**Виховний захід «Здоров`я чи шкідливі звички»**

**Мета:** визначити поняття „здоров’я”, „здоровий спосіб життя”; фактори, що впливають на здоров’я; актуалізувати відчуття важливості, складності здоров’я та необхідності дбайливого і відповідального ставлення до нього; визначити, що власна поведінка і спосіб життя є найважливішим фактором, який впливає на здоров’я людини.

**Хід заняття**

Привіт!

         Ти – молодий, завзятий та кмітливий.

         Ти сповнений сил та енергії.

         Ти маєш багато мрій, бажань, задумів і планів на майбутнє.

Щодня ти пізнаєш життя, відкриваєш для себе світ

і розкриваєш світу себе.

Ти хочеш усе осягнути, все зрозуміти і бути зрозумілим.

Ти прагнеш усе спробувати, випробувати себе і свої сили,

ствердитись, як людина й особистість, усього досягти.

Ти рухаєшся вперед, наближаючи власне майбутнє.

Ти мрієш про успіх, кохання й щастя, бо ти – молодий.

Усе життя для тебе – попереду.

Уже сьогодні ти тримаєш у власних руках своє майбутнє.

І лише ти сам відповідальний за нього.

Вже від тебе – сьогоднішнього

і від твоїх сьогоднішніх рішень залежить,

яким  будеш ти – завтрашній  і ти – майбутній.

Із кожним роком усе більше свідомої прогресивної молоді, яка бере відповідальність за себе та своє життя, орієнтується на здоровий спосіб життя, спрямовує свої зусилля на збереження та зміцнення власного здоров’я. Адже саме здоров’я є тим чарівним ключем, який відкриває нові можливості чогось прагнути і досягати, омріювати і здійснювати, реалізовувати та розвивати себе, встановлювати орієнтири майбуття...

Ти прагнеш насолоджуватися життя, крокувати в ногу із часом, не відставати від моди. Мода...

Мода – це більше, ніж музика, зачіска та сучасний „прикид”. Мода – це стиль, це спосіб життя. Ти – людина нового тисячоліття. Нове сьогодення несе нову моду. Хирляві зелено шкірі створіння, випускаючі клуби диму й пари перегару,- неактуальний еталон краси для молоді нового часу, нового тисячоліття. Сучасна мода одна – ***здоров’я***! Бути здоровим – модно, стильно, красиво, класно!!! По-справжньому сучасний еталон краси – здорова людина, яка обирає здоровий спосіб життя.

*Здоров 'я - це нічого, але все без здоров 'я - ніщо.*

Такий афоризм дійшов до нас ще з давніх часів, і він не потребує коментарів. Але подамо класичне визначення:

**Здоров'я -**це стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних вад.

**Здорова людина** - це така, яка життєрадісно й охоче виконує обов'язки, які покладає на неї життя, та повністю реалізує свої фізичні й розумові здібності.

**Спосіб життя** - це той чинник здоров'я, який майже цілком залежить від нашої поведінки. Тому половина здоров'я залежить від тебе, і своє здоров'я можна покращувати або псувати.

**Що таке здоровий спосіб життя?**

* Це такий спосіб життя, який зберігає і покращує здоров'я.

**Які основні складові здорового способу життя?**

* Фізкультура - це і біг, і ранкова зарядка, і різноманітні види спорту: аеробіка, фітнес, туризм тощо.
* Здорове харчування.
* Особиста гігієна, режим навчання та відпочинку.
* Загартування.

**Які чинники поведінки псують здоров'я?**

* Вживання алкоголю (енергетичних та слабоалкогольних напоїв).
* Тютюнопаління.
* Вживання наркотиків.

Сьогодні ми детальніше розглянемо їх.

***Тютюн — це інфекційна хвороба. Інфекція***

***передається шляхом реклами і пропаганди, на які***

***тютюнова індустрія витрачає мільярди доларів***

Г. Харлем Брундтланд, Генеральний директор

Всесвітньої організації охорони здоров'я

**Чим тютюн схожий на інші наркотики?**

Він викликає таку ж саму залежність, як і інші НР.

**Чим приваблює куріння?**

Одна з головних причин паління у підлітків - самовираження власної самостійності. Спробуємо довести хибність поширеного серед підлітків і молоді твердження, що тільки той по-справжньому дорослий, самостійний, хто палить (і п'є). Це - пусті похваляння.

