

Виховний захід :

«Серйозно про несерйозне»

(З профілактики шкідливих звичок)

Відео - « Проект «Шкідливі звички»

Презентація. « Шкідливі та корисні звички в Zip- архіві»

Мета: Показати негативні для здоров'я людини наслідки куріння, пияцтва та наркоманії. Сприяти тому, щоб підлітки усвідомлювали і враховували ці наслідки. На основі даних про хімічний склад тютюновою диму і спиртних напоїв, патологічних реакцій організму на нікотин та етиловий спирт, сприяти попередженню куріння та вживання алкоголю підлітками.

Обладнання: Дитячі малюнки та плакати, , книжкова

виставка «Радимо почитати», афоризми та

вислови: «Тютюн завдає шкоди тілу, руйнує розум, отуплює цілі нації». (О. де Бальзак), «Пияцтво є вправлення у безумстві» (Піфагор), «Хочеш довше жити - кидай курити» (Народна приказка).

I. Вступне слово соцпедагога

Сьогодні ми поведемо нелегку розмову про підступних ворогів людства:

тютюн, наркоманію та алкоголь. Ви, напевне, не раз чули від дорослих - батьків

та вчителів - про шкідливість куріння і вживання спиртних напоїв. Я добре розумію, що ви самі хочете в складних суперечностях життя навчитись

критично ставитись до людських справ та слів. Звідси й прагнення на власному

досвіді перевірити правильність тверджень про шкідливість цигарки і чарки вина.

Лише одна затяжка тютюновим димом і лише один ковток вина -спробую, мовляв, що буде.

Найчастіше буває, що людина, раз зазнавши «втіхи» від куріння або вина, назавжди залишається їхнім рабом: хотіла б кинути цигарку і припинити пияцтво,

та вже не може. Ось такі підступні властивості мають спиртні напої і тютюн.

Недарма їх з давніх-давен називали викрадачами розуму і здоров'я. Але хто в юності задумується над тими наслідками, до яких можуть призвести алкоголь і

тютюн? А задуматись варто...

Немає потреби доводити, що п'яниці становлять незначну, частину суспільства. Але ми змушені вести мову про них, бо вони псують життя не тільки собі, а й усім, хто їх оточує. Немає жодної сфери у нашому житті - чи то

йдеться про роботу, відпочинок, спорт, родинні взаємини, - куди б не проникав

алкоголь, зазіхаючи на все дороге і святе, що тільки є в людини. Він негативно

впливає на економіку, побут, моральне обличчя і свідомість людей.

Алкоголізм - соціальне лихо, несумісне з принципами моралі. Він згубно впливає на виховання дітей, руйнує сім'ю. Внаслідок зловживання алкоголю у людини розвиваються грубість, егоїзм, моральна розбещеність. П'яниці втрачають людське обличчя, стають порушниками громадського порядку і закону. Спирт руйнує здоров'я, розслабляє волю, позбавляє людину професії,

калічить потомство, спричиняє злочинність і деградацію особистості.

Ось далеко неповний перелік лих, до яких призводить алкоголь, і ви повинні уникнути цих нещасть. Адже п'яницями і курцями не народжуються. Ними стають люди, яких вчасно не застерегли, не зупинили, коли їхня рука потягнулась

до цигарки й чарки. Всі наші поради будуть корисні за однієї умови: якщо ви маєте намір правильно виховати себе, і я вірю, що ви поставитесь до життя серйозно. Ви вже мрієте про майбутню професію. Можливо, у декого з'явилася

вже й людина, яку хочеться бачити своїм супутником чи супутницею життя.

Вас приваблює особистість досконала. І такою особистістю хоче бути кожен з вас.

Наш усний журнал застерігає, що тютюн та алкоголь заважають стати такою особистістю: здоровою, сильною, мужньою, гарною, діловитою і щасливою. Так, так, не лише здоров'я і працездатність, а й красу та щастя можуть

занапастити шкідливі звички.

