

«КАК ПОБЕДИТЬ ДРАКОНА,
ИЛИ
УДЕРЖИСЬ ОТ ВРЕДНОЙ ПРИВЫЧКИ!»

Открытое воспитательное мероприятие
для 8-х классов

«КАК ПОБЕДИТЬ ДРАКОНА, ИЛИ УДЕРЖИСЬ ОТ ВРЕДНОЙ ПРИВЫЧКИ!»

Цели

- углубить представление детей о вредных привычках;
- способствовать воспитанию отрицательного отношения к табаку, алкоголю, наркомании;
- побуждать детей к сопротивлению вредным привычкам, учить противостоять давлению сверстников;
- развивать критическое мышление;
- воспитывать активную жизненную позицию.

Задачи:

Формирование отрицательного отношения к вредным привычкам при помощи юмора, высмеивания этих пороков

Формирование умения четко формулировать аргументы против вредных привычек.

Развивать творческие способности, память, познавательный интерес.

Способствовать формированию основ культуры общения и построения межличностных отношений.

Помочь детям обрести уверенность в своих силах, оптимизм, чувство юмора.

Сплочение детей в коллективе через совместную деятельность по подготовке и проведению занятия.

Оборудование:

1. Настенное оформление (изображение дракона, головы которого символизируют вредные привычки, «Дерево здоровья»).
2. Разноцветные листочки, на которых написаны занятия и вредные привычки.
3. Тетрадные листы по количеству учеников и ручки (для теста)
4. Ноутбук, сопровождающая презентация.
5. Костюмы к сценкам,
6. Воздушные шары к спектаклю

Возрастной состав – учащиеся 7-9 классов.

I. Организационный момент.

II. Основная часть

а) Вступительное слово.

И сто, и тысячу лет назад были люди, которые попадали в плен к вредным привычкам. И бесследно пропадали в пасти страшного дракона с огромной головой. Но время шло. Количество вредных привычек у человека росло. Росло и количество голов у дракона. В настоящее время у него вот такие шесть голов. Одна страшнее другой (показ рисунка). А вот и портрет этого чудовища. Каждая голова у него имеет свое имя (читает):

- Токсикомания.
- Наркомания.
- Курение.
- Алкоголь.
- Игромания.
- Сквернословие.

Каждая голова - это вредная привычка, которая превращается в смертельно опасную болезнь. Прячется такое шестиглавое чудовище и дожидается очередной жертвы. Пока живо это чудовище все живое и здоровое потихоньку умирает. Посмотрите, на это дерево здоровья, оно зачахло и сбросило свою листву.

Что бы вы сделали, ребята, если бы вам попался дракон о шести головах? (*Дети отвечают, что убежали бы, бросили бы в дракона песком, застрелили бы и т. п.*) Представьте себе, что есть такие люди, которые с радостью лезут прямо в пасть этого дракона. Некоторые думают, что сумеют выскочить из пасти дракона, но, оказывается, что они переоценили свои силы и их ждет гибель

Ребята, а какая самая распространённая вредная привычка?

б) **Курение** - один из злых врагов человека. Никотин и другие ядовитые вещества содержатся в табаке и потребляются в процессе курения. Причем особого удовольствия это курильщику не приносит. Он закуривает вновь и вновь только потому, что привыкший к никотину организм настойчиво требует: «Закури! Закури! Закури!»

Курильщик рискует своим здоровьем. Вот почему курение считается одним из факторов риска. Чем больше факторов риска у человека, тем вероятнее его преждевременная смерть. Причем, все знают, что курение убивает, но продолжают отравлять свой организм. Получается, что курильщик – жертва собственного легкомыслия. Но последнее время проблема состоит в том, что к нему прибегают очень молодые люди, дети, которые порой ещё и не осознают, какой вред может нанести это их здоровью.

Вопросы детям:

- ✓ Какое вещество, находящееся в табаке, наносит самый сильный вред организму? (Никотин.)
- ✓ Какие ещё вещества образуются в табаке при курении? (Смолы, которые вызывают раковые заболевания, тяжёлые металлы).
- ✓ Какие два органа больше всего страдают от курения? (Лёгкие, печень)
- ✓ Почему лёгкие? (Дым вдыхаем.)

