**Виховна година “Шкідливі звички”**

**Мета:**  
  
– пропагувати здоровий спосіб життя; викликати в учнів негативне ставлення до вживання наркотиків, алкоголю та паління, які завдають великої шкоди здоров’ю людини;   
– формувати вміння сприймати оцінку своїх учинків іншими і наводити приклади такої оцінки;   
– виховувати почуття відповідальності за свої вчинки, уміння самооцінювати їх;   
– спонукати дітей до роздумів: вибір залежить від тебе самого. 

**Обладнання:**  
  
1) виставки літератури;   
2) висловлювання видатних людей;   
3) пам’ятки для учнів;   
4) малюнки та плакати дітей на дану тему:   
– «Майбутнє та наркотики несумісні!»  
– «Скажемо палінню – прощавай!»   
– «Обирай майбутнє: – без алкоголю»  
– «Без наркотиків»  
– «Без тютюну»

**«Людина є ніщо інше, як її вчинки».***Гегель*

**«Життя саме по собі — ні благо, ні зло;   
воно вмістилище і блага, і зла, дивлячись по тому,   
на що ви самі його перетворите».***М. Монтень*

**Хід виховної години**

**І. Організаційна частина**

**II. Вступна частина**  
Питання для обговорення:   
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? Як ви вважаєте, чи варто вносити моральні норми в кримінальний кодекс?   
4. Чи згодні ви з твердженням, що «усе, чим людина зі своїм розумом відрізняється від тварини, є результатом життя в суспільстві?  
Можна по-різному визначити мету свого існування, але мету треба мати — інакше то буде не життя, а животіння.   
Сьогодні ми поведемо нелегку розмову про підступних ворогів людства — тютюн і алкоголь. Ви, мабуть, не раз чули від дорослих про шкідливість паління і вживання спиртних напоїв. І я дуже добре розумію, що ви самі хочете розібратися в складних суперечностях життя, навчитися критично ставитися до людських слів і справ. Звідси й прагнення на власному досвіді перевірити правильність тверджень про шкідливість сигарети й чарки вина. Лише одна затяжка тютюновим димом і лише один ковток вина — спробую, мовляв, що буде… І ніхто над цим не задумується. А замислитися варто.   
Людина — складний, таємний багатогранний світ. Серце людини — вмістилище всесвіту, зосередження емоційної енергії і принципів ставлення до дійсності. Голова людини — орган творчості, створений природою за образом і подібністю світові. Людина повинна прожити життя якнайкраще і присвятити себе цій цілі.   
Як ви вважаєте, у чому сенс вашого життя? (Думки учнів).

**III. Основна частина**  
  
Для початку нам з вами потрібно з’ясувати: алкоголізм, наркоманія, паління — шкідливі звички чи хвороба? (Думки учнів). 

*1. НІКОТИН – ОДНА З НАЙНЕБЕЗПЕЧНІШИХ ОТРУТ РОСЛИННОГО ПОХОДЖЕННЯ*  
  
Проблема «шкідливих звичок» є найбільш актуальною у наші часи, а боротьба з ними це задача не тільки держави в цілому, а й кожної окремої людини. Паління – це розповсюджена звичка, яка веде до небезпечних порушень здоров’я, особливо у вас – дітей.   
Тютюн – однолітня рослина, листя якої є сировиною для тютюнової промисловості. Був завезений Христофором Колумбом, а у кінці XVI століття потрапив до Росії. З того часу цю рослину культивують і вирощують для виготовлення одного з продуктів повільного вбивства людства.   
Кожні 10 секунд у світі помирає одна людина внаслідок вживання тютюну!   
Найбільшої шкоди тютюн завдає підлітковому організму. Люди, які почали курити до 25 років, помирають від раку легень у 5 разів частіше, ніж ті, хто закурив після 25 років.   
Смертельною є доза від 50 до 100 мг нікотину. Саме така доза може потрапити в організм після викурювання 20 сигарет! 

***ПОРАДИ ПСИХОЛОГІВ:***  
  
Любий друже! Бути здоровою людиною це велике щастя. Навіщо псувати своє здоров’я, залежати від нікотину? Візьми на себе відповідальність за своє майбутнє! Кинути налити може кожен. Для цього слід поставити це за мету.   
*Пам’ятка для учня*  
  
1. Протягом кількох днів аналізуйте, коли і чому виникає бажання палити.   
2. Під час паління задавайте собі питання: чи приносить це заняття мені задоволення зараз?   
3. Призначте день відмови від цієї шкідливої звички.   
4. Переконайте себе, що куріння шкідливе для вашого здоров’я.   
5. Щодня зменшуйте кількість викурених цигарок.   
6. Почніть займатись фізичними вправами.   
7. У разі виникнення бажання закурити випийте склянку води, займіться цікавою справою тощо.   
8. За день до призначеного дня відмови від паління викуріть удвічі більше цигарок, ніж звичайно. (Відбудеться перенасичення організму нікотином, і ви відчуєте шкідливу дію цигарок на організм). Кинути палити буде легше.   
9. Пам’ятайте: якщо людина викурює в день лише 1 – 2 цигарки, вона вже скорочує своє життя на 4- 6 років.   
10. Усвідомте: нікотин-отрута, яка повільно вбиває ваші таланти, молодість, працездатність! 