Вам може здатися, що працездатність і щастя навряд чи варто ставити в залежність від таких «несерйозних забавок», як цигарка і чарка вина. Хіба вони

можуть стати на заваді щастю? Тому запрошуємо на усний журнал «Серйозно про несерйозне» на сторінках якого ми розповімо, як легко руйнується під впливом тютюну й алкоголю все в житті людини.

Але перед тим, як ми перейдемо до подорожі сторінками нашого журналу подумайте над такими запитаннями:

1. У чому сенс вашого життя?
 2. Алкоголізм, наркоманія, паління- це шкідливі звички чи хвороба?
 3. На вашу думку, чи можна жити у своє задоволення не порушуючи норм моралі?
 4. Чи згодні ви з твердженням , що «усе», чим людина зі своїм розумом відрізняється тварин, є результатом життя в суспільстві
- Відповіді на ці запитання ви дасте вкінці нашого журналу

Щасливої дороги по сторінках усного журналу!

Сторінка перша - ІСТОРИЧНА

Перша сторінка нашого журналу має назву «історична». Про історію виникнення тютюну нам розкажуть учні, які підготували цю сторінку. Тютюн родом із Америки. Історія прилучення європейців до куріння почалась так.

УЧЕНЬ 1.

12 жовтня 1492 року матрос Родріго Тріана з корабля «Пінта» славнозвісної флотилії Христофора Колумба вигукнув: «Попереду земля!». Серед подарунків, що піднесли остров'яни Колумбові, було сушене листя рослини «петум». Це згорнуте листя вони курили.

У пошуках золота Колумб поплив далі на південь і 28 жовтня 1492 року зійшов на берег Куби. Мешканці зустрічали прибулих з травою для куріння, яку вони називали «сигаро».

Після другого плавання Христофора Колумба (1493-1496 рр.) насіння тютюну завезли до Іспанії. Потім воно потрапило до сусідніх країн. В період Великих географічних відкриттів морськими та караванними шляхами його доставили практично в усі куточки земної кулі. Швидкому поширенню

тютюну сприяла дивовижна його властивість виробляти в людини потяг до куріння, який дуже важко перебороти. Тепер ми вже знаємо про наркотичну дію

нікотину, але в ті далекі часи цій рослині приписували незвичайні якості.

Наприклад, вважалось, що тютюн цілющий, його дим відганяє хвороби, злих духів тощо. Це зілля вважали стимулюючим і заспокійливим засобом, його листя використовували як лікувальну речовину.

У середині 30-х років XVIII ст. славетний шведський природознавець Карл Ліней, що класифікував тваринний і рослинний світ, дав тютюну родову назву

«нікотіана» - на честь Жана Ніко, який першим у Європі почав культивувати тютюн.

Не можна сказати, що тютюн скрізь проникав без перешкод. З релігійних (і економічних!) мотивів у ряді країн, наприклад Італії, його оголосили «забавкою диявола». Римські папи навіть пропонували відлучати від церкви тих,

хто нюхав або кутив тютюн. Для науки потомству п'ятьох ченців, що спіймалися

на курінні, замурували живцем у монастирській стіні. В Англії за указом Єлизавети I (1585 р.) курців прирівнювали до злодіїв і водили вулицями з

мотузкою на шії. Проте Уолтер Ролі, фаворит королеви Єлизавети, популяризував куріння тютюну. Після смерті Єлизавети правління перейшло до

Якова Стюарта, який стратив Ролі з політичних мотивів, хоч, за переказами, його покарали за куріння.

Яків I оголосив куріння шкідливим, неблагочестивим і непідходящим

для цивілізованої людини заняттям. Свою знамениту працю «Про шкідливість

тютюну», опубліковану в 1604 році, Яків І закінчив словами: «...звичка, на яку

гидко дивитись, нестерпна для нюху, шкідлива для мозку, небезпечна для легенів...», це була перша популярна книжка про шкідливість куріння.

Соцпедагог:

А тепер послухайте легенду про куріння і зробіть для себе висновки.

Чи корисне вживання тютюнових виробів?

