**Тема: «Здоровий спосіб життя».**

**Підготувала: Бубряк Т.І.**

**Мета: ознайомити дітей з негативними наслідками вживання наркотиків, алкоголю, тютюну. Формування уявлення про здоровий спосіб життя. Сприяти попередженню шкідливих звичок, виховувати відповідальне ставлення до свого здоров’я.**

**1. Мотивація**

Сьогодні ми з вами поговоримо про здоровий спосіб життя.

**2. Очікувані результати.**

 Почувши тему сьогоднішнього спілкування, кожен із вас на листочках запише, що він очікує від сьогоднішнього спілкування, і як ви вважаєте про що саме ми будемо говорити. Листочки очікування будь ласка приклейте на дошці.

**3. Надання необхідної інформації.**

 Природа, яка нас оточуєстворила все, щоб людина була щасливою. Це яскраве сонце, чисту воду, чарівні весняні квіти, хвилі доспілого жита, тьохкання солов’я у лузі і нас людей сильних, здорових, розумних. І в цьому бутті кожній людині доводиться вибирати, адже з рештою вона має на це право.

 Життя заставляє і вас робити вибір: що одягти сьогодні в школу, з ким спілкуватись, а з ким ні, ким стати в майбутньому. А зроблений вибір буде правильним, якщо усвідомити кожному: хто я , ким хотів би стати у житті, що слід зробити, щоб досягти цього.

 І на сьогоднішній зустрічі, хочеться, щоб ви зробили свій власний вибір щодо здорового способу життя, адже саме він робить людину вільною і незалежною, дає їй сили і натхнення в усіх її справах і починаннях.

 А наскільки важливе для вас збереження власного здоровя, а тим самим і наша розмова я дізнаюсь коли ви підіймите показники у відсотках: 0%, 50%, 100%.

 Перед тим як розпочати розмову я хочу дізнатись який у вас настрій. Перед вами два квадрати кольорового паперу ( червоний, зелений) виберіть один із них.

( Зелений – спокій, червоний – тривога)

 **Інтерактивна вправа «Мікрофон»**

 Зараз за допомогою вправи «Мікрофон» я хочу щоб кожен із вас сказав як він вважає: **«Що таке здоровий спосіб життя?»**

( Під здоровим способом життя розуміється оптимальний режим навчання, роботи чи відпочинку; збалансоване харчування; дотримання правил особистої гігієни, загартування, відсутність згубних звичок, любов до людей, позитивне сприйняття життя. Здоровий спосіб життя дозволяє бути до старості здоровим психічно, морально і фізично).

 За визначенням Всесвітньої Організації Охорони здоровя, під здоровям людини розуміють «стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороби». Більшість сьогоднішніх учених визначають поняття здоровя як здатність людини до життя в навколишньому середовищі.

 Відомо, що 50% смерті припадає на 10 найбільш поширених хвороб, які зумовленні палінням, вживанням алкоголю і наркотиків. Звідси випливає, що здоров’я людини, тривалість її життя багато в чому залежить від самої людини.

 Як говорить нам народна мудрість **(слайд)** « Бережи одяг доки новий, а здоров’я поки молодий».

 **( СЛАЙД)**Отже здоровий спосіб життя – це життя без шкідливих звичок: ПАЛІННЯ, ПИЯЦТВА, НАРКОМОНІЇ, ПРОСИДЖУВАННЯ ПЕРЕД ТЕЛЕВІЗОРОМ АБО КОМПЮТЕРОМ ПО КІЛЬКА ГОДИН НА ДЕНЬ.

Почнемо з шкідливої звички багатьох людей – паління (Слайд)

Чи варто починати? Що важче сказати «ні!»

Чи дати себе умовити і закурити?

 Паління – одна з найбільш розповсюджених звичок, яка роками була прийнята суспільством, але тепер відомо, що це – яд, вбивця.

**Факти ( перегляд слайду)**

 Саме паління – це єдина причина смерті, якій можна запобігти. За даними соціологічних досліджень, в Україні курять більше половини чоловіків, 30% жінок, 40% дітей та підлітків. З 1950 року вбито 62 млн. чоловік палінням і це є більші жертви ніж у другій світовій війні.

 **Як саме тютюн завоював увесь світ?**

Куріння тютюну має майже 500 річну історію. Відкриття Христофором Колумбом в 1492 році Америки пов’язано з відкриттям європейцями багатьох нових для них рослин, серед яких був і тютюн. Незважаючи на заборону великого мореплавця, деякі з його моряків таємно привезли листя та насіння тютюну в Європу. Швидкому поширенню тютюну сприяла його дивовижна властивість виробляти в людини потяг до паління, який дуже важко перебороти цій рослині приписували незвичайні якості. Наприклад вважалося, що тютюн цілющий, його дим відганяє хвороби, злих духів. Це зілля вважали стимулюючим і заспокійливим засобом, його листя використовували як лікувальну речовину. Це часто спричиняло важкі отруєння, що нерідко закінчувалось смертю. Це змушувало уряди багатьх країн вести боротьбу з курінням. В Італії тютюн оголосили «забавкою диявола»

Римські папи навіть пропонували відлучати від церкви тих, хто нюхав або курив тютюн.

В Англії, за указом Єлизавети І, курців прирівнювали до злодіїїв і водили вулицями з мотузкою на шиї. У Росії Михайло Федорович, дід Петра І, звинувачених у курінні вперше, карав 60 ударами палиць по ступнях, у друге – відрізали ніс або вуха.

