

**Внеклассное мероприятие для учащихся
начальных классов**

Устный журнал
«Береги здоровье смолоду!»

Береги здоровье смолоду.

Устный журнал

Цель мероприятия: предупредить формирование у детей вредных привычек – курения, алкоголизма, воспитывать потребность в здоровом образе жизни, соблюдении режима дня, интерес к занятиям физкультурой и спортом, закреплять знания о сохранении здоровья в школе.

Учитель. Здравствуйте!.. При встрече люди обычно говорят это хорошее, доброе слово, желая друг другу здоровья. Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и состояние полного физического, духовного и нравственного благополучия. В большей степени здоровье человека зависит от него самого. «Жизнь долга, если она полна» - так гласит народная пословица. Один из главных показателей здоровья – продолжительность жизни. Там, где нет здоровья, не может быть и долголетия. В конце 20 века средняя продолжительность жизни составила 71 год у женщин и 57 лет у мужчин. Сегодня мы поговорим о том, что вы сами можете сделать для укрепления своего здоровья. Как вы думаете, что влияет на наше здоровье? (Ответы детей)

Давайте вместе с вами перелистаем странички нашего журнала и вы, может быть, узнаете для себя что-нибудь новое, интересное.

Страница № 1.

«Чисто жить – здоровым быть!»

Учитель. Как вы понимаете эту пословицу? Что нужно содержать в чистоте?

Дети (по очереди): Руки. Ногти. Лицо. Уши. Зубы.

Учитель. Сейчас мы вместе с вами вспомним, как правильно чистить зубы.

(Дети рассказывают стихи и показывают движения):

1. Я вода, вода, водица,
Приглашаю всех умыться,
Чтобы глазки заблестели,
Чтобы щёчки заалели...
2. Зубы вам почистить нужно,
В руку щёточку возьмём,
Зубной пасты нанесём.
3. И за дело взялись смело,
Зубы чистим мы умело:
Сверху вниз и справа влево,
Снизу вверх и снова влево.
4. И снаружи, изнутри
Ты старательно потри.
5. Чтоб не мучиться с зубами,
Щётку водим мы кругами.
6. Зубы чистим осторожно,
Ведь поранить дёсны можно...
А потом что? А потом –
Зубы мы ополоснём.

Учитель. Для чего нужно чистить зубы? Как правильно чистить зубы? (Ответы детей)

А одежда? Свою одежду тоже нужно содержать в чистоте. Кто аккуратен, тот людям приятен.

Чтец. Много грязи вокруг нас,
И она в недобрый час
Приносит нам вред, болезни,
Но я дам совет полезный.
Мой совет совсем не сложный –
С грязью будьте осторожны!

Страница № 2.

«Слабеет тело без дела».

Чтец. Если будешь ты стремиться
Распорядок выполнять –
Будешь лучше ты учиться,
Лучше будешь отдыхать.

Учитель. А вот многие из вас не умеют выполнять распорядок дня, не берегут время, зря тратят не только минуты, но и целые часы. Посмотрите эти сценки. Может быть, кто-то узнает себя в этих персонажах...

Сценка «Сейчас»

Действующие лица: мама и дочь Наташа.

-Наташенька, вставай!
-Сейчас.
-Уж день, взгляни в окно!
Ведь ты задерживаешь нас!
Ведь ты не спишь давно!
-Ну, маменька, ну чуточку,
Ещё одну минуточку.
-Наташа, сядь к столу!
-Сейчас!
Но сколько можно ждать?
Твой чай уже в четвёртый раз
Пришлось подогреть!
-Ну мамочка, ну чуточку,
Ещё одну минуточку!
-Наташа, спать пора!
-Сейчас!
-Но сколько раз просить?
Ведь завтра утром снова
Не сможешь глаз открыть!
-Ну мамочка, ну чуточку,
Ещё одну минуточку!...

