

«Районный организационно-методический центр культуры»
муниципального образования Ленинградский район

«Будущее в твоих руках»



Сборник сценариев

ст.Ленинградская
2018 г.

«Твоя жизнь – твой выбор» Ход Диспута.

1. Вступительное слово ведущего.

Наше здоровье — в наших руках. И чем больше мы будем знать о том, что может сделать нас нездоровыми — тем лучше сумеем защитить себя и своих близких от их непрошеного вторжения в нашу жизнь.

-Ребята, вы любите жизнь? Как вы понимаете, что это такое? (это богатство данное изначально и она должна быть прекрасной и счастливой: это здоровье, взаимоотношения с окружающими, дружба, любовь к ближним и близким, материальные блага).

Горская пословица гласит: «Добрая жизнь – добрый ручей». И чтобы жизнь была доброй, счастливой, необходимы различные составляющие, среди которых самое важное место занимает здоровье.

Еще великий Гёте сказал: «Единственная красота, которую я знаю, – это здоровье». И народ славит здоровье в **пословицах**. Назовите их (ответы учащихся):

Здоровому и горе не горе, и беда не в зарок.

Здоровье на деньги не купишь. Здоровью цены нет.

Здоровье дороже золота. Было бы здоровье, а остальное приложится.

Учащаяся читает **стихотворение «Здоровье наш бесценный дар»**:

Здоровье - наш бесценный дар.

Оно не безгранично.

Оно напоминает шар,

И все в нем гармонично.

В нем есть любовь и красота,

Есть ценность и величье.

Все укрепляет доброта.

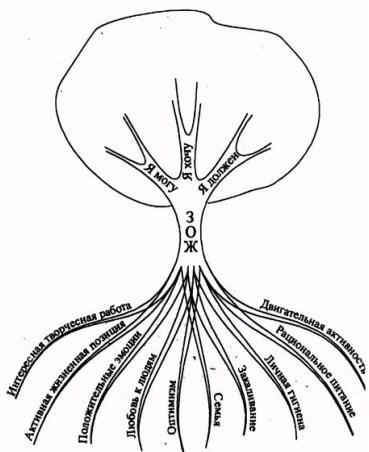
А символ - наша личность.

Здоровье – наш бесценный дар,
 Который дан от Бога.
 И все готовы мы отдать
 Лишь только б быть здоровым.
 Но так бывает не всегда –
 Сердиться мы не будем,
 И если вдруг придет беда,
 Мы встанем все, поможем людям.

Ведущий: Мы видим, что здоровый человек счастлив. Свои представления о счастливой жизни можно выразить в виде *Дерева жизни*, которое вы видите на демонстрационной доске. (Рисунок 1). Листья этого дерева – дни жизни человека. Каждый лист будет свеж и зелен, если крону будут поддерживать ветви: «Я могу», «Я хочу», «Я буду».

- А что человек может? (понимать других, любить, быть честным и т.д.)
- Я хочу? (ответы учащихся)
- Я должен? (соблюдать законы, жить, любить и т.д.)

Эти ветви поддерживают ствол «здоровый образ жизни», питаемый корнями - составляющими здорового образа жизни (ведущим читаются определения, а учащиеся выбирают подходящие для составляющих здоровья и выкладывают на демонстрационном материале: интересная творческая работа, активная жизненная позиция, курение, положительные эмоции, употребление алкоголя, любовь к людям, пессимизм, оптимизм, семья, закалывание, личная гигиена, рациональное питание, двигательная активность, употребление наркотиков).



3. **Конкурс** “Кто больше вспомнит высказываний и поговорок о здоровье”.

Выступление специалиста- психолога:

Существуют определенные формы давления, которые принуждают вас делать то, что порой не хочется, нужно уметь их распознать и принять правильное решение:

- Давление друзей. Предложение делается в дружеской форме: «Не хочешь попробовать кое-что?»;

- Давление, которое оказывают «дразнилки» и клички: «Давай, не будь маменьким сынком!» или «Ты что, слабак?»;

- Тяжелое давление: «Боишься? Ты - трус!», «Ты нам больше не друг, слабак!» и т.д.

(ответы учащихся).

Учащиеся записывают в тетради:

Уверенность - это способ поведения, открытое высказывание своего мнения, которое имеет право и должно уважаться другим, это эффективный путь сопротивления давлению.

Инструкция к игре. Вызывается учащийся и предлагается ситуация, когда нужно в компании друзей отказаться от предложенной сигареты с марихуаной.

Учащиеся определяют, какой отказ был наиболее уверенный.

Вывод игры: уверенность помогает человеку выйти из конфликтной ситуации, отстоять свои права, сохранить индивидуальность, сказать «Нет!».

Врач-педиатр детской больницы рассказала о пользе витаминов в питании растущего организма.

Врач-нарколог выступил о вреде психотропных препаратов нового поколения.

Ведущий.

«Самое главное - не будьте равнодушны к окружающим вас людям. Может быть, рядом с вами находится человек, у которого большие проблемы, который сам их разрешить не может. Ваш добрый внимательный взгляд, нужное слово, вовремя протянутая рука помощи окажутся спасительными для человека, стоящего на один шаг от пропасти».

Затем подросткам были зачитаны письма тех, кто употреблял наркотики, а также письма их родных, близких, стихи А. Ахматовой, В. Высоцкого, посвященные проблеме наркомании, отрывок из рассказа М. Булгакова «Морфий».

Отдел по делам молодежи и спорта пригласил на мероприятие футболиста спортивного клуба «Нефтехимик» Минсафина Раниса, который рассказал о значении спорта в жизни человека для сохранения физического и духовного здоровья. Призвал подростков заниматься спортом и пригласил в свой спортивный клуб.

5. Вниманию аудитории представлена *книжная выставка «Береги здоровье смолоду»*, с разделами:

- «Азбука здоровья»;
- «Выбери жизнь».

Ведущий. 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. Надеюсь, что сегодняшняя встреча не прошла даром и вы многое почерпнули из нее. Не зря говорят: "Здоров будешь – все добудешь". Так будьте все здоровы, до свидания!

Анкета «*Здоровый образ жизни*»
Инструкция

Каждый из нас слышал выражение “здоровый образ жизни” и у каждого из нас есть представление о том, что это такое. Для выяснения различий в этих представлениях просим Вас принять участие в нашем опросе.

Вам предлагается анкета, которая состоит из двух частей: части А и части Б.

Часть А включает вопросы двух видов. 2-а вопроса представляют собой начало предложений. Прочтите их внимательно и завершите.

Другие 2-а вопроса содержат варианты возможных ответов, из которых Вам следует выбрать тот ответ, который Вы считаете верным в отношении себя. Затем напишите, почему Вы выбрали именно этот ответ.

Часть Б включает всего 2 пункта.

В пункте 1 представлен список из 15 ценностей. Прочтите их внимательно и расставьте по порядку важности для Вас: той ценности, которая для Вас в жизни является самой главной, присвойте номер 1 и поставьте его в скобки рядом с этой ценностью. Затем из оставшихся ценностей выберите самую важную и поставьте напротив нее номер 2. Таким образом, оцените по степени важности все ценности и поставьте их номера в скобках напротив соответствующих ценностей.

