Кобеляцький навчально-реабілітаційний центр Полтавської обласної ради

СЦЕНАРІЙ

ВИХОВНОЇ ГОДИНИ

«Ми за здоровий спосіб життя!»



Підготувала вихователь групи 10-го класу

Дробітько Т. В.

2017

Мета:

надати учням  інформацію про здоров'я, фактори, що впливають на формування здоров'я; ознайомити із шкідливим впливом алкоголю, тютюну, наркотиків на молодий організм; спонукати учасників взяти на себе відповідальність за власне здоров'я; показати, що вижити в наш час - це значить піклуватися про власне здоров'я.

Обладнання: плакати, малюнки, таблиці, вислови про здоровий спосіб життя, музичний  центр.

***Вислови:***

Мудрість здоров’я – культура і спосіб життя.

                                                                                         М.Амосов

Життя – це мить зумій його прожити.

Здорова людина – це найдорогоцінніший витвір природи.

                                                                                             Томас Крайтель

Майбутнє наше – то лиш наша справа.

Життя – це все, що ми маємо.

                                           Бруно Ферреро

Хто здоровий – той сміється, все йому в житті вдається.

А здоров’я в світі головне. А здорових і веселих щастя не мине.

Кожен із нас обирає для себе дорогу свою у доросле життя.

Спортом треба всім займатись і частіше усміхатись!

Бо усміхнена людина – це здоров’я половина!

Шкідливі звички – шлях у безодню.

Гіркий тому вік, кому треба лік.

Тютюн шкодить тілу, руйнує розум, отуплює цілі нації.

                                                                                            О.Де-Бальзак

Алкоголь – постачальник людей для в’язниць.

                                                                      Анрі Бодрільяр

Наркомани – це люди без майбутнього.

СНІД змінює життя безповоротно.

Від куріння тупієш. Воно не сумісне з творчою роботою.

                                                                                        Й.В.Гете

**Хід**

**ЗАСТАВКА №1**

Слово вихователя:

Уявіть собі, що ви заблукали в густому лісі. І ось перед вами три дороги. Кожна може вивести з лісу за певних умов.

1. Першою дорогою підеш – велике багатство знайдеш, та здоров‘я втратиш.

2. Другою дорогою підеш – половину багатства знайдеш і половину здоров‘я втратиш.

3. Третьою дорогою підеш – нічого не знайдеш, але здоров‘я збережеш.

Скажіть, якою ви підете. Поясніть своє рішення.

Тож, що є найдорожчим у цьому світі? Що потрібно кожній людині - сьогодні, завтра, завжди?! Без чого немає сенсу в житті? Що ми не цінуємо, маючи його, та жалкуємо, коли загубимо? Відповідь одна – здоров’я. Здоров'я - найцінніше багатство. Великим щастям для людини вважаються збереження здоров'я та працездатності до самої смерті.

Але стан здоров'я населення України викликає серйозне занепокоєння. Майже 90% дітей та підлітків мають певні відхилення, понад 50% студентів та призовників мають незадовільну фізичну підготовку. Щороку зростає кількість молодих людей, що вживають наркотики.

Отже, про здоров'я та його збереження піде сьогодні мова.

Про вплив  шкідливих  звичок  на  організм  людини.

# ВІДЕО РОЛИК №2 (джерело ютуб «Обирай здоровий спосіб життя!» https://www.youtube.com/watch?v=dcrRLlbdpvY)

**, учні виходять по черзі з словами).** **УЧ 1**. Життя, як мить, єдина мить,

**УЧ 2.** Махне крилом – і пролетить…

**УЧ 3.** Але в цю мить, коротку мить,

**УЧ 4.** Було і сонце, і блакить,

**УЧ 5.** А зараз що?

**УЧ 6.** Ми на порозі катастрофи,

Яку ще можем відвернуть.

**УЧ 7.** Та, певне, лишаться вам строфи

І в них трагічною є суть:

**УЧ 8.** Тютюн, гашиш, марихуана

Та пляшка смерті на столі.

**УЧ 9.** До вас приходить враз нірвана –

Стоїш над прірвою в пітьмі.