Учитель. Вы, наверное, догадались, что вместо слова «сейчас» надо отвечать «сию минуту» и сразу выполнять всё, о чём просят старшие. А чтобы научиться беречь время, нужно правильно организовать свой режим дня. А вы, ребята, помните режим дня? Все ли его соблюдаете? Послушайте, как выполнял режим дня мальчик Вова.

Сценка «Режим»

Действующие лица: учитель и ученик Вова.

-А ты, Вова, знаешь, что такое режим?
-Конечно! Режим... Режим – куда хочу, туда скачу!
-Режим – это распорядок дня. Вот ты, например, выполняешь распорядок дня?
- Даже перевыполняю.
-Как же это?
-По распорядку мне надо гулять два раза в день, а я гуляю – четыре!
--Нет, ты его не выполняешь, а нарушаешь! Знаешь, каким должен быть распорядок дня?
-Знаю. Подъём. Зарядка. Умывание. Уборка постели. Завтрак – и в школу.
-Хорошо.
-А можно ещё лучше.
-Как же это?
-Вот как! Подъём. Завтрак. Прогулка. Второй завтрак. Прогулка. Обед. Прогулка. Чай. Прогулка. Ужин. Прогулка. И сон.
-Ну нет. При таком режиме вырастет из тебя лентяй и неуч.
-Не вырастет.
-Это почему же?
-Потому, что мы с бабушкой выполняем весь режим!
-Как это «с бабушкой»?
-А так: половину – я, половину – бабушка. А вместе мы выполняем весь режим.
-Не понимаю – как это?

-Очень просто. Подъём выполняю я, зарядку выполняет бабушка, умывание – бабушка, уборку постели – бабушка, завтрак – я, уроки – мы с бабушкой, прогулку – я, обед – я...

-И тебе не стыдно? Теперь я понимаю, почему ты такой недисциплинированный...

Учитель. Конечно, мальчик неправильно распределил время: прогулка, обед, прогулка... Сплошной отдых. А где же труд? Надо запомнить, что правильное выполнение режима, чередование труда и отдыха необходимо. Они улучшают работоспособность, приучают к аккуратности, дисциплинируют человека, укрепляют его здоровье.

По мнению учёных, ежедневные физические упражнения замедляют старение организма и прибавляют в среднем 6 – 9 лет жизни!

Однажды учёные поставили эксперимент. Одной группе участников был предложен комплекс физических упражнений, а другой предстояло пролежать 20 дней неподвижно. Всего 20 дней... И что получилось? У тех, кто лежал, появилось головокружение, пропал аппетит, они стали плохо спать, снизилась работоспособность.

Итак, физическая нагрузка необходима для организма. Но упражнения приносят большую пользу только в том случае, если они выполняются постоянно, систематически: по часу в день 7 раз в неделю.

А теперь, ребята, выполним несколько физических упражнений. **Физминутка.**

Страница № 3.

«Кто курит табак, тот сам себе враг»

Учитель. К сожалению, почти у всех людей есть вредные привычки. К ним относится и курение. Закурить первую сигарету многие ребята пробуют уже в 10 – 14 лет, а некоторые и раньше. Почему же они пробуют курить? (Ответы детей: за компанию, хотят казаться взрослыми, и т.д.)

Действительно, многие взрослые курят. Сначала они испытывают от первой сигареты тошноту, головокружение, слабость. Но потом всё проходит и курение становится дурной привычкой, от которой человек не в состоянии избавиться годами.

Так ли бесследно проходит курение для растущего, ещё не окрепшего организма? В вашем возрасте курение замедляет рост и развитие некоторых органов. Болеют лёгкие, становится труднее дышать, особенно после физических нагрузок. Воспаляются голосовые связки, поэтому голос у курильщика хриплый, неприятный. Ухудшается работа сердца. Курильщики «глупеют», плохо запоминают материал, им труднее учиться. Отказаться от этой привычки очень сложно.

Сейчас мы перенесёмся в сказочный лес и посмотрим, что произошло с медведем, который привык к курению.

Инсценировка по сказке С. Михалкова

«Как медведь трубку нашёл»

Действующие лица: Рассказчик, Медведь, Лиса, Волк, Дятел, Лесник.

