

# **Внеклассное занятие «Если хочешь быть здоров - постарайся!»**

## **Составили**

**Воспитатель: Трофимова Л.В. 1-я  
категория**

**Воспитатель: Соколова И.В., 1-я  
категория**

**2011-2012уч.год.**

# Привычки человека



**Полезные**

**Вредные**

# Полезные привычки

Соблюдение режима дня;

Регулярное питание;

Прогулки и игры на воздухе;

Утренняя зарядка;

Соблюдение личной гигиены;

Занятия спортом и др.



# Полезные привычки



**ЗАКАЛИВАНИЕ**

**ДВИЖЕНИЕ**

**РЕЖИМ ДНЯ**

**ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ**

**ГИГИЕНА**



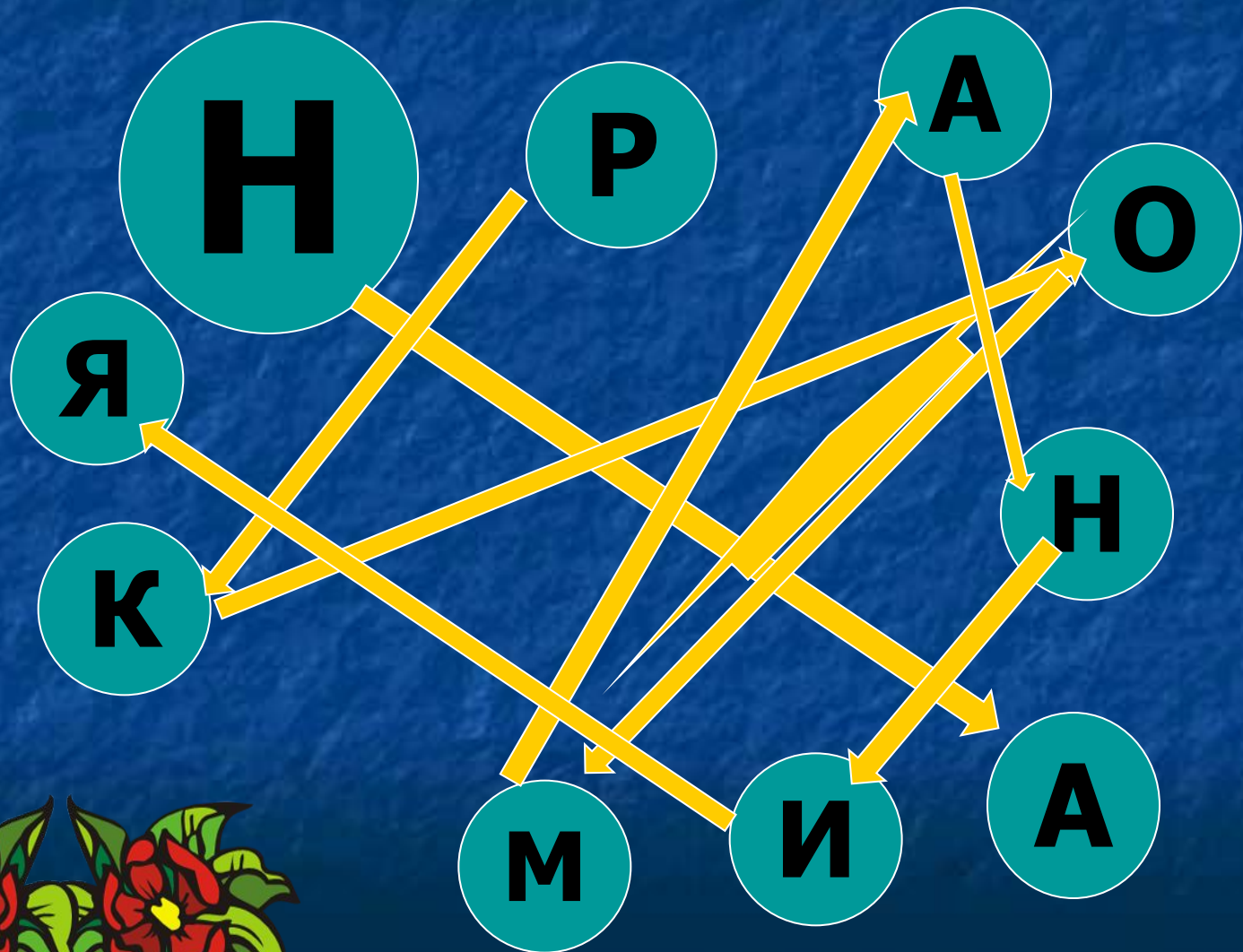
# Вредные привычки

~~КУРЕНИЕ~~

~~АЛКОГОЛИЗМ~~

~~НАРКОМАНИЯ~~

# Угадай слово!



# **Выводы:**

- \* Наркомания - это болезнь, которая не вылечивается;**
- \* За распространение наркотиков существует уголовное наказание;**
- \* Наркотики - это отрава для человека;**
- \* Наркоманы живут очень мало;**
- \* Наркотики очень вредны для человека;**
- \* Наркоманы думают только о своем состоянии;**
- \* Наркоманы вынуждены совершать преступления, ради добычи наркотика;**
- \* Пробовать наркотики нельзя ни за что, и никогда.**