***Учень 1.*** Ми – агітбригада «Акорди здоров’я»!

***Учень 2.*** Ми! Ті, хто за здоровий спосіб життя.

***Учень 3*.** Ми! Ті, хто сміливо крокує у майбуття.

***Учень 4***. Ми! Ті, що обирають волю, силу, наснагу, здоровий глузд.

***Учень 5.*** Ми! Відкинемо геть… Куріння, алкоголізм, наркоманію, СНІД.

***Учень 6.*** Ми! Закликаємо до здорового способу життя.

***Учень 7.*** Наш девіз:

***Всі. Ми, молодь, нації надія,***

***Одна на всіх у нас є мрія,***

***Щоб результату досягти***

***Шкідливим звичкам скажем: «Ні!».***

**ЗАСТАВКА №1**

**ВИХОВАТЕЛЬ:**  Люди  при  зустрічі  завжди  вітаючись між собою,  зичуть  одне одному доброго здоров'я. А  чи  знаєте  ви,від  чого  залежить  здоров’я  людини?

За  даними  вітчизняних  та  зарубіжних  вчених, на  наше  здоров’я  впливає  навколишнє  середовище, спадковість,  рівень  оздоровлення.

Але  найбільше  наше  здоров’я  залежить  від  нас  самих.  Від  того  способу  життя, який  ми  ведемо, від  наших  звичок.

***Учень:***

Звичка – це  теж  зараза,

Звичка – теж  хвороба,

Вона  болить  і  загоїться   не  зразу.

З  нею  дуже  тяжко  жити, ти, повір!

Вона  росте  мікробом  в  тілі,

Вона  як  рана  в  тебе  всередині.

Та  винен  в  цьому  тільки  ти,

Вона  попросить,  потім  ще  й  заставить

Накази  відаючи   погодинно.

**ВИХОВАТЕЛЬ:** Одна  з  найбільш  поширених  шкідливих  звичок – це  тютюнопаління. Ця  звичка  отримала  широке  розповсюдження  ще  в  16  століття. Спочатку  тютюн  жували, нюхали, а  потім  почали  використовувати  для  паління.

**ВІДЕО РОЛИК № 3(джерело «Історія тютюнопаління» https://www.youtube.com/watch?v=k5HpKfqIaMo)**

**ВІДЕО РОЛИК №4 (джерело «Проти куріння . Соціальний ролик.» https://www.youtube.com/watch?v=TTw-p8oiNV4)**

**БЕСІДА УЧНІВ АГІТБРИГАДИ (до 0.25)**

1. Зараз  паління   стало  глобальним  лихом. Як  говорить  статистика – кожні  13  хвилин, від  наслідків  паління,  помирає  одна  людина! Кожна  випалена  цигарка    скорочує  життя  на  5.5  хвилин!
2. Щорічно  від  хвороб  викликаних  палінням, в  світі  помирає  більше  700  тис.  людей.
3. Чому  люди  починають  палити? Якщо  курця  запитати: «Як  ти   почав   палити? Навіщо?», - він  відповість: « Із  цікавості».
4. Учень:    Все  почалося  із  однієї  затяжки,

Та  далі  став  її  полоненим.

 Рятунок  бачиш  в  ній

 Від  життя  тяжкого,

 Але  ти  спалюєш  себе  тютюновою  золою.

1. Паління асоціюється з дорослістю, компанією друзів, цікавою бесідою, приємною обстановкою. Але вчені з'ясували, що курці проводять дозвілля нудніше і отримують від нього менше задоволення, ніж некурці.
2. Одна з головних причин паління у юнаків - прагнення до самовираження, утвердження власної самостійності, «дорослості».
3. Досліди  показують, що  більшість  починаючих  курців  не  знають, в  цьому  небезпека  паління.
4. Паління уражує верхні дихальні шляхи та легені. Подразнення слизових оболонок починається вже в ротовій порожнині. Тютюновий дим також руйнує емаль зубів, призводить до запалення слинних залоз. У тютюні дуже багато канцерогенних речовин, які спричинюють онкологічні захворювання. Паління провокує також серцево-судинні захворювання. Нервова система, кров, органи травлення також страждають при попаданні в організм продуктів горіння тютюну.

**ВИХОВАТЕЛЬ:** Палити   чи    не  палити?  Кидати  чи    не    кидати  цю  звичку?  Ці  питання  хвилюють  багатьох  дорослих   людей. А  чи  є  у  вас  сумніви  на  цей  рахунок?