Рассказчик (медленно, напевно). Расскажем мы вам, ребята, что случилось недавно в нашем лесу, а вы послушайте внимательно и подумайте хорошенько...

Потерял Лесник свою трубку, кiset с табаком да самодельную зажигалку. А Медведь их нашёл. С этого всё и началось. Стал Медведь трубку курить, изо рта не выпускает. И так он привык к этой трубке, что когда табак кончился, то стал он собирать в лесу сухой лист и трубку им набивать.

Раньше, бывало, проснётся Медведь вместе с солнышком, в траве покувыркается – разомнётся, да на реку побежит. Умоется холодной водой или искупается, а потом начнёт рыбу ловить на завтрак. Если захочет – или в малинник за малиной отправится, или мёд в дуплах ищет. А теперь...

Появляется Медведь, идёт медленно, едва ноги волочит, головой трясёт.

Медведь. Ой! Как трудно вставать поутру, кости ноют, голова болит, плохо мне что-то. Не пойду я никуда, лягу под кустом, отдохну немного и трубку покурю.

Медведь опускается на пенёк. На поляну выбегает, напевая, Лисичка.

Лиса. Я Лисичка – хитричка,
Всех людей я хитрей.
Обману я Медведя
И Волка, ей – ей!
Ха – ха – ха! Хи – хи – хи!
Это всё пустяки!

Медведь. Здорово, Лисичка – хитричка. Где была и что делала?

Лиса. Я в крапиве полежала,
Петуха за хвост поймала,

Сытно Волка накормлю -
Очень серого люблю!

Медведь. Хорошо тебе, Лиса... А я вот захворал – мочи нет!

Лиса. (оглядев Медведя, удивлённо)

Миша! Друг мой! Ты ли это?
Не видались мы всё лето.
Как ты, бедный, похудел,
Будто целый год не ел!
Что с тобой?

Медведь (хрипло) Сам не знаю, что со мной!
Нездоровится мне что-то:
Лезет шерсть, в костях ломота,
Ничего почти не ем,
Аппетита нет совсем!
Стал я раньше спать ложиться –
Да не сплю! Совсем не спится!
Кашель душит по утрам,
Дурнота по вечерам:
Колет в сердце, в лапах дрожь...

Лиса (сочувствующе). Что ж ты к Дятлу не пойдёшь?

К Дятлу надо обратиться!
Он у нас такая птица:
Сразу скажет, что к чему.
Не ленись, сходи к нему!

Медведь. Вот недельку обожду,
Станет хуже – вот пойду!

Лиса убегает.

Рассказчик. Прошла неделя, прошла другая, а Медведю всё хуже и хуже. И вот однажды плетётся Медведь по оврагу, едва лапы передвигая, а навстречу ему Серый Волк.

Появляется Волк. В гости я иду голодный,
Съесть могу я что угодно!
Так ужасно есть хочу,
Что любого проглочу!
Чем накормят, то и съем – р-р-р!
Не побрезгаю ничем – р-р-р!

Рассказчик. Увидел Волк Медведя, да так и присел от удивления на задние лапы.

Волк (удивлённо). Слушай, Миша – Михаил!
Что ты делал? Как ты жил?
Провалились бока-
Шкура стала велика!
Ты хвораешь?

Медведь(грустно, опустив голову)
Да, хвораю...

Волк. Что с тобой?

Медведь (нездоровым голосом)
Я сам не знаю...
Нездоровится мне что-то:
Лезет шерсть, в костях ломота,
Ничего почти не ем,
Аппетита нет совсем!
Стал я раньше спать ложиться –
Да не сплю! Совсем не спится!
Кашель душит по утрам,
Дурнота по вечерам:
Колет в сердце, в лапах дрожь...
Пропадаю!...

Волк (взволнованно) И пропадёшь,

Если к Дятлу не пойдёшь!
Надо к Дятлу обратиться!
Он у нас такая птица:
Разберётся, даст совет,
Да – так да, а нет – так нет!