Куріння асоціюється з дорослістю, компанією друзів, післяобідньою кавою, цікавою бесідою, приємною обстановкою. Але вчені з'ясували, що курці проводять дозвілля нудніше і отримують від нього менше задоволення, ніж «некурці»; вони менш винахідливі у способах використання вільного часу і часто просто не знають, що з ним робити.

**Чому тютюн шкідливий?**

Тому що паління може призвести до раку легенів, гортані, стравоходу, нирок - незалежно від кількості викурених цигарок і стажу паління.

**Як куріння впливає на сексуальну сферу?**

Нікотин сильно впливає на репродуктивні органи. У 10 випадках із 100 причиною статевого безсилля є паління (при припиненні паління статева функція з часом відновлюється). Куріння призводить до погіршення сексуальних можливостей чоловіків, оскільки викликає звуження кровоносних судин, що призводить до погіршення функціонування статевих органів.

Для дівчат і жінок такий вплив нікотину ще й довгостроковий. Сперматозоїди (чоловічі статеві клітини) мають властивість самооновлюватись практично кожні 3 місяці, чого не можна сказати про яйцеклітини (жіночі статеві клітини). Визріваючи в яєчниках, вони в основному формуються ще в ранньому дитинстві (приблизно до 2,5 року) і пізніше вже не зазнають значних змін. Таким чином, яйцеклітини - «довгожителі». Їхнє життя продовжується приблизно з 12 до 55 років. А це означає, що вони можуть бути «банком» для багатьох токсичних речовин, серед них - і тютюнового походження. На щастя, природа немов охороняє вид від виродження: отруєні токсинами яйцеклітини втрачають здатність до запліднення, але, на жаль, не завжди. Більша частина їх здатна до зародження життя. Але якого?

Шведські лікарі переконують, що жінки, які палять під час вагітності, створюють для майбутньої дитини смертельну загрозу. У зв'язку з цим в деяких країнах застосовується юридична відповідальність батьків за майбутню дитину. Так, у США в 16 штатах діють законо­давчі акти, згідно з якими завдання шкоди здоров'ю ще ненародженої дитини є злочином.

Дівчата-підлітки, які палять, частіше, ніж хлопці, хворіють на застудні захворювання, особливо бронхіт. Суттєво порушується і дітородна функція. Може відбуватися затримка статевого розвитку, а у дорослих жінок збільшується кількість випадків запалювальних і передпухлинних процесів. Від паління жінка швидко старіє.

***Перегляд відео***

***Хмільне завжди протягує нам руку, коли ми зазнаємо***

***невдач, коли ми слабнемо, коли ми втомлені, і вказує***

***надзвичайно легкий шлях виходу з обставин, що склались.***

***Але обіцянки ці неправдиві: фізична сила, яку воно обіцяє -***

***примарна, душевний підйом - оманний; під впливом***

***хмільного ми втрачаємо істинне уявлення про цінності речей.***

**Джек Лондон**

**Чим схожий алкоголь на інші наркотики?**

**До чого призводить сп'яніння?**

Воно викликає зміну поведінки людини, і та стає непередбачуваною й небезпечною. Алкоголі, «винен» у половині всіх скоєних вбивств, понад половину всіх травм і нещасних випадків сталися через сп'яніння. Багато випадків небажаної вагітності й зараження венерич­ними хворобами відбулися саме у стані сп'яніння. По суті стан сп'яніння - це стан токсичного отруєння організму.

**У чому полягає шкідливість вживання алкоголю для мозку?**

Понад 30% алкоголю затримується у нервових клітинах головного мозку, які становлять лише 2% від загальної ваги тіла людини. Від одного сильного сп'яніння гине до 20 тисяч клітин головного мозку (і хоча у кожного з нас їх до І 7 мільярдів, так марнувати їх не варто).

Енергетичні напої з`явилися не так давно. Новий винахід людства широко розповсюдився серед молоді і продовжує набирати обертів. Платити за таку «енергію» доводиться близько 20 гривень, можливо на сьогодні й дорожче. Заходячи до магазину, бачимо енергетики на будь-який смак, котрі один за одним намагаються вразити покупця не лише своїм дизайном, але й назвою. Але і тут доводиться пізнати зворотній бік медалі. Якщо часто вживати таку суміш, поступово стаєш залежним. Споживачі це заперечують, особливо молодь, бо старше покоління не звертає на енергетичні напої уваги. А в багатьох молодих людей ранок розпочинається саме з таких напоїв.

