

Виховна година

«Шкідливі звички чи життя в своє задоволення?»

Мета: надати учням інформацію про здоров'я, фактори, що впливають на формування здоров'я; ознайомити із шкідливим впливом алкоголю, тютюну, наркотиків на молодий організм; спонукати учасників взяти на себе відповідальність за власне здоров'я; виховувати повагу до себе, до однолітків, до навколишнього середовища, формувати в учнів культуру про здоровий спосіб життя; дати учням право на самовизначення у життєвих ситуаціях.

Компетентність: формувати загальнокультурну, здоров'язберігаючу компетентність.

Обладнання: презентація заняття, плакати, малюнки, таблиці, комп'ютер.

Хід заходу

***«Здоров'я – нічого, але
все без здоров'я – ніщо»
(Сократ)***

I. Організаційний момент.

Вступна бесіда.

Здоров'я - найцінніше багатство. Великим щастям для людини вважаються збереження здоров'я та працездатності.

«Здоров'я – нічого, але все без здоров'я – ніщо» (Сократ). Здорова людина – це така людина, яка життєрадісно й охоче виконує покладені на неї обов'язки і повністю реалізує свої розумові і фізичні здібності.

II. Нервово – психологічна підготовка

Слово вчителя

Діти, згорніть литок паперу, відірвіть кінчик, тепер знову згорніть і зробіть те саме. Ви побачили, що у нас вийшла так звана «сніжинка». А тепер подивіться на «сніжинку» свого товариша і ви побачили, що ви виконували усі дії однаково, але у вас вийшли «сніжинки» не схожі одна на одну. Так і люди не схожі один на одного і так само і звички, у кожної людини свої.

III. Повідомлення теми і мети уроку

Ось перед вами на дошці два листки, на яких написано:

1-шкідливі звички

2-корисні звички

Ви по черзі берете одну листівку і приклеюєте на перший чи другий листок.

(**корисні звички:** загартовування, ранкова зарядка. Заняття спортом, здорове і корисне харчування, вечірня прогулянка, дотримання режиму дня, особиста гігієна)

(**шкідливі звички:** гризти нігті, дивитися телевизор і їсти лежачи, постійно грати у ігри на телефоні або комп'ютері, куріння, пиятика, наркоманія, вживати «шкідливу» їжу).

Отже, ми виділили для себе , де корисні звички, а де – шкідливі.

Сьогодні на занятті ми поговоримо про шкідливі та корисні звички. Як вони впливають на наше життя.

І в кінці заходу, ми повинні зробити висновок про те, яким шляхом іти в майбутнє.

VI. Робота з темою виховного заходу

Наше здоров'я залежить від таких основних чинників:

1. Спадковості – 20 %
2. Екології – 20%
3. Рівня медицини – 10%
4. Способу життя – 50 %.

Спосіб життя – це той чинник здоров'я, який майже цілком залежить від тебе. Такі чинники, як вживання алкоголю, тютюнопаління, вживання наркотиків псують наше життя, а також можуть призвести до летальних наслідків.

1. Показ слайдів

Про шкідливість тютюнопаління

Люди при зустрічі вітаються один з одним, зичать здоров'я. Але наше здоров'я залежить від самих себе, від звичок.

Одна з найбільш поширених поганих звичок – **це куріння**. Ця звичка отримала широке розповсюдження ще у 16 столітті. Спочатку тютюн жували, нюхали, а потім використовували для куріння.

Зараз куріння стало глобальним лихом. Як говорить статистика, кожні 13 хвилин помирає 1 людина від куріння. Кожна викурена цигарка скорочує життя на 5,5 хвилин. Щорічно від хвороб, викликаних курінням, помирає 700 тисяч людей.

- Чому люди починають курити? Більшість скаже, що із цікавості.

Куріння асоціюється із дорослістю, компанією друзів, прагнення до самовираження, самостійності.

Досліди показують, що більшість тих, хто починає курити навіть не усвідомлює шкідливість цього явища. Куріння вражає верхні дихальні шляхи, легені. Тютюновий дим руйнує емаль зубів, провокує серцево – судинні захворювання. Крім себе, курці небезпечні для оточуючих.

Це пасивні курці, тобто люди, які не курять, але дихають димом від тютюну.