УЧЕНЬ 2.

Є така казка. У далекому минулому, коли тютюн тільки завезли у Вірменію, біля підніжжя Арарату жив добрий і дуже мудрий старий. Він відразу ж не злюбив це зілля і намагався переконати людей не вживати його. Одного разу він побачив, як купці розклали свій отруйний товар. Вони кричали: — Божественне листя! Божественне листя! У — ньому засіб від усіх хвороб! Навколо них зібралося багато народу. Підійшов і старий: — Це «божественне листя» приносить людям користь: у будинок курця не зайде лиходій, його не вкусить

собака, він ніколи не постаріє. Купці з подивом подивилися на старого:

Ти правий, мудрий діду, — сказали вони. — Але звідкіля ти знаєш про такі чудові властивості «божественного листя»? Старий усміхнувся і пояснив:

— Лиходій не зайде в будинок курця тому, що хто віддає багато грошей за тютюн і стає бідним, у нього нічого красти. Крім того, від куріння він буде кашляти всю ніч, а злодій не заходить у будинок людини, що не спить. Через кілька років куріння людина ослабне, в неї почнуть боліти ноги, вона ходитиме з

паличкою. А який же собака вкусить людину із ціпком у руці? І, нарешті, курець

ніколи не постаріє, тому що помре замолоду.

Соцпедагог:

Відійшли люди від купців. Якби всі прислухалися в наш час до порад мудрого

старого!

А зараз послухаємо історію виникнення ще однієї шкідливої звички - алкоголь.

УЧЕНЬ 3.

Чистий спирт почали добувати в VI-VII ст. араби і називали його «алькоголь», що означало «одурманюючий». Першу пляшку горілки виготовив араб

Парез в 860 році. Перегонка вина з метою одержати спирт різко посилила пияцтво.

Не виключено, що саме це і стало приводом для заборони вживання спиртних напоїв, до якого вдався основоположник ісламу Мухаммед.

Відтоді протягом 12 століть у мусульманських країнах алкоголю не вживали, а відступників цього закону (п'яниць) жорстоко карали.

Правитель Спарти, легендарний Лікурґ, заборонив пити вино вищій знаті держави, але заохочував споживання рабів, щоб тримати їх у покорі. У стародавній Індії вживати спиртні напої представникам вищих каст було заборонено.

Звинувачених у пияцтві примушували пити кип'яче вино доти, поки не наставала смерть. А коли викривали пияцтво жінки, на лобі їй випалювали тавро у вигляді посудини, виганяли без права на притулок.

В Україні народ здавна зневажав п'яниць, розповідав про них смішні історії.

По базарах водили ведмедя, який показував, «як п'яний чоловік іде додому».

Але в цій боротьбі тютюн і алкоголь усе-таки виявились переможцями.

Точніше, перемогли плантатори, фабриканти і купці, які одержали неймовірні прибутки від торгівлі цигарками, спиртними напоями.

Сторінка друга – ХІМІЧНА

Соцпедагог:

Наступна сторінка нашого журналу має назву «хімічна». На нас, дорослих, лягає найтяжча праця: примусити вас збагнути, що паління несе шкоду вашому організму. Але підлітки, це натури творчі і поки вони самі не спробують все в житті вони навряд на цьому зупиняться. Але, як ми всі розуміємо, що нікотин зразу вбити не може і зразу здоров'я підлітка не погіршиться, а погіршиться через декілька років, то вони будуть періодично палити. Є стародавня приказка:

«Можна загнати бика в річку та ніхто не примусить його напиться».

Тому

наша пропозиція щодо роз'яснювальної роботи звернутися до хіміків, щоб вони

довели, що тютюн це чуже явище для організму людини.

Яку хімічну структуру має тютюнове листя і що найсильніше впливає на організм людини?