 І все ж через півстоліття у 1697 році за царювання Петра І в Росії дозволено торгівлю тютюном. Петро І сам став запеклим курцем і дозолив вільно ввозити тютюн з – за кордону, наклавши на нього високе мито.

 Ось так широкою ходою тютюн завоював увесь світ.

 **Яку шкоду організму приносить паління?**

Негативний вплив як наслідок різкого звуження кровоносних судин і збільшення рівня адреналіну в крові, полягає у збільшенні частоти серцевих скорочень, підвищення артеріального тиску, уповільненні периферичного кровообігу, що спричиняє зниженню температури верхніх і нижніх кінцівок.

* Куріння зумовлює смертність від ішемічної хвороби серця на 30 – 40%
* Куріння спричиняє 30% усіх випадків смерті від онкологічних захворювань і 90% усіх випадків захворювання на рак легенів.
* Куріння жінок під час вагітності спричиняє не тільки збільшення частоти ускладнень вагітності і випадків внутріутробної смерті плода, але й позначається на здоровї дитини пртягом перших 7 – 9 років життя, відставання психічного і фізичного розвитку.

**Чому ж люди палять?**

* Молоді люди вважають, що виглядають дорослішими, коли тримають цигарку.
* Деякі курці культивують цю звичку , щоб схуднути, замінюючи їжу цигаркою.
* Іноді стрес штовхає людей до цієї звички.

Щоб перевірити, що ви дізнались про куріння, ми спробуємо шляхом проведення **«Брейн - ринга».**

Пояснення до гри. У вас буде дві команди. Я задаватиму вам запитання і три варіанти відповідей. Вам необхідно за 5 секунд вибрати правильну відповідь. Капітан команди піднімає карточку з номером вашої відповіді. За кожну правильну відповідь команда отримує смайлик. Виграє той у кого більше.

* **Коли, ким і звідки був вперше завезений тютюн в Європу?**
1. В хvІ СТ. іспанцями з Америки
2. ВXvІ китайцями.
3. ВxvІІІ ст. англійцями з Індії.
* **При якому царю тютюн вперше зявився в Росії**.
1. При Івані Грозному.
2. При Катерині ІІ
3. При Петру І.
* **Чи існує цигарка яка не приносить зло людині?**
1. Цигарка з фільтром.
2. Цигарка з низьким вмістом нікотину та смоли.
3. Немає.
* **Що таке пасивне куріння?**
1. Знаходження в приміщенні де палять.
2. Коли палиш «за компанію».
3. Коли не затягуєшся цигаркою
* **Як впливає паління на роботу серця?**
1. Гальмує роботу серця.
2. Заставляє частіше битися.
3. Не вливає на його роботу.
* **Яке захворювання вважається найбільш пов’язане з палінням?**
1. Алергія.
2. Рак легень
3. Гастрит.
* **Чи залежить можливість залишити палити від стажу паління?**
1. Стаж немає значення.
2. Чим більше палиш, тим важче залишити палити.
3. Чим довше палиш, тим легше залишити палити.

**А зараз поговоримо про алкоголь.**

**Як ви вважаєте алкоголь – це добро чи зло?**

**Що ви знаєте про історію виникнення алкогольних напоїв**?

 Історія не зберегла для нащадків імя першої людини, яка відкрила світу алкоголь. Але ті хто відкрили спирт, напевне, були настільки вражені його надзвичайними властивостями, що дали йому постійну назву алкоголь «ніжний», «благородний». Деякі алхіміки охрестили його «водяною водою» і «водою життя», оскільки людина у стані алкогольного сп’яніння ставала веселою, рухливою. Та згодом прийшло розчарування і «воду життя» перейменували у «воду смерті».

 **Чим же приваблює підлітків алкоголь?**

Дехто вважає, що небезпечні тільки міцні напої і тому зловживають пивом. Але пиво це теж своєрідна отрута. Пиво діє повільно і підступно. У людей, які зловживають пивом, порушується обмін речовин, розвивається хвороба «бичаче серце», руйнується печінка.

 Пропоную більш детально розглянути де вживання алкоголю залишає свої сліди.

 Перейдемо до найстрашнішої та найболючішої проблеми нашого суспільства **– наркоманії.**

**Перегляд слайду: Не стань черговою жертвою.**

**Слайд: Міфи про наркотики**

**Слайд: Наркотики – це жах.**

 Дорогі діти, радість щастя у ваших руках. Перед вами вибір: здоровя, краса, мудрість, кохання чи наркоманія, алкоголізм, тютюнопаління.

 Вибирайте. І якщо ви зважили все зрозуміли, то вирішіть ніколи не торкатися сигарет, пити алкогольні напої, пробувати наркотики. Адже, навколо вас існує безліч цікавих речей, які більш варті вашої уваги.

**Зараз ви попрацюєте в групах.**

**Завдання**: дати відповідь на проблемне запитання.

**Група №1.** Які причини можуть підштовхнути юнаків попробувати наркотики?

**Група №2.** Вам пропонують попробувати наркотики. Назвіть 4 -5 аргументів, які можливо використати для відмови.

1. **Підведення підсумків**

Сьогодні ми ознайомились з негативними наслідками вживання наркотиків, алкоголю, тютюну та їх негативний вплив на організм. Я думаю кожен з вас зробив правильний вибір, якщо це так пропоную повторити всі разом

**Алкоголю – Ні!**

**СНІДУ – НІ!**

 **НАРКОТИКАМ – НІ!**

**Палінню – Ні!**

**МИ ЗА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ!!!**