамин, который вырабатывается в организме человека только под воздействием солнечных лучей. (Витамин Д).
14. Для нормального функционирования человеку необходимо в день 2,5 литра этого вещества. (Вода).

Слайд 10

Ведущий 1: Ну а теперь, друзья вашему вниманию конкурс загадок о растениях:

1. Весной растет, летом цветет.

Осенью осыпается, зимой
отсыпается. А цветок - на медок.

Лечит от гриппа, кашля и хрипа. (Липа)

2. Травка та растет на склонах

И на холмиках зеленых,

Запах крепок и душист,

А ее зеленый лист

Нам идет на чай.

Что за травка? Отгадай. (Иван-чай)

3. Есть корень кривой и рогатый,

Целебную силой богатый,

И может два века он ждать человека

В чащобе лесной, под кедровой сосной. (Женьшень)

4. Почему я от дороги

Далеко не отхожу?

Если ты поранил ноги,

Я им помощь окажу.

Приложу ладошку к ране, -

Боль утихнет и опять

Будут ноги по дороге

В ногу с солнышком шагать. (Подорожник)

5. Он шипы свои выставил колкие,

Шипы у него, как иголки.

Но мы не шипы у него соберем, -

Полезных плодов для аптеки нарвем. (Шиповник)

Ведущий 2: А теперь, мы с вами поиграем в игру «Верю - не верю» (если согласны поднимаете две руки, если нет – хлопните по коленям 2 раза)

Согласны ли вы, что зарядка - это источник бодрости и здоровья? (да)

Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? (нет)

Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? (да)

Правда ли, что есть безвредные наркотики? (нет)

Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (нет)

Чтобы сохранить зубы здоровыми, нужно чистить их два раза в день. (да)

Правда ли, что способствует закаливанию в жаркий день пить ледяную воду?
(нет)

Ведущий 1: Ребята, ответьте на вопросы теста:

1. Какая черта характера, как правило, отличает долгожителя от других людей?

Добрый нрав;

Сварливость;

Агрессивность. (Добрый нрав)

2. Какие виды упражнений входят в легкую атлетику? Укажите неправильный ответ.

Бег;

Прыжки;

Подвижные игры;

Спортивная ходьба;

Метание. (*Подвижные игры*)

3. Что мы понимаем под выражением «здоровый образ жизни».

Активную трудовую деятельность в сочетании с отдыхом;

Активную деятельность, направленную на улучшение и сохранение здоровья;

Активный интерес к спортивным достижениям и состязаниям. (*Активную деятельность, направленную на улучшение и сохранение здоровья*)

4. Недостаток, какого витамина ведет к ухудшению зрения и может стимулировать возникновение так называемой «куриной слепоты»?

«А»;

«В1»;

«С»;

«Д». (*«А»*)

Ребята, а сейчас вашему вниманию видеоролик о здоровом образе жизни

Слайд 11 Видео

Слайд 12

Ведущий 2: Дорогие ребята, а сейчас мы свами поиграем в интеллектуальную игру «В здоровом теле - здоровый дух»

1 раунд «Вредные привычки»

По правилам игры в первом раунде ведущий объявляет тему вопроса и начинает зачитывать подсказки. На один вопрос ведущий зачитывает 5 подсказок. Время на обдумывание ответа с каждой подсказки 1 минута.

Через 15 секунд после объявления пятой подсказки объявляется верный ответ.

Вредные привычки. ответ: Наркотики

1. смертоносный дурман

2. (от греческого приводящий в оцепенение)

3. природные и синтетические вещества,

4. Российское законодательство устанавливает административную или уголовную ответственность за незаконные действия с ними

5. Сильнодействующие вещества, преимущ. растительного происхождения, вызывающие возбуждённое состояние и парализующие центральную нервную систему

Вредные привычки. ответ Никотин

1. Растительный алкалоид, домываемый из табачных листьев:

2. Один из сильнейших ядов

3. По имени французского дипломата 16 в. Nicot, впервые ввезшего табак во Францию

4. Используется в сельском хозяйстве как средство для борьбы с вредителями и в ветеринарии как средство для уничтожения паразитов.

5. Одна его капля убивает лошадь

Вредные привычки. ответ Курение

1. Вредная привычка, приобретаемая чаще всего в раннем возрасте
2. Статистика показывает, что это обычно начинают делать ранее 16 лет.
3. Вещество, дающее при горении ароматический дым
4. одна из форм токсикоманий
5. вдыхание дыма тлеющего табака и формирующая физическую и психическую зависимость.