УЧЕНЬ 4

Фізико-хімічний механізм куріння полягає в тому, що крізь

підпалений і повільно тліючий тютюн (у цигарці, люльці, сигареті) всмоктується

повітря. Кисень, що міститься у вдихуваному повітрі, проходить крізь шари тліючого тютюну, посилює його горіння, і продукти згорання разом з частиною

повітря надходять до легень. Щоб викурити цигарку, потрібно зробити 12-18 затяжок. Тютюновий дим складається з повітря і завислих у ньому продуктів горіння тютюну. Ці продукти перебувають у вигляді твердих частинок і краплин

рідини» розміри яких становлять частки мікрона, а кількість частинок

вимірюється десятками й сотнями тисяч мільярдів від однієї цигарки і всі ці частинки спрямовуються в легені.

Як відомо, легені складаються з великої кількості найдрібніших альвеол, сумарна поверхня стінок яких досягає у момент вдиху більш як 100 м. кв.

Неважко уявити, яка величезна кількість частинок диму осідає в легенях.

А частинки диму - лише один із компонентів тютюну. Під час куріння відбувається так звана суха перегонка: повітря, проходячи крізь шар тліючого тютюну, нагрівається до високої температури і виносить з нього різні речовини,

які разом з димом надходять до легень.

З продуктів сухої перегонки тютюну найбільш небезпечними є аміак, оксид вуглецю (11) та канцерогенні вуглеводні (від латинського слова «канцер» - рак),

які стимулюють появу злоякісних пухлин. Є в тютюновому димі й радіоактивний

полоній (цей елемент відкрили 13 липня 1898 року П'єр Кюрі та Марія Складовська) у вигляді ізотопу з атомним числом 210 і періодом піврозпаду понад 138 діб. За даними фармакологів, під час викурювання однієї пачки цигарок середньої міцності із загальною масою тютюну 20 г. утворюється 0,0012

г. синильної кислоти, приблизно стільки ж сірководню, 0,22 г. піридонових основ, 0,18 г. нікотину, 0,64 г. (0,843 л.) аміаку, 0,92 г. (0,738 л.) оксиду вуглецю (11)

і не менш ж 1 г. концентрату з рідких і твердих продуктів горіння та сухої перегонки тютюну, які називають тютюновим дьогтем. У тютюновому дьогті міститься близько сотні хімічних речовин, зокрема бензапірен, бензантрацен,

радіоактивний ізотоп калію, миш'як та ряд ароматичних поліциклічних вуглеводів

- карцерогенів.

Дехто з курців переконаний, що цигаркові фільтри, очищаючи дим від частинок, роблять його нешкідливим. На жаль, це не так. Застосовувані вбирачі

поки що не досягають бажаної мети. Найчастіше вживані фільтри, виготовлені із

спеціально оброблюваних сортів паперу, затримують не більше як 20% речовин,

що містяться в димі.

Соцпедагог

Сторінка третя - МЕДИЧНА

МЕДПРАЦІВНИК

Мільйони людей на планеті курять цигарки, що спричиняє багато захворювань, призводить до передчасної смерті. Дедалі частіше жертвами тютюнового агресора стають молоді люди, учнівська молодь, а також жінки.

Майбутні матері, які курять, не лише занапащають своє здоров'я, але й народжують неповноцінне потомство, тому що тютюнова отрута уражує його генетичний апарат, затримує фізичний і психічний розвиток.

- Легені людини, яка курить 20 цигарок за день протягом року містять літр осаду смоли.

- Одна цигарка скорочує життя на 8 хвилин.

- 90% людей, які курять, признаються в тому, що хотіли б кинути цю згубну звичку.

- Учені Чиказького та Пітсбурзького університетів зробили висновок, що у вагітних

жінок, які курять по 10 цигарок за день, народжується 80% нездорових дітей.

Статистика стверджує, що після вихідних днів продуктивність праці

знижується на 10-15%, а після великих свят - на 25-30%. Установлено, що після вживання 75 г горілки кількість рухів, до цілковитого м'язового стомлення, зменшується на 16-17% порівняно з тим, що було до вживання алкоголю. За допомогою спеціальних досліджень виявлено, що в людей, які виконують важку м'язову роботу (землекопи, каменярі під впливом 100 г горілки м'язова сила зменшується на 25%. Значно знижується продуктивність праці після вживання навіть невеликих доз алкоголю у працівників, професійна діяльність яких вимагає сконцентрованої уваги: у складачів друкарень, наприклад, продуктивність праці після вживання лише 30 г горілки зменшується на 15-20%, а кількість помилок збільшується на 30%.