***Вірш «Не пробував курити – не кури»***

Не пробував курити — не кури!  
Тих, хто не курить люди поважають.  
А тим, хто курить завжди говори —  
Нехай здоровим буть тобі не заважають.  
Цигарка — ворог для твоїх думок,  
Зруйнує все в тобі — і навіть мрії.  
Вона призводить до тяжких хвороб  
І на майбутнє не дає надії.  
Сам не кури і друзів відмовляй,  
Нехай вони забудуть згубну звичку.  
І все життя ти просто пам’ятай —  
Прекрасне не в цигарці й запальничці.

**ПРО  ШКІДЛИВІСТЬ АЛКОГОЛЮ**

**ЗАСТАВКА №5**

**Вірш «Біленька»**

"Біленька" - вже така рідненька.

Ми бачимо рекламний щит щодня.

І закусон три огірочка,

Неначе маячня.

Припрошують любити оковиту.

З медком, і з холодком,

І з перцем для козацької відваги -

Будь справжнім козаком.

А де ж той щит, який покаже чорта,

Що зазирає на п`яницю звідусіль,

І коси дибом, перекошеного рота,

І материнський невгамовний біль?

Хто намалює нам червону спухлу пику,

Тремтячі руки, згорблену ходу?

Натомість скромна засторога -

Надмірне споживання принесе біду.

Ох це мені надмірне споживання!

Для кого це відро, для кого і [стакан](http://probapera.org/publication/13/11871/stakan-hranchastyj.html).

Знайшли у чому відкривать змагання.

Хто вип`є більше, той і пан.

Боротись треба з тим зеленим змієм,

Що надточив людські слабкі серця.

А хто розстанеться з стаканом -

Буде за молодця!

**ПРЕЗЕНТАЦІЯ «Алкоголь – це добро чи зло?» №6**

**ЗАСТАВКА №7**

**Вихователь:**

У народі з давніх-давен негативно ставились до пияцтва, кажучи:   
— Коли вино в людині, то розум у пляшці.   
— Хто вино любить, той сам себе губить.   
— Пияцтво роботі не товариш.   
— Річка починається з потічка, а пияцтво – з чарочки.   
— Вино входить — розум виходить.   
— І розумні часом від вина дуріють. 

**ПРО  ШКІДЛИВІСТЬ   НАРКОТИКІВ**

**Відео ролик №8 (джерело «Наркотикам - нет! Клип «Живи» https://www.youtube.com/watch?v=7wSCXkQRDl4)**

**Учень:**

Наркотик, наркоманія –

Нерідкісні  слова.

І  в  підсумку  - звикання

Та  кругом  голова.

Наркотик, наркоманія –

Біда  для нашої  нації,

А  слідом  за  звиканням

Наступить  деградація!

**УЧ 1.** Наркоманія – проказа  душі. Відмирають  звикання, чахнуть  здатності, світ  звужується  та  біднішає, а  хворий  не  помічає  цього… Життя  стає  схожим  на  пекло, і  смерть  в  розквіті  літ – це  ціна  цікавості  та  оманливої  романтики! Кожен  наркоман – як  бомба    повільної дії:  він  зберігає  в  собі  смерть. Але  біда  ще  в  тому, що  кожен  з  них  втягує  в  це  заняття  ще  10 – 15  чоловік.

**УЧ 2**. Наркоманія  безпечна  сама  по  собі, але  її  безпечність  ще  в  тому, що  всі,  хто  страдає  нею, потенційні  хворі  гепатитом та  СНІДом. Ланцюжок «героїн – шприц – СНІД»  діють  безвідмовно  та   невідверто. Розвиваючись, наркотична залежність послідовно проходить кілька стадій - соціальну, психологічну, фізіологічну.

**УЧ 1.** Соціальна залежність - людина ще не вживає наркотичні речовини, але потрапила у середовище тих, хто їх уживає. Вона приймає стиль поведінки, ставлення до наркотичних речовин і зовнішні атрибути групи.

**УЧ 2.** Психологічна залежність - людина починає вживати наркотичні речовини з метою відчути певні емоції. Психологічна залежність може сформуватися навіть після одного - двох прийомів наркотичних речовин.

