

Виховна година

«Правила здорового способу життя»

(Куріння або життя)

Вихователь: В.П. Роцук

МЕТА :

- *надавати реальну допомогу кожному учневі з розвитку позитивних якостей, необхідних для повноцінного життя;*
- *привернути увагу учнівської молоді до власного здоров'я;*
- *постійно пропагувати принципи здорового способу життя;*
- *інформувати дітей про вплив згубних звичок на їх здоров'я;*
- *розвивати уміння і навички здорового способу життя;*
- *залучати батьків та широку громадськість до утвердження принципів здорового способу життя.*

*«Найбільша перемога - це
перемога над собою, а
найганебніше - це бути
переможеним своїми
пристрастями»*

(Х.Демокріт)

***Посієш вчинок —
пожнеш звичку,
посієш звичку —
пожнеш характер,
посієш характер —
пожнеш долю.***

ДОВІДКОВЕ БЮРО

(словник)

Звичка – поведінка,
спосіб дій, схильність
до чогось, які стали для
кого – небудь в житті
звичними, постійними.

Що таке звичка?

Коли людина виконує якісь дії постійно, підсвідомо у неї виникає бажання або необхідність робити їх знову – це і є звичка.

Звичка є важливим аспектом життя людини, стосовно здоров'я людини, її способу життя.

Звички можуть бути корисними і шкідливими.