- Як кажуть, краще раз побачити, ніж сто разів почути. Коли мені доводилось бувати в палатах, де лежать хворі на рак легенів, що розвинувся в результаті куріння, бачити їх виснажені обличчя, чути надсадний кашель, у мене з'являлося бажання вийти на вулицю, взяти за руку будь-якого молодика, що з таким шиком покурює цигарку, привести його сюди і сказати: «Дивіться, ось чим все це може скінчитися!» Я певна, що після таких відвідин навряд чи знайшовся б хоч один курець, який би негайно не кинув курити. Але ми, лікарі, природно, не можемо йти на такий «експеримент». І тому змушені ось так, при допомозі плакатів, лекцій, рекомендованої літератури звертатися до всіх, хто курить або вживає спиртне: повірте нам на слово, що все це дуже-дуже серйозно!

Підступність тютюну і алкоголю полягає в тому, що розплата готується поволі і

наступає непомітно. Але вона -неминуча!

СОЦПЕДАГОГ

Сторінка четверта - ЕКОНОМІЧНА

УЧЕНЬ 5

У світі від куріння щорічно гине 2,5 млн. осіб. За прогнозом спеціалістів, до 2050 року ця цифра сягне 12 млн. У середньому кожна сигарета зменшує життя

регулярного курця на 5,5 хвилини, а значить, всього на 8,3 року. Людина, яка щоденно викурює пачку цигарок, за рік поглинає 700-800 г тютюнового дьогтю,

що призводить до захворювання на рак. До речі, перший власник фірми «Мальборо» помер від раку легень.

В Історії людства були спроби завадити «сухий закон», підкріплений навіть досить жорстокими мірами, аж до смертної кари. Однак у багатьох країнах світу за

останні 20 років куріння зросло: в Німеччині на 12%, Бельгії - 28%, США - 32%, Канаді - 32%, Великобританії - 34%.

Масове куріння сприяє виникненню, розвитку і ускладненню перебігу ряду захворювань майже в 1/3 населення земної кулі і зменшує тривалість людського життя. Підраховано, що населення Планети щороку викурює 12 більйонів (12×10^9

тисяч мільйонів) цигарок і сигар. Справді астрономічні цифри!

Після викурювання сигар і цигарок залишаються гільзи і фільтри, а також частина недокуреного тютюну. Загальна маса недокурків, кинутих де попало, досягає 2 520 000 тонн. Курці щороку викурюють в атмосферу 720 т синильної

кислоти, 384 000 т аміаку, 108 000 т нікотину, 600 000 т дьогтю, понад 550 000 т чадного газу та інших складових частин тютюнового диму.

УЧЕНЬ 6

За американськими дослідженнями велика кількість дорослого населення країни вживає спиртні напої, а витрати на них зросли в 3,3 рази за останні 20 років

і досягли 30 млрд. доларів. Алкоголь є однією з причин дорожньо-транспортних

пригод, 50% аварій на дорогах пов'язано з вживанням водіями спиртного.

Працездатність таких людей зменшується на 15-30% порівняно із тверезими людьми. Економіка країни страждає від таких людей, оскільки їм треба часто оплачувати лікарняні листи, бо вони хворіють у 10-20 разів частіше, ніж звичайні

люди. У п'яниць у 4,3 рази вище рівень травматизму ніж у тверезих. Литовські

вчені констатують, що в стані сп'яніння замерзають 82,2% осіб, серед повішаних

- 18%, серед утоплених -54,3%. За даними американської поліції, близько 55% порушників закону люди, що перебували в стані сп'яніння.