Отже, перш ніж взяти цигарку до рота, подумай, скільки шкоди це приносить твоєму організму і скільки б гарних речей ти зміг купити, якби не купував цигарки.

(Відео про куріння)

Про шкідливість алкоголю

Все більшої масштабності набирає одна з головних проблем сьогодення – споживання дітьми, підлітками та молоддю спиртних напоїв. Адже алкоголь особливо активно впливає на організм, що не сформувався, поступово руйнуючи його.

Проведення вільного часу переважно з друзями характерно для підлітків. Але якщо підліткова група не об'єднана якоюсь корисною діяльністю, у ній переважає «порожнє» проведення часу нудьгуючих неповнолітніх, що стає сприятливим ґрунтом для розпиття спиртних напоїв. Цей процес має вже певний психологічний зміст, символізує (в розумінні підлітків) самостійність і дорослий стан, іноді перше знайомство підлітки оцінюють дуже високо – як «новий стиль життя» або щасливу знахідку. З часом коло можливих приводів, що виправдовують вживання алкоголю, розширюється.

Кількаразове або часте вживання алкоголю робить вплив, що буквально спустошує психіку підлітка. Підліток, що називається, «тупішає» інтелектуально і емоційно. Вживання алкогольних напоїв особливо небезпечно в дитячому та підлітковому віці, коли не завершилося формування організму. У цей період у печінці відсутній спеціальний фермент, який розщеплює етиловий спирт, тому в підлітковому віці руйнівний вплив алкоголю на печінку відбувається в значно коротший термін, ніж у дорослих.

(Відео про алкоголізм)

Про шкідливість наркотиків

Наркоманія – проказа душі. Відмирають здатності до життя, до радості до всього оточуючого, відмирає душа і тіло, а хвора людина – цього не помічає. Життя наркомана – це суцільне пекло, яке закінчується дуже рано. Адже наслідками наркоманії є передозування наркотичними речовинами, зараження крові небезпечними хворобами.

Кожен наркоман втягує у це ПЕКЛО ще близько 10-15 чоловік.

Наркотики безпосередньо діють на свідомість, руйнують її пам'ять, у такої людини не має емоцій.

Наркотики призводять до залежності, навіть при першому вживанні. За даними статистики, кожен другий підліток після першої дози помирав, тому що не витримував молодий організм.

Отже, давайте разом боротися із цим «диявольським насінням зла», і не дозволяти йому навіть наблизатися до кожного з нас.

V. Рефлексія. Вправа «Рахунок»

Потрібно сісти зручніше, скласти руки на колінах, поставити ноги на землю й знайти очима предмет, на якому можна зосередити свою увагу.

Почніть рахувати від 10 до 1, на кожному рахунку роблячи вдих і повільний видих. (Видих має бути помітно довше вдиху.)

Заплющіть очі. Знову порахуйте від 10 до 1, затримуючи подих на кожному рахунку. Повільно видихайте, уявляючи, як з кожним видихом зменшується й нарешті зникає напруження.

Не розплющуючи очі, рахуйте від 10 до 1. Цього разу уявіть, що видихуване вами повітря пофарбоване в теплі пастельні тони. З кожним видихом кольоровий туман стає гущішим, перетворюється на хмари.

Пливить ласкавими хмарами доти, поки очі не розплющатся самі. Щоб знайти потрібний ритм рахунку, дихайте повільно й спокійно, відгороджуючись від усіляких хвилювань за допомогою уяви. Цей метод дуже добре послаблює стрес.

VI. Підбиття підсумків заняття

А тепер давайте зробимо **кодекс здоров'я**:

- Не курити, не вживати спиртні напої
- Займатися спортом
- Дихати свіжим повітрям
- Як можна більше ходити
- Спати достатньо
- Частіше посміхатися
- Любити життя

Висновки

Намагайтеся виконувати цей кодекс життя і ви збережете своє життя на довгі роки.

- Який висновок ви сьогодні зробили?
- Які звички ви будете в собі виховувати?

Я сподіваюся, цей виховний захід переконає вас у тому, що потрібно обирати правильний спосіб життя.

Здоров'я, перш за все, – спосіб життя людини. Давно доведено – все, що робить людина, відбивається на стані її здоров'я. Добре здоров'я містить у собі досягнення мети у житті людини, її інтереси і корисні звички. Це почуття сповнене любові до самого себе.