В пункте 2 Вам предлагается список из 12 составляющих здорового образа жизни. Прочтите их внимательно и выберите тот признак, который Вы считаете самым главным для здорового образа жизни. В клетке рядом с ним поставьте номер 1. Затем из оставшихся составляющих выберите тот, который, по Вашему мнению, является самым главным, и

поставьте напротив него цифру 2. Таким образом, оцените важность для здорового образа жизни всех признаков. Наименее важный останется последним и получит номер 12.

Часть А

1. Я считаю, что здоровый образ жизни – это...

2. Считаете ли Вы, что здоровый образ жизни необходим?

а) да; б) затрудняюсь ответить; в) нет.

Почему Вы так считаете?

3. Я считаю, что соблюдаю здоровый образ жизни на. %, потому что я

4. Я хотел бы вести:

а) более здоровый образ жизни

б) такой же образ жизни, как в данный момент

Часть Б

1.Ценности:

материальная обеспеченность ()

здоровье ()

семья ()

дружба ()

красота ()

счастье других ()

любовь ()

познание ()

развитие ()

уверенность в себе ()

творчество ()

2.Составляющие здорового образа жизни

занятие спортом ()

правильное и полноценное питание ()

режим дня ()

гигиена ()

не употреблять наркотики ()

не употреблять алкоголь ()

не курить ()
соблюдение инструкций по технике безопасности ()
соблюдение правил дорожного движения ()
доброжелательное отношение к другим ()
саморазвитие, самосовершенствование ()

«Формула здоровья» (информационный марафон)

Ход мероприятия:

Ведущий: Добрый день, дорогие гости и участники нашего информационного марафона «Формула здоровья». Мы рады приветствовать вас на нашем мероприятии, которое посвящено актуальной проблеме табакокурения среди молодежи.

Сегодня на планете каждые 10 секунд умирает один заядлый курильщик, а к 2020 году этот показатель может повыситься до одного человека за 3 секунды. По данным национального исследования, за последние 20 лет доля курильщиков увеличилась на 440 тысяч человек, и это происходит в основном за счет молодежи и женщин. Сегодня среди курящих старшеклассников и студентов 28% - девушки. Возраст курильщиков постоянно молодеет. Если представить эти данные в цифрах, то окажется, что в России курят более 3 млн. подростков (хотя реальная цифра значительно выше).

Ведущий: Казалось бы, никаких новых данных по этой теме нет, о вреде курения знают все. Но почему же тогда мы продолжаем курить у парадных административных зданий, равнодушно проходить мимо, курящих молодых и продолжаем продавать сигареты детям в любой торговой точке? От кого зависит, чтобы этого не было? Конечно же, от нас самих. Мы творцы своей жизни и своего здоровья.

Вот именно по этой причине, мы сегодня все собрались здесь, чтобы дружно сказать: «Нет – табаку и куренью! Мы все голосуем за здоровый образ жизни!

Куренью – бой! Идем вперед:

Спорт и музыка нас
зовет!

Ведущий: А начнем наше сегодняшнее мероприятие с объявления конкурса слоганов и кричалок, посвященных здоровому образу жизни. Кто придумает лучший слоган на тему: «Не кури!» будет награжден в конце нашего мероприятия по итогам голосования. Вперед, молодежь! Дерзайте! Победителей ждут призы!

Ведущий: В России курят 65 % мужчин и свыше 30% женщин, причем половина из них начали курить еще в подростковом возрасте. О чем думают подростки, закуривая впервые? О чем угодно, только не о вреде никотина.

К сигарете тянется рука.

Сигарета близко, опасность
далека.

Закурить, не закурить? Я
волен!

Разве думаешь о том,
Что попадешь в неволю?.

Мысль о том, что курение – вредная привычка, иногда возникает. Но как устоять перед познанием неизвестного и запретного? Жажда новых ощущений затмевает все другие мысли. Слишком велико желание убедиться на собственном опыте, так ли все плохо, как говорят взрослые. А может они ошибаются? Ведь многие из них курят. И ничего. Да так ли уж «ничего»? Возможно, что о многих последствиях подростки просто не знают. А некоторые из них не проявляются сразу столь ярко, что на них тут же обратишь внимание.

Ведущий: Табак наносит телу вред,
Для организма сотню бед
Приносит он.
И разум разрушает,
Целые нации, народы
Он едким дымом отупляет.

это так.

«Зачем,

проблем?

яд

Не первый год все знают,
Куренье – это яд! И

Задай один вопрос:

Добавил ты себе

Зачем ты сигаретный

Вдыхаешь столько лет подряд?»

А если сам не в силах бросить,
То нечего стыдиться.

Советуем тебе

К врачам хорошим обратиться.

Поверь, помочь тебе спешим.

Скорее от куренья избавляйся,

Весь мир тебе покажется другим!

Вот что об этом говорят врачи (*выступление врача-нарколога Лаишевской центральной больницы*).

Врач: С каждым днем наука предоставляет нам все большую информацию о вреде табака. Табак – это травянистое растение с довольно красивыми цветами, которое используется даже в декоративном садоводстве. В мире насчитывается свыше 60 видов табака. И выращивают его более чем в 120 странах.

Если бы это растение так и осталось декоративным, как многие другие, оно не причинило бы человечеству такого огромного вреда. При курении образуется большое количество токсичных веществ, а более 200 из них – особенно опасны для организма человека. Среди них есть даже Полоний-210. Он излучает гамма лучи. Но особенно опасен никотин.

Никотин – желтоватая жидкость, легко растворяется в воде, жирах; на вкус – жгучая, хорошо впитываемая слизистой оболочкой.; смертельная доза составляет 1г на 1 кг. массы тела. Как правило, люди, употребляющие спиртные

напитки, чаще всего сочетают их с курением. Это еще больше усугубляет неадекватность их поведения и увеличивает риск потери здоровья.

Сладко ели, сладко пили,
А потом и закурили.
Так здоровьем рисковали.
Вот его и потеряли.

Курение табака приравнивают к наркомании. Благодаря никотину человек испытывает своеобразное эйфорическое состояние и спад чувства голода. В любом случае, это аномалия. Вдумаемся в такую страшную цифру: курение и вызванные им заболевания ежегодно становятся причиной смерти не менее чем одного миллиона граждан нашей страны.

По данным ВОЗ, в мире 90% смертей от рака легких, 75% от хронического бронхита и 25% от ишемической болезни сердца обусловлены курением. Курение отрицательно влияет:

- на нервную систему
- мозговое вещество надпочечников
- артериальное давление
- дыхательный центр
- привратник желудка.

Нарушение питания подкожных сосудов ведет к преждевременному старению и пожелтению коже лица. Воспалется слизистая оболочка трахеи и бронхов. Образуется застой слизи в легких, что приводит к постоянному кашлю. Иммуитет у курильщиков ослаблен.

Так как у подростков легкие еще не сформированы, они особенно страдают от курения. У молодых курильщиков ухудшаются процесс запоминания и внимание. Нарушается работоспособность, зрение, слух, обоняние.

Он пыхтит, как паровоз,
Хоть еще и не подросток.
Не то уже внимание
И запоминание.