- ✓ Почему печень? (Печень – фабрика по переработке ядов.)
- ✓ Какие вы наблюдаете изменения у людей, которые курят? (Грубый голос, запах изо рта, жёлтые зубы, жёлтые пальцы и ногти)
- ✓ Можно ли избавиться от этой привычки? (Можно, но лучше не начинать).

Мы с вами, ребята, серьёзно обсудили проблему курения. А теперь в борьбе с этим злом пусть нам поможет смех. Сейчас давайте представим, что мы в театре, на премьере кукольного спектакля

“Баллада о шарике, который приобрёл вредную привычку курить.)
(Натягивается ширма, куклы – воздушные шарики.)

Ведущий: Жил розовый румяный шар
Любил по ветру он носиться
И надо же беде случиться
Недоброго он друга повстречал.

(Навстречу друг другу вылетают два шарика.)

Друг: Привет, дружище!
Как проводишь время?

Шар: Летаю весело
И с ветерком дружу.

Друг: Пустое! Ты меня послушай
Плезнейшую штуку покажу.
Вдыхаешь аромат и выдыхаешь
И выглядишь ты клёвым пацаном.
Девчонки тайно по тебе вздыхают,
А ты небрежно куришь за углом.

Ведущий: Всё изменилось в жизни шара,
Забросил шарик все дела.
Он, знай, курить с утра до ночи,
А то и с ночи до утра.
Был шарик розовый и круглый,
А тут и цвет свой изменил.
Бока опали, взгляд потухший,
Летать по ветру нету сил.

(Унылая музыка, появляется похудевший, синий шарик.)

Худым стал Шарик, кашель душит,
От злого дыма посинел.
Такой букет симптомов страшных
Ещё для Шара не предел.

(Шарик ещё худеет, становится зелёным.)

Прошёл уж месяц, время мчится.
Ещё наш Шарик похудел.
Был Шарик розовым и синим,
Ну а теперь позеленел.
Так что же делать с ним, ребята?
Привычкой страшной он пленён.
Кто разъяснит весь вред куренья?
Лишь только доктор, где же он?

Доктор: Я здесь, позвать меня успели,
Ещё немного и конец.
Бросай курить и снова, Шарик,
Ты будешь просто молодец!
Здоровым будешь и весёлым,
Засветятся твои бока,
И цвет зари к тебе вернётся,
Куренью ж скажем: “Никогда!”

Ведущий: Как хорошо, что Красный Шарик
Послушал умных докторов,
Опять стал радостным и круглым,
Наш Шарик полностью здоров!

(Артисты выходят из-за ширмы, кланяются.)

О вредной привычке в стихах:

Наш Сережа дурачок –
Тайно курит табачок.
Не кури, Сережа!
Станет желтой кожа!
Будет в легких чернота,
Словно в норке у крота.
От таких, как ты, Сережа,
И пожар бывает тоже.

Куренье – вред, куренье – яд,
Нам все об этом говорят,

А мы все курим,
Смолим, смакуем
И в ус не дуем.
А дым колечками пускаем:
Вы дышите – мы выдыхаем.

Кого куренье не проймет,

Бетель из стеблей пусть жует,
Или махорочки нюхнет.
Ой, ой! Ложись! Сейчас чихнет.

А мы всё курим,
Смолим, смакуем
И в ус не дуем.
А дым колечками пускаем:
Дышите глубже – мы выдыхаем.

Бьет часто кашель по утрам
И рак нас ждет, и нервные, психуем,
И зубы желтые, и ус, ну, весь прокурен,
А мы всё курим.
Зачем мы курим? – кха, кха!

Сейчас нередко курят не только взрослые, но и дети. Курение сильно сказывается на сердце, что в свою очередь приводит к быстрой утомляемости, невнимательности, плохому сну, неуспеваемости в школе.

Также курение сказывается на росте. Рост замедляется, ребенок растет хилым, слабым, вялым. Постоянное курение вызывает привычку, т.е. человеку уже трудно бросить курить.

с) **Алкоголь** - еще один враг здоровья человека. К сожалению, он хорошо известен по всей России. Этот враг страшен своим коварством не менее никотина. Недаром алкоголь изображается «зеленым змием». Это стало символом алкогольного искушения.

