

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 18»
г. Балаково Саратовской области

Классный час «В здоровом теле – здоровый дух»

Провела:
классный руководитель 5А класса
Морошкина Ирина Олеговна

09.11.2017г.

Класный час

Тема: “ В здоровом теле – здоровый дух”.

Цель: пропаганда здорового образа жизни для учащихся.

Задачи:

- напомнить ребятам, какую опасность таят в себе курение, алкоголь и наркотики;
- побеседовать с детьми о здоровом образе жизни;
- убедить учащихся заниматься спортом.

“Здоровье так же заразительно, как и болезнь ” (Р. Роллан)

“Первое богатство – это здоровье ” (Р. Эмерсон)

“ У кого есть здоровье, есть и надежда, а у кого есть надежда – есть все ” (Арабская пословица)

“ Человек, которому некогда позаботиться о своем здоровье, подобен ремесленнику, которому некогда наточить свои инструменты” (И. Мюллер)

Ход занятия

1. Вступительное слово классного руководителя.

Конец XX и начало XXI века характеризуются ростом заболеваемости и смертности населения. Современный этап развития нашего общества связан со снижением продолжительности жизни, снижением психического состояния здоровья населения страны.

В уставе Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) записано, что здоровье представляет собой не только отсутствие болезней и физических дефектов, а доброжелательные отношения с другими людьми, с природой и самим собой.

Познавая себя, прислушиваясь к себе, мы становимся на путь творения здоровья... Сегодня, сейчас мы определяем наше здоровье в будущем. Мы сами за него отвечаем! Для совершенствования и формирования здоровья важно учиться быть здоровым! Огромный вред приносят курение, алкоголь, наркотики и здоровью, и моральному облику человека, всей его жизни. В прошлом году в России насчитывалось два с половиной миллиона человек, страдающих тяжёлыми формами алкоголизма и алкогольными психозами, и ещё 400 тысяч состояли на учёте у врача по поводу неумеренного употребления спиртного. Сотни тысяч людей ежегодно умирают, употребив некачественную алкогольную продукцию или спиртосодержащие жидкости. Каждое пятое преступление совершается из-за неумеренного употребления алкоголя. Это всего лишь официальная статистика, которая учитывает только самые запущенные случаи. А сколько мы ещё не знаем... Сколько ежегодно умирает молодых людей от передозировки наркотиков! Сколько семей страдают из-за того, что кто-то злоупотребляет вредными привычками! А какой страшный вред приносит курение, особенно в юном возрасте!

3.Беседа о вреде курения.

Кто курит табак, тот себе враг. (Русская пословица.)

Немалую роль в сохранении здоровья играет борьба с вредными привычками: курением и алкоголем. Выкуренная сигарета, каждая, стоит курящему 15 минут жизни. Курение, к счастью, не всегда приносит смерть, но всегда приносит или усугубляет болезнь. Известно, что среди курильщиков смертность от болезней вдвое выше, чем у некурящих. Виновницей всех бед моего больного является сигарета. В народе табак называют черной травой не зря. Химики уже доказано, что при курении образуется более 6 тыс. веществ. 30 из них – смертельные яды. Человек, выкуривающий пачку сигарет в день, получает такую же дозу радиации, как если бы ему сделали 200 рентгеновских снимков. При курении распадается большинство витаминов, без которых человек теряет здоровье. Табачный дым – враг иммунитета, поэтому курящие чаще болеют инфекционными заболеваниями. А знаете ли вы, что 95% больных раком легких – курящие, также 96% больных раком гортани и 90% - полости рта. В 12 раз чаще, чем у некурящих встречается у людей с сигаретой инфаркт, в 10 раз чаще – язва желудка. Я могла бы продолжить и дальше этот список. Хочу объяснить, почему у пострадавшего болят ноги. Никотин, содержащийся в сигарете, суживает сосуды и ухудшается питание клеток. Поэтому задерживается рост, ухудшается память, развивается, как у этого больного, болезнь сухая гангрена. Иногда даже относительно молодые люди теряют так руки и ноги.