Скоро дважды два забудет,
Если пыл свой не остудит.

Очень опасно курение для сексуальной сферы и половых функций человека. Возникают осложнения при беременности. А рожденные дети от курящей матери, физически слабы и малокровны. Никотин поступает в организм ребенка с грудным молоком матери. Пищеварение ребенка расстраивается, может произойти даже отравление.

Сигарету, мама брось,
Сына пожалей.
Лучше в свой стакан

побольше

Молока налей.

Личный пример старших и так называемое пассивное курение вовлекают детей в это пагубное пристрастие. Некурящие вдыхают 50% дыма во время курения другими людьми. В результате получается, что из 10 выкуренных в помещении сигарет одна приходится на пассивного курильщика. «Пассивные курильщики» страдают от головной боли, головокружений, аллергии. Особенно опасно, когда «пассивными курильщиками» становятся дети. Они чаще утомляются, их сердцебиение учащается, работоспособность резко снижается.

Как закурена квартира!
Во все щели лезет дым.
Видно, скоро мы

«закурим»,

Хоть того и не хотим.

Причиной курения является и желание продемонстрировать взрослость и независимость. Для молодых это еще и один из способов самоутверждения, приобщения к «модной» манере поведения, повышения своего престижа. Некоторые начинают из любопытства, другие, стремящиеся испробовать в жизни все, стараются не упустить и это «удовольствие».

Никотин, хоть и слабый наркотик, но вызывает быструю и сильную зависимость, отсюда и сложность отказа от курения. Многие люди, осознав всю пагубность своей привычки, все же решают расстаться с этим «удовольствием». Что поможет? Кодирование, психотерапия, антиникотиновые жевательные подушечки и самое главное средство – решимость и воля самого курильщика.

Ведущий: Брось курить, тебе под силу!
Хочешь, чтобы лучше было?
Пробовал? Не получилось?
Значит, что-то не сложилось.
Может, друг не поддержал?
Но себе ты слово дал?
Что ж, почаще отвлекайся,
Выбросить все постарайся,
Что напомнило б тебе
О курении-беде.
Жуй морковку и конфеты,
И резинку «Никоретта».
Свою тягу одолей,
Будь здоров и не болей!

Ведущий: А откуда появилось это зелье? Давайте совершим небольшой экскурс и узнаем историю табака. С чего все начиналось.

В объятиях табачного дыма

Курение табака возникло еще в глубокой древности. Родина табака – тропическая Америка. Его семена в 1496 году привезли в Европу члены экспедиции Колумба. Высадившись на незнакомый берег, Колумб и его спутники увидели, что туземцы – взрослые и дети – держали в зубах дымящиеся пучки тлеющих листьев неизвестного европейцам растения. Выяснили, что дикари традиционно используют листья для частого вдыхания дыма. Туземцы предлагали путешественникам покурить и воспринимали отказ, как проявление враждебности или недоверия.

Возвращаясь в Европу, Колумб захватил с собой несколько кип сушеных листьев «табакко» и...несколько курильщиков. Он рассчитывал развлечь своих соотечественников невиданной экзотикой. Так и случилось: краснолицые дикари, украшенные перьями и пускающие дым изо рта, поразили весь испанский двор. И европейцы стали приобщаться к новому обычаю – курению. О том, что этот обычай вредный, испанцы писали еще в 1535 году. Но потом заговорили и о целебных свойствах табака (он способен «выгонять и уничтожать болезни головы и мозга»). Были и периоды запретов. Но табачное нашествие оказалось слишком сильным, и привычка курить все больше укоренялась.

Вскоре табак попал во Францию: Жан Нико, бывший послом в Испании, привез оттуда листья и семена табака в подарок своей королеве Екатерине Медичи. От фамилии Нико произошло слово «никотин» - так называют основной компонент табака, самый ядовитый. Постепенно курение стало «путешествовать» по Европе, а торговля табаком приносила огромные прибыли.

Одни – курили и страдали,
Другие – денежки считали.

В Россию табак завезли иностранные купцы в XVI веке. Царская власть и духовенство отнеслись к нему отрицательно. Но борьба с курением потерпела неудачу уже в то время. Постепенно табак стали выращивать как сельскохозяйственную культуру. И так курение стало модным, а для некоторых уже просто необходимым. Курение распространилось по всей стране. Тогда еще никто не знал, насколько опасна эта привычка.

Ведущий: А теперь ребята, проверим, что знаете вы о табаке.

За правильный ответ присуждается очко.

✓ Родина табака:

а. Южная Америка

б. Южная Африка

в. Южный полюс

✓ Колумб в 1492 году высадился на побережье Кубы и увидел аборигенов с дымящейся травой, употребляемой для курения, которую называли...

а. Папиросо

б. Сигаро

в. Самокрутка

✓ Кто обнаружил в табаке никотин?

а. Жан-Жак Руссо

б. Жан-Поль Бельмондо

в. Жан Нико

✓ Екатерина Медичи использовала табак как лекарственное средство от...

а. Насморка

б. Мигрени

в. Простуды

✓ В какой стране табак в XVI веке был объявлен «забавой дьявола»?

а. В Испании

б. В Италии

в. В Бразилии

✓ Книга, написанная английским королем Яковом I в 1604 году, называется...

а. «О вреде табака»

б. «О пользе курения»

в. «Об истории трубки»

✓ Самый популярный способ употребления табака в США до XIX века?

а. Курение

б. Нюханье

в. Жевание

✓ Кого называют «курильщиками поневоле»?

а. Тех, кто находится в обществе курящих

б. Тех, кого заставляют курить принудительно

в. Тех, кто курит в тюрьме

Ведущий: Мы все с вами живем в 21 веке, считаемся людьми образованными и культурными. А знаете ли вы, ребята, какие правила этикета существовали и существуют для курящих? Нет? И никогда не слышали? Тогда послушайте.

Этикет говорит: «Нет»

В XIX веке в обществе существовали довольно строгие правила этикета. Если в доме устраивался бал или прием, для курения отводилось специальное помещение – отдаленная комната или кабинет хозяина. Если бы кто-то вздумал курить за столом или в танцевальном зале, такого гостя немедленно перестали бы принимать. Курить в гостиной, при дамах было просто непозволительно: в курительной комнате, разумеется, находились только мужчины. Курящая женщина была такой же редкостью, как сказочная Баба-Яга. Даже курение на улице считалось неприличным.

Ведущий: В современном мире, на фоне, проходящей на Западе широкой и разноплановой компании против курения (вплоть до отказа курящим в приеме на работу) вопрос о курении в общественных местах и на официальных мероприятиях становится все более щепетильным. Согласно устоявшимся правилам этикета курить за обедом или ужином можно только с разрешения хозяйки и присутствующих. Если в помещении, где проводится прием, на столах не стоят пепельницы, то это означает, что здесь курение не предусмотрено. Курение допускается в специально отведенных местах, а также, когда подается кофе и коньяк, т.е. после десерта. Прежде чем зажечь сигарету, спрашивают разрешения у собеседника по столу. Трубку за праздничным столом курить не принято. В Великобритании на официальных

банкетах курение может разрешаться только после тоста за здоровье королевы. Первыми закуривают старшие по возрасту, почетные гости, а затем и все остальные. Если женщина собирается закурить, то мужчина должен поднести зажженную спичку или зажигалку к ее сигарете. Считается невежливым зажигать сигарету, когда кто-то говорит речь или произносит тост. Но если курение начато раньше, то можно сигарету не гасить.