Пьющий человек чувствует сначала приятную легкость, становится веселым... А потом расплачивается жестоким отравлением всего организма, расшатанной психикой. Преждевременным старением и сокращением продолжительности жизни. А часто от пьянства просто умирают.

Алкоголь оказывает отравляющее воздействие на весь человеческий организм. В первую очередь страдает центральная нервная система, кровеносные сосуды, сердце, печень и почки. У человека ослабевает память и воля, теряется работоспособность, могут возникнуть галлюцинации и агрессия. В результате пьянства организм человека утрачивает свой запас прочности и перестает сопротивляться микробам. Те с удовольствием размножаются и начинают питаться клетками и тканями ослабленного организма. Взамен они выделяют вредные вещества, которые подавляют защитные силы. Т. е. они просто отравляют организм.

О вредной привычке в стихах:

- Для пьянства есть такие поводы:
Поминки, праздник, встреча, проводы,
Крестины, свадьба и развод,
Мороз, охота, Новый год,
Выздоровленье, новоселье,

Печаль, раскаянье, веселье,
Успех, награда, новый чин
И просто пьянство – без причин.

Ребята, а какая вредная привычка разрушает семьи, лишает человека любимой работы, оставляет детей сиротами при живых родителях? (Алкоголизм).

Как и курение, алкоголизм разрушает человеческий организм.

Вопросы детям:

- ✓ На какие органы больше всего вредно действует алкоголь? (На мозг, нервную систему, печень). Алкоголь - яд разрушает клетки и ткани.
- ✓ Почему в нашей стране закон – продавать алкоголь с 21 года? (Вред растущему организму).
- ✓ Какой характерный вид у ребят, которые употребляют спиртные напитки? (Они не растут, худые, нервные, у них плохая память, плохой прогноз на будущее).
- ✓ У нас много рекламы пива. Пей и ты успешен! Вы согласны с этим? Какие ощущения? Алкоголь вызывает эйфорию, это чувство быстро проходит, а негативные последствия остаются.
- ✓ Можно ли излечить алкоголизм? (Можно, но с большим трудом и при желании самого больного).

Токсикомания Это не просто вредные, но и очень опасные привычки. «Мания» - это психическая болезнь, когда человек постоянно думает о чем-то одном. Токсикоман постоянно думает о яде. «Токсикомания» с латыни так и переводится как «мания к яду» (токсин - значит яд). Эти яды попадают в организм человека при вдыхании ядовитых паров и вызывают сильные отравления. Очень быстро появляется привыкание, наступают изменения в психике, но главное - разрушается здоровье человека, так как яды постепенно накапливаются в организме.

Призыв, пропагандирующий здоровый образ жизни.

Никотин, алкоголь, наркотики -

Это вам не антибиотики.

За здоровье, общение, спорт

Выступает наш дружный народ!

d) **Наркомания.** Скажите, ребята, какая самая страшная вредная привычка появилась среди молодёжи в последнее время? (Наркотики.)

Мини-лекция о вреде наркотиков.

Наркотики являются третьим и самым жестоким врагом здоровья. Это такие вещества, к которым организм человека привыкает почти мгновенно и которые очень быстро его разрушают. Именно они включены в специальный список опасных веществ, использование которых запрещено без специального разрешения врача.

Употребление наркотиков вызывает страшнейшую болезнь – наркоманию. Люди, которые ею болеют, являются наркоманами.

Наркотик своими повадками напоминает некоторые виды тропических растений-хищников, которые питаются насекомыми. Эти растения обладают очень красочной расцветкой и источают удивительный запах, чем привлекают насекомых. Но стоит на них сесть бабочке, как жертва застревает в липкой массе и убивается ядом этих растений.

Человек - не бабочка. У него есть разум, которой, как правило, содержит информацию об опасности и коварстве наркотиков. Однако человека подводит все то же легкомыслие. Он думает, что «все нужно попробовать: другие же пробуют». Так он включает в свою мощный фактор риска.

- ✓ А почему я назвала эту привычку страшной? (Смерть от передозировки, полнейшее разложение личности, одна цель – добыть наркотики, любыми путями, это ведёт к воровству, к преступлениям.)
- ✓ Излечивается ли это заболевание? (С трудом, очень дорого, только при помощи окружающих.)

Игра «Пирамида». Сейчас я выберу одного из вас, он выйдет на середину и пригласит к себе еще 2 человека. Те двое выберут еще по двое игроков. Т. о., каждый должен пригласить 2 человека.

