Сценарий тематической дискотеки

«Мое здоровье – мое будущее»

Наш сегодняшний вечер мы посвятим нашему здоровью и обсудим некоторые стороны воздействия никотина, алкоголя и наркотических средств на организм человека.

Прежде всего, давайте попробуем выяснить, почему люди курят? (вопрос залу, ответы учащихся)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

На этот вопрос ответить не так легко. Если послушать курильщиков, дать им слово, то мы услышим самые разноречивые ответы: «Табачок просветляет мозги, закуришь, сделаешь три-четыре затяжки - словно ума прибавили». «Курение снимает чувство усталости. Покуришь - и как рукой снимает». «Стоит выкурить папиросу - и чувство голода пропадает».

Курение является второй по значимости причиной в структуре смертности. Ежегодно от курения у нас в стране умирают 500 000 человек. На сегодняшний день весьма актуальна проблема курения среди подростков. У нас в стране курят более трёх миллионов подростков. Уже не удивительно идти по улице и чувствовать, как в нос постоянно попадает этот зловонный запах. Люди совсем забыли о вреде этой привычки. Курение настолько поглотило мир, что это уже стало культом среди подростков.

Не все знают, что в состав табачного дыма входят несколько сотен ядовитых компонентов. Это никотин, аммиак, сероводород, угарный газ, концерогенные вещества, эфирные масла, смолы, дёготь. 14 из этих ядов являются наркотиками. И люди, которые сосут ядовитый табачный дым, являются самыми настоящими табачными наркоманами. Когда эти ядовитые вещества заглатываются в лёгкие, они тут же всасываются в кровь, и в крови эти яды разрушают у человека витамин А. А витамин А - это витамин роста и витамин хорошего зрения.

Что же происходит, когда человек засасывает в себя ядовитый табачный дым? Это касается дыма сигареты, папиросы и даже, если вдыхается чужой дым от рядом стоящего курильщика (это так называемое пассивное курение, которое тоже очень вредно для организма). Когда эти яды заглатываются в лёгкие, они тут же всасываются в кровь. В результате начинается защитная реакция организма: по всем сосудам идёт спазм. То есть сосуд, реагируя на табачный дым, через некоторое время сужается, пытаясь не пропустить его через себя. После затяжки дымом идёт спазм. Далее выдох — сосуды отходят в прежнее положение. Затем опять затяжка — и спазм. Выдох — сосуды отходят. И ещё и ещё раз: спазм (сужение) — расхождение, сосуды отходят, спазм — расхождение. Так в течение 8 лет курильщик в среднем около 1 миллиона раз надругается над всей своей сердечно-сосудистой системой.

Все**: Куренью-нет!**

**Спорту-да!**

**Это жизнь,**

**а не игра!**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

По данным Минздрава Казахстана, заболеваемость раком легких среди пассивных курильщиков на 34 процента больше, чем среди остального населения, а сами курильщики подвержены этому заболеванию в 10 раз чаще, чем некурящие. В нашей стране ежедневно умирают 750 человек от причин, связанных с курением. Если так пойдет и дальше, то только 54 процента нынешних 16-летних граждан страны доживет до 60 лет.

**Вы хотите жить дольше?**

**Мы за здоровье — мы за жизнь!**

**Составьте антирекламу в стихах по заданной рифме:**

**Группа 1:** зря – нельзя – бросай – меняй.

**Группа 2:** вред – совет – табак – враг

**Группа 3:** курить – вредить – береги – беги

**Группа 4:** сигареты –конфеты – будешь – позабудешь.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Есть замечательное стихотворение у В. Маяковского «Я счастлив»:

…Граждане, у меня огромная радость,

Разулыбьте сочувственные лица.

Мне обязательно поделиться надо,

Стихами хотя бы поделиться.

Я порозовел и пополнел в лице,

Забыл и гриппы, и кровать.

Граждане, вас интересует рецепт?

Открыть? Или… не открывать?

Граждане, вы утомились от жданья,

Готовы корить и крыть.

Не волнуйтесь, сообщаю:

Граждане – я сегодня бросил курить.

Надеюсь, сегодня кто-нибудь задумается об этом и бросит курить тоже!

*Выслушиваются стихотворения. Каждый награждается конфеткой*

**2.Наше здоровье – здоровье страны!**

**Ролевая игра.**

Представьте ситуацию: друг похвастался вам, что он уже такой взрослый, что даже умеет курить, и предложил научить вас. Придумайте варианты отказа от предложенной сигареты.

Итог.

**Вредные привычки - не наш профиль!**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

А теперь – музыкальный экспромт: (вызываются добровольцы – 6 чел.)

Частушки

Если будешь ты курить,

Тебе долго не прожить.

Ребятишки, не курите

И здоровье берегите.

Дети, помните всегда:

Сигаретный дым – беда.

С сигаретами не знайтесь

Лучше спортом занимайтесь!

В нашем доме старый дед

Бодро дожил до ста лет.

Почему так долго жил?

Потому что не курил!

Не бери ты сигареты,

Это очень вредно.

Будешь маленького роста,

Будешь слабым, бледным.

Мальчик тайно закурил,

Спрятавшись от мамы.

Заболела голова,

Памяти не стало.

Если долго хочешь жить,

То не начинай курить:

Будешь крепок и здоров,

Позабудешь докторов.

Кричалка:

Будем беречь мы здоровье всегда! (да, да, да)

Будем спокойны, как в речке вода.

Мудрыми будем, как в небе звезда,

Хоть трудно бывает нам иногда.

Курить мы не будем нигде, никогда.

Все замечательно будет тогда! (да, да, да)

В настоящее время все более модным становится здоровый образ жизни – занятия спортом, употребление полезных продуктов и, разумеется, отказ от курения.

**Здорово здоровым быть!**