**2. РУЙНІВНА СИЛА АЛКОГОЛЮ НА ВСІ ОРГАНИ І СИСТЕМИ ЛЮДИНИ**Алкоголь негативно виливає не тільки на того, хто зловживає цією речовиною, ай на майбутнє покоління.   
Дослідження вчених показали, що у підлітків алкоголізм, як важко виліковна, серйозна хвороба, виникає і розвивається у чотири рази швидше, ніж у дорослих. Деградація особистості також відбувається набагато швидше.   
Алкоголіки живуть на 15 років менше, ніж люди, які не мають звички систематичного пияцтва!   
Дослідження вчених виявили, що наслідки одноразового вживання алкоголю здоровою людиною зберігаються в організмі протягом 2-х тижнів.   
Концентрація алкоголю у крові більше 5% вважається смертельною для дорослої людини!   
Якщо людина знаходиться під виливом алкоголю протягом тривалого часу, біохімічні процеси мозку змінюються. Організм прагне підтримати процеси функціонування нервової системи. Таким чином формується звичка стан, у якому алкоголь вже не має того ефекту, що раніше. Тоді мозок не може працювати без підтримки і стимуляції алкоголем. І, як наслідок, у людини виникає алкогольна залежність.   
***ПОРАДИ ПСИХОЛОГІВ:***Шановні діти і батьки! Не долучайтесь до алкоголю. Ви маєте усвідомити, що життя дарується нам Всесвітом. І ми самі повинні дбайливо ставитися до нього. А саме тому поважати і берегти свій організм. Батьки стають взірцем і зразком для своїх дітей з моменту їхнього народження. Тому контролюйте своє життя, підтримуйте свій фізичний стан. Привчайте себе до активного, здорового способу життя. Думайте про майбутнє, тому що кожна здорова дитина це майбутнє людства в цілому. 

***Пам’ятка для учня***1. Не долучайтеся до вживання алкоголю.   
2. Алкоголь не може цілком зняти нервові напруження, вивести з депресії – це тільки тимчасове запаморочення свідомості.   
3. Якщо ви знаходитесь в компанії, де всі люди вважають нормою вживати алкоголь, пам’ятайте, що Ви особистість.   
4. З дитячих років привчайте себе до спорту.   
5. Майте силу волі відмовлятись від пропозиції товаришів щодо вживання спиртних напоїв.   
6. Знайдіть собі корисні і цікаві заняття (танці, співи, музика, малювання).   
7. Отримуйте задоволення від тверезого спілкування.   
8. Відпочивайте під час свят, не вживаючи спиртних напоїв.   
9. Заздалегідь загартовуйте і піклуйтеся про здоров’я свого організму, з дитячих років замислюйтесь над майбутнім.   
Пам’ятайте: ви несете відповідальність за стан свого здоров’я, народження майбутніх дітей. 

**3. НАРКОМАНІЯ ХВОРОБА, ЩО ВІДБИРАЄ ЖИТТЯ**Наркоманія це хвороба, що виникає внаслідок вживання наркотичних речовин та призводить до глибокого руйнування організму і навіть смерті. Існує два види наркоманії моно наркоманія (вживання якогось одного наркотику) і полі наркоманія (вживання декількох видів наркотиків одночасно). Якщо наркоман не отримує наркотик тривалий час, у нього з’являється абстиненція болісні відчуття, які не кожен витримує і може навіть померти.   
Підлітки вживають наркотики у шість разів частіше, ніж люди інших вікових груп.   
За останні 10 років смертність від вживання наркотиків збільшилась у 12 разів, а серед підлітків у 42 рази!   
Середня тривалість життя наркоманів 4 4,5 роки після першої спроби!   
Наркоманія є джерелом поширення ВІЛ-інфекції.   
70% ін’єкційних наркоманів є носіями вірусів СНІДу!   
Кількість злочинів, пов’язаних з наркотиками та сильнодіючими речовинами наркотичного походження за останні п’ять років збільшилась у шість разів. 

***ПОРАДИ ПСИХОЛОГІВ:***  
  
Наркоманія найтяжча хвороба, яка без сумніву веде до смерті. Залежність від наркотиків емоційний стан, для якого характерно:   
– непереборне бажання постійного прийому наркотика, мста придбати його будь-якою ціною;   
– збільшення вживаної дози наркотичного засобу в залежності від потреби організму;   
– психічна залежність (психологічна або емоційна) вживання наркотиків;   
Звикання – фізично необхідна звичка людини, для якої характерно:   
– підвищене бажання подальшого вживання наркотичних засобів з мстою поліпшення настрою;   
– незначна тенденція до збільшення дози наркотиків;   
– незначна фізична, але висока психічна залежність.