(Игра заканчивается когда на местах никого не останется).

Посмотрите, как мало вам потребовалось времени, чтобы поднять всех присутствующих со своих мест. Вот с такой же скоростью распространяются вредные привычки.

Чтобы остановить наркотики, нужны знания, мы должны быть готовы противостоять опасности, тем более, что она рядом.

Сейчас мы с вами окажемся на концерте фольклорного ансамбля. Поаплодируем нашему ансамблю.

Наш Никита поглупел
Обрёл привычки вредные.
Потому что потреблял
Таблетки непотребные.

Степа с помощью уколов
Утолял свои печали,
Только бедного Степана
Едва в больнице откачали.

Наш Сережа закатил
Глазки замутненные
Сигарету он курил
Травкой начиненною.

Проглотив “колеса”, детки,
Весело танцуют.
Не пришлось бы им послушать
Музыку другую.

Пусть для вас частушки эти
Будут в назидание.
Чтобы так себя вести
Не было желания.

Наркотикам скажем “Нет!”

Динамическая пауза «Вредным привычкам – нет». Сейчас на экране вы увидите картинки, на которых изображены вредные и полезные привычки. Если вы увидите вредную привычку - вы должны затопать ногами, если хорошую захлопать в ладоши. А я проверю, кто из вас узнает, какие картинки относятся к хорошим привычкам, а какие к плохим.

Ребята, скажите, пожалуйста, какие ещё вредные привычки вы могли бы назвать? (Дети говорят: игра в карты, компьютерные игры). А какая вещь стала для многих детей лучшим другом, незаменимым предметом? (Компьютер, телефон).

е) **Игромания.** Эта вредная привычка начинается безобидно - игровые автоматы, компьютерные игры, карты, телефон. А может закончиться разрушением психики, преступлением, даже самоубийством. Игромания не щадит ни детей, ни взрослых. Даже благоразумные старушки становятся игроманками и заканчивают свою жизнь в голоде и нищете.

Например, азартные игры. Казалось бы, что тут плохого, это игра. Но это игра азартная,

Потому что люди играют на деньги или что-либо другое. И иногда эта игра так затягивает, что они забывают обо всём на свете: о долге, о своих родных, о чести. Бывает и так, что азартные игры ломают человеческие судьбы, приводят к трагедии.

✓ Поднимите руки, у кого есть компьютер? Сколько времени вы проводите за компьютером? В чём вред компьютера?

Мы можем сказать, что увлечение компьютером у некоторых ребят перешло во вредную привычку.

Встречаем фольклорный ансамбль ложкарей " Добры хакеры".

(Песня на мотив " Во кузнице")

С компью.... с компьютером
С компью.... с компьютером
С утра до ночи с компьютером сижу
С утра до ночи с компьютером сижу.

И день сижу, и два
И день сижу, и два.
От компьютера распухла голова
От компьютера распухла голова.

Компью... компьютер мой
Компью... компьютер мой.
Стал, как мама, ты и близкий и родной
Стал, как мама, ты и близкий и родной.

ф) Сквернословие. Сегодня нередко можно встретить людей, которые уже не ругаются, а разговаривают матом. А между тем эта вредная привычка - сквернословие - очень опасна для здоровья человека. Причем вредно не только говорить, но и слушать матерные слова. Ученые провели такой эксперимент: возле семян растения арабидопсис они долгое время произносили матерные слова. В результате почти все растения погибли, а те, которые выжили, стали генетическими уродами. Влияние матерных слов ученые сравнили с радиоактивным облучением в тысячи рентген. Ученые установили, что матерные слова поражают гены человека, уничтожая его детей и внуков. То есть мат - это программа самоликвидации всего потомства этого человека.

Давайте посмотрим, как смешно и нелепо выглядит современный сленг. Если бы им разговаривали герои спектаклей.