Я думаю, что каждый из нас должен соблюдать правила этикета и не нарушать их.

Ведущий: А теперь мы предлагаем следующее задание для наших участников. Вы, ребята, попробуйте сделать антирекламу курения. Придумайте четверостишия на заданные рифмы: *«зря – нельзя – бросай – меняй»*; *«вред – бред – табак – рак»*; *«курить – вредит – береги – беги»*; *«сигареты – конфеты – будешь – не забудешь»*.

Ведущий: Пока члены команды выполняют задание, несколько игроков, «стреляют» в зале сигареты: кто наберет больше – тот и победитель.

Уважаемый зритель! Отдавая сигареты, ты продлеваешь себе жизнь намного затяжек, тем самым, помоги своей любимой команде выиграть. Игрок работает, пока звучит музыка.

(Команды зачитывают свои антирекламы, идет подсчет сигарет, победителю присуждается очко)

Ведущий: Сейчас многие начинают курить, как говорится, с младых лет. И вы уже знаете, к чему это опасное увлечение приводит. Как гласит народная мудрость: *«Кто курит табак, тот сам себе враг»*. 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
- ✓ 20% всех смертей от рака обусловлено курением табака
- ✓ зарплата у курящих людей меньше, чем у некурящих
- ✓ работоспособность у некурящих людей выше: они быстрее решают поставленные задачи

Список можно продолжать до бесконечности...

Ведущий: Следующее задание для наших участников состоит в том, чтобы: разработать свои «легкие» и надуть шар величиной в один метр. Кто быстрее это сделает, тот получит очко.

Ведущий: Русский ученый-гигиенист, профессор Г.В. Хлопин назвал курение антисоциальной привычкой. Эта привычка, как говорит история, жестоко преследовалась в свое время. Вот только некоторые факты.

Преступление и наказание

С табачным зельем в давние времена велась жестокая борьба. В конце XVI столетия в Англии за курение казнили, а головы казненных с трубкой во рту, выставляли на площади. Французский король Людовик VIII издал специальный указ о том, что лишь аптекарям разрешается продавать табак, и только как лечебное средство. В Турции курильщиков сажали на кол. В Италии в назидание потомству пятеро монахов, уличенных в курении, были заживо замурованы в монастырской стене. В Англии по указу Елизаветы I курильщиков приравнивали к ворам и водили по улицам с веревкой на шее. В России в царствование Михаила Федоровича, уличенных в курении в первый раз наказывали палочными ударами, во второй – отрезанием носа или ушей.

В настоящее время в отношении любителей табака в разных странах применяют различные ограничения:

- ✓ Наиболее строго преследуют любителей никотина в США. Штраф до 1000 долларов ждет каждого, кто вздумает закурить в ресторане или кафе.
- ✓ В Италии не курят во всех общественных местах. С нарушителей взимают штраф до 125 долларов.
- ✓ В Англии на деньги, которые в качестве штрафа платит нарушитель правил курения, можно купить поддержанный автомобиль
- ✓ Курить на улицах Сингапура вообще-то разрешается, но стряхивать пепел запрещено. Тому же, кто выбросит, пустую коробку из-под сигарет, грозит штраф до 625 долларов.
- ✓ А во многих фирмах США, например, некурящие сотрудники, получают надбавку к зарплате.
- ✓ В России курящих за рулем в будущем планируется наказывать рублем. В первый раз – 900 рублей, при повторном же нарушении – от 1 до 2 тысячи рублей. А за курение в тамбуре электрички уже сейчас применяется административное предупреждение или штраф в размере 100 рублей.

Ведущий: Чтобы нашим болельщикам не было скучно, мы их сейчас попросим поработать, т.е. ответить на вопросы викторины «А знаете ли вы?».

Вопросы болельщикам наших команд:

1. В XIX веке в Петербурге запрещалось курить на улице. Нарушителей порядка строго штрафовали. Кто выступал инициатором запретов на курение?
 - а. Медики
 - б. Пожарные**
 - в. Церковь

2. При каком царе за курение табака – «дьявольского зелья» в России секли кнутом, рвали ноздри и ссылали в Сибирь?

а. При Петре I

б. При Михаиле Федоровиче

в. При Алексее Михайловиче

3. В школах Китая курильщиков ожидает изнурительное наказание. Какое?

а. Тренировка на велотренажере

б. Бег на 1,5 км.

в. Мытье полов в школе

4. Широко ведется борьба с курением в Болгарии. Какие профессии объявлены там «профессиями некурящих»?

а. Учителей и медиков

б. Пожарных и милиционеров

в. Егерей и подводников

5. В 1934 году во французском городе Ницце компания молодежи устроила соревнование – кто выкурит больше папирос! Двое «победителей» не смогли получить приз, так как скончалась, выкурив...

а. 40 папирос

б. 50 папирос

в. 60 папирос

(Болезнь, ответившие первыми, приносят команде очко).

Ведущий: А для наших участников мы предлагаем конкурс: «Закончи пословицы и изречения о вреде курения»:

1. Кто курит табак, *тот сам себе враг.*

2. Лучше знаться с дураком, *чем с табаком.*

3. Если хочешь долго жить, *брось курить.*

4. Без куренья сможешь, здоровье – дороже.
5. Курить – себя губить.
6. Сигарету, мальчик, брось, чтобы зло не прижилось.
7. Дым сигары часто сладок, да результат уж очень гадок.
8. Оставь, не кури, пример с лучшего бери.
9. У курца плохая слава, всем вредит его забава.

Ведущий: С табаком мы встречаемся на каждом шагу: дымят на улице, дома, в общественных местах. Любимое место многих девчонок и мальчишек – школьная курилка, где они тайком покуривают от учителей и родителей. Мальчики считают шиком, когда с независимым, как им кажется, «взрослым» видом они проходят по улице с сигаретой в зубах. Такому юноше кажется, что он похож на «крутого парня» без комплексов, которого ничего не волнует.

Я – сигарета и знаю лишь одно:

Что люди курят все давным - давно.

Пыхтят повсюду – тут и там:

И в тамбуре, подъездах, даже в

школе.

Я знакома с целым светом,

Очень многим я нужна.

Едким дымом проникаю

Я в людей, чтоб их травить.

Я живу уже столетья,

Не берут меня года

Вот что значит долголетье!

И всегда я молода.

Я поистине бессмертна,

Победить меня нельзя,

Убиваю незаметно

Вас, наивные друзья!

Да! Да! Да!

Ведущий: Чтобы дать сигарете отпор и изжить эту вредную привычку, предлагаю участникам команд, рассыпать

собранные сигареты и станцевать на них рок-н-ролл на одной ноге, растерев зелье в порошок. Тем самым, мы будем верны русской поговорке, которая гласит: «*Хочешь жить – бросай курить*»

В какой команде больше участников удержится на одной ноге, та и побеждает.