...Курение мужчин – беда, курение женщин – дважды беда, ибо угроза от женской сигареты двойная: и для самой курильщицы, и для ее ребенка. Выяснилось, что дети отстают в физическом и умственном развитии не только потому, что их отец пьет, но и потому, что мать курит. Особенно часто болеют дети курящих родителей. Они ведь и рождаются слабыми, с маленьким весом, часто не доношены, ведь у курящей матери никотин суживает сосуды и плод получает недостаточное количество питания. Особенно у плода страдает мозг. Поэтому часто дети курящих родителей стоят на учете у невропатолога, страдают психическими нарушениями. У этих детей чаще встречаются врожденные пороки сердца. Изменяются и наследственные свойства ребенка, ведь в табачном дыме содержатся радиоактивные вещества. Есть и специальные отметины табака: к примеру, “обезьянья складка кожи” ладони встречается только у детей курящих родителей.

Сигарета отравляет окружающую среду. Уже доказано, что табачный дым превосходит токсичностью автомобильный в 4,5 раз. По вине 1 курящего страдают не меньше 3-х некурящих. От одной выкуренной сигареты в комнате воздух ухудшается в 20 раз. Один курильщик, выкуривающий в день 1 пачку сигарет, сжигает бумагу, которой хватило бы на издание книги в 300 страниц. В России 400 тыс. га лучших земель отведены под табак (сравните, на чай 80,7 га). А сколько окурков в каждом городе?

Все конечно знают, что вред народному хозяйству наносят пожары. В Нижнекамске, например, происходит около 250 пожаров в год. Причиной многих из них явились курящие люди, брошенные окурки. Статистика показывает, что больше половины местных пожаров возникает из-за непотушенных сигарет. Часто такие пожары приходится тушить недели. Тысячелетний лес сгорает по вине сигареты

Есть такой анекдот.

«Продавец табака расхваливает на ярмарке свой товар: «Покупайте табак, прекрасный табак! Мой табак не простой, а с секретом. От моего табака стариком не будешь, собака не укусит, вор в дом не залезет.

Один парень купил немного табака и начал расспрашивать продавца.

-А почему стариком не буду?

-Потому что до старости не доживешь.

-А почему собака не укусит?

-Так с палкой ведь будешь ходить.

-А почему вор в дом не залезет?

-Потому что всю ночь будешь кашлять».

Если человек 12-17-летнего возраста курит, то у него появляются головные боли, головокружение, спазмы в животе, затруднения при дыхании, перепады кровяного давления. Табак оказывает пагубное действие на здоровье. Половина курящих теряет 20-25 лет жизни. При табакокурении 25 вредных веществ табачного дыма сгорают, 25 поглощает сам курильщик, 50 отравляют воздух в помещении. Дым, которым вынуждены дышать некурящие, содержат больше вредных веществ, чем дым, вдыхаемый самим курильщиком. Это - преступление!

Курилка.

Он, выпуская дым пахучий,

Себе солидность придает.

А запах от него вонючий,

Но он того не признает.

Твой дым, курилка, неприятен,

Я не боюсь тебе сказать!

Опомнись! Ты же одурачен,

Невинных можешь наказать!

И чтоб не ждал тебя могильщик

И чтоб не звали дураком,

Одумайся быстрее, курильщик,

И кончи дружбу с табаком!

4.Беседа о вреде алкоголя.

На доске:

Алкоголь - шаг в пропасть.

Употребление алкоголя – это тоже вредная привычка организма. «Пьянство – есть упражнение в безумии»,- писал Пифагор. Человек не знал алкоголя долгие сотни тысяч лет. Приобщение к пьянству – сравнительно молодая ошибка человечества. Перейдя на оседлый образ жизни, люди заметили, что достаточно поставить в закрытом сосуде раздавленные ягоды винограда или другие плоды, как через несколько дней можно обнаружить напиток, обладающий, как им казалось, чудодейственными свойствами. У людей появились болтливость, хвастливость, агрессивность.

Но наши предки пили в строго определенных ситуациях, связанных с обрядами и обычаями, а не для того, чтобы напиться. В пьющих семьях 38% детей оказываются недоразвитыми и больными. В 2 раза чаще дети рождаются мертвыми. Алкоголь не только ослабляет тело, но и разрушает личность. Знаменитый русский физиолог Павлов с полным основанием писал: «Не пейте вина, не огорчайте сердце табачищем и проживете столько, сколько жил Тициан». А он прожил более девяноста лет, что по тем временам немало.