Медведь. Завтра я к нему пойду!

Волк. А найдёшь его?

Медведь. Найду!

Рассказчик. Разыскал Медведь Дятла в лесу на сосне. Подошёл Медведь к дереву, поднял голову и говорит жалобным голосом.

Медведь. Дятел, Дятел, старый друг!
Ты спустись на нижний сук!

Дятел (внимательно глядя на Медведя и отвечая приветливым голосом)

Ба, Топтыгину привет!
Ты здоров ли?

Медведь (хрипло). Видно, нет!
Нездоровится мне что-то:
Лезет шерсть, в костях ломота,
Ничего почти не ем,
Аппетита нет совсем!
Стал я раньше спать ложиться –
Да не сплю! Совсем не спится!
Кашель душит по утрам,
Дурнота по вечерам:
Колет в сердце, в лапах дрожь...

Дятел. Видно, куришь, коль не пьёшь?

Медведь. Да, курю. Откуда знаешь?

Дятел (строго) Больно дымом ты воняешь!
Ну-ка, сядь под этот сук!
Дай-ка спину! Тук-тук-тук!
Да-с! Выстукивать не просто
Медведей такого роста!
Не дышать и не сопеть!
Ты больной, хоть и Медведь!
Ну-с... Мне всё как будто ясно...

Медведь (испуганно). Не смертельно?... Не опасно?...

Дятел (очень строго). Накопилась в лёгких копоть.

От куренья вся беда!
Ты, Топтыгин, хочешь топать?

Медведь (жалобно). Бросить трубку? Зажигалку?
И с сухим листом кисет?

Не могу! Не брошу! Жалко!

Дятел (очень строго) Выполний-ка мой совет,

А не то в своей берлоге
Ты протянешь скоро ноги!

Рассказчик. Поблагодарил Медведь Дятла за совет и поплёлся домой. Всё лето и всю осень, до самой зимы, бросал Медведь трубку курить, да не мог справиться со своей привычкой баловаться табаком.

Наступила зима. Поехал Лесник а лес за дровами... Выбрался на поляну, видит: лежит большая ель, а у корней – снежный бугор. Догадался Лесник, что это Медвежья берлога. Но только вот что странно: из берлоги синий дымок вьётся. Удивился Лесник.

Вытащил он Медведя из берлоги, а тот от курения так ослаб, что стоять даже на четырёх лапах не может – качается. Глаза от дыма слезятся, шерсть елочками висит, а в зубах - трубка дымит!

Узнал Лесник свою трубку, вынул её из медвежьей пасти и выкинул. Медведя на сани взвалил и отвёз его в город, в цирк зверей, где теперь живёт и работает наш Мишка.

Дятел. В нашем цирке есть Медведь –

Приходите посмотреть!

Смел и ловок Мишка бурый,
И ребята говорят,
Что артист с мохнатой шкурой –
Самый лучший акробат!
Если кто проходит мимо
С папиросою во рту
Или с трубкой – запах дыма
Мишка чует за версту
И, топчась на задних лапах,
Начинает вдруг реветь,
Потому что...

Рассказчик (детям). Почему же Медведь начинает громко реветь, учуяв запах табака? Как вы думаете?
(Ответы детей).

Учитель. Привычка курить едва не стоила Медведю жизни. И только случай, встреча с Лесником, спас Мишку. Так губительно действует табак на всё живое. А вот посмотрите, что случилось в нашем сказочном лесу с цаплей, которая тоже решила покурить.

(Учитель читает стихотворение, а дети показывают иллюстрации к нему и пантомиму. Приложение №1)
Конкурс на проговаривание скороговорки.

Учитель. Учёные различных стран мира доказали, что курение приводит к отравлению организма человека. Люди, начавшие курить в раннем возрасте, становясь взрослыми, чаще других страдают от различных заболеваний. Продолжительность жизни у них сокращается.