Вредные привычки. ответ Алкоголь

1. Бесцветная, горючая и легко улетучивающаяся жидкость, получаемая при перегонке перебродивших сладких жидкостей
2. Наиболее распространенное в Европе, России, Северной Америке, части государств Азии вещество наркотического действия, оказывающее депрессивное воздействие на нервную систему.
3. Вообще вино, спиртные напитки
4. употребляется внутрь
5. В поваренном и кондитерском деле его используют в крайне незначительных дозах

Вредные привычки. ответ Переедание

1. Чревоугодничество
2. тип анорексии
3. приводит к тучности
4. Расстройство приёма пищи,
5. Нарушения пищевого поведения

2 раунд. «Занимайся спортом»

Какое современное государство считается родиной Олимпийских игр? (Греция)

А на какие виды подразделяются Олимпийские игры? (Летние и зимние)

Вспомните девиз олимпийских игр. («Быстрее, выше, сильнее»)

Что изображено на Олимпийском флаге? (Пять разноцветных колец по числу континентов.)

.Что означает переплетение разноцветных колец в эмблеме олимпийских игр?(символ дружбы пяти континентов)

Чем награждали победителей Игр в Древней Греции? (Венком из листьев лавра.)

Соревнования Олимпийских Игр в Сочи прошли по каким зимним видам спорта:

Биатлон

Бобслей: бобслей и скелетон

Керлинг

Хоккей на льду

Саньный спорт

Конькобежный спорт: фигурное катание, шорт-трек и скоростной бег на коньках

Лыжный спорт: горные лыжи, лыжные гонки, лыжное двоеборье, прыжки на лыжах с трамплина, фристайл и сноуборд.

3 раунд. «Здоровый образ жизни»

По правилам игры в третьем раунде мы объявляем тему вопроса и начинаем зачитывать подсказки. Время на обдумывание ответа с каждой подсказки 15 секунд.

Закаливание

1. повышение сопротивляемости организма различным вредным внешним воздействиям
2. делай это, если хочешь быть здоров
3. часть здорового образа жизни

Зарядка

1. после сна повышает функциональную активность
2. комплекс физических упражнений
3. она бывает ежедневная утренняя гигиеническая

Диета

1. Образ жизни больного, предписанный врачом
2. пищевой режим
3. правила употребления пищи

Витамины от латинского *vita* жизнь),

1. органические соединения различной химической природы,
2. необходимые в незначительных количествах живым организмам.
3. необходимая составная часть пищи человека

Здоровье

1. отсутствие недуга, болезни
2. Нормальное состояние правильно функционирующего, неповрежденного организма
3. состояние полного физического, душевного и социального благополучия,
4. Правильная, нормальная деятельность организма

Ведущий 1: Молодцы ребята, наша интеллектуальная игра закончилась, и мы продолжаем дальше. Как много народных пословиц о здоровье. Соединим фразу и прочитаем пословицу:

В здоровом теле... здоровый дух.

Здоровье... дороже золота.

Здоровье... за деньги не купишь.

Существуют тысячи болезней... здоровье только одно.

Здоровому каждый день... праздник.

Где табак, там язва и... рак.

Лучше дышать свежим воздухом, чем... пить лекарство.

Ведущий 1: А теперь, ребята конкурс нашей игровой программы «Угадай-ка»

Загадки о спорте и здоровье.

- 1) Его бьют, а он не плачет,
Веселее только скачет. (Мяч)
- 2) Два колеса подряд,

Их ногами вертят. (Велосипед)

3) Михаил играл в футбол

И забил в ворота ... (гол).

4) Не пойму, ребята, кто вы?

Птицеловы? Рыболовы?

Что за невод во дворе?

Не мешал бы ты игре,

Ты бы лучше отошел,

Мы играем в ... (волейбол).

2. Эта птица – не синица,

Не орёл и не баклан.

Эта маленькая птица

Называется... (волан).

- Как называется игра с воланом? (бадминтон)

3. На снегу две полосы,

Удивились две лисы.

Подошла одна поближе:

Здесь бежали чьи-то ... (лыжи).

4. Кто на льду меня догонит?

Мы бежим в перегонки.

