

**Выступление агитбригады по  
профилактике**

# **ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК**

**руководитель Леншина Л.И.**



*Цели: пропаганда здорового образа жизни, развитие творческих, актерских способностей учащихся, развитие умений рассуждать, высказывать своё мнение.*

План

### **1. Сценка «Маскарад вредных привычек»**

Появляются ребята: они символизируют вредные привычки

—  
с булкой – толстяк-обжора,  
в саже – грязнуля,  
нараспашку, в разных ботинках – неряха,  
со справкой врача – лежебока,  
в очках – подслеповатый теле- и компьютероман,  
потерявшаяся в складках платья – худышка, поклонница модных диет.  
ВЕДУЩИЙ. Кто пришел в неожиданный час?

Здесь урок идёт сейчас.

А у этих странный вид!

Что-то он не веселит.  
Кто такие? Отвечайте!  
Нам урок 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, 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, щеткой не дружу.  
Вот поэтому, ребята,  
Вечно грязная хожу.  
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 сутулая, хромая,  
Я для всех уже больная.

ТЕЛЕМАН. Я труюся целый день.  
И, поверьте, мне не лень  
У компьютера сидеть,  
Телевизор поглядеть.  
Все программы без разбора  
Я смотрю «аж до упора».  
Лежа книжки 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  
Нам ,увы, не по дороге.  
Уносите братцы ноги.  
Не найдете среди нас  
Вы друзей себе сейчас!  
(Ведущий сердито топает ногой.

Вредные привычки удаляются в испуге)  
ГОЛОС ИЗ КЛАССА. Все мы любим умываться  
И опрятно одеваться.  
Солнце, воздух и вода –  
Наши лучшие друзья.  
К спорту мы не равнодушны,  
Аккуратны и послушны.  
Вот любимые продукты:  
Витамины, соки, фрукты...

Мы сильны, крепки, красивы  
Всем на зависть и на диво.  
Хором скажем вам сейчас:  
Нет вам места среди нас!



Учитель: - Пусть они останутся и послушают то, о чём мы с вами будем говорить, может поймут, в чем они не правы.

## 2. Беседа о здоровом образе жизни.

Ребята изобразили нам вредные привычки. Влияют ли они на здоровье? Вот например, лежебока, у которого освобождение от физкультуры и других занятий. Почему он болеет? Ведь бережет себя, не переутомляется? (Ученики высказывают своё мнение). Действительно, медики считают, что одна из главных причин того, что школьники теряют своё здоровье – это **гиподинамия**, т.е. недостаток двигательной активности. Малая подвижность в течении учебного дня противопоказана всем детям, но особенно мальчикам.



Полдня вы сидите за партами, часто в неправильных позах, формируется искривление позвоночника, нарушение осанки. Это не просто некрасиво – неправильная осанка, она отражается на работе внутренних органов, вредит здоровью. 2 урока физкультуры в неделю явно недостаточно. По утверждению врачей для нормального развития ребенка необходимо 4-5

уроков в неделю! Поэтому очень важно, чтобы вы посещали дополнительно спортивные секции, занимались танцами. Это тренирует и мышцы, и сердце, систему кровообращения, улучшает работу всех органов.



**Итак, первая составляющая здоровья – движение** (начинаем составлять формулу на доске) А что вы скажете нашим обжоре и худышке? Влияет ли переедание и недоедание на здоровье? (Ученики высказывают свои мысли) а как вы понимаете выражения «вредная пища», «здоровая пища»? Многие ученики за школьные годы приобретают различные желудочно-кишечные заболевания. Причина –

длительное голодание, если ребёнок не питается в школе горячими обедами, или перекусывание сухариками, печеньем, чипсами.

Правильное питание – это принятие пищи в определенные часы, тогда уже организм привыкает и готовится к приёму пищи – вырабатываются пищеварительные соки, а между этими приёмами пищи нежелательно перекусывать сладостями и т.п., можно только пить. В пище должны присутствовать все необходимые компоненты – белки, углеводы, жиры, витамины. Это должна быть нормальная, «живая» пища, а не консервы, супы быстрого приготовления или перекусывание бутербродами, чипсами и запивание их колой..