Но опасно не только курить самому, но и дышать табачным дымом. И дома, и в общественных местах некурящий человек часто вынужден находиться рядом с курильщиком и вдыхать табачный дым. Курение в присутствии некурящих – это не только элементарная невоспитанность, но и покушение на чужое здоровье. В этой ситуации некурящий человек получает даже большую дозу вредных веществ, чем сам курильщик.

Начать курить легче, чем отказаться от курения. Так давайте же не начинать курить! Давайте беречь здоровье – своё и своих близких!

Страница № 4.

«Маскарад вредных привычек»

Привычка курить – очень вредная привычка. Но у многих из нас есть собственные вредные привычки, с которыми нам надо бороться. Их у нас, оказывается, немало. Может, кто-то узнает в этих персонажах себя?

(По очереди появляются персонажи, символизирующие вредные привычки.

Обжора – толстяк – с булкой и с большим животом, плакса – с платочком, грязнуля – в саже, неряха – в разных ботинках и в одежде наизнанку, лежебока – сутулый, телеман – в очках и с компьютерной «мышкой» на шее, поклонница модных диет – потерявшаяся в складках платья.

Ведущий. Кто пришёл в неожиданный час?

Праздник здесь сейчас у нас.

Мы гостей уже не ждали,

Танцевали и играли,

Веселились всем на диво.

И одеты мы красиво.

А у этих странный вид!

Что-то он не веселит.

Кто такие? Отвечайте!

Праздник нам не нарушайте!

(Маски представляют сами себя, а ребята называют их хором)

Обжора.

Я люблю покушать сытно,

Много, вкусно, аппетитно.

Ем я всё и без разбора,

Потому что я...

Плакса.

Ну а я ленива и скучна,

Я с платочком неразлучна.

Не люблю играть и петь,

Мне бы лучше пореветь.

Главный нытик я из класса,

А зовут меня все ...

Грязнуля.

. Не люблю я, братцы, мыться.

С мылом, щёткой не дружу.

Вот поэтому, ребята,

Вечно грязный я кожу.

И сейчас не потому ли

Назовут меня...

Неряха.

Честно я скажу ребятам:
Быть опрятным, аккуратным
Очень трудно...
Самому. Сам не знаю, почему
Вещи всюду я бросаю
И найти их не могу.
Что схвачу, в том и бегу.
Где штаны? А где рубаха?
Я не знаю. Я...

Лежебока.

Спортом я не занимаюсь,
Я никак не закаляюсь.
Бегать, прыгать нету сил.
Свет мне, кажется не мил.
Я сутулый и хромой,
Я для всех уже больной.

Телеман.

Я тружусь целый день.
И, поверьте, мне не лень
У компьютера сидеть,
Телевизор поглядеть.
Все программы без разбора
Я смотрю «аж до упора».
Лёжа книги я читаю,
Свет при этом не включаю.
Стало плохо с головой
И с глазами... я – слепой!

Поклонница модных диет.

Я стройна, худа, красива,
Всем подруженькам на диво.
Хоть и сил осталось мало,
Но зато я стройной стала.
Ничего почти не ем
И уж высохла совсем.
Коли есть не захочу,
То, наверно, полечу.
Я горжусь теперь собой,
Но зовут меня худой.

Ведущий.

Вы компания «на славу».
Только скучно что-то стало.
Мы играем, веселимся,
И поём и резвимся,
Ну а вы грустны, плаксивы,
Вы неряхи, вы ленивы,
И обжоры, и слепцы,
Словом, попросту – глупцы.
Нам, увы, не по дороге.
Уносите, братцы, ноги.
Не найдёте среди нас
Вы друзей себе сейчас!

(Ведущий сердито топает ногой. «Вредные привычки» удаляются в испуге)

Дети из класса.

- 1) Все мы любим умыться
И опрятно одеваться
Солнце, воздух и вода –
Наши лучшие друзья.
- 2) К спорту мы не равнодушны,
Аккуратны и послушны.
Вот любимые продукты:
Витамины, соки, фрукты...
- 3) Мы сильны, крепки, красивы –
Всем на зависть и на диво.
Хором скажем мы сейчас:

Хором: Нет вам места среди нас!