Недаром говорят: «Потянешься за водкой – будет жизнь короткой». Пьянство ведет за собой шесть зол: бедность, раздор, болезнь, потерю репутации, позор и ослабление умственной активности.

«Пьянство унижает человека, отнимает у него разум, по крайней мере, на время, и в конце концов превращает его в животное». (Ж.Ж.Руссо)

«Пьяный человек – не человек, ибо он потерял то, что отличает человека от скотины, - разум». (Т.Пен)

«Пьянство – это добровольное сумасшествие». (Сенека)

«Опьянение есть истинное безумие, оно лишает человека всех способностей». (Солон)

Алкогольное опьянение – результат гибели клеток коры головного мозга, и мозг становится сморщенным. Продолжительность жизни алкоголика сокращается примерно на 20 лет. В России по причине употребления алкоголя умирает около 900 тыс. человек. По данным судебно-медицинской экспертизы, около 60 убитых и 80 убийц во время преступления находились в нетрезвом состоянии. Дети пьющих родителей спиваются на 7-12 лет быстрее своих родителей. В подростково–юношеском возрасте алкоголизм формируется в течение 2 – 4 лет. Алкоголизм уничтожает части тканевых клеток всех органов: печени, глаз, гортани, органов дыхания, сердца, почек, желудочно-кишечного тракта, половых органов. Алкоголь – это горе и слезы семьи!

Песня-сценка на мотив песни из мультфильма «Пластилиновая ворона».

Ворона-собака-корова, лиса-дворник и певцы.)

Нам помнится, вороне,

А может быть, собаке,
А может быть, корове
Однажды повезло!
Прислал ей кто-то водки,
А может быть, и спирта,
А может быть, и пива,
Что тоже хорошо!
На ель она взлетела,
А может, не взлетела,
А может быть, на пальму
С разбега забралась,
И там она позавтракать,
А может, пообедать,
А в общем, просто выпить
Спокойно собралась.
Но тут лиса бежала,
А может, не бежала,
А может, это дворник злой,
А может, и не злой!
- «Послушайте, ворона,
А может быть, собака.
А может быть, корова,
Ты всё же не права.
Ведь пиво здоровье губит,
А водка и подавно,
Спирт вообще противный.

Ты выпей молока!»
Но глупая ворона,
А может быть, собака,
А может быть, корова,
Как что-то глотанёт!
И с пальмы та ворона,
А может быть, собака,
А может быть, корова,
Конечно, упадёт!
Сломала себе лапы,
А может быть, и крылья,
А может быть, и шею,
А может, позвонок!
Идею этой сказки,
А может быть, не сказки,
Поймёт не только взрослый,
Но даже карапуз:
Не пейте много пива,
Не пейте много водки,
А пейте только, люди,
Парное молоко!
5.Беседа о вреде наркотиков.

На доске:

Наркотики - война без взрывов.

Наркоман - социальный труп. Он ко всему равнодушен. Его ничего не интересует. Его смыслом жизни становится приобретение и употребление наркотиков. Чтобы не казаться слабым среди подростков, они стремятся приобщить к своему увлечению других. Большинство наркоманов в браке не состоят и не имеют детей. А если у больного

наркоманией и родится ребенок, то умственно и физически отсталый. Больной наркоманией совершает много преступлений: кражи, взломы, нападения и даже убийства. Сценка первая.

(Три школьника: получивший «двойку», употребляющий наркотики и хороший мальчик.)

- Не учил я, не учил я –

Снова «двойку» получил я.

Что мне делать? Как мне быть?

Как «пятерку» получить?

- Снова, Петя, слёзы льёшь?

Снова выход не найдёшь?

Помогу я. Не сердись.

Вот наркотик – уколись.

- Ты, Потапов, негодяй! Молчать я не могу.

Зачем же ты своих друзей сажаешь на иглу?

Ты подлец и наркоман! Я вижу, и не прячь в карман.

Ты совесть потерял совсем. Так не решишь своих проблем.

Чем от наркотиков лечиться, не лучше ль в школе поучиться?

Сценка вторая.

(Ведущий, папа, сын, инопланетяне: юноша и девушка.)

Ведущий. С соской сын пришёл к отцу,

И спросила кроха:

Сын. Папа, это хорошо,

Или это плохо?