У багатьох країнах енергетики заборонені. В Україна ж їх продають на кожному розі, тож боротьба за підлітковий алкоголізм котиться у прірву.

В Україні ринок енергетичних напоїв став формуватися наприкінці 90-х років. Особливо обсяг продажу цього напою збільшився в 2001-2003 роках. У 2015 р. прогнозують ще більше зростання цього заряджального напою.

Вважають, що напої підвищують тонус, тонус їх активно просувають виробники на дискотеках та в нічних клубах. Бляшанки з тонізуючими напоями також можна знайти і в тренажерних залах. Хоча медики стверджують, що інгредієнти енергетиків не настільки ефективні, як запевняють виробники, і не чинять сильної дії на організм людини, існують факти, що свідчать про зворотне. Нещодавно Шведська національна комісія з контролю продуктів харчування почала розслідування смертей трьох осіб, що настала після вживання енергетичних напоїв.

***Перегляд відео***

**Висновок:** Як бачите, вплив енергетичних напоїв лише завдає людині шкоди – її здоров’ю, силам і становищу у суспільстві. Ці й інші наркотичні речовини гальмують розвиток особистості, зупиняють людину на півдорозі і вона може легко потрапити в біду. Людина сама визначає свою долю, і я вам раджу вже сьогодні замислитися: а чи варте паління, пияцтво, наркотики чи енергетичні напої того, щоб зламати своє життя?

**АРГУМЕНТИ НА КОРИСТЬ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

Економічна вигода (економія від 300 гривень нарік і більше залежно від вартості пачки сигарет, пляшки горілки тощо).

Не працюємо для збагачення тютюнових і алкогольних компаній, наркобізнесу!

Відсутність залежності. Свобода вибору дій, вчинків, життя!

Сила волі. Вміння протистояти рекламі й соціальному тиску.

Відсутність психологічного дискомфорту (тривоги та пошуку часу і місця, для того, щоб викурити цигарку, випити тощо).

Збереження потенції. Здорове покоління.

Рідні й близькі не є пасивними курцями, співзалежними. У них є підстави радіти за тебе!

Благополуччя в усіх сферах життя.

Давайте разом постараємося з'ясувати: в чому переваги здорового способу життя? Для цього ми виконаємо наступну вправу.

Клас об'єднується в 5 мікрогруп.

**Учитель пропонує виконати таке завдання: у своїй мікрогрупі продумайте і запишіть 5 основних відповідей на такі питання:**

Група 1. Які переваги з'являться в житті молодої людини (вашого ровесника), якщо він вибере тверезий спосіб життя (відмовиться від куріння, алкоголю та інших наркотиків)?

Група 2. Чим буде приваблива дівчина, якщо вона вибере тверезий спосіб життя (відмовиться від куріння, алкоголю та інших наркотиків)?

Група 3. Чим буде привабливий хлопець, якщо він вибере тверезий спосіб життя (відмовиться від куріння, алкоголю та інших наркотиків)?

Група 4. Які переваги з'являться у відносинах з батьками у молодої людини (вашого ровесника), якщо він вибере тверезий спосіб життя (відмовиться від куріння, алкоголю та інших наркотиків)?

Група 5. Які переваги з'являться у відносинах з друзями у молодої людини (вашого ровесника), якщо він вибере тверезий спосіб життя (відмовиться від куріння, алкоголю та інших наркотиків)?

Кожна група фіксує по 5 основних відповідей на питання. Потім хтось із групи зачитує ці 5 пунктів вголос, і йде групове обговорення за участю всього класу. Після цього вчитель пропонує вже всьому класу вибрати відкритим голосуванням 1 найбільш вподобану відповідь, якиа записується на дошці. У підсумку на дошці фіксуються 5 головних відповідей на 5 питань.

Текст вчителя: який висновок ми можемо зробити після виконання цієї вправи? (відповіді аудиторії). Постарайтеся запам'ятати ці п'ять пунктів і розкажіть про них тим, хто ще не знає про те, наскільки може бути привабливим здоровий спосіб життя.

**Питання вчителя:** крім тих переваг, які ми записали, як ви думаєте, чому так відбувається, що все більше хлопців і дівчат в Україні і в нашій області вибирають тверезий і здоровий стиль життя? (відповіді аудиторії)