Сценка «В театре»

герои	Переводчик
Он: Чувиха, а клёво, что ты притопала	Дорогая, как хорошо. Что ты пришла!
Она: Реально, клёво.	Я тоже очень рада.
Он: День сегодня – ништяк! И прикид у тебя реальный	День сегодня просто прекрасный и как замечательно ты выглядишь
Она: Да ладно лапшу на уши вешать.	Мне это очень приятно слышать.
Он: Вчера классная была тусовка, музон прикольный, а ты так выделялась, схватила ты кайф.	Какой чудесный вчера был бал, красивая музыка. И ты с таким удовольствием танцевала.
Может тебя так колбасило от того уroda в комуфляже?	Может всё это от того, что на балу был поручик Ржевский?
Она: Что, опять разборки? Ну, ты тормоз!	Ты меня ревнуешь, дорогой, не стоит.
Он: Ладно, кончай батон крошить, не кудрявь бабушку.	Не успокаивай меня, не надо.
Я этого пацана просто замочу в подъезде!	Я господина Ржевского вызову на дуэль!

Беседа «Что толкает людей в пасть дракона?»

И сто, и тысячу лет назад были люди, которые попадали в плен к вредным привычкам. И бесследно исчезали в пасти страшного дракона. Но сказочные времена давно прошли. За окном XXI век и столько интересного вокруг: спорт, кино, музыка природа, книги, верные и хорошие друзья. Но сидит где-то на грязном, заросшем бурьяном пустыре вот такое шестиглавое чудовище и дожидается очередной жертвы.

✓ Как вы считаете, почему же люди попадают в пасть этого дракона? Почему они становятся рабами вредных привычек?

Примерные ответы детей:

- Их тянет любопытство, желание все попробовать и испытать.
- Их родители были рабами тех же самых привычек, они и детей втянули.
- Для общения - если вся компания это делает, то и тебе не страшно.
- Чтобы казаться современным, крутым, сильным.
- Чтобы показать, что ты уже взрослый и сам можешь делать со своим здоровьем все, что хочешь.

- Потому что ничем не интересуются, ни к чему не стремятся.
- Просто слабохарактерность - попадают в плохую компанию и втягиваются.
- Хотят подражать героям боевиков, рекламы - там все курят и пьют.

Да, ученые назвали именно такие причины приобщения людей к вредным привычкам: любопытство, влияние родителей, снятие напряжения, слабохарактерность, желание подражать красивым героям рекламы, кино и телевидения.

- ✓ А как же не попасть в пасть дракону? Ведь большинство людей не курит, не пьет, не употребляет наркотики, не сквернословит. Что нужно делать, чтобы устоять?

Примерные ответы детей:

- Нужно заниматься спортом, музыкой, танцами - чем-то интересным.
- Нужно добиваться в чем-то успеха, чтобы уважать самого себя.
- Нужно просто уважать себя, ценить свое человеческое достоинство.
- Нужно иметь свое мнение, не поддаваться плохому влиянию.
- Нужно уметь отказываться, когда тебе предлагают попробовать что-то плохое.
- Нужно выбирать друзей, общаться только с теми, кому ты доверяешь.

I. Тест «Сможешь ли ты устоять?»

Надеюсь, что никто из вас не попадет в пасть шестиглавого дракона и не станет очередной жертвой страшной «мании». Как вы думаете, сможете ли вы дать отпор этим вредным привычкам, устоите перед их натиском? Сейчас мы проведем тест, который поможет вам оценить свои силы. Перед вами лежат листки бумаги. Вам нужно будет ответить на 10 вопросов. Напишите числа от 1 до 10 сверху вниз. Я буду задавать вам вопросы. На каждый вопрос нужно дать ответ «да» или «нет». Отвечать нужно честно, иначе вы ничего о себе не узнаете:

Учитель читает вопросы. Дети пишут напротив каждого пункта «да» или «нет».

1. Любишь ли ты смотреть телевизор?
2. Хотелось ли тебе играть в компьютерные игры больше 3 часов ежедневно?
3. Хотелось ли тебе попробовать закурить?
4. Можешь ли ты весь выходной просидеть перед телевизором, оставив все свои дела?
5. Пробовал ли ты алкогольные напитки?
6. Любишь ли ты уроки физкультуры?
7. Если друзья предложат тебе сбежать с уроков, согласишься ли ты?
8. Умеешь ли ты не повторять своих ошибок?
9. Если бы тебе прямо на улице незнакомец предложил коробку конфет, взял бы ты ее?
10. Друзья зовут тебя в игровые автоматы, а ты еще не сделал уроки. Сможешь отказаться?