**УЧ 1.** Фізіологічна залежність - наступає після того, як організм включає наркотики у процес обміну речовин. Це - непереборна фізична потреба, яка виникає в результаті постійного або періодичного вживання наркотиків. На цій стадії людина потребує лікування.

**УЧ 2**. Залежність  від  наркотику  в  20  разів  сильніша, ніж  залежність  від  алкоголю.

**Звучить  голос:** смерть  дихає  в  потилицю. Ти  ще не відчуваєш  її  злого  дихання? А  може  ніколи  не  думав  про  це? Дійсно, навіщо? Ти  ще  молодий, повен  сил, впевнений, що  в  житті  треба  встигнути  спробувати  все ….

Але   водночас  все   перевертається  в  твоєму  житті. Ти  дізнаєшся, що  шприц, яким  ти  коловся  разом  з  приятелем, був  наповнений  смертю  під  назвою  ВІЧ. Потім – підозрілий  погляд  медсестри, беручих  твою  кров  на  аналіз, та  довідка, маленький  сірий  папірець, як  вирок: «Антитіла   ВІЧ   знайдені».

А  ти  ще  молодий  та  повен  сил,  ти  був  впевнений, що  проживеш  довго  і  світ   ще  почує  про  тебе. Ти був  впевнений…

Ти  протестуєш:   цього  не   могло   статися  зі    мною,  це   не   справедливо. Але  уява    вже    малює,   як    відвертаються   друзі,  як   уходять   кохані,   як  вірус  з’їдає  тебе зсередини…

І ось  смерть  дихає  в  потилицю. Тепер  ти  відчуваєш  її  зле  дихання.

Хтось  поставив  великий  хрест  на  твоєму  житті…

**ЗАСТАВКА № 9**

**Вірш «Шкідливі звички»**

Ми увійшли в нове століття,  
Ми на порозі нового життя.  
Але чому навколо нас страхіття,  
Із кожним днем ідемо в небуття?

Чому ніхто не мріє про майбутнє,  
Не прагне жити без куріння й наркоти ?  
І пляшку десь закинути, забути  
Ніхто не хоче, скільки не проси.

Малий хлопчина,років сім, не більше,  
Іде по вулиці з цигаркою в зубах.  
Не знаєш, що йому від того буде гірше.  
Шкідливій звичці він говорить: «Так!»

Наркотики увесь безмежний світ заполонили  
Дівчата й хлопці, попадаючи під вплив,  
Страждають, помирають молодими,  
А вороття нема, хоч як цього хотів.

Горілки пляшка часто прикрашає стіл,  
І алкоголь панує в організмі.  
Але є такі, що звикли жить, і п’ють без міри  
Бо твердо мовить «Ні!» не мають сил.

Найголовніше у житті здоров’я  
То ж думай про майбутнє ти.  
Не дай перемогти курінню і алкоголю  
І обійдись без наркоти.

Поглянь у чисте і безхмарне небо ,  
Яскраве сонце світить з висоти  
Шкідливим звичкам вірити не треба,  
Лиш про здоров’я думай ти.

Яке життя коротке і прекрасне!  
Цінуй його і бережи цю мить.  
Здоров’я хай в тобі не гасне,  
І радість весело в душі бринить.

***Сценка «Шкідливіим звичкам – ні!»***

**Дійові особи**: **Тютюн**, **Алкоголь**, **Наркотик**, **Мозок**, **Шлунок**, **Серце**, **Легені**

**Дія**:

Виходить в обнімку весела, галаслива трійця ***Нікотин, Алкоголь і Наркотик***. Представляються глядачам.

**Нікотин**: Гляньте, дітки, на мене, он який гарний — тільки каплею однієї вбиваю коня! Заходьте до мене **на вогник**! Адже **немає диму без** **вогню**.

Наспівує: «Давай **закурим**, товаришу, по одній, давай **закурим**, товариш мій!»

**Алкоголь**: Я Алкоголь, я Алкоголь, дружити зі мною, браток, зволь!

Рекомендую вам свої улюблені напої (дістає із сумки відповідні пляшки з яскравими етикетками): Пиво «Почнемо помаленьку», Горілка «Прощай молодість», Бренді (коньяк) «Хто наступний?»

