**Слов`янська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів № 9**

УСНИЙ ЖУРНАЛ

«Палити чи не палити?»

Підготувала:

Класний керівник 9 класу

Грунська Марина Олександрівна

м. Слов`янськ

2016 р.

**Тема:** Палити чи не палити?

**Мета:** переконати учнів у шкідливості куріння, інформування про негативний вплив тютюну на здоров’я не лише того, хто палить, але й оточуючих; викликати негативне ставлення до цієї згубної звички, інформування про ризик розвитку залежності від тютюну, з’ясувати причини і наслідки вживання тютюнових виробів, аналіз існуючих у молодіжному середовищі міфів про них, формування у підлітків якостей сильної особистості та здатності протистояти тютюновій індустрії.

**Обладнання**: мультимедійна презентація, фліпчарт, маркери, папір А1, скотч.

1**.Вступне слово педагога.**

Паління цигарок – одна з найшкідливіших звичок, що негативно впливає на здоров’я не тільки самих курців, але й оточуючих. Зараз вона перетворилася в епідемію, що поширюється не тільки серед чоловіків, жінок, а й серед підлітків і дітей. Про шкоду паління говорять багато. Проте неспокій учених і лікарів, викликаний поширенням цієї згубної звички, росте, оскільки поки що значне число людей не вважає її за шкідливу для здоров’я. Отже, тема нашої виховної години – «Палити чи не палити?».

1. *Основна частина*.
2. Слово вчителя.

Життя дається лише один раз. Яким воно буде, залежить лише від вас. Довгим чи коротким, щасливим чи ні. А щоб зрозуміти, замислитися над сенсом життя послухайте притчу.

1. Притча.

Шматочок глини

Коли Бог зліпив людину з глини,у нього залишився невикористаний шматочок.

* Що ще зліпити тобі? – запитав Бог у людини.
* Зліпи мені щастя, - попросила та.

Нічого не відповів Бог, лише поклав людині в долоню шматочок глини, що залишився.

1. «Мозковий штурм».

* Як ви гадаєте, для чого Бог зробив саме так?

(Можлива відповідь: щоб сама людина змогла зліпити собі щастя, яке вважає і якого прагне саме вона).

1. Слово вчителя.

У вас відразу може виникнути запитання: як тютюн може вплинути на життя? Хіба може цигарка стати на заваді щастю? Не поспішайте з висновками. Дати відповідь на ці запитання ми з вами зможемо після того, як переглянемо сторінки усного журналу «Палити чи не палити?». І допоможуть нам у цьому однокласники. Отже, розпочнемо.

1. Сторінками журналу.

*Сторінка 1. Перше знайомство.*

*1-й учень*. Тютюн родом з Америки, 12 жовтня 1492 р. матрос Родріго Тріана з корабля «Піанта» флотилії Христофора Колумба вигукнув: «Попереду земля!». Спочатку Колумб уважав, що перед ними східний берег казкової Індії. Насправді це був один з Багамських островів, якому Колумб дав назву Сан-Сальвадор.

Серед подарунків, що їх піднесли острів’яни Колумбові, було сушене листя, згорнене в трубочку, яке вони курили.

*2-й учень*. У пошуках золота Колумб поплив далі і 28 жовтня 1492 р. зійшов на берег Куби. Місцеві жителі зустріли прибулих з травою для куріння, яку вони називали «сигаро». Матроси Колумба були першими європейцями, які навчилися палити від острів’ян. Згодом насіння тютюну було завезено до Іспанії, а потім і до всіх куточків земної кулі.

*Учитель*. Сьогодні нікотин – одна з найнебезпечніших отрут рослинного походження.

Що ж відбувається в організмі, як він реагує на тютюн?

1. За даними статистики, на нашій планеті кожні 5 секунд по­мирає 1 людина від тютюнокурін­ня. Від сигарети трапляється кожна друга пожежа. Відповідно до со­ціологічних опитувань, проведених благодійним фондом «Здоров’я на­ції», 52% молоді курять.