У Франції нараховується 3 млн. розумово відсталих дітей через те, що 60% батьків із цих сімей вживали алкоголь. Французькі вчені дослідили, що у 819 дітей, батьки яких вживали алкоголь, 16 - мертвонароджених, 37 - недоношені,

38 - недорозвинуті 145 -душевнохворі, 121 - передчасно померлі.

Вихователь. Як бачите, картина дуже сумна. Дуже важко лікувати алкоголізм. Краще запобігти привиканню організму до спиртних напоїв. Дітям

ні в якому разі не можна вживати алкоголь. Скланка пива може вбити немовля.

Мама, яка годує дитину грудьми й сама випиває, прирікає своє дитя на смерть.

Тож будьте розумними, обачними, не забувайте про страшні наслідки.

СОЦПЕДАГОГ

Сторінка п'ята - ХУДОЖНЯ

Наступна наша сторінка - художня. Готуючись до нашого усного журналу, сторінки якого не тільки друковані, а й ілюстровані, я хочу звернути вашу увагу на малюнки наших ліцеїстів. Здобувачі освіти кожної групи бачать проблему питання, яку ми сьогодні обговорюємо по-своєму. На своїх малюнках вони намагались відобразити антирекламу тютюну, алкоголю, та згубного способу життя. Пропонуємо переглянути малюнки наших художників де кожна група прокоментує, та охарактеризує зображення на них і доповнить їх своїми буклетами. _____

—

Юні художники допомогли зрозуміти нам, що щастя людини не в цигарці, не в чарці спиртного, не в наркотиках, а в здоровому способі життя

СОЦПЕДАГОГ

Сторінка шоста - БІБЛІОТЕЧНА

Теми, які ми сьогодні обговорюємо, завжди хвилювали людство з давніх-давен і до сьогодні. І тому вони знайшли відображення в працях письменників, постів, публіцистів, педагогів, лікарів.

Хочу звернути увагу на виставку книжок, які розповідають «Що таке здоровий спосіб життя», як уникнути негативного впливу на алкоголь, тютюнопаління, наркотичні речовини.

Автори книжок звертають увагу «Що таке здоровий спосіб життя», «Як його правильно вести».

Нас хвилює становище в Україні. Трапляються випадки, коли дорослі привчають дітей, підлітків до сигарет, спиртного, наркотиків, щоб потім їх

використати як злодіїв, жебраків, шахраїв. Ви мусите знати, що все це — карний злочин.

Проти пияцтва своє поетичне слово спрямовують письменники.

УЧЕНЬ 1

У Нью-Йорку ухвалено закон, згідно з яким за куріння в громадських місцях каратимуть штрафом у розмірі 1 000 доларів або роком тюремного ув'язнення.

На 1000 доларів штрафують за куріння в громадських місцях в Гонконзі.

У Швеції на вулицях можна побачити величезні щити з такими написами:

«Хочеш жити - кидай курити».

У США день 18 листопада оголошено національним днем боротьби з курінням. Напередодні цього дня засоби масової інформації всіляко звертають увагу населення на шкідливість куріння.

СОЦПЕДАГОГ

Сторінка сьома - КОНКУРС ПРИКАЗОК, АФОРИЗМІВ ТА ВИСЛОВІВ

ПРО КУРІННЯ, АЛКОГОЛЬ ТА НАРКОМАНІЮ

В конкурсі беруть участь всі учасники усного журналу.

Куріння особливо шкодить дітям.

П'яна людина небезпечна для інших, бо вона не контролює своїх вчинків. Ніколи не пробуй наркотики — це може призвести до біди.

Ніколи не кури. Не забувай, що звикнути до куріння легко, а позбутись цієї звички дуже тяжко.

Шкідливі звички — це куріння, алкоголь, наркоманія.

П'яному — море по коліна, а калюжа по вуха.

Хто п'є, той все проп'є, навіть Батьківщину.

Хочеш довше жити — кидай курити.

Тютюн завдає шкоди тілу, руйнує здоров'я.

Найкращий спосіб не стати алкоголіком — не вживати спиртного.