И несут меня не кони, а блестящие ... (коньки).

Молодцы ребята! Правильно ответили!

Ведущий 2: Разрешите вам дать полезный совет.

Рано утром просыпайся,

Себе, людям улыбайся,

Ты зарядкой занимайся,

Обливайся, вытирайся,

Всегда правильно питайся.

В школу смело отправляйся!

Вот те добрые советы,

В них и спрятаны секреты,

Как здоровье сохранить.

Научись его ценить!

Слайд 13 Видео

Слайд 14

Ведущий 1: Что же может навредить твоему здоровью? Вредно переедать, есть много сладкого, вредно мало двигаться, долго и много сидеть у телевизора, компьютера, сидеть согнувшись. Вредно есть невымытые фрукты и овощи... А еще здоровью вредят курение, алкоголь, наркотики. Но на самом деле у вас сейчас самый замечательный возраст, потому что все самое интересное – впереди. Но в силу особенностей возраста, главное не совершить необдуманного шага. Правильная организация свободного времени – один из способов отвлечения людей от курения, пьянства, наркомании.

Ведущий 2: Вы должны знать, что в любой сложной ситуации Вас выручат: чувство юмора, самоконтроль, целеустремленность, увлеченность, логичность, последовательность поступков, разборчивость в средствах достижения цели, уважение и интерес к людям.

Будет здорова наша страна или нет, зависит от нас с вами, от каждого из нас. Сегодня, вы ребята с честью выдержали все испытания, и каждый из вас достоин навсегда поселиться в Стране здоровья. Мы желаем вам здоровья и успехов и просим произнести клятву:

Навеки спорту верным быть:

Клянемся!

Здоровье с юности хранить:

Клянемся!

Не плакать и не унывать:

Клянемся!

Соперников не обижать:

Клянемся!

Соревнования любить:

Клянемся!

Стараться в играх первым быть

Клянемся!

Слайд 15

Ведущий 1: Как это прекрасно - жить на Земле! Помните!

Ведущий 2: Если ты любишь себя и ценишь свое здоровье, ты скажешь «нет» всему, что может принести тебе вред. Ежегодно на Земле умирают миллионы людей от болезней, спровоцированных курением, алкоголем и наркотиками. Так давайте же задумаемся! О себе! О детях! О нашем будущем!

Ведущий 1: Здоровому – всё здорово!

Ведущий 2: Мы выбираем здоровую нацию!

Ведущий 1: Мы выбираем здоровую Россию!

Дорогие ребята, в рамках нашей акции сегодня мы с вами должны создать ментальную карту по теме «Жизнь прекрасна». Вам, т.е. участникам акции рекомендуется отказаться от демонстрации предметов, используемых при употреблении наркотических веществ (шприцов, таблеток, жгутов, листьев марихуаны и пр.), а разместить подготовленные нами картинки на карту. «Жизнь прекрасна, потому что я не курю», «Потому что я занимаюсь спортом», «Потому что я много гуляю», «... не употребляю наркотики, правильно питаюсь, закаляюсь...».

Молодцы ребята! И в завершении хочется еще сказать:

Слайд 16

Ведущий 2: Мы выбираем здоровое человечество!

Ведущий 1: Здоровье – это единственная драгоценность!

Ведущий 2: Физкультуре и спорту *Все вместе* – Да!

Ведущий 1: Вредным привычкам *Все вместе* – Нет!

Ведущий 2: Мы верим, что каждый из вас обязательно сделает свой правильный выбор!

Ведущий 1: Давайте пожелаем друг, другу здоровья и удачи.

Ведущий 2: Будьте здоровы!

Все вместе: И до новых встреч!

Список использованной литературы:

1. Анализ эффективности организации антинаркотической работы в школе/ Под ред. М.Ю. Михайлиной – ГАОУ ДПО «СарИПКиПРО», 2012г. – 80с.
2. Социальные и психопатологические предпосылки формирования нарко- и токсикоманий у несовершеннолетних в современных условиях. /Составители: Надеждин А.В., Иванов А.И., Авдеев С.Н., и др. – М., 1998.
3. Предупреждение подростковой и юношеской наркомании / под ред. С.В. Березина, К.С. Лисецкого, И.Б. Орешниковой. – М.,2000
- 4.Школа без наркотиков. Книга для педагогов и родителей. – СПб., 2001.