**«День открытых дверей»**

**Внеклассное мероприятие для учащихся 7-х классов.**

**Ответственные:**

**Гейдарова Х.И., Чудскаева О.А.**

**Устный журнал «Мой выбор»**

*Сценка*

**Ведущий:** Крошка сын к отцу пришел, и спросила кроха:

**Кроха:** «Что такое хорошо и что такое плохо?

**Отец:** «У меня секретов нет

Слушай мой сынишка,

Наркотик, водка, сигареты \_

Вот главная беда (планеты).

А человек, он должен сильным быть!

И зло навеки победить!»

Журнал поможет тебе в этом

В него скорей ты загляни!»

*Открываются страницы журнала*

**Ведущий:**  1 страница **«Курите?»**

**1 чтец:** Попробовал разок ты закурить.  
 Вошло в привычку, а назад дороги нет!   
 А многим людям невозможно с этим жить.  
 Курение наносит тяжкий вред!

**2 чтец:**  А ведь здоровьем каждый дорожит.  
 Кому проблемы лишние нужны?  
 Ведь надо жить, любить, творить.  
 Зачем тебе курение, скажи?

**3 чтец:** Ты думаешь, что бросить так легко?  
 Ты заблуждаешься и очень глубоко!  
 А ведь здоровье никогда ты не вернешь.  
 Подумай, для чего же ты живешь?..

**Ведущий: А вы знаете, что** в табачном дыме содержится большое количество различных вредных веществ – до 5% оксида углерода (II), до 10% оксида углерода (IV), синильная кислота, аммиак, формальдегид, а также радиоактивные вещества ( полоний, свинец, висмут) и канцерогенное вещество бензопирин. Во время курения происходит сухая перегонка табака, образуются смолы и деготь. Вредное влияние курения на органы дыхания, таким образом, связано с прямым раздражающим действием веществ табачного дыма на слизистую оболочку дыхательных путей, с ухудшением насыщения крови кислородом, с канцерогенным действием бензопирина и радиоактивных веществ.

Примерно 98% курящих считают курение вредным для себя. Примерно четвертая часть курящих жалуется на общее плохое самочувствие и слабость; около трети – на неприятные симптомы нарушений функции органов дыхания ( кашель, боль в груди, одышка, затруднение дыхания); десятая часть – на ухудшение сна, раздражительность, ослабление умственной деятельности.

В легких курящих накапливаются частицы сажи и дегтя: несмотря на частый кашель, полного очищения легких не происходит. Поэтому легкие курящих своим грязно-черным цветом резко отличаются от розовых легких некурящих.

По статистики различных стран, курящие заболевают раком легких в 10-30 раз чаще некурящих, раком гортани – в 6-10 раз, раком пищевода – в 2-6 раз. Значительно чаще курящие болеют бронхиальной астмой и туберкулезом.

Если не будут приняты меры, курение станет причиной смерти в ХХI веке одного миллиарда человек! Просим не забывать о том, что привычка курить – это опасный враг, искусно притворяющийся другом. Человек, поверивший такому другу, расплачивается очень дорого – своим здоровьем.

Скажем во имя будущего «**НЕТ**» сигарете!

**Ведущий:** Следующая страница: **«Пить или не пить, быть или не быть?»**

*Сценка агитбригады*

**Бутылка:** Я славная прелестная,

Бутылочка чудесная.

Напиток мой хоть и горчит,

За то он смелость вам сулит.

Ты будешь весел и счастлив,

А жажде точно позабыв.

**Чтец:** А так ли уж этот напиток хорош?

Подумай, подросток, а что же ты пьешь?

Ведь пиво и взрослым не делает чести,

Давайте об этом подумаем вместе.

**Чтец:** Алкоголизм явленье не простое,

Влечет последствий много за собой

Теряешь ты рассудок и здоровье,

Нет будущего за чертой.

**Чтец:** Алкоголь – похититель рассудка,

Заглянешь в стакан – охвати дурман,

Где опьянение – там и преступление.

**Ведущий:** Участники школьной НПК Кузьмина Е. – уч-ся 8 А класса и Браташова Т. – уч-ся 10 класса покажут вам опыты, доказывающие вредное влияние алкоголя на организм.

**Опыт №1 Влияние спирта на переваривание пищи.**

***Цель опыта****:* доказать, что алкоголь задерживает и нарушает переваривание белка.

***Вывод:* С**пирт вызывает свертывание белков, препятствует перевариванию и усвоению пищи, в результате нарушается пищеварительный процесс.

А. Отравляются спиртом стенки желудочно-кишечного тракта;

Б. Осаждаются легко усвояемые белки пищи и уплотняются, что затрудняет действие ферментов;

В. Происходит инактивация самих ферментов.

**Опыт №2.** Воздействие на печень *(реакции окисления спирта под действием ферментов)*

***Вывод****:* в организме не просто происходит окисление этанола в уксусный альдегид, а затем в уксусную кислоту и конечное образование СО2 и Н2О с выделением энергии, а образуется вещество (альдегид), которое в несколько раз более ядовито, чем сам спирт.

**Уч-ся:** Что вы узнали из этих опытов?

*Агитбригада.*

**Чтец:** Глаза открой, смотри и повторяй.

Алкоголизм – долой! И пить не начинай.

Если есть здоровый ум, отведет он вас от дум,

От дурных, от плохих, не пускай к себе их.

**Чтец:** А выход – один,

И тебе лишь решать,

Какую судьбу для себя выбирать.

Ведь авторитет алкоголем не купишь,

А жизнь ты свою сломаешь, загубишь.

**Ведущий:** Познакомимся со следующей страницей журнала **«Спортивная»**

ПОД МУЗЫКУ ВЫХОДЯТ СПОРТСМЕНЫ И ВЫПОЛНЯЮТ УПРАЖНЕНИЯ, ЧИТАЮТ СТИХИ О СПОРТЕ.

**1 спортсмен:** Нам смелым, и сильным, и ловким  
 Со спортом всегда по пути

**2 спортсмен:**  Ребят не страшат тренировки-  
 Пусть сердце стучится в груди.

**3 спортсмен:** Нам смелым, и сильным, и ловким.

Быть надо всегда впереди.

**4 спортсмен**: Здоровье, сила, ловкость-  
 Вот спорта пламенный завет

*Уч-ся проводят викторину.*

***Викторина***

1.Когда проходила последняя зимняя олимпиада?

2.В каком городе она проходила?

3. Назовите зимние виды спорта.

4. Когда и где будет проходить следующая зимняя олимпиада?

5. Назовите летние виды спорта.

**Чтец:** Мы молоды, сильны, красивы

И сами вправе выбирать

В здоровье долго жить счастливо

Или в болезнях умирать!

Порокам скажем «НЕТ»!

А спорту скажем «ДА»!

*Сценка папы и Крохи*

**Папа:** Прочитав журнал сынок, сделал ли ты вывод

Что такое хорошо и что такое плохо?

**Сын:** Хорошо – это спорт, физкультура.

Плохо- алкоголь, сигареты наркотики.

Итог мероприятия – учащиеся рисуют совместный плакат «Мой выбор – жизнь!»

**Ведущий:** Наше мероприятие подошло к концу. Спасибо за участие и внимание.