Шкідливих звичок легше набутися, ніж позбутися.

Наркотики руйнують весь організм.

Власними руками руйнуєте своє здоров'я, коли курите і п'єте.

Курці, алкоголіки, наркомани самі знищують клітини свого організму.

СОЦПЕДАГОГ

Сторінка восьма - «МИ — ЗА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ»

«Кожна людина має свободу вибору. Кожен сам вирішує, курити чи не курити, зміцнювати своє здоров'я фізичними вправами чи рости хирлявим слабаком.

Проте правильний вибір може зробити тільки той, хто вже здатний відповідати за

свою поведінку, за своє здоров'я та за своє майбутнє взагалі. І тоді людина може

жити в гармонії з собою, з природою, з навколишнім світом в цілому.

УЧЕНЬ 2

Хто здоровий, той сміється,

все йому в житті вдається.

Він долає всі вершини,

Це ж чудово для людини!

Хто здоровий, той не плаче.

Жде його в житті удача

Він уміє працювати.

Вчитись і відпочивати.
Хто здоровий - не сумує,
Над загадками мудрує.
Він сміливо в світ іде
Йза собою всіх веде.
Бо здоров'я — це прекрасно,
Здорово, чудово, ясно!
І доступні для людини
Всі дороги і стежини.

УЧЕНЬЗ

Здоров'я - найбільше багатство! «Бережи одяг, доки новий, а здоров'я - доки молодий». Правильно робить той, хто розумно виконує правила поведінки, заякими слід жити в суспільстві. Бо поки ти молодий і в тебе здорове тіло, цей дар природи треба берегти. А втратити все легко, тільки повернути іноді важко, а то й неможливо. Кажуть люди: «Є каяття, та нема вороття».

Всі люди хочуть бути здоровими. Пам'ятайте, що рости здоровими і сильними вам, діти, допоможуть уроки фізкультури в школі, заняття у спортивних секціях, ігри на свіжому повітрі, а найбільше - здоровий спосіб життя. Який висновок ви можете зробити?

Збереження особистого здоров'я - громадянський обов'язок кожної людини.

Здоров'я - одне з основних джерел щастя, радості та повноцінного життя.

II. Заключне слово соцпедагога

Гортаючи сторінки нашого усного журналу, ви довідались про шкідливість куріння та вживання алкоголю. А тепер почуте важливо обміркувати.

Задумайтесь над тим, що чекає вас в майбутньому, якщо ви будете курити та вживати алкоголь.

Пам'ятайте: здоров'я, справжня радість життя і щастя несумісні з тютюном, наркотиками і алкогольними напоями!

У Бога попросимо прощення

За всі земні гріхи,

Просимо віри і

натхнення...

Ти, Боже, нас охорони

Прийди до всіх у цьому світі,

До серця кожного торкнись,

Щоб відпустить гріхи, провини

Ми хочемо з Тобою жити!

Ось, власне і все, що ми хотіли сьогодні вам сказати. Сподіваємось, що наша зустріч була для вас цікавою та досить інформативною. Будемо раді, якщо

вона допоможе прийняти правильні рішення щодо вашого власного здоров'я.

Ми прощаємось з вами і бажаємо вам, щоб все у вас було добре! Здорового глузду вам, здорового гумору, здорового духу і, звісно ж, здорового тіла. Будьте здорові!

Вісім способів сказати «НІ»

-

- ***Мені це не потрібно***

- *Я не в настрої, тому не хочу це пробувати*
- *Я не думаю, що це потрібно мені починати*
- *Ні , я не хочу неприємностей*
- *Я таких речей боюся*
- *Це лайно не для мене*
- *Ні, дякую у мене на це алергія*
- *Я хочу бути здоровим*

ЗАПОВІДІ ЗДОРОВ'Я

- *Чіткий режим дня*

- **Свіже повітря**
- **Побільше сміху**
- **Фізична активність**
- **Раціональне харчування**
- **Особиста гігієна**
- **Любов до себе та до інших**
- **Заняття до душі**