Ну, хто бажає з**бренді**ть?

Мій улюблений тост:

«Перша чаша вина належить спразі,  
Друга чаша — веселощам,  
Третя — насолоді,  
Четверта — божевіллю.»

**Наркотик**: Друзі звуть мене **Героїнич**. Вони в’ються навколо мене **косяком**. Я до всіх до них без питань під’їжджаю **на колесах**. Вгадайте-но мій улюблений вид спорту! **СНІД**вей! А ось ще загадочка: Якщо палите соломку, гарантую вам… Що? Ломку! Молодці! Ну що, розкрутимо **СНІД**ометр?

З’являються ***Мозок***, ***Шлунок***, ***Легені*** і ***Серце***. Радісно прямують назустріч шкідливої трійці, махають їм руками.

**Алкоголь**: Привіт, **Серце**! Зараз я змушу тебе запрацювати в ритмі хіп-хопа ! Обіймає Серце, цілує його.

Привіт, **Мозок**! Дай-но я тебе **висушу**! Навіщо це тобі стільки звивин?

**Нікотин**: Привіт, братці! Дуже радий вас бачити, у мене для вас, як завжди, подарунки. (По черзі дістає з мішка пакети з добре помітними написами, починає їх вручати).

**Серцю:**Ось тобі **Стенокардія**. А ось **Інфаркт міокарда**, великий, преобширний.

**Серце:** Мені так погано, так стомлено,  
І немає вже більше сил стукати.  
Напевно, залишилося мало …  
Могли б тільки ви зрозуміти-  
Мені не вистачає кисню,  
Мене так душить нікотин,  
А ця [отрута](http://ua-referat.com/%D0%9E%D1%82%D1%80%D1%83%D1%82%D0%B0) непереможна.  
Мої судини кров’яні  
В диму згоряють день за днем,  
І якщо ви нас не врятуєте,  
Ми тільки від куріння пропадемо!  
(Серце мімікою, пантомімою негативно реагує на подарунки.)

**Шлунку**: Ось тобі **Нудота**, **Блювання**, **Виразка**, свіжа, зяюча. (Гукає.)

(Шлунок мімікою, пантомімою негативно реагує на вручаються подарунки.)

**Мозку:** Ось тобі **Склероз**, **Слабоумство**, відпочинь, рідний!

**Головний мозок:** висушив мене проклятий лиходій,  
Нема більше світлих ідей,  
[Він](http://ua-referat.com/%D0%92%D1%96%D0%BD) мої нейрони вкрав  
І на пачку сигарет поміняв.  
Я тепер і за довгий термін  
Не можу вивчити цей урок.  
І уваги, і пам’яті ні-  
Все від цих проклятих сигарет.  
Не спокутувати провину бідою-  
Строгий вирок:  
За пристрасть до паління  
Порожніє кімната розуму,  
Де був світ ідей, тепер там пітьма.  
(Мозок мімікою, негативно пантомімою реагує на подарунки,.)

**Легеням:** А вам, голубоньки мої улюблені, все найкраще — **Кашель**, гучний,надривний, затяжний. Ось ще і **Туберкульоз** припас. А наостанок — **Рак**!!!

**Легені:** Ой, ми бідні, спалені зовсім,  
Ми хочемо запитати вас, люди:  
А ви курите навіщо?  
Нас [алкоголь](http://ua-referat.com/%D0%90%D0%BB%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D1%8C) отруює,  
Нікотин нам — страшна отрута,  
Наші бронхи він спалює,  
Хто ж у цьому винен?  
Вранці жахливий кашель  
Роздирає горло в кров.  
Хто ж нам тепер допоможе,  
Щоб стати здоровим знову?  
Щоб вдихати нам повні груди  
Свіжий, чистий кисень,  
Щоб газом отруйним  
Не давати нам більше вхід!

(Легені мімікою, пантомімою реагують на подарунки. А при вручення Раку падають намертво.)

Серце, Шлунок і Мозок підбігають до Легенів, допомагають їм піднятися.

**Мозок:**(ворушачи останніми звивинами, радить друзям) Нам, напевно, не треба приймати ці подарунки. Віддамо їх мерщій назад! Не потрібні нам такі друзі!!!