Пока жюри подводит итоги этого конкурса, хотелось бы вам зачитать гороскоп дурных привычек:

ОВЕН. Желание выделиться и определенный снобизм заставляют вас отдавать предпочтение лучшим сортам табака и самым престижным маркам сигарет, но ведь это не оправдание того, чтобы не бросить эту привычку совсем.

ТЕЛЕЦ. Со свойственной характеру решительностью вы в состоянии бросить курить в любой момент, как только захотите. И право же, не стоит откладывать.

БЛИЗНЕЦЫ. Неугомонность, нетерпеливость природы побуждает вас нервно тянуть сигарету за сигаретой. Нужно найти другие способы сохранения внутреннего спокойствия.

РАК. Вам кажется, что сигареты подбодрят и поддержат вас, но это обманчивое ощущение, ведь табак – сильное средство подавления. Не лучше ли лишний раз найти повод посмеяться от души?

ЛЕВ. Используйте свою незаурядную природную энергию для того, чтобы найти другие пути борьбы с неприятностями и усталостью.

ДЕВА. Попробуйте бросить курить, и вы увидите, насколько лучше и плодотворнее идет работа без привычной регулярной сигареты.

ВЕСЫ. Дайте возможность осуществиться страстной тяге к романтике и приключениям – для них не найдется места в вашей жизни, если вы курите.

СКОРПИОН. Ваша погибель – неуравновешенность характера. Возьмите себя в руки и заставьте организм отказаться от пагубной привычки.

СТРЕЛЕЦ. Возможно, у вас в конце концов хватит собственного здравого смысла, чтобы покончить с пристрастием к табаку.

КОЗЕРОГ. Вы цените свое здоровье и поэтому вряд ли захотите испытывать недомогание, которое приносит вам курение.

ВОДОЛЕЙ. Инстинкт внутреннего самосохранения и жажда новых ощущений должны предохранить вас от пристрастия к курению.

РЫБЫ. Не поддавайтесь чужому влиянию: сделайте шаг в сторону без табачного мира.

Ведущий: Ребята! Если ваши родители остаются до сих пор в неведении о вашем курении, а вы, стараясь избавиться от вредной привычки, не хотите их посвящать в этот вопрос, вы всегда можете получить бесплатную и очень действенную помощь от психолога или врача. Помните, что именно медики и психологи всегда готовы вам помочь. Вот и сегодня к нам на мероприятие мы пригласили психолога, который даст советы и рекомендации тем, кто пристрастился к этой дурной привычке и хочет от нее избавиться, но не знает, как правильно это сделать.

Психолог:

Я так скажу:

Плохих соблазнов в мире много.

От человека все зависит,

Какой идти дорогой.

Ведь каждый знает, что курение –

От бед, проблем не лучшее спасение.

Своим здоровьем будешь ты держать ответ.

И не убавишь, а добавишь себе бед.

Советы:

- Помните, бросить курить каждому под силу!

- Пробовали? Не получилось? Разберитесь в причинах неудачи. Возможно, решение не было продумано до конца? Или вас не поддержали?

- Сообщите о своем решении как можно большему количеству людей: друзьям, знакомым, родственникам. Ваше чувство ответственности за принятое решение и его исполнение возрастет.

- Не бросайте «навсегда». Начните с одного дня, добавляя постепенно другой день, третий и т.д. И так до победы над собой и своей привычкой.

- В намеченный день постарайтесь отвлечься, заняться чем-нибудь интересным с некурящими друзьями.

- Постарайтесь выбросить все, что могло бы напомнить о курении.

- Жуйте жевательную резинку (но без сахара), мятные конфеты, семечки, морковку – все то, что может вас отвлечь от курения.

- Наметьте для себя выполнение давно запланированных и таких нужных целей. Помните при этом, что курение помешает выполнению поставленных задач.

- Всегда помните, что, одолев тягу к курению, вы сможете решать и другие жизненно важные задачи. Не забывайте, что так вы научитесь управлять своей судьбой и идете к своему жизненному успеху!

Ведущий: Все желающие, могут пройти анкетирование у психолога.

АНКЕТА

1. Вы курите?

да -

нет –

2. Вы пытались бросить?

да -

нет –

собираюсь –

3. Что вас впервые побудило закурить?

компания –

любопытство –

стресс –

другое –

4. Ваш(а) друг или подруга курит?

да –

нет –

5. Как вы относитесь к тому, что ваш друг (подруга) курит?

положительно –

отрицательно –

мне все равно –

6. Все ли вы знаете о последствиях курения, методах профилактики и борьбы с курением?

да –

нет –

много –

мало –

Ведущий: «Мы за здоровый образ жизни!»

Всем знакома аксиома,

Старикам и молодым:

«Лучше быть сто лет здоровым,

Чем минуту быть – больным!»

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». Поэтому рекомендуем, прислушайтесь к нашим советам:

На коньки вставай, на лыжи,

И к здоровью будешь ближе.

Лучше бегать и худеть,

Чем курить и заболеть.

Попробуй заниматься пеньем
Вместо дыма и куренья.
Танцуй, не кури,
Лучше с нас пример бери.

В лес пойдя, послушай птичье пенье,
И ты забудешь про куренье.

Аромат цветов вдыхай, не бойся,
И за здоровье не беспокойся.

Как плавать здорово, ты чувствуешь
усталость.

На сигарету сил уж вовсе не осталось.

Поверь, помочь тебе спешим.
Скорее от куренья избавляйся,
Весь мир тебе покажется другим!

Ведущий: Время скоротечно, и наш сегодняшний марафон подходит к своему логическому завершению. Нам только остается подвести итоги и определить победителя конкурса, объявленного в начале мероприятия, на лучший слоган или на лучшую кричалку о здоровом образе жизни (*объявляется победитель конкурса*).

Но прежде чем мы будем прощаться с вами, хотелось бы напомнить всем присутствующим: все в ваших руках! Для страны потребность в здоровых людях невероятно высока. Здоровье не только сберегает жизнь, но и преумножает ее, раскрывая самые невероятные возможности, о каких не может мечтать слабый, страдающий от болезней человек. Здоровье нужно людям – и оно всегда рядом. Стоит только об этом задуматься и определиться.

Ведущий: Победа сама не придет никогда, победу в борьбе добывают! В победе – частица большого труда, задор – мастерство дополняет! Надеюсь, что наше мероприятие помогло всем молодым людям сделать свой правильный выбор. Нет большего смысла, чем добиться результата. Преодолеть себя, обстоятельства – и победить!

Чтобы все мы жили на земле без бед,
Табак и сигаретам скажем «нет»!
Спорту – да! Куренью – нет!
Вот молодежи сегодня достойный ответ!
Всем давным–давно нам ясно,
Что курение опасно!
Молодежь без предисловья
Голосует за здоровье!

Табак, сигареты – это опасно!
Здоровым быть – вот это классно!
Пусть солнце в небе ярче брызнет!
Мы за здоровый образ жизни!

До свидания! До новых встреч! Желаем вам всего хорошего, доброго и светлого!