***Пам’ятка для учня***Усвідом, що ця хвороба має 4 етапи:   
1. «Я не наркоман!» (перекладаємо: відмова від своєї залежності, яка для всіх, окрім пацієнта, є наявною).   
2. «Я ненавиджу всіх» (перекладаємо: агресія на все навколо і на всіх навколо від розчарування у п. 1).   
3. «У мене повна депресія і нудьга!..» (перекладаємо: депресія від усвідомлення розвитку свого шляху до цвинтаря).   
4. «Так, я такий, але з цим треба щось робити…» (перекладаємо: усвідомлення своєї хвороби і пошук шляхів вилікування). 

*НАЙКОРИСНІША ПОРАДА ПСИХОЛОГІВ:*  
  
За будь-яких обставин необхідно відмовитись від спроби «скуштувати» наркотичні засоби. Бо навіть перші спроби можуть скінчитися звиканням до цих отруйних речовин. Ви повинні чітко собі уявити: наркоман це смертник, він обов’язково загине, якщо своєчасно не припинить вживати наркотики. І чим довший час вживають наркотики, тим складніше стає вилікування.   
Не треба приховувати свою хворобу. Навколо є багато людей, які готові допомогти вам: батьки, вчителі, лікарі, старші товариші. І якщо ви потрапили до лабіринту наркозалежності, знайте, що є люди, які здатні допомогти вам знайти дорогу до виходу з нього. 

*Розгляд ситуацій***Ситуація 1.**  
  
Михайло прийшов на день народження до однокласниці, де зібрались однокласники. Батько іменинниці дістав шампанське і став потроху наливати в склянки. Михайло відставив свій бокал, сказавши… (Дайте варіанти відповіді).   
**Ситуація 2.**  
  
Діти всім класом пішли у турпохід. Дійшли до місця, розбили табір, дівчата стали готувати обід. До Андрія підійшли Сергій, Женя і Вітя. «Пішли з нами», — сказав Вітя і показав щось заховане під курткою. Андрій не відразу, але побачив пляшку з вином. «Ні», — сказав він, … (Дайте варіанти відповіді). 

**Ситуація 3.**  
  
Ви працюючи медсестрою в одній із лікарень і пристрастившись до наркотиків, вирішила випробувати новий засіб… на восьмирічній дівчинці, яка лежала із запаленням легенів і нещодавно виписалася. Цілий тиждень лікарі боролися за життя дитини… її ледве вдалося врятувати!   
Коли дівчинці стало легше, вона розповіла: «На перерві в школі до неї підійшла тьотя і сказала: «Олю, ти лежала в лікарні й тобі робили уколи, так от, треба зробити ще один». Після цього завела мене до туалетної кімнати й зробила в руку укол, а потім я нічого не пам’ятаю…»   
Громадянку В. заарештовано і за всією суворістю закону на довгі роки позбавлено волі.   
Цей нечуваний випадок зайвий раз свідчить про те, до якого нелюдського вчинку може призвести пристрасть до наркотичного дурману.   
Що спонукає молодь до таких жахливих вчинків? (Думки учнів.)

**IV. Підбиття підсумків**Давайте замислимось, діти!   
Профілактика «шкідливих звичок» це в першу чергу інформація про вилив на організм людини нікотину, алкоголю, наркотичних речовин. Кожен учень повинен знати, що нікотин, алкоголь, наркотики отрута, яка знищує людину, руйнуючи здоров’я, послаблюючи волю, позбавляючи людину життєвих і моральних цінностей.   
Отже, ви дізналися про шкоду, якої зазнають організм і психіка від вживання тютюну, алкоголю та наркотиків. Подумайте про те, що чекає вас в майбутньому, якщо ви будете курити, вживати спиртне або наркотичні речовини. Треба ставитись з повагою до свого організму та поважати здоров’я оточуючих, тому що шкідливі звички однієї людини негативно впливають на організм іншої. Пам’ятайте: здоров’я, справжня радість життя і щастя не сумісні з тютюном, наркотиками і спиртними напоями. Живіть здоровим життям! Дайте змогу вашим дітям і онукам народитись здоровими і щасливими!

Наше здоров’я у наших руках.   
Ми всі за здоровий спосіб життя!   
Тому кожен учень у школі затям:   
«Шкідливі звички» не мода, не клас,   
Куріння це лиш заборона для нас.   
Ти в нікотині ніщо не знайдеш,   
А власною рукою себе ти уб’єш.   
І склянка горілки твій розум туманить,   
А інколи навіть на злочини тягне.   
Як з «змієм зеленим» ти будеш товариш,   
То гідність і розум свої ти утратиш.   
Наркотики смерть, небезпечність і зле   
Він швидше за інших здоров’я уб’є.   
Мій друже! Школяре! Дитино моя!   
Я вчитель, твій друг, може, мама твоя   
Благаю, прошу, установу даю   
Піклуйся з дитинства про долю свою.   
За гроші не купиш: здоров’я й батьків,   
Тому бережи їх з дитячих років!