ЗВИЧКИ

корисні

шкідлив
і

Асоціативний куц



**Корисні
звички**

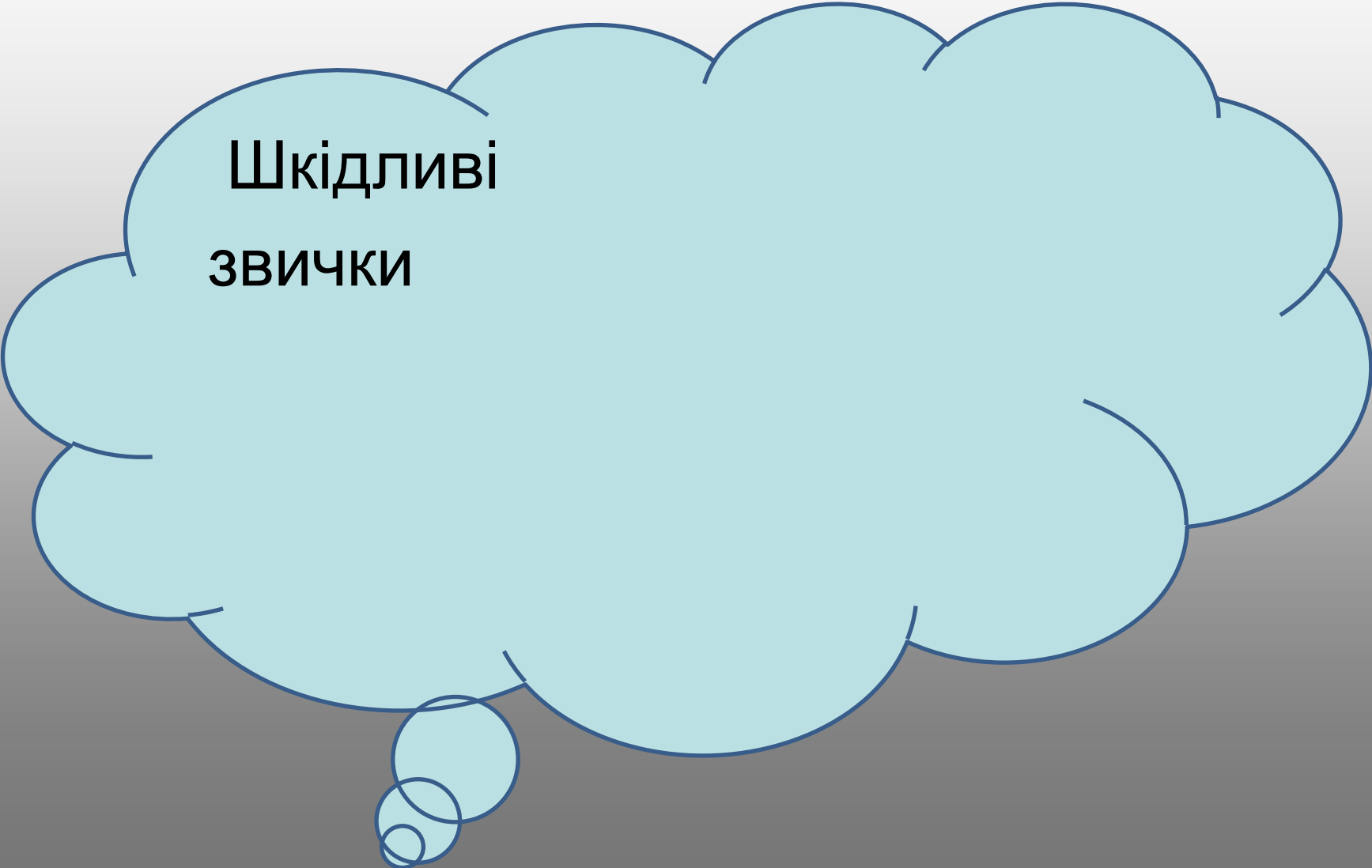
Корисних звичок існує багато

Важливими звичками, які сприяють зміцненню здоров'я дівчат і хлопців, є пунктуальність, охайність, ввічливість, заняття спортом, виконання ранкової гімнастики, дотримання правил особистої гігієни.

Вичищені звечора черевики, вчасний телефонний дзвінок, ранкова зарядка, виконане прохання батька чи матері - теж початок формування корисних звичок. Вони допомагають дотримуватися розпорядку дня, не втомлюватися не дратуватися через прикрі дрібниці, радувати рідних і друзів, добре вчитися, зберігати здоров'я. Корисні звички саме тому так і називаються, бо приносять людині користь.

Асоціативний куц

Шкідливі
звички



Шкідливі звички і здоров'я

Шкідливими звичками є неорганізованість, брехливість, переїдання, куріння, вживання алкоголю, наркотиків і токсичних речовин, азартні ігри. Навіть міцна від народження людина під впливом шкідливих звичок поступово втрачає здоров'я. Шкідливі звички поволі знищують захисні сили організму й навіть можуть призвести до серйозних захворювань.

Здавалося б, дрібниця - викинута порожня пляшка біля урни, вчасно не повернута другові книжка, маленька брехня батькам. Та непомітно такі вчинки стають звичками. На жаль, шкідливими. Адже неохайність, безвідповідальність, нечесність характеризують людину, на яку не можна покластися в житті. Ніхто не хоче мати безвідповідального, нечесного, неохайного друга.

Приклади шкідливих звичок: облизую пальці, гризу нігті, сьорбаю, коли їм, колупаюся в носі, кидаю сміття, сварюся, не реагую на зауваження, б'юся, не допомагаю вдома, лінуюся прибирати, багато сиджу за комп'ютером, телевізором, пізно лягаю, не буваю на вулиці, не люблю митися і прати білизну, їм багато солодкого, не роблю гімнастику, пробував курити тощо.

Куріння-
шкідлива
звичка

Легенда про тютюн Чортове зілля

Летів якось чорт. Та кудись задивився
Й на вербу суху животом настромився.
І здох. Може, правда, а може брехня –
Посипалася з чорта того порохня.
Ішли мужики. Порохню найшли:
Вони недалечко там поле орали.
Кишені діряві були, як на зло,
Тож, чортове зілля повсюди зійшло.
Понюхали – листя духмяним здалося.
Комусь до смаку воно дуже прийшлося.
«Ти ба!» - мовив хтось, і від цього «ти ба»
З'явилася назва у зілля – ТАБАК.
Багато з тих пір табаку розвелось.
Пізніше курити його повелось.
А хтось, кажуть, сплюнув і вигукнув:»Тю!»
З'явилась у зілля ще й назва «ТЮТЮН»

ІСТОРИЯ ТЮТЮНУ

Куріння тютюну має більше, ніж 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. Особливо популярним тютюн став в XVII –XVIII столітті.