### **Вторая составляющая здоровья – рациональное питание.**

Ну а грязнуля, он-то чем вредит своему здоровью? (ученики высказываются). С грязными руками заносит микробы при еде. Нечистая кожа хуже дышит, выводит вредные вещества. На уроках «Окружающий мир» вы узнали, что после изобретения водопровода – когда люди стали чаще мыться, соблюдать гигиену – и реже стали появляться эпидемии различных заболеваний (холера,



чума, оспа)

### **Ещё одна составляющая здоровья – гигиена.**

А почему нытик вредит своему здоровью? (Учащиеся высказываются) Медики утверждают, что печаль и тоска оказывают парализующее действие на мышцы, возникает чувство усталости, даже сосуды сжимаются и появляется озноб. Огорчения и переживания сопровождаются

неблагоприятными изменениями кожи, волос, зубов, ногтей, способствуют старению. А вот здоровый смех, наоборот, способствует здоровью и хорошему самочувствию. Есть даже такой метод лечения – смехотерапия. В медицинской литературе описывается известный случай удивительного выздоровления знаменитого американского журналиста Нормана Казинса. Он в буквальном смысле «рассмешил» свою неизлечимую болезнь. А был этот человек практически парализован. Лекарственная терапия не помогала, а наоборот вызвала побочные эффекты, а заключение врачей не оставляло никаких надежд. Друзья приносили ему различные комедии, многочисленные забавные книги, которые он смотрел и читал в большом количестве, будучи прикованным к постели. Первое время ему было трудно смеяться – напряжение мышц лица вызывало сильную боль, но потом терапия смехом совершила чудо. Боли стали ослабевать, он смог пошевелить руками. В результате журналист вернулся к своей любимой работе и даже занимался любимым видом спорта – верховой ездой.

Так что не будем упускать ни малейшего случая посмеяться, и пусть юмор будет неизменно с нами, раскрашивая даже серые будни.

**Я предлагаю включить в нашу формулу здоровья - здоровый смех.** Хотя это слагаемое можно было бы назвать и по-другому. Например, **оптимизм.**

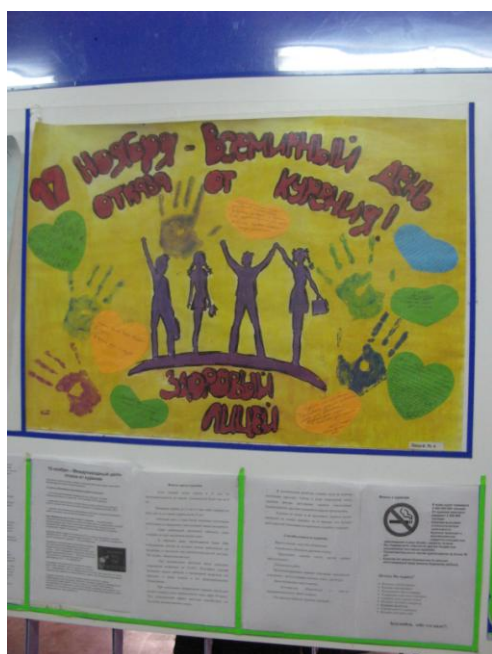
### **3. Подведение итогов.**

Давайте посмотрим, что за формула у нас получилась.

**ЗДОРОВЬЕ = движение + рациональное питание + гигиена + оптимизм - вредные привычки**

А какие вредные привычки, кроме представленных вам известны? Курение, употребление спиртных напитков...

Можете записать эту нашу формулу себе в дневники, в графе «Для заметок», чтобы она время от времени попадала вам на глаза. Я же желаю всем вам крепкого здоровья!



**ЗДОРОВЬЕ - движение,  
рациональное питание, гигиена,  
ОПТИМИЗМ**