«Разгоняй движением лень»

Ведущий: Здравствуйте! Люди часто говорят при встрече это хорошее, доброе слово. Они желают друг другу здоровья. Вот и мы обращаемся к вам - здравствуйте, дорогие участники , гости, члены клуба ЗОЖ «Здравушка».

Совсем не напрасно в самом начале мы заговорили о здоровье.

Сегодня праздник открытия занятий нашего клуба здорового образа жизни «Здравушка». Мы вас поздравляем! Девиз нашего клуба: *(Все вместе)*

Приветствуем всех, кто время нашел,
И к нам на занятие здоровья пришел,

Мы будем здоровы, с зарядкой дружны.
Нам спорт с физкультурой, как воздух нужны.

Ведущий: Слово для поздравления дается президенту клуба «Здравушка» Н.П. Калмыковой.

Ведущий: Поздравить вас с открытием занятий пришли учащиеся 9 класса школы №1.

Учаш. 1. Здравствуйте! Здравствуйте! Здравствуйте!
Сегодня здесь в читальном зале
Мы спорт, уменье совместим

Мы этот славный праздник с Вами
Прекрасным играм посвятим.

Учаш. 2. *Абу-Али Ибн Сина «Врачебные советы*

Гордится стройным станом.
Сидящий сиднем целый век
Подвержен всем изъянам.
С гимнастикой дружи,
Всегда веселой будь,
И проживешь сто лет,
А может быть, и боле.
Микстуры, порошки-
К здоровью ложный путь.
Природою лечись-
В саду и в чистом поле.

Учаш. 3 Чтоб расти нам сильными,
Три – четыре. (*Топает*)
Ловкими, умелыми,
Чтоб расти здоровыми,
Мы зарядку делаем!
На зарядку - становись!
Раз- два! (*Топает правой - левой ногой*)
Острова. (*Руками показывает круг*)

Три – четыре! (*Топает*)
Мы приплыли. (*Руками делает «плавательные» движения*)
Пять – шесть! (*Топает*)
Сходи здесь (*Правая рука вперед ладонью вверх, левая ладонью вниз*)
Семь восемь! (*Топает*)
Сколько сосен! (*Руки вверх поочередно.*)
Девять – десять! (*Топает*)
Мы в пути ! (*Имитация шага пальцами обеих рук*)
Досчитал (*Топает*)
До десяти. (*Наклон головы вперед*)

Ведущий: Здоровье - это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Знаете ли вы, что 10% здоровья заложено в нас генетически, 5% дает медицина, а 85% зависит от нас самих, от нашего образа жизни. Поэтому без здоровья очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. И часто мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно.

Лучше быть активным и здоровым, чем пассивным и больным! Лучше идти по жизни со светлой улыбкой, чем с гримасой боли. Навыки здорового образа жизни столь же необходимы, как воздух, вода, пища!

Ведущий: Итак, к нам прибыли самые сильные, самые находчивые и дружные команды.

Первая команда: «**Спортяга**»

Девиз: Будь здоров!

Всегда здоров!

Наши лучшие друзья!

Солнце, воздух и вода

Солнце, воздух и вода

Наши лучшие друзья.

Речевка: Спорт любить, сильным быть,
Слово мы Родине дали
Мир на земле крепить.

Песня: Мы южный район, мы дружный отряд,
Мы состоим из клёвых ребят.
Нам командир поможет всегда
Мы вместе команда, мы вместе семья.
Команда наша называется «Спортята»
Подвинься народ мы всегда впереди!

Команда вторая: «**Витаминчики**».

Девиз: Мы не можем без движенья
Мы всегда под напряженьем
Искру вашу распалим,
Всех вокруг подзарядим.

Речевка: Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два
Спорт высоких достижений
Это спор высоких целей.

Песня: Спорт и здоровье,
Ловкость и сила.
Надо чтоб школа
Это привила.
Скажут однажды
Ласково дети:
Нету урока
Лучше на свете.

Ведущий: Можно начинать наши веселые старты!
Начнем с пословиц, ведь народная мудрость гласит истину. Я
начну пословицы, а вы продолжите.

Пословицы

Для команды 1:

Береги платье снову, а здоровье...	<i>(смолоду)</i>
Чистота- половина...	<i>(здоровья)</i>
От здоровья...	<i>(не лечатся)</i>
Было бы здоровье, а счастье...	<i>(найдется)</i>
Где здоровье там же...	<i>(красота)</i>

Двигайся больше- проживешь... (дольше)
После обеда полежи, после ужина... (походи)
Лук семь недугов... (лечит)

Для команды 2:

Не по лесу болезнь ходит... (а по людям)
Забота о здоровье- лучшее... (лекарство)
Каждому своя болезнь ... (тяжело)
Здоровье сгубишь - новое... (не купишь)
Смолоду закалиться- на век... (пригодится)
В здоровом теле ... (здоровый дух)
Тот здоровья не знает, кто болен... (не бывает)
Болен - лечись, а здоров... (берегись)

(Команды отвечают)

Ведущий: С чего начинается доброе утро? *(ребята отвечают).*

Кто-то считает, что тратить утром драгоценное время на зарядку, когда того и гляди опоздаешь в школу,- непростительная роскошь. И совершенно напрасно. Доказано, что именно зарядка помогает проснуться и заставить организм работать. Чтобы была польза, зарядку нужно делать не меньше пятнадцати минут. Делая зарядку каждое утро, вы повышаете иммунитет как минимум на 50%. Знаете, что зарядку делают не для галочки, а ради своего здоровья.

Ведущий: Ну вот мы теперь переходим к основным конкурсам.

«Дышите не дышите».

Задача игроков - надуть по одному воздушному шарiku. Кто быстрее справится с заданием, та команда побеждает.

Ведущий: Как хорошо, что есть игра на свете,
В которых радость движения с мячом.

Объединяет нас мяч на планете
И зажигает сердца наши огнем.
После первого задания
Внимательно слушайте
Второе испытание.

Эстафета «Удержи мяч».

Игроки встают попарно. У каждого участника игры-палочка длиной 35-40 см. У одного она в левой руке, а у другого – в правой руке. Каждой паре дается мячик. Удерживая мячик палочками пробежать дистанцию и, не останавливаясь на финише, вернуться на линию старта. Какая команда сумеет это быстрее та команда победит. Если мячик упал, его надо поднять и продолжать бег, потом передать другой пар и т. д.

Эстафета «Пронеси мяч».

Игроки встают попарно друг против друга. Мяч нужно пронести лбами до определенного места и обратно, потом передать второй паре. И т.д.

Эстафета с луком.

Мишенью будет ведро, а луком огородный лук. Ведро ставится на расстояние двух метров. У финишной прямой раскладываются луковицы, их число равно числу участников команды. По сигналу игроки бросают луковицу в ведро. Команда зарабатывает столько очков, сколько луковиц окажется в ее ведре.

Викторина для команд.

1. Верно ли, что жевательная резинка сохраняет зубы? (нет)

Комментарий: жевательная резинка вычищает только лишь жевательную поверхность зубов, а самые опасные в

плане кариеса зоны в промежутках между зубами с помощью жевательной резинки не очистишь! Лучшее средство борьбы с кариесом - зубная щетка.