Теперь подсчитайте, сколько раз вы ответили на вопросы «да». За каждый такой ответ вам положено 5 баллов, значит, умножьте полученное число на 5. Что у вас получилось?

0-20 баллов - вы умеете управлять своими желаниями. Как и все люди, вы любите получать удовольствия. Но в нужный момент вы в состоянии понять, что удовольствие ради удовольствия может принести вред, помешать вашим планам. Получается, что если вам кто-либо предложит «побалдеть» от какой-либо дряни, то вы легко откажетесь. Вас не так-то просто купить на всякую дешевку. У вас впереди интересная жизнь, полная настоящих удовольствий.

20-40 баллов - ваша «зона удовольствий» нередко вас подводит. Вы, быть может, и хотели бы лучше управлять своими желаниями, но это не всегда получается. Не хватает воли. Видимо, вы очень много времени теряете зря.. Из-за этого вы можете потерять очень много приятного в будущем. Если вам предложат «немного кайфа», вы можете согласиться. К сожалению, большинство наркоманов именно так и начинали. Рекомендуем быть настороже - слишком дорогой может оказаться цена сомнительного удовольствия.

40-50 баллов - вас, как говорится, можно брать голыми руками. Вы буквально заряжены на получение всяческих удовольствий. За любой вид «кайфа» вы будете готовы отдаться в рабство какому-нибудь подонку. Таких, как вы, слабаков - не так уж и много. Вам грозит беда.

Дети читают: Привычкам вредным скажем: " НЕТ!"

Забудь куренье, пиво.

Прогоним призрак наркоты

И будем жить красиво!

А если друг попал в беду

И в ней дошел до точки,

Возьмемся за руки, друзья,

Чтоб не пропасть по - одиночке.

II. Заключительное слово

Мы сегодня говорили о вредных привычках, которые убивают человека.

Чтобы не стать рабом вредных привычек, нужно выполнять три правила:

- не скучать, найти себе занятие по душе;

- узнавать мир и интересных людей;

- ни в коем случае не пробовать спиртное и наркотики.

Ну, а если вы все же попали в плен какой-то вредной привычке, старайтесь избавиться от нее изо всех сил

(Учащимся предлагается оторвать головы дракона, помещённого на доске, головы которого символизируют вредные привычки.)

III. Подведение итогов (рефлексия)

- А в завершении нашего урока мы соберем с вами «**Дерево здоровья**».

У меня на столе лежат разноцветные листочки, на которых написано много интересных и полезных занятий, но среди них есть и вредные привычки. (Заниматься спортом, есть много сладкого, делать утреннюю гимнастику, много смотреть телевизор, следить за одеждой, закаляться, долго играть в компьютерные игры, много времени проводить на воздухе, курить, умываться, чистить зубы, употреблять спиртные напитки, правильно питаться, соблюдать режим дня, вовремя учить уроки, заниматься музыкой, рисовать, читать книги, помогать маме)

Каждый из вас выбирает на моем столе понравившийся листочек и, прочитав, решает, прикреплять ли его к «Дереву здоровья» или же выбросить в корзину.

(Дети по очереди выходят к столу и, сделав выбор, прикрепляют листочки на изображение дерева. Можно предложить детям прокомментировать свои действия.)

Молодцы! Вы все сделали правильный выбор, поэтому у нас получилось такое яркое, крепкое, здоровое дерево. Пусть оно остается у вас в классе и радуется вам каждый день!
Будьте Здоровы!

Существуют разные привычки: полезные и вредные.

