Шкідливі звички - шлях у безодню.

**Мета:**запобігати шкідливим звичкам, які негативно впливають на здоров'я підлітків; формувати вміння і навички учнів щодо власної безпеки, розуміння відповідальності за власні вчинки та їх наслідки; виховувати в учнів бажання зберегти власне здоров'я.

Учитель. Сьогодні особливо гостро стоїть проблема виховання здорової молоді. Ми добре знаємо, що здоров'я -найбільша людська цінність, яку, на жаль, багато людей починають цінувати та берегти, вже втративши значну частину цього скарбу, підпушеного нам природою. Без здоров'я немає щастя, іноді учні навмисно все роблять для того, щоб загубити своє здоров'я. Вони набувають поганих звичок, які негативно впливають на них і яких Потім не можуть позбутися, але спочатку вони про це не думають і хизуються перед друзями.. Та тільки чим? Не дуже приємно і навіть шкоди дивишся на таких дітей, знаючи, що через деякий час вони почнуть хворіти і втрачатимуть своє здоров'я.

Питання до бесіди:

* Які ви знаєте погані звички, що їх люди самі набувають? (Куріння, алкоголь, наркоманія)
* А що таке звичка? (Звичка — це форма поведінки людей, що виникає під час навчання і багаторазового повторення у різних життєвих ситуаціях),
* Які можуть бути звички? (Корисні і шкідливі)
* Які звички є корисними? (Режим дня. Він сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності, і, врешті, довголіття.

Учитель. Люди, котрі курять, перш за все не впевнені у собі, не вміють протистояти тиску оточуючих. Підлітки починають курити саме для того, щоб відчути себе дорослими, самостійними людьми,

справжніми «суперменами»; Основною складовою тютюну є нікотин. Нікотин - це надзвичайно сильна отрута, що діє переважно на нервову систему, травлення, а також на дихальну і серцево-судинну системи. Навіть одна сигарета шкідлива для всього живого. Отже, смерть від нікотину може настати, якщо підліток одночасно; викурить півпачки сигарет, а для дорослої людини смертельна доза — пачка сигарет. Проте відомі випадки смерті навіть від викурювання 2—3 сигарет. Алкоголь і нікотин з наркотиками. Це означає., що людина, вживаючи ці речовини, поступово зникає до них настільки, що стає хімічно залежною. Людина вживає алкоголь, якщо вона неспроможна знаходити розумні виходи з неприємних життєвих ситуацій, погано ставиться до людей і по себе самої, не вміє регулювати свою поведінку. Алкоголь (етиловий спирт) впливає негатив на мозок, судини, серце, печінку та інші органи й систем і організму інку та інші органи й систем і організму порушується координація рухів, погіршується мовлення.

Наркоманія — справжнє зло для всіх країн світу. Знайомство з наркотиками найчастіше починається із звичайного куріння тютюну. Наркоман не лише збільшує дозу наркотичної речовини, а й міняє її на іншу, сильнішої дії: тютюн — конопля — мак — ефедрин. Потяг до наркотику може сформуватися вже після разового прийом наркотичної речовини, що викликає природну реакцію організму — нудоту блювання, свербіння, відчуття жар й запаморочення, болі в кістках і суглобах, відсутність сну. Іноді перини:прийом наркотиків стає останнім — людина вмирає, бо неможливо точно розрахувати індивідуальну дозу.

В нашому суспільстві є ще одне зло, про яке ми зовсім мало знаємо і не вміємо ефективно йому протистояти. Це - СНІД. Синдром набутого імунодефіциту — кінцева стадія інфекційного захворювання. Вірус цей вражає лімфоцити крові, які відповідають за захист організму людини відрізних мікробів і пухлин. СНІД — невиліковна хвороба. Тож чи достатньо вже маємо знань, щоб убезпечити себе від СНІДу?