2. Правда ли бананы поднимают настроение? (да)

Комментарий: настроение в первую очередь улучшают продукты, содержащие серотанин, который способствует выработке в организме эндорфинов или «гормонов радости». Это шоколад, сыр, мороженое, кофе, бананы, зеленые яблоки, виноград, орехи.

Положительно действуют на настроение напитки, содержащие мяту, душицу, или мелису. Из зелени - салат, укроп, шпинат. Из ягод - черная смородина, клубника.

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

Комментарий: морковь называют аптекой в миниатюре за редчайший состав витаминов минеральных соединений. Морковь улучшает аппетит, пищеварение и структуру зубов.

Морковь является прекрасным заживляющим средством при язве желудка, и двенадцатиперстной кишки. Ее сок повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям. Он укрепляет нервную систему и, пожалуй, не знает себе равных для повышения энергии. К тому же этот сок крайне необходим нашим глазам для улучшения зрения.

4. Правда ли, что есть безвредные наркотики? (нет)

Комментарий: нет ни одного безвредного наркотика, это как нет бесплатного сыра. В мире проведено огромное количество исследований, направленных на поиски пагубных эффектов даже самых безобидных на первый взгляд наркотических веществ (кстати, алкоголь и никотин тоже к ним относятся). Результат всегда был один: если не сразу, то через некоторое время вредное воздействие проявлялось.

5. Правда ли, что отказаться от курения легко?

(нет)

Комментарий: никогда не поздно начать думать о своем здоровье и прекратить курить. Чем раньше человек бросает курить, тем больше у него шансов не только не заболеть раком легкого и другими заболеваниями, но и вылечиться от них. Важно, чтобы решение бросить курить принял сам курильщик. Без этого ему не помогут ни сочувствующие друзья и родные ни чудодейственные пилюли, ни медики.

Музыкальная пауза: Песня «Песенка о зарядке». Сл. А. Кронгауза М. Львовского. Муз. М. Старокодомского. Поет Н.П.. Калмыкова припев все вместе.

Жюри подводит итоги, награждение команд.

Ведущий: Врачи посчитали, что для сохранения здоровья человек должен не меньше 10 часов в неделю посвящать физическим упражнениям. Неважно, что это будет: коньки, бег, плавание, велосипедная или лыжная прогулка, поход или обычная ходьба. Важно, чтобы мы дали организму возможность активно работать. Так мальчики 14-15 лет должны делать 28500 шагов в течение суток, а девочки – 23500 шагов.

Ведущий: Для соблюдения здорового образа жизни следует заниматься спортом. И дело не только в том, что физические упражнения делают человека сильнее, выносливее. Это еще и нормальное давление и обмен веществ. Тренированный организм лучше противостоит болезням, инфекциям, перепадам температуры. Физические упражнения закаляют духовно, помогают быть психологически готовым к трудностям и нагрузкам, обрести уверенность в своих силах.

Заканчивается наше состязание.
Желаем вам горы перейти,
Преодолеть все трудные преграды,
Дружить со спортом и скорей расти!

Ведущий: Уважаемые гости! Еще раз мы вас поздравляем с началом занятий. И пусть мир движений подарит вам бодрость, здоровье, счастье повседневного общения с физической культурой и спортом.

«Мода и здоровье»

(калейдоскоп здоровья)

1 ведущий. Добрый день, дорогие друзья! Сегодня мы собрались, чтобы поговорить о моде на пирсинги и татуировки и их влияние на здоровье.

2 ведущий. Мода – форма проявлений культурной жизни, поскольку они вызываются не силой необходимости, а изменчивой прихотью дня. Психологической основой моды является инстинктивная, слабо зависящая от сознательной воли переменчивость как одно из проявлений стадности.

1 вед. В обществе широкое распространение, особенно среди молодежи, получило нанесение на тело с использованием техники тату рисунков, выполненных в разном стиле: цветная и простая татуировка.

2 вед. Еще одним очень модным направлением является пирсинг. Эти веяния все больше захватывают подрастающее поколение, движимое желанием подражать своим кумирам и лидерам.

1 вед. Поговорим немного об истории возникновения татуировки и пирсинга.

2 вед. Что такое татуировка? Татуировка – нанесение на тело рисунков накалыванием и втиранием под кожу красящих веществ. История татуировки насчитывает 60 тыс. лет, она наносилась еще в Древнем Египте. Татуировались разные племена Европы и Азии, индейцы Северной и Южной Америки, племена из Новой Зеландии носили на лицах маскообразные тату-мокко.

1 вед. Главная территория тату, где традиция древности не прерывалась и широко практикуется сегодня - это Полинезия. В основном из Полинезии в 18 в., в качестве «сувенира» моряки привозили в Европу диковинные картинки на собственной коже.

2 вед. В наше время этот вид самовыражения приобрел массовый характер. Если раньше считалось, что тату - скорее принадлежность людей отбывающих срок, то сегодня молодые люди используют его в целях украшения своего тела, подчеркивая свою индивидуальность, а также демонстрируя свободу и независимость. Нанести тату несложно, а вот вывести ее из-за аллергической реакции - это уже проблема.

1 вед. Следует помнить, что, делая татуировку, вы травмируете кожу, поэтому всегда рискуете нанести вред своему здоровью.

Об этом расскажет нам медсестра из центральной районной больницы - Халикова Елена Борисовна. Вам слово.

Дорогие ребята, сегодня я вам расскажу о медицинских противопоказаниях, если кто-то захочет сделать татуировки или пирсинг и можно ли их делать кому-то вообще. Татуировку нельзя делать, если ты болеешь сахарным диабетом, псориазом или экземой; если – ты аллергик; если у тебя плохая свертываемость крови или твоя кожа склонна к образованию келоидных рубцов. Подростки, страдающие от врожденного порока сердца, должны быть крайне осторожны, если они хотят обзавестись пирсингом или татуировкой. По сообщениям британских врачей, это «украшение» может привести к инфекционному заболеванию сердца. В последние

годы было выявлено несколько случаев развития эндокардии у людей после пирсинга или нанесения татуировок. Инфекционный эндокардит возникает, когда бактерии или грибки начинают расти на сердечных клапанах. Если оставить заболевание без лечения, оно может привести к разрушению сердечной мышцы.

Кроме того, даже если при нанесении татуировки под кожу не попала инфекция, применяемое красящее вещество (особенно красное) может вызвать аллергическую реакцию (покраснение, распухание или зуд кожи) и другие осложнения типа дерматита, вызывает изменения в работе иммунной системы. Чем больше площадь рисунка, тем выше риск развития аллергических болезней, вплоть до бронхиальной астмы. С медицинской точки зрения, особенно опасны татуировки в области скопления сосудов и лимфоузлов: шея, ключицы, подмышечные, паховые и подколенные зоны.

Рефлексотерапевты говорят, что раздражение активных точек даже микроскопическими частицами краски в течение долгого времени приводит к нарушению работы органов, на кожной проекции которых расположено тату.

2 вед. Я обращаюсь к присутствующим с вопросом.

Хотели бы вы, сделать себе татуировку?