Ведущий. Папа сыну отвечал

На вопрос курьёзный:

Папа. Если б соску не сосал,

Был бы ты серьёзный.

Брось её и в тот же миг
Повзрослеешь ты, старик!
Давай-ка, парень, для зарядки
Займёмся физзарядкой.
(Физкультминутка.)
Ведущий. Год прошёл, седьмой грядёт,
Мальчик в первый класс идёт.
И отцу, хоть и подрос,
Задаёт опять вопрос.
Сын. Там, у школы, два мальчишки
Зажигают часто спички,
Подскажи, ну как мне быть, -
Предлагали закурить.
Я попробовал – отравя
Эти сигареты «Ява».
Как же можно их курить –
Так здоровью-то вредить?
Ведущий. Подумал папа и в ответ
Сыну дал такой совет:
Папа. Кто сигареты поджигает –
Жизнь на годы сокращает
Окружающим, себе,
Может быть, тебе и мне.
Лучше спортом занимайся!
А друзей ты не стесняйся.
Вдруг предложат закурить –

Откажись, ты слышишь, сын?
Ведущий. Дни летят, идут года,
Сын растёт, как никогда,
Десять классов за спиной,
Стал сынок совсем большой.
Деньги просит без конца
У поседевшего отца.
Для чего – не говорит,
Принимает умный вид.
В подворотне с друзьями
Пиво пьёт и ест салями.
Но отец про всё узнал,
Сыны на «ковёр» позвал.
Папа. Ты ответь мне, сын родной,
Если пьёшь, то ты крутой?
Ведь спиртное – это яд!
Пусть дружки-то говорят,
Что попробуешь разок
И узнаешь жизнь, браток!
Это всё враньё – не верь,
Мигом втянешься – поверь,
Алкоголь туманит разум,
Лучше брось ты это сразу!
На, рюкзак ты мой возьми
И в поход со мной иди.
Посмотри ты на природу,

Всё прекрасно, сынка, в ней

Для людей и для зверей.

Набери себе здоровья

И для будущих детей.

Ведущий. Не поверил сын словам.

Ему показалось мало ста грамм,

Захотел он новое чувство познать

И начал наркотики употреблять.

НЛО.

Инопланетянин: Нас постигло великое горе –

На нашей планете наркотиков море,

Ловили мы кайф с утра до утра,

Но вскоре мы поняли:

Смерть нам пришла...

Инопланетянка: Погибли родные, погибли друзья,

Осталось нас двое – вот брат мой и я!

Мы просим вас, люди,

Перестаньте дурить.

Инопланетянин: Не нужно колоться

И хватит вам пить!

Все вместе решите проблему эту

И сберегите родную планету.

(Инопланетяне улетают).

Сын. Не нужны кошмары дурацкие эти –

Ни мне, ни родным, ни нашей планете.

Давайте покончим с бедой навсегда,

Мы не вернёмся в тот сон никогда!

Ведь мир – это наша большая семья.

Здоровый образ жизни выбираю я!

6. Сообщение учителя по итогам анкетирования учащихся на тему «Здоровый образ жизни».

7. Сообщение учителя о правильном питании.

Здоровье – это одна из важнейших жизненных ценностей человека, залог его благополучия и долголетия. Великий немецкий поэт Генрих Гейне писал: «Единственная красота, которую я знаю, это здоровье».

- Здоровье это достояние каждого человека. Если человек здоров, то все у него получается. Он учится, работает, занимается спортом. А если у человека нет хорошего здоровья, то у него возникает много проблем. Поэтому каждый человек должен с ранних лет заботиться о сохранении своего здоровья. Потому что легче предупредить болезнь, чем ее лечить. "Деньги потерял - ничего потерял, время потерял - многое потерял, здоровье потерял - все потерял!".

Чтобы сохранить здоровье, нужно соблюдать определенные требования. Прежде всего, соблюдать режим дня.

- Повторим режим дня.

Важнейшим элементом здорового образа жизни является рациональное питание.

«Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой чистой и здоровой пищей, то они не знали бы болезней и им легче было бы управлять своей душой и телом», - так говорил Л.Н.Толстой.

