**Виховна година « Шкідливі звички» у 5 класі**

**Мета:** ознайомити учнів із шкідливими звичками, довести до їх свідомості, що шкідливі звички є основною причиною порушення здоров'я; формувати в учнів негативне ставлення до шкідливих звичок (паління, вживання алкогольних напоїв, наркотиків); виховувати дбайливе ставлення до власного здоров'я.   
**Обладнання:** чисті аркуші паперу, фломастери, слайди «Шкідливі звички. Не дай себе обдурити».

**План години спілкування**

Запитання до учнів.   
*Що таке шкідливі звички?   
Які шкідливі звички ви знаєте?*   
**Тестування *«Що я знаю про шкідливі звички?»***Позначити правильні варіанти відповідей.   
1. Шкідливі звички — це:   
а) мити руки з милом перед їдою;   
б) палити, вживати алкоголь та наркотики;   
в) вранці та ввечері чистити зуби;   
г) човгати ногами; смоктати пальці, гризти нігті.   
2. Що відбувається з дитиною, яка вживає алкоголь?   
а) Вона швидше росте;   
б) у неї покращується пам'ять;   
в) вона погано вчиться;   
г) вона завдає неабиякої шкоди власному здоров'ю.   
3. Які наслідки може викликати паління?   
а) Захворювання на рак легенів;   
б) піднесення настрою;   
в) зниження гостроти зору, слуху;   
г) прискорення процесів дорослішання.   
4. До чого призводить вживання наркотиків?   
а) З'являється унікальна можливість відвідати віртуальні світи;   
б) виникає фізіологічна і психологічна залежність від отрути;   
в) деградує мозок людини;   
г) людина стає більш розкутою і товариською.   
Правильні варіанти відповідей:   
1. б, г.   
2. в, г.   
3. а, в.   
4. б, в.   
За кожну правильну відповідь учень зараховує собі 1 бал.   
8 балів – учень має чіткі уявлення про наслідки шкідливих звичок.   
7-5 балів – загалом учень знає про шкідливий вплив алкоголю, тютюну та наркотиків на організм людини, але не має уявлення про конкретні наслідки вживання цих небезпечних речовин.   
4-0 балів – учень потребує особливої уваги з боку педагогів та батьків і додаткової роз'яснювальної роботи щодо наслідків шкідливих звичок.

**Бесіда з учнями**

1.Як ви вважаєте, зазвичай з якої причини підлітки починають палити?   
2.Чи може паління призвести до наркоманії? Поясніть свою думку.   
3.Чому палити у підлітковому віці найбільш небезпечно?   
4.Чому дівчатам особливо небезпечно палити?   
5.Яке майбутнє чекає на суспільство, якщо молоде покоління призвичаїться до цигарок?

***Слово вчителя***  
      Паління, вживання наркотиків і алкоголю назвали шкідливими звичками тому, що вони дуже небезпечні для здоров'я. Проте, є чимало інших шкідливих звичок, які також ідуть не на користь людині: наприклад, однією з найпоширеніших є звичка горбитись. Вона призводить до викривлення хребта, що погіршує роботу органів кровообігу, дихання, травлення. Узагалі здавна вважали, що коріння всіх хвороб криється у неправильній поставі. Та все ж найбільше зашкоджують здоров'ю людей паління, вживання алкогольних напоїв та наркотиків. Принцип звикання організму до тютюну, спиртного й наркотиків той самий. Речовини, що входять до їхнього складу, включаються у ланцюжок обміну речовин людського організму. Людина опиняється у так званій нікотиновій (алкогольній, наркотичній) залежності і вже не може обходитися без регулярного вживання цих отрут. Тому так складно позбутися подібних звичок, що найчастіше переходять у хворобу (алкоголізм і наркоманію).

Не секрет, що чимало підлітків хоча б раз пробували курити. Здавалося б, що тут такого: багато дорослих курять... Але варто батькам знайти у кишені сина чи доньки пачку цигарок, і серйозної розмови не уникнути, адже тато й мама розуміють, що паління — дуже шкідлива звичка, а підлітки не сприймають її всерйоз, і даремно. Чадний газ, що утворюється під час горіння, у крові вступає в хімічну взаємодію з гемоглобіном, що, як ви знаєте, переносить кисень. Вміст кисню в крові курця різко падає, а значить, погіршується кровопостачання головного мозку. Саме тому в курців-початківців наморочиться голова. Після «набуття досвіду» неприємні відчуття слабшають і згодом зникають, але негативний вплив тютюнового диму залишається. Нікотин руйнує діяльність нервової системи, серця, легень, печінки, органів травлення, знижує гостроту зору та слуху. Тютюн – убивця вітамінів в організмі. Одна викурена цигарка нейтралізує в ньому двадцять п'ять міліграмів вітамінів (стільки їх міститься в одному апельсині). За даними англійської королівської спілки лікарів, кожна викурена цигарка коштує курцям від 5 до 15 хвилин життя. У середньому ж курці живуть менше, ніж люди, які не курять, на 6 – 8 років.

***Творче завдання «Моя відповідь така»***   
Учитель роздає учням аркуші паперу і пропонує написати, як би вони відповіли у подібних ситуаціях:   
1. Друг (подруга) похвалився, що спробував викурити цигарку і йому сподобалось. Він пропонує спробувати і вам.   
2. Ви потрапили у компанію, де всі курять. «Спробуй, це круто! Ми вже дорослі!» — кажуть вам.   
3. До вас у гості прийшли друзі й принесли «Лонгер». «Ось купили дорогою. Буде веселіше розважатись»,— так пояснили вони свій вчинок.

**Заключне слово вчителя**

Багато підлітків починають курити, вживати алкогольні напої саме тому, що із цигаркою або чаркою в руці видаються собі більш дорослими, стильними. Але чи замислювались ви, чому так багато дорослих людей роками борються із залежністю від алкоголю, тютюну і (тим паче наркотиків? Тому, що ці згубні звички із задоволення перетворюються на страшні хвороби. То що ви оберете: здорове яскраве життя чи щоденну тяжку боротьбу за виживання? Яким ви бачите своє майбутнє? Добре подумайте над цим, беручи до рук цигарку чи пляшку пива.

**Питання для спілкування з учнями класу протягом тижня згідно планування виховної роботи**

Що таке шкідливі звички?

Які шкідливі звички ви знаєте?