2. Думають діти: якщо закурили —Значить, дорослі вже чи особливі. Насправді це, друзі, скажу вам — не так, Курець лиш здоров’я губити мастак.

***3.*** Унаслідок вживання спиртних напоїв у кожного чет­вертого відбувається деградація особистості, залежність і розви­ток хвороб печінки, раку, інсульту, психічних захворювань, смерт­ність, інвалідність, втрата працез­датності.

4.Алкоголь може бути отруйний для всіх, хто п'є занадто багато в короткий проміжок часу, але діти особливо уразливі з-за невеликого розміру тіла.

5.Алкоголь впливає на раціональні навички прийняття рішень. Коли діти п'ють, вони відчувають себе більш впевнено, розкуто і забувають про заборони. Це може означати, що вони можуть навіть наважитися на злочин, сварку, бійку, незахищений секс.

1. – Вживати спиртні  напої чи ні – кожен  вирішує  сам  для себе. Але пам’ятайте, що алкоголізм – це руйнування  особистості людини, її мозку, втрата  пам’яті, зламані долі, загублені  таланти й хворі нащадки.

*Учитель.*

На основі статистичних даних 40% дорослого населення – курці. Як бачимо, куріння супроводжується дуже неприємними відчуттями і навіть патологічними реакціями організму. То чому ж люди починають палити?

Сценка

Перша причина – цікавість (25%).

Друга причина – бажання здаватися дорослим.

Третя причина – наслідування дорослих.

Четверта причина - невідома (просто так).

1. Мода, бажання бути незалежним, здаватися дорослішим.
2. Прагнення самостверджуватися, довести одноліткам свою значущість.
3. Нудьга, безпорадність.
4. Тиск з боку приятелів, бажання не виділятися між іншими.
5. Приклад дорослих.
6. Цікавість, бажання відкрити для себе нові відчуття, спровоковані рекламою.

Чи варті ці причини того, щоб з кожною випаленою сигаретою втрачати здоров’я, а значить, працездатність, можливість забезпечити свою майбутню сім’ю, здатність сприймати радощі життя? Чи варто втрачати щастя задля такого сумнівного «задоволення» випалити сигарету?

**ЛЕКЦІЯ  ЛІКАРЯ:**

Куріння – шкідлива звичка. Тютюновий дим містить понад 1200 шкідливих речовин, найсильнішою з яких є нікотин.

Мабуть, немає людини, яка не чула б про шкідливість куріння для здоров’я. Більшість людей знає, що куріння спричиняє багато захворювань і призводить до передчасної смерті.

Однак мільйони людей щодня добровільно вдихають отруйний дим, завдаючи шкоди не лише собі, а й оточуючим людям та навколишньому середовищу. Тютюновий дим уражає не лише курців.

Вдихання повітря, насиченого тютюновим димом, згубно діє на організм людини, особливо дитини. Якщо курять у твоїй присутності, ти вдихаєш тютюновий дим і стаєш «пасивним курцем».

Як убезпечити себе від тютюнового диму, навіть якщо хтось із членів родини курить?

Тютюновий дим містить багато шкідливих речовин, які отруюють людину. Під впливом диму у курців жовтіють зуби, змінюється голос. Вони часто кашляють, у них збільшується виділення слини. У накурених кімнатах діти сплять дуже неспокійно. Вони стають млявими, дратівливими, втрачають апетит.

Пам’ятай! Якщо у твоїй присутності хтось курить, він порушує твоє право на здоров’я.

Та найголовнішим є те, що курець стає залежним від тютюнокуріння. Це змушує деяких школярів на перервах стрімголов мчати «на перекур», щоб затягтися черговою дозою отрути. Бажання курити свідчить, що вже сформувалася шкідлива звичка.

Ця шкідлива звичка шкодить здоров’ю, затримує фізичний і психічний розвиток дитини.