С интенсивностью жизни, работоспособностью человека, устойчивостью организма к внешней среде и к инфекционным заболеваниям прямо связано питание. Доказано его связь с настроением человека. Правильное питание снижает усталость, улучшает самочувствие, уменьшает раздражительность и возбужденность. Для поддержания хорошего здоровья пищевой рацион каждого человека должен быть ограниченным по объему и полноценным по набору продуктов.

Рекомендации по рациональному питанию очень индивидуальны, но существуют принципы, придерживаться которых должны все.

- Прежде всего, строгое соблюдение ритма приема пищи. Ритмично в человеке все: работа внутренних органов, клеток, тканей, частота дыхания, пульсация сердца. Доказано, что нормальная желудочная секреция может поддерживаться только при наличии четко установленных промежутков между приемами пищи. Соблюдение ритма приемов пищи во многом является залогом хорошего аппетита. Специалисты считают, что основной прием пищи должен быть принят днем, а меньшая часть после 18 часов. Вечером не стоит есть мясо, не полезны вечером острые блюда, также крепкий чай и кофе.

- Есть еще одно правило: отучаться насыщаться пищей до предела. В этом случае происходит стойкое растяжение желудка, и бороться с этим очень трудно. Нужно встать из-за стола вовремя, чтобы еще оставалось желание поесть. Пищу надо есть с вниманием и удовольствием, не спеша прожевать и почувствовать вкус.

- На сегодня твердо установлено, что для живых существ необходимо по крайней мере 10 металлов. Это железо, медь, магний, кобальт, цинк, марганец, молибден, натрий, калий, кальций. Их называют металлами жизни. Человек может получить эти вещества, употребляя в пищу сырые растительные продукты питания.

Что может быть полезней,

Чем овощей бальзам и фруктов сок?

Они целебны ото всех болезней

И жизни нашей удлиняют срок.

Основные правила питания.

Пищу принимать 4-5 раз в день, в определенные часы, не чаще чем 4 часа.

- Пережевывать пищу медленно и тщательно.
- Вечером не пить чай, кофе.
- Сахар заменить медом, ягодами, фруктами, овощами.
- Белый хлеб есть как можно реже.
- Воду пить небольшими порциями, до 2 литров в день. Не пить воду во время еды.
- Пищу принимать свежеприготовленную.
- Во время еды не разговаривать, не читать, не смотреть телевизор.

Садиться за стол только тогда, когда хочется есть.

Поговорки.

В литературе много пословиц и поговорок, посвященных здоровью. Давайте попробуем объяснить смысл высказываний.

1. Когда я ем, я глух и нем.
2. Наблюдай за своим ртом: через него входят болезни.
3. Хлеба ни куска, так и в горнице тоска.
4. Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле.
5. Лук семь недугов лечит.

6. Чистота - половина здоровья.

7. Хрен да редька, лук да капуста - лихого не допустят.

8. Сообщение учителя о физической нагрузке и закаливании.

В последнее время мы часто слышим слово – гиподинамия. Это недостаточная, пониженная двигательная активность, причем как характерная особенность всего образа жизни. Действительно, современному человеку приходится затрачивать все меньше физических усилий. Но самой природой в человеке заложена потребность в движении, в мышечном усилии, и подавление этой потребности ведет к тяжелым последствиям для здоровья. В последнее десятилетие одной из главных причин преждевременной смерти людей стали болезни сердечно-сосудистой системы. Ученые определили, что при гиподинамии особенно страдают кровеносные сосуды, сердце и нервная система. В Ижевске врачи взяли под наблюдение 1416 школьников. Все они были здоровы, не имели отклонений в физическом развитии, но половина из них занималась физкультурой на уроках в школе, а половина, кроме того, посещала спортивные секции. Обследования показали, что у занимающихся дополнительно спортом физическое развитие происходит более гармонично. У них выше жизненная емкость легких, больше мышечная сила.

Подвижный, быстрый человек

Гордится стройным станом.

Сидящий сиднем целый век

Подвержен всем изъясам.

Закаливание – одна из форм укрепления здоровья человека. Закаливание необходимо проводить с постепенно нарастающей силой раздражения. Это значит, необходим постепенный переход от более высоких температур к более низким и от малой продолжительности процедур к большей. Способов закаливания много. Очень простой и эффективный способ закаливания – это хождение босиком. Дело в том, что подошвы ног – несколько необычный участок кожи нашего тела. Там расположены точки – проекции наших внутренних органов. Нажимая на них, можно снять боль, оказать лечебное воздействие на определенные органы.