Учитель. Кто-нибудь узнал среди них свои вредные привычки? Прогоните их, как сделали это мы.

Физминутка – игра «Великаны и гномики»

Страница № 5.

«Вино входит, ум выходит»

Учитель. Поднимая бокал с шампанским, выпивая рюмку водки или пива, мы вводим в организм алкоголь. Алкоголь воздействует на нас следующим образом: сначала возбуждает, а затем разрушает. Пьянство на Руси не поощрялось никогда. Даже был введён орден «За пьянство»: пластина с ошейником весом около 4 кг. Эту «награду» выпивоха должен был носить на шее длительное время.

Чем же вредно пьянство? (ответы детей) Пагубно действует на мозг, речь становится нечеткой, непонятной, неровная походка, после принятия алкоголя человек испытывает слабость, вялость, снижение работоспособности. Приводит пьянство к автомобильным авариям, преступлениям, несчастным случаям.

Появляется «Зелёный Змий» (вкрадчиво)

-А, это вы обо мне говорите? Я люблю детей! Они мне так послушны! Если начнут требовать моё зелье, то становятся прямо ручные... Им хочется ещё и ещё... Я забираюсь в мозг, и его становится всё меньше... и меньше...

Учитель. А ведь Змий говорит верно. Здоровых клеток мозга становится всё меньше и меньше. Но сами алкоголики этого не замечают. Они дерутся, совершают преступления. Разве хочет кто-нибудь себе и своим детям такого будущего? Значит, главное, не начинать пить и курить вовсе!

«Зелёный Змий»: Оч-чень трудно расста-а-аться со мной, почти не возможно...

Учитель. Он прав. Чем бороться потом с алкогольной зависимостью, лучше вовсе не брать в руки первую рюмку. И только тогда, когда вам исполнится 21 год, вы решите, пить вам или нет. Вы тогда будете уже взрослыми, будете иметь свои чёткие взгляды на жизнь.

Страница №6. **«Будьте здоровы!»**

Учитель. Я хочу пожелать вам здоровья, а вы вспомните, как нужно сохранять и беречь своё здоровье в школе, где вы проводите очень много времени.

(Ответы детей: как правильно сидеть за партой, как соблюдать гигиену в школе, правила поведения в столовой, на переменах, на улице, чередовать труд и отдых и т.д.)

Конкурс знатоков пословиц о здоровье. «Соедини пословицу».

Учитель. На нашем празднике прозвучало много пословиц о здоровье. Попробуйте их найти.

(Предлагается начало пословицы и её продолжение, а детям нужно прочитать пословицу о здоровье)

Пословицы: Слабеет тело без дела.
Кто курит табак, тот сам себе враг.
Вино входит, ум выходит.
Если хочешь долго жить – не начинай курить.
Здоровье сгубишь - новое не купишь.
Лучше средства от хвори нет - делай зарядку до старости лет.
Двигайся больше - проживёшь дольше.
Кто много лежит, у того бок болит.

Учитель. Лучше быть здоровым, счастливым, весёлым, чем несчастным больным. Берегите свое здоровье смолоду, ведь здоровье – это самое главное богатство человека.

Дети читают стихотворение С. Островского «Будьте здоровы!»

Ты с красным солнцем дружишь,
Вполне прохладой рад,
Тебе не страшен дождик,
Не страшен снегопад.
Ты ветра не боишься,
В игре не устаёшь,
И рано спать ложишься,
И с солнышком встаёшь.
Зимой на лыжах ходишь,
Резвишься на катке,
А летом – загорелый,
Купаешься в реке.
Ты любишь прыгать, бегать,
Играть тугим мячом,
Ты вырастешь здоровым,
Ты будешь силачом!

Учитель. Давайте же друг другу улыбнёмся и все вместе пожелаем друг другу: «Будьте здоровы!»

Литература: Журнал «ПедСовет» № 5, 2004 г.

Журнал «Воспитание школьников» № 3, 2000 г.