Що ви знаєте про СНІД? (Відповіді учнів)

Учитель. СНІД передається переважно статевим шляхом, коли можливий обмін виділеннями організму, в яких міститься вірус (сперма, вагінальний секрет, кров). Надійним засобом захисту від СНІДу є презерватив .Останніми роками збільшується кількість заражених людей (перепаяно наркоманів), які користуються нестерильними шприцами, голка, ми, особливо тоді, коли «колються» в компанії. При цьому маленька крапелька чужої крові в шприці або на голці може потрапити в організм і заразити його, якщо в ній міститься вірус. Гарантією убезпечення від зараження СНІДом здоровий і правильний спосіб життя і, зокрема, виважене ставлення до інтимних взаємин з постійним статевим партнером, в "процесі яких відбувається взаємне збагачення емоційними відчуттями категорично негативне ставлення до застосування наркотиків, якщо навіть залишаєшся в меншості в компанії однолітків, котрі пропонують спробувати цей «кайф».

Учитель. Чи зробили ви для сере вибір? Чи правильний обрали. Зараз ми це перевіримо проведемо міні-вікторину. На кожне із запитань вам треба дати відповідь: «так-чи «ні».

1)Вірус імунодефіциту людини ВІЛ передається через:

* рукостискання;
* спільне з ВІЛ-інфікованим користування верхнім одягом;
* обійми;
* спільне користування голками та шприцами для ін'єкцій;
* чхання та кашель;
* плавання в басейні;
* рушники, мило, мочалку;
* статеві зносини без використання презервативів; •домашніх тварин;
* посуд, їжу;
* туалети (унітази);
* статеві зносини з використанням презерватива;
* спільне користування голками для проколювання вух. Підбиття підсумків міні-вікторини.

2) Хто і звідки завіз тютюн у Європу? (Христофор Колумбу 1492році з Америки)

1. У яких країнах заборонено наркотики під страхом смертної кари? (Таїланд, Сінгапур, Східна Азія)
2. Який російський цар був запеклим курцем і дозволив торгівлю тютюном тютюном і куріння? (Петро

І)

1. Основна сировина сигарет. (Тютюн)
2. Чи можна уникнути зараження па СНІД?(Так)
3. Чи можна виявити вірус відразу ж після інфікування? (Ні)

Учитель. Сьогодні медики стверджують: здоров'я людини на 10 % залежить від спадковості, - на 5 % від роботи медиків. Інші 85 % — у руках самої людини. Отже, наше здоров'я залежить від наших звичок. Зараз ми проведемо тест, який допоможе вам дізнатися, що чекає на вас у майбутньому: здорове довготривале життя чи хвороба і немічна старість.

Вам треба на кожне запитання надати відповідь: «так», якщо твердження правильне, або «ні», якщо твердження хибне.

1. Тільки чоловіки можуть заразитися ВІЛ-інфекцією.
2. Запобігти СНІДу можна, утримуючись від випадкових статевих зносин. З.Якщо ви сильні та здорові, ви не можете заразилися на ВІЛ-інфекцію
3. Куріння сигарет зумовлює швидке старіння.
4. Тисячі людей щороку помирають від хвороб, пов'язаних із курінням.
5. Курець може кинути курити" будь-коли. Все, що для цього потрібно,— це сила волі.
6. При пасивному курінні людина одержує втричі більше, одноокису вуглецю ніж сам курець. 8.Людина може набути згубної звички до вживання наркотиків, тютюну, алкоголю. 9.Поцілувавши хворого на СНІД, ви заразитеся цією хворобою.
7. Немає ліків проти ВІЛ, коли вірус потрапляє у кровообіг.
8. Особа може заразитися ВІЛ, здаючи кров.
9. Є ліки від СНІДу.
10. Куріння викликає рак легенів.
11. Вагітні матері, які інфіковані ВІЛ, можуть передати його плоду.
12. Є окремі люди, котрі мають імунітет до СНІДУ.
13. Аналіз крові може показати, що людина інфікована ВІЛ.
14. Мити руку перед їжею не потрібно,
15. Куріння «травки» не вважається вживанням наркотику.