– Тож  пам’ятайте:

**Хочете довго  жити – припиняйте  палити!**

**ЛЕКЦІЯ  ЛІКАРЯ:**

**Вчитель.** Шкідливими, згубними звичками, крім куріння, наркотиків є й вживання алкогольних напоїв. Алкоголь негативно впливає на дітей і підлітків, гальмує їхній ріст і розвиток. Дитина, яка випила навіть пива, не контролює свої дії. Згодом вона відчуває погіршення самопочуття, головний біль, нудоту. При вживанні алкогольних напоїв у дитини погіршується самопочуття, пам’ять, характер, вона не може зосередитися, не здатна виконувати точні дії, не може добре вчитися. Та це стає неважливим, бо їй найкраще в компанії дітей, які прогулюють уроки, погано вчаться, не слухають батьків і вчителів. Дуже швидко діти стають залежними від алкоголю.

Здавна відомо, що спирт, який міститься в алкоголі при потраплянні в організм, порушує роботу всіх органів. Ось чому серцебиття сп’янілої людини уповільнюється. А від надмірної дози алкоголю може й взагалі зупинитися. Людина помре.

Кількаразове вживання алкоголю призводить до того, що людина більше не може обійтися без нього.

**.** З кожним роком ти стаєш більш самостійним та незалежним. Усе більше часу перебуваєш в компаніях однолітків або старших друзів. Можуть виникнути ситуації, коли тобі запропонують закурити цигарку, можливо, навіть з наркотичною травою, випити пива чи вина.

Ти мусиш навчитися казати «Ні!».

**ЛЕКЦІЯ  ЛІКАРЯ:**

**Жіночий організм** повільніше, ніж чоловічий, «обробляє» алкоголь. Один напій для жінки має приблизно в два рази більший ефект, ніж для чоловіки.

Крім того, у жінок є прискорений ефект алкогольної залежності , а це означає, що вони швидко починають відчувати пристрасть до випивки.

Небезпечним і неприпустимим є вживання спиртного під час **вагітності**

Коли вагітна жінка вживає алкоголь, він потрапляє через плаценту **до плоду.** Оскільки травна система плоду ще не розвинута, вона не може руйнувати алкоголь і тіло малюка, ще не народженого, насичується смертельними речовинами.

Будь-який вид спиртного напою може негативно вплинути на розвиток плода, особливо протягом першого і другого триместру вагітності.

Отже, вживання **алкоголю чи здоров’я** – обирайте самі.

Сценка

**ТЕРЕЗИ**

Чому людина не вміє вчасно і самостійно зупинитися?  
Тому, що на свідомий вибір впливають міфи, що блукають у суспільстві.   
Давайте зважимо всі за і всі проти!  
 *Один учасник зображає терези двоє інших – подають аргументи* **Міф перший: Трохи алкоголю навіть корисно!**  
Після вживання 50 грамів алкоголю   
ймовірність автомобільної аварії збільшується у 30 разів!  
  
**Міф другий: " Мій дідусь пив горілку і прожив 100 років".**  
В середньому люди, які вживають алкоголь живуть на 15 років менше! Тому твій дідусь прожив би 115 років!  
  
**Міф третій: Горілка - найліпший засіб від застуди і грипу.**  
Дослідження вчених показують, щоб убити в собі вірус грипу алкоголем -потрібно померти від алкоголю.  
  
**Міф четвертий: Алкоголь знеболює і зігріває на холоді.**  
Алкоголь знижує больовий поріг, тому болі та холоду просто не відчувають. Найшвидше замерзають п’яні.  
 **Міф пятий: П`ють усі - така в нас культурна традиція.**  
Українці здавна пили пиво, квас, медовуху, житнівку,   
але споживали вдесятеро менше ніж сьогодні!

1. Юний мій друже, щоб зло побороти  
2. Зважуй ретельно ВСІ ЗА І ВСІ ПРОТИ!

6. Бути здоровим чи ні – твій вибір. ЗРОБИ ЙОГО!

Ми обираємо ЖИТТЯ!  
Ми обираємо МУЗИКУ!  
Ми обираємо СПОРТ!  
Ми обираємо ЖИТТЯ!

**Виступ психолога**

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ

Основна причина паління

Чому ж люди палять не зважаючи на шкоду для себе й оточуючих? Це тому, що через деякий час у них виникає нікотинова залежність. Нікотин, який міститься в тютюновому диму, пригнічує здатність організму виробляти необхідну йому нікотинову кислоту. Так організм починає залежати від паління.