# Первая история про Зайчика

Солнечным утром Зайчонок прогуливался по зеленой поляне. У него было замечательное настроение, и он весело напевал.- Кха-кха! - неожиданно услышал Зайчонок. Прямо перед ним стоял пожилой Барсук, которого раньше Зайчонок ни разу не видел.- Здравствуйте, уважаемый Барсук! - вежливо поздоровался Зайчонок.- Здравствуй, Зайчонок! Помоги старику. Я живу на Разноцветной поляне - той, что за рекой, а к вам пришел навестить своего брата Барсука Ивановича. Не знаешь ли ты, где он живет?- Знаю, знаю, вам нужно идти, не сворачивая, вот по этой дороге.- Спасибо, Зайчонок. Вот тебе за это угощение, - и Барсук протянул Зайчонку красивый розовый пакетик.- Нет, спасибо, уважаемый Барсук! - отказался Зайчонок.- Ну, как хочешь! - улыбнулся Барсук и пошел по указанной Зайчонком дороге.



# Вторая сказка про Бельчонка.

Мама Белка отправила сына Бельчонка в магазин за покупками. Бельчонок уже выходил с наполненной сумкой из магазина, когда неожиданно на пороге столкнулся с Лисой. Лиса была очень красивая - ее рыжая шубка так и переливалась на солнышке.- Ой, какой замечательный Бельчонок! Такой маленький и самостоятельный! Ты маме помогаешь?- Да, тетя Лиса, - робко проговорил Бельчонок.- Какой молодец! А где ты живешь?- Вон за тем поворотом! - ответил Бельчонок.- А хочешь, я угощу тебя чем-то очень вкусным, ты такого ни разу не пробовал? Только для этого тебе нужно пойти со мной в мою норку!- Нет, спасибо, тетя Лиса, но мама не разрешает мне брать угощение у чужих!- А я совсем не чужая, ведь мы уже с тобой почти познакомились! Ты обязательно должен попробовать мое угощение, не отказывайся!- Нет, я не хочу пробовать то, чего не знаю, и меня уже мама ждет! - решительно заявил Бельчонок и побежал в сторону дома.

# Стихотворение

## «Цвета жизни»

*Я беру голубую, как небо, гуашь, и рисую моря  
и реки, И апрельский прозрачный почти  
пейзаж: день весны в 21 веке. Я беру золотую,  
как солнце, гуашь, и рисую все то, что снится:  
Златовласку, узоры причудливых чаш, и  
рассвет, и поля пшеницы. Я беру темно-серую  
гуашь, и рисую картинку краха: Наркомана,  
тоску, затухающий взгляд, клубок боли и  
страха.*

# Фото наркоманки и весь её путь.....до и после.....



# Наркотики **и** здоровье-

Наркотики и здоровье- эти два понятия взаимно исключают друг друга. Наркоман не может быть здоровым человеком. В первую очередь после одной- двух доз он становится зависимым от наркотика. То есть, поражается его дух. И это навсегда. Если же он и после этого принимает наркотики, это наносит удар по всему организму – печень, почки, сердце, половая система и, разумеется, мозг. Разрушается все тело – в одних местах быстрее, в других чуть медленнее. Но стать полноценным человеком наркоман уже НИКОГДА не сможет.. Поэтому если ты задумаешься и подумаешь – перевешивают ли минуты удовольствия вред, наносимый организму наркотиком? Стоят ли эти минуты всей твоей жизни? ПОДУМАЙ И ОТКАЖИСЬ!!!

Давайте все вместе научимся  
противостоять наркотикам и хором  
скажем такие слова « **НАРКОТИКАМ -  
НЕТ! ЗДОРОВЬЮ - ДА!!!»**





# ЗДОРОВЬЕ

Здоровье – самый лучший друг,  
Оно у каждого вокруг,  
Кто любит спортом заниматься  
И утром бодрым просыпаться.  
Кто любит фруктов много есть,  
Ведь витаминов в них не счесть!  
Здоров лишь тот, кому не лень  
Гулять на воздухе весь день.  
Здоровье будет пусть у всех,  
Здоровье – это ваш успех!



# ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

## Учитесь говорить



Нет!



Нет!



ДА!

ДА!



# СПОРТ- шаг к здоровью!





**СПАСИБО**

**ЗА**

**ВНИМАНИЕ**