1000 лет назад великий врач Древнего Востока Авиценна писал:

С гимнастикой дружи, всегда веселым будь,

И проживешь 100 лет, а может быть, и более.

Микстуры, порошки – к здоровью ложный путь.

Природою лечись – в саду и чистом поле.

Закаливанию способствуют пребывание на свежем воздухе, водные процедуры. Много радости приносит купание. Через нервные окончания, которые расположены в коже, водные процедуры оказывают влияние на весь организм человека. Нужно ходить босиком, но очень часто сырые ноги становятся причиной простуды, головной боли. Недаром народная мудрость гласит: «Держи ноги в тепле, а голову в холоде».

9. Сообщение учителя о личностном подходе к жизни.

Человек, соблюдающий здоровые формы жизнедеятельности, свободнее переносит психоэмоциональные трудности, легче переносит стрессовые ситуации. Говорят так: «Где любовь да совет, там и горя нет».

Эмоциональная сфера человека может резко колебаться в течение суток, часов и даже минут, в зависимости от самых разных поводов. Эмоции сопровождаются изменениями функционирования многих систем организма, не подвластных воле: учащается пульс, изменяются частота и глубина дыхания, поднимается давление. Солнечный свет, лунные блики, шум дождя, обращенное к вам слово, чья-то мимолетная улыбка – все находит отклик в нашем сознании, привлекает или отталкивает, вызывает радость или тревогу. Умение владеть собой зависит не только от эмоциональной сферы человека, но и от индивидуального уровня воспитанности и волевых качеств человека.

В ком воля есть и сильный дух,

Тот победит любой недуг.

Болезнь отступит перед гордым,

Перед бесстрашным, непокорным.

Измерять себя как личность нужно своим отношением к людям. Хороший человек прежде всего видит в людях хорошее, а плохой – только плохое. Хороший человек не в силах оскорбить другого, плохой, наоборот, находит удовлетворение в унижении, оскорблении другого. Когда мы говорим о культуре человека, то вкладываем в это понятие и способность управлять своим настроением.

Вот важнейшие нормы нравственности, которые стремился передать своим ученикам. Василий Александрович Сухомлинский сказал: «Вы живете среди людей. Каждый ваш поступок, каждое ваше желание отражается на людях. Знайте, что существует граница между тем, что вам хочется, и тем, что можно. Ваши желания – это радости или горести ваших близких. Проверяйте свои поступки сознанием: не причиняете ли вы зла, неприятностей людям. Делайте так, чтобы людям, которые вас окружают, было хорошо».

10. Викторина.

- Назовите спортивные игры, которые проводятся один раз в четыре года.
- После какого ритуала Олимпийские Игры считаются открытыми?
- Назовите зимние виды спорта.
- Назовите летние виды спорта.
- Утренняя процедура. (Зарядка)
- Необходимое качество характера человека. (Доброта)
- Жидкость, оказывающая отрицательное воздействие на все жизненно важные органы и системы. (Алкоголь)

- «Ледяная вода полезна для тела и ума»,- так говорил русский полководец...(Суворов)
- Автор басни «Заяц во хмелю»? (Михалков)
- Назовите фамилию всемирно известного русского физиолога. (Павлов)
- Необходимое условие экономии времени. (Режим)
- Содержащийся в этом фрукте пектин удаляет из организма все вредное для него, содержит большое количество железа. (Яблоко).

11. Подведение итогов классного часа.

Полезные привычки:

- Утро начинать с полезных мыслей и зарядки.
- Чистить зубы после еды.
- Дышать носом.
- Осмысливать прочитанное, увиденное, услышанное.
- Мыть руки перед едой.
- Желать окружающим здоровья.

Вредные привычки:

- Курить.
- Употреблять алкоголь.
- Принимать наркотики.

Это самые разрушительные для здоровья привычки. Но есть другие. Они тоже вредны:

- Завидовать
- Не замечать своих недостатков.
- Поздно ложиться спать
- Оставаться в постели после пробуждения.

Если хотите быть здоровыми, избегайте вредных