**А К Ц И Я**

**« Мы – за здоровый образ жизни!»,**

**посвященная Международному Дню здоровья**

**среди учащихся 8-10 классов**

**средней школы № 169 имени Н. Илялетдинова поселка Жанакорган Кызылординской области**

**Цель проведения:**

* ***Ознакомить учащихся с вредным воздействием табака и алкоголя на организм человека;***
* ***Рассмотреть более детально аспекты формирования неприятия табакокурения и употребления алкоголя;***
* ***Выработать правильную позицию у учеников по отношению к курящим и употребляющим алкоголь.***

**Оформление:** билборд «АКЦИЯ Мы - за здоровый образ жизни!»,

Слайды о вреде курения на интерактивной доске,

Стенгазеты, пропагандирующие здоровый образ жизни.

**План проведения:**

1. Вступительное слово заместителя директора по воспитательной работе Шин О.Г.
2. Чтение учениками рефератов о туберкулезе
3. Выступление врача поликлиники Байсалова Р.
4. Чтение стихов о здоровом образе жизни.
5. Заключение-
   * Вручение памятного сувенира гостю акции.
   * Напутственное слово гостя и заместителя директора по воспитательной работе Шин О.Г.
   * Ответное слово учеников.

# *О табакокурении*

# Курение оказывает негативное воздействие на организм и может нанести вред практически каждому органу тела, от макушки до пяток, как внутри, так и снаружи.

# Курение в продолжение длительного периода времени может привести к возникновению ряда серьезных заболеваний, некоторые вполне могут завершиться летальным исходом, другие, если не сведут в могилу, но окажут существенное воздействие на ваш образ жизни.

# Курение считается одним из главных факторов преждевременной смерти по всему миру. Только на территории Соединенного Королевства около 120 00 человек ежегодно умирает от болезней, напрямую связанных с курением, 50 % заядлых курильщиков умирают в раннем возрасте и огромное количество – по достижении среднего возраста.

# По всему миру более 2,5 млн человек ежегодно умирает от болезней, связанных с курением. По общим подсчетам, количество людей, умирающих по тем же причинам к 2022 году достигнет отметки в 10 млн.

# *Об алкоголе.*

# В наши дни проблема употребления алкоголя очень актуальна. Вред алкоголя очевиден. Алкоголь разносится по крови ко всем органам и неблагоприятно на них действует, вплоть до разрушения. При систематическом употреблении алкоголя развивается алкоголизм.

# В организме алкоголь оказывает 4 основных эффекта:

# токсически действует на кору головного мозга, изменяет биологические процессы головного мозга; обеспечивает организм энергией;

# замедляет работу центральной нервной системы, снижает ее эффективность, действует как анестезирующее средство;

# стимулирует производство мочи ( при большом приеме алкоголя тело теряет больше воды, чем получает, вследствие этого клетки обезвоживаются);

# временно выводит из строя печень ( после приема большой дозы спиртного примерно 2/3 печени могут выйти из строя, но работа печени обычно восстанавливается через несколько дней).

# Алкоголь бьет не только самого пьющего, но и людей, окружающих его. Часто мужчины или женщины, склонные к алкоголизму, пренебрегают своими обязанностями, друзьями, семьей и детьми, лишь бы удовлетворить свою потребность. Пристрастие к алкоголю – причина различных преступлений. Известно, что 50% всех преступлений связано с употреблением алкоголя.

# За алкоголизм родителей часто расплачиваются дети с врожденными заболеваниями различного характера – от аллергии до врожденного порока сердца, большая вероятность у них слабоумия или ДЦП.

# Поэтому главная задача государства – пропаганда здорового образа жизни, не допустить массового спивания нации. Иначе каков будет уровень развития населения, если каждый второй – потомок алкоголика?

# Слово для чтения рефератов предоставляется ученицам 10 А класса Утельбаевой Сымбат, Аркабай Асель и Бердиевой Перизат, которые познакомят более подробно с историей появления первых спиртных напитков, социальным алкоголизмом, отрицательным влиянием алкоголизма на молодой организм, а также с историей возникновения привычки на табакокурение.

# Теперь предоставим слово нашему гостю - врачу районной поликлиники БАЙСАЛОВУ РУСТАМУ ЛАТУШАЕВИЧУ. Он является выпускником этой школы, закончил ее в 1995 году, затем, после окончания медицинского университета, работал в Шымкенте, а потом приехал сюда, где живут его родители. Сейчас он познакомит вас более детально с вредным влиянием табакокурения и употребления алкоголя на организм человека.

# Гостю акции было задано очень много вопросов от учеников, на которые все получили исчерпывающие ответы.

# *Чтение двух стихотворений о здоровье*

Мы говорим «большое спасибо» нашему гостю за то, что он пришел к нам на встречу и я предоставляю слово членам школьного Парламента **ЖАНАБЕКОВОЙ АСИЕ и УТЕЛЬБАЕВОЙ СЫМБАТ**. (Они произносят слова благодарности и пожелания гостю акции ).

И в заключение я хочу сказать несколько слов. Каждый человек сам выбирает свое место в жизни, свое окружение. От каждого из нас зависит его дальнейшая судьба, от каждого из нас зависит процветание страны, государства, здоровье нации и дальнейшее благополучие. Так давайте будем беречь наше здоровье, вести активную пропаганду здорового образа жизни, будем бороться с ТАБАКОКУРЕНИЕМ И УПОТРЕБЛЕНИЕМ АЛКОГОЛЯ!

Слово для оглашения резолюции по проведенной акции предоставляется ученице 8 «А» класса **АЙСЫНОВОЙ АСЕЛЬ**.

**Мы, участники акции «Мы – за здоровый образ жизни!», посвященной Всемирному Дню здоровья, проведенной в средней школе № 169 имени Н. Илялетдинова, принимаем следующую РЕЗОЛЮЦИЮ:**

**1. ВСЕГДА ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ и СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ.**

**2. АКТИВНО УЧАСТВОВАТЬ В БОРЬБЕ ПРОТИВ ТАБАКОКУРЕНИЯ и УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ.**

**3. НАША ЦЕЛЬ – ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ, ЗДОРОВАЯ НАЦИЯ, БУДУЩЕЕ БЕЗ БОЛЕЗНЕЙ!**

***Проголосуем - кто «ЗА» то, чтобы эта РЕЗОЛЮЦИЯ была принята? Кто «ПРОТИВ»?***

**РЕЗОЛЮЦИЯ принята единогласно!**

И в заключение я хочу еще раз поблагодарить нашего гостя за то, что он любезно согласился принять участие в нашей акции, пришел к нам, рассказал много нового и интересного. Большое ему за это **«СПАСИБО»**. И теперь последнее - вручение «Благодарственного письма» нашему уважаемому гостю и небольшого сувенира на память. ( Зачитывается текст «Благодарственного письма» и вручается небольшой сувенир на память ).

Далее все участники фотографируются на память.