Багато підлітків, які спробували палити, стають курцями. Підраховано, що 75% із тих, хто кинув палити, протягом півроку починають знову. Навіть через кілька років після відмови від тютюну ця згубна звичка може відродитися.

У курця,який вирішив кинути палити, нерідко виникають тривога чи дратівливість, він потерпає від депресій, головного болю,безсоння. Дуже добре,якщо в перші кілька тижнів його морально підтримують друзі. Якщо ти знаєш когось,хто вирішив кинути палити, допоможи йому, скажи, що це один із його правильних виборів у житті.

*Сторінка 6. Правова сторінка.*

6-й учень. У багатьох країнах світу вирішили не обмежуватися розмовами. У США, Англії та Німеччині остаточно заборонена реклама тютюнової продукції на телебаченні. Останніми роками проти любителів тютюну подекуди навіть почали вживати законодавчіх заходів. У США штаф до 3000 дол. чекає на кожного, хто вирішить запалити у нью-йорксьокому ресторані с кількістю місць понад 35. В Італіїї останнім часом узагалі кинули палити у громадських місцях, включаючи ресторани, бари, музеї, не кажучи про банки й офісні приміщення. З порушників там стягується штраф до 125 дол. В Австрії на гроші, які платять порушники законодавства, можно запросто купити старий автомобіль.

7-й учень. У Франції за паління в ресторанах, кайе й на перонах від недавна доводиться платити настількі ж великі штрафи. У Данії астрономічно виросли ціни на сигарети. У Сингапурі палити на вулицяіх дозволено, а струшувати попіл – ні… Тому, хто упустить коробку з-під цигарок загрожує штраф у розмірі 625 дол. Ці заходи щодо боротьби з тютюнопалінням прийнято урядами багатьох розвинених держав. Керівники заводів, банків, офісів, у свою чергу, почали виплачувати надбавку до заробітньої плати працівникам, які не палять.

8-й учень. А які ж заходи уживаються в нашій країні щодо боротьби з тютюнопалінням?

1. На пачках сигарет почали писати про те, що паління небезпечне для здоров я.
2. Намагаються заборонити рекламу сигарет.
3. Міністерством освіти і науки України видано наказ від 10.09.2003 р. №612 «Про формування здорового способу життя дітей і молоді й заборону тютюнопаління в навчальних закладах і установах освіти і науки України».
4. *Закріплення знань учнів.*

«Пазл» (робота в групах)

Ми сьогодні достатньо почули про тютюнопаління. А зараз давайте створемо рекламні плакати, які забороняють палити підліткам.

Перед кожною групою лежить пазл, який потрібно зібрати так, щоб утворився малюнок

Виробництво сигарет – над прибутковий бізнес. Тому, щоб заохотити людей до куріння створюють дуже привабливу рекламу .

РОБОТА В ГРУПАХ

Об’єднати учнів у 3 групи («земля», «повітря», «сонце»)

1группа «Земля»: створити анти рекламу на пачці сигарет, яку ви пропануєте державному виробництву.

2группа «Повітря»: підготувати виступ агітбригади «За здоровий спосіб життя»

( використовувати прислів’я, малюнки, пісні).

3группа «Сонце»: бухгалтери підрахують скільки грошей витрачає людина щодня, купуючи дві пачки сигарет за середньою ціною (за тиждень, місяць, рік).

1. *Підсумок.*
2. *Слово вчителя*. Отже, який висновок можна зробити з нашої розмови?

Можливі відповіді:

* Щоб повноцінно прожити своє життя не травмуючи не себе, ні оточуючих тютюновим димом.
* Замислитись над своїм ставленням до тютюну та до людей, які палять.

Слово вчителя. Ваше життя в ваших руках. Сподіваюся, що наша розмова стане вам у власному виборі добрим порадником, адже ніхто з вах не був сьогодні байдужим.

І завершити виховну годину я хочу мудрою притчею.

1. *Притча « Все в твоїх руках»*