1 вед. Возможно, перед тем, как решить - нужно ли нанести на своем теле подобное украшение, стоит подумать не только о своем здоровье, но и о своей карьере и репутации. При поступлении на высокооплачиваемую должность вам могут отказать занять престижное место только по причине видимой натальной живописи, чтобы не бросать тень на имидж предприятия.

2 вед. Какими только сюрпризами не удивляет нас переменчивая мода. Вы, конечно же, заметили, что на улицах города все чаще стали появляться молодые люди с серьгами, и не только в ушах.

1 вед. Таким же древним, как татуировка, является искусство пирсинга- прокалывания различных частей тела.

Сейчас проколотым языком или пупком, проколотыми носами, губами, бровями, никого не удивишь.

2 вед. Слово «Пирсинг» произошло от англ. Pierce – прокалывать.

В Древнем Египте дочерям фараонов прокалывали пупок и вставляли в него золотые пирсы. Индийские женщины прокалывали крыло носа после замужества. В Эфиопии девушки племени Сурма протыкают нижнюю губу и вставляют туда глиняные круги все большего размера. В Африке, Азии человек калечил свое тело еще и для того, чтобы продемонстрировать силу, богатство и социальное положение.

1 вед. Возникает вопрос. Не опасно ли проделывать в себе дыры?

Столь модное увлечение пирсингом не так безопасно, как может показаться на первый взгляд. Инфекционное воспаление на месте прокола, кровотечение, незаживающие раны, вырывание сережки и образование больших шрамов и рубцов – довольно частые явления.

2 вед. Подробнее об этом попросим рассказать Елену Борисовну.

Вам слово, пожалуйста.

Имеются противопоказания и к пирсингу: при обострении какого-либо хронического заболевания (гастрит, язва желудка, панкреатит, гломерулонефрит, колит, отит, гайморит, ревматизм), наличии системных (красная волчанка, системная склеродермия и др.) и кожных заболеваний (псориаз и т.п.), при повышенной температуре, при плохой свертываемости крови. Кроме болезней крови, такие заболевания, как гепатиты В и С, сахарный диабет также нарушают процесс эпителизации и формирования канала в проколоте месте по причине плохой свертываемости крови, при наличии аллергической реакции на препараты лидокаиновой группы (при проколе с анестезией) или на металлы. Не рекомендуется делать процедуру при эпилепсии и психических расстройствах, так как высока вероятность

возникновения припадка. То же относится к людям, перенесшим черепно-мозговые травмы.

С недавних пор Российская стоматологическая ассоциация называет прокалывание в области рта угрозой для здоровья общества. Среди опасностей, возникающих при ротовом пирсинге, можно назвать риск подавиться украшением, утрату ощущения вкуса или вообще способности чувствовать вкус, продолжительное кровотечение, дробление и разрушение зубов, чрезмерное выделение слюны, ее непроизвольное истечение изо рта, повреждение десен, нарушение речи, затруднение дыхания, пережевывание пищи и глотание.

Прокалывание пупка отрицательно скажется и во время беременности. Случаи, когда у будущей мамы с проколотым в девичестве пупком начинают буквально расходиться ткани передней брюшной стенки, увы, не редкость. Хирурги только разводят руками, как ушивать пупочную грыжу женщине, живот которой увеличивается в размерах?

Металл для украшения, если он подобран неправильно, может нанести вред. Золото в пупке, например, плохо действует на легковозбудимых (им лучше серебро). Серебряные колечки по краю ушной раковины ослабляют большое горло. Серебро на проколотой губе усугубляет дисбактериоз. Правильно подобрать металл можно только с помощью рефлексотерапевта. Кроме того, металл быстро охлаждается, ведь обычно украшения носят не для того, чтобы скрывать под одеждой. И в холодное время года это сослужит недобрую службу. Например, обилие сережек и колечек в ушах может привести к частым ангинам. Осложнения от пирсинга и татуировки происходят чаще, чем кажется. Проколотый пупок заживает очень долго. Самое распространенное осложнение после этой процедуры флебит (воспаление пупочной вены). Прокалывание брови, мастера салонов часто попадают в сосуды, клиент получает отек, гематому. Пирсинг бровей опасен тем, что способен «задеть»

нервное сплетение и частично парализовать мышцы лица. Массивное украшение брови постоянно маячит перед глазами и может привести к косоглазию. Пирсинг языка резко снижает защитные свойства слюны и повышает риск заражения стоматитом и герпесом. Английские ученые доказали прямую связь между пирсингом языка и менингитом, инфекция через подъязычную артерию проникает прямо в мозг. Причем повышенный риск заболевания сохраняется спустя годы после процедуры, украшение в языке постоянно травмирует ткани, образуются мелкие ранки- ворота для инфекции.

1 вед. И снова я обращаюсь к присутствующим с тем же вопросом: Хотели бы вы, сделать себе пирсинг?

2 вед. Мода – это образ жизни в настоящий исторический момент. Она касается каждого человека и всех сторон его жизни – от формы каблука до литературы, от аромата духов до архитектуры. Но надо не забывать, что не всё, что модно - полезно для здоровья. Некоторые увлечения, продиктованные модой, могут быть вредны и даже опасны для жизни.

1 вед. Здоровье – одна из величайших человеческих ценностей. Чтобы не упустить своего здоровья из-за различных болезней и недугов, нужно усвоить несколько важных правил.

1. С самых ранних лет понять, что здоровье человека - в его собственных руках.

2. Ни в коем случае не допускайте появление избыточного веса.

3. Будьте активными! Движение – это основа жизни.

4. Занимайтесь закаливанием.

5. Исключите любые вредные привычки, и те, о которых мы сегодня говорили.

2 вед. До свидания, до новых встреч.

Литература

1. Ахмерова С.Г., Мубинова З.Ф., Ижбулатова Э.А. Профилактика наркомании, алкоголизма и табакокурения в образовательных учреждениях: Учебно-методическое пособие для учителей. – Уфа:Информреклама, 2005.
2. Макеев А.Г. Не допустить беды: Помогая другим, помогаю себе: Пособие для работы с учащимися 8-9 кл.: В помощь образоват. учреждению: «Профилактика злоупотребления психоактивными веществами» / Под ред. М.М.Безруких; М-во образования Рос.Федерации.- М. : Просвещение, 2003.
3. Ахмерова С.Г., Ижбулатова Э.А. Здоровьесберегающие технологии в образовательных учреждениях: профилактика наркомании, алкоголизма и табакокурения: учебно-методическое пособие.- Уфа: Китап,2011.
4. Коростелев Н. 50 уроков здоровья/ Н.Коростелев.- М.: Дет. лит., 1991.-111с.: ил.
5. Русские пословицы и поговорки.- М.: Худож. лит.,1998.
6. Начинается зарядка. - М.: Музыка,1983.
7. Вас вызывает «Спортландия» / Ред.-сост. Л.И. Жук. - Минск: Красико-Принт, 2011.-128 с.
8. Лусточкин Е. Татуировки: до и после.<http://www.romantik-city.ru>
9. 2. Носова Е. Веяние современной моды и здоровья //Воспитание школьников.-2001.-№1

Составитель: А.Ю. Курская, методист МКУ «РОМЦК»