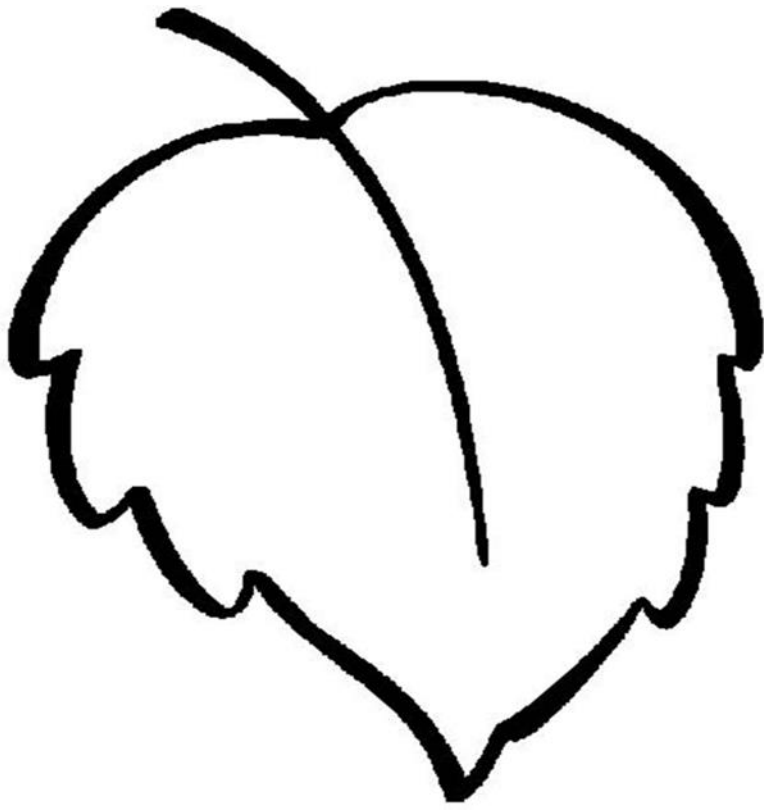
Хорошие привычки можно в себе развить

Надо стараться вести себя так, чтобы не приобретать плохих привычек.

Не иметь вредной привычки помогает сила воли.

1.	5×1	=	5	1.	5×1	=	5
2.	5×2	=	10	2.	5×2	=	10
3.	5×3	=	15	3.	5×3	=	15
4.	5×4	=	20	4.	5×4	=	20
5.	5×5	=	25	5.	5×5	=	25
6.	5×6	=	30	6.	5×6	=	30
7.	5×7	=	35	7.	5×7	=	35
8.	5×8	=	40	8.	5×8	=	40
9.	5×9	=	45	9.	5×9	=	45
10.	5×10	=	50	10.	5×10	=	50
1.	5×1	=	5	1.	5×1	=	5
2.	5×2	=	10	2.	5×2	=	10
3.	5×3	=	15	3.	5×3	=	15
4.	5×4	=	20	4.	5×4	=	20
5.	5×5	=	25	5.	5×5	=	25
6.	5×6	=	30	6.	5×6	=	30
7.	5×7	=	35	7.	5×7	=	35
8.	5×8	=	40	8.	5×8	=	40
9.	5×9	=	45	9.	5×9	=	45
10.	5×10	=	50	10.	5×10	=	50
1.	5×1	=	5	1.	5×1	=	5
2.	5×2	=	10	2.	5×2	=	10
3.	5×3	=	15	3.	5×3	=	15
4.	5×4	=	20	4.	5×4	=	20
5.	5×5	=	25	5.	5×5	=	25
6.	5×6	=	30	6.	5×6	=	30
7.	5×7	=	35	7.	5×7	=	35
8.	5×8	=	40	8.	5×8	=	40
9.	5×9	=	45	9.	5×9	=	45
10.	5×10	=	50	10.	5×10	=	50

Заниматься спортом	делать утреннюю гимнастику	много смотреть телевизор
Следить за одеждой	долго играть в компьютерные игры	много времени проводить на воздухе
умываться	чистить зубы	
правильно питаться	соблюдать режим дня	вовремя учить уроки
закаляться	курить	помогать маме
рисовать	читать книги	
долго играть в игры на телефоне	заниматься музыкой	употреблять спиртные напитки



План:

I. Вступительное слово.

II. «О вредных привычках в шутку и всерьез».

1. Курение

2. Алкоголизм.

3. Токсикомания

4. Наркомания.

5. Игра «Пирамида»

6. Динамическая пауза «вредным привычкам – нет»

7. Игромания.

8. Сквернословие.

III Беседа «Что толкает людей в пасть дракона?»

IV. Тест «Сможешь ли ты устоять?»

VI. Заключительное слово.

VII. Подведение итогов (рефлексия). «Дерево здоровья»

«КАК

ПОБ

ЕД

ИТЪ

ДРАК

О

НА,

ИЛИ

УДЕР

Ж

И С Ъ

О Т

ВРЕД

Н

ОЙ

ПРИ

ВЫ

ЧКИ!