Що таке тютюн?

Тютюн — це однорічна рослина з родини пасльонових, висушені листки якої після спеціальної обробки подрібнюють і використовують для куріння. До складу листків тютюну входять такі речовини як нікотин, білки, вуглеводи, органічні кислоти, смоли і ефірні олії. Основна особливість тютюну, завдяки якій він відрізняється від інших рослин родини пасльонових, — вміст нікотину.

НІКОТИН

Нікотин — одна з найсильніших рослинних отрут, основна складова частина тютюнового диму. У чистому вигляді це безбарвна оліїста рідина неприємного запаху, гірка на смак. Вона добре розчиняється у воді, спирті, ефірі й легко проникає крізь слизові оболонки порожнини рота, носа, бронхів, шлунку.

Давно вже став звичним плакат — “Крапля нікотину вбиває коня!” Але ж таки справді вбиває! Велика гарна тварина падає від краплини страшної отрути. Дуже чутливі до нікотину птахи, ссавці а також риби і земноводні. Наприклад, якщо змочити кінчик скляної палочки нікотином і доторкнутися нею до дзьоба горобця, то він загине. Також краплина нікотину призводить до загибелі всіх риб в акваріумі.

Чому ж людина палить?

- **Результати досліджень свідчать про те, що багато курців набули цієї звички у підлітковому віці. Тиск збоку товаришів і бажання бути схожим на дорослих спонукає багатьох підлітків до паління. Цю згубну звичку важко перебороти, оскільки тютюновий дим містить нікотин, який спричиняє наркотичну залежність у людини, що палить.**

ПАЛІННЯ

- Паління виключно шкідливо впливає на стан серцево – судинної системи. Особливо чутливі до нікотину судини серця. У результаті звуження судин після кожної випадкової цигарки, які часто повторюються, може виникнути порушення кровопостачання, живлення міокарда – ішемічна хвороба серця та її важкі ускладнення. Під час паління тютюновий дим безпосередньо діє слизову оболонку рота і може стати причиною її запалення, та раку. Аміак, що входить до складу тютюнового диму, спричиняє запалення ясен. Наявність у курців запальних процесів порожнини рота і каріозних зубів зумовлює неприємний запах із рота. Нікотин, який ковтає курець разом із слиною, подразнює слизову оболонку шлунково - кишкового тракту, спричиняє її запалення.
- Паління негативно впливає також на функцію печінки. Посилене паління впливає і на вітамінний обмін, у результаті чого кількість деяких вітамінів в організмі суттєво зменшується, особливо вітаміну С. Дефіцит вітаміну С розвивається також і у пасивних курців.

ПАСИВНЕ КУРІННЯ

Це перебування людей, які не курять, у приміщенні, де інші люди курять тривалий час. У людей, які не курять, з'являються хвороби, притаманні курцям.