Друзі беруть , викидають пакети з подарунками.

**ЗАСТАВКА №1**

**ВИХОВАТЕЛЬ:**

Якось Бога запитали, що його дивує в людях. І Бог відповів…

Людям набридає дитинство, вони поспішають подорослішати, а потім мріють стати знову дітьми…

Люди втрачають здоров’я, заробляючи гроші, а потім утрачають гроші, відновлюючи здоров’я…

Люди так багато думають про майбутнє, що забувають про сьогодення настільки, що не живуть ні в сьогоденні, ні в майбутньому…

**Одже, давайте обирати здоровий спосіб життя і берегти своє здоров’я.**

**Як ви думаєте, що таке здоровий спосіб життя?**

Давайте створимо асоціативний кущ до поняття «здоровий спосіб життя».

**ЗАСТАВКА № 10**



**Конкурс   прислів’їв  та  приказок  про  здоров’я.**

Найбільше багатство - здоров'я.

Подивись на вид та й не питай про здоров'я.

Здоров'я - всьому голова.

Здоровому - все здорово.

Світ великий - було б здоров'я.

Без здоров'я немає щастя.

У здоровому тілі - здорова душа.

Було б здоров'я - все інше наживеться.

Здоров’я маємо - не дбаємо, втративши - плачемо.

Бережи одяг новий, а здоров'я - доки молодий.

Сміх - це здоров'я.

Здоров'я в аптеці не купиш.

**ЗАСТАВКА №1**

**"Єдина річ цінується найбільше”**

    Єдина річ цінується найбільше

    Лише тоді, коли немає вже її,

    І ти не знаєш втрати більшої,

    Адже це найцінніше на землі.

    Подібного купити ти не в змозі,

  І гроші вже не  мають влади тут,

  Це диво не знайдеш ти на дорозі,

  Нестачу цю уже  не віднайдеш.

  Ти проміняв її на цигарковий попіл,

   На пляшку та наркотиків дурман,

   А схаменувшись , зрозумів лиш потім:

   Життя своє ти зовсім занедбав…

   Я вірю, до снаги нам світ змінити,

   Здоров”ю скажем "так!”, хворобам -  "ні!”.

   І довго та щасливо будуть жити

   Здорові люди на оновленій землі!

   Єдина річ цінується найбільше

   Лише тоді , коли немає вже її,

   І ти не знаєш втрати більшої –

   Здоров”я найцінніше на Землі!

Агітбригада виконує флешмоб «Весела зарядка»

**ВЕСЕЛА ЗАРЯДКА ……………………**

**ВІДЕО РОЛИК № 11(джерело «Лучшая утренняя зарядка» https://www.youtube.com/watch?v=BUY8FM0o52c)**

**ВИХОВАТЕЛЬ:**

Закінчити наш захід я хочу з однієї цікавою притчею.

**Це притча про метелика (джерело «Притча про мудреця та метелика» https://www.youtube.com/watch?v=rcSF56wp0Sg)**

У давнину жив - був один мудрець, до якого люди приходили за порадою. Всім він допомагав, люди йому довіряли і дуже поважали його вік, життєвий досвід і мудрість. І ось одного разу заздрісний чоловік вирішив зганьбити мудреця у присутності багатьох людей. Заздрісник і хитрун придумав цілий план, як це зробити: «Я метелика впіймаю і в закритих долонях принесу мудреця, потім запитаю його, як він думає, жива у мене в руках метелик чи мертвий. Якщо мудрець скаже, що жива, я сомкну щільно долоні, раздавлю метелика і, розкривши руки, скажу, що наш великий мудрець помилився. Якщо мудрець скаже, що метелик мертвий, я распахну долоні, метелик вилетить жива і неушкоджена і скажу, що наш великий мудрець помилився». Так і зробив заздрісник, піймав метелика і пішов до мудреця. Коли він запитав у мудреця, яка у нього в долонях метелик, мудрець відповів: « Все в твоїх руках».

Отже все в наших руках - і здоров'я, і навчання, і повага друзів, і «Твоє здоров'я в твоїх руках» Хочете жити надалі добре? Додайте до цього зусилля вже зараз і ви про це не пошкодуєте в майбутньому.