**«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.