**Пасивне куріння приводить до
активного куріння, це зашкоджує
здоров'ю.**



Курять батьки – страждають діти

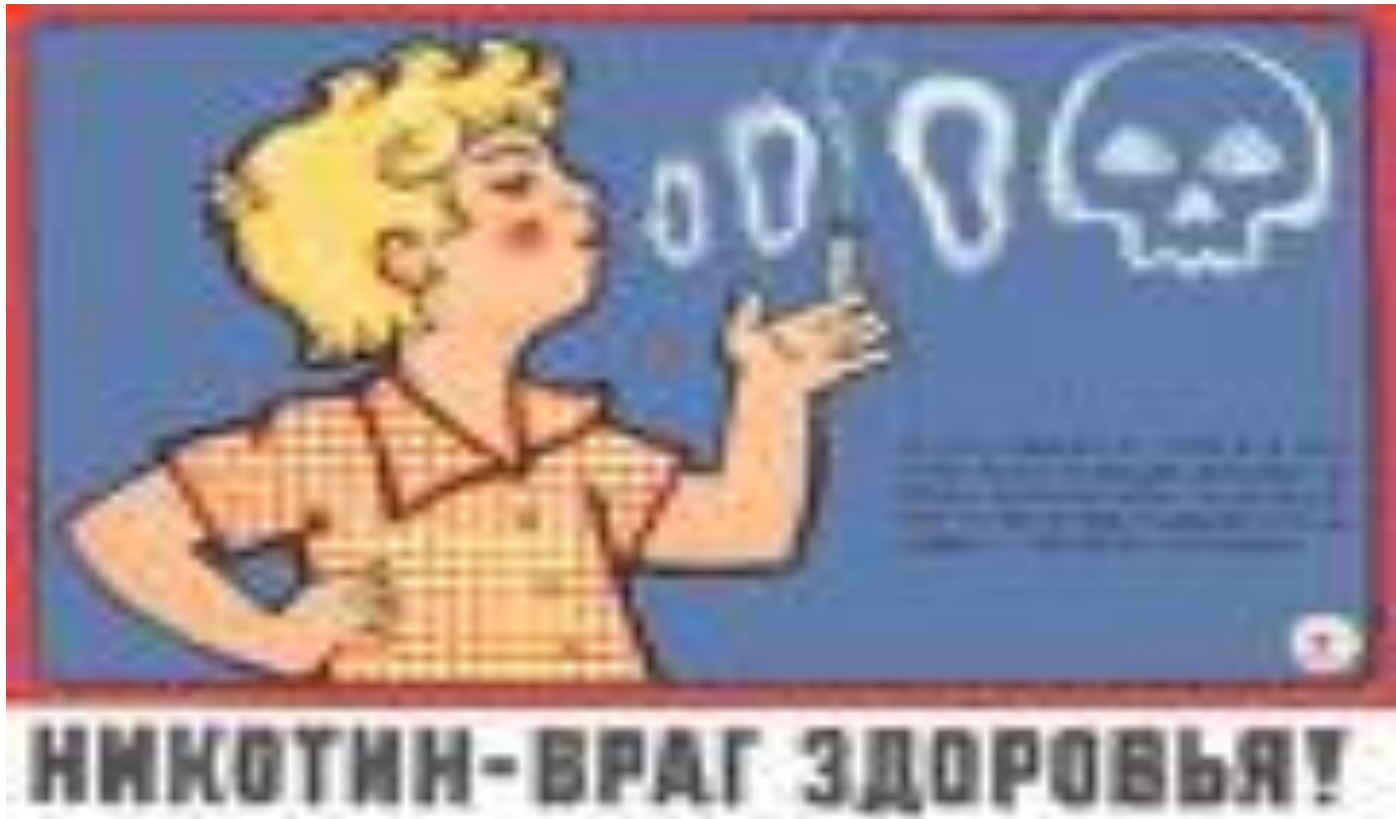




ЗАЩИТИТЕ

МЕНЯ...

НИКОТИН – ВОРОГ ЗДОРОВ'Я



НИКОТИН-ВРАГ ЗДОРОВ'Я!

Доведено, що куріння тютюну є великою небезпекою для здоров'я і призводить до виникнення різних захворювань, які спричиняються до передчасної смерті людей. Виявляється, що смертність від раку легень серед курців у 20 разів вища, ніж серед тих, що не курять. Також курці в 13 разів частіше хворіють на стенокардію (захворювання серця) і в 10 разів частіше — на виразкову хворобу шлунка. Як правило, курець живе на 6-8 років менше, ніж його ровесник, який не курить.

ВИСНОВКИ

Мати або не мати шкідливої звички - справа глибока особисте. Адже нікому немає справи, якщо ви, сидячи у себе удома, гризете нігті, п'єте вже третю чашку кави і одночасно строчите СМС-КИ із швидкістю світла. Ваше дозвілля - на що хочете, на те і витрачайте. Але якщо вам закортіло гордо заявити про себе "Без шкідливих звичок" або якщо здоров'я вже не дозволяє ці самі звички, то, можливо, вам потрібно буде вести здоровий спосіб життя!

**Ангеле Божий, охоронителю мій,
Завжди на сторожі, біля мене стій,
Від зла людського в час лихий укрий,
Кожної днини, кожної миті,
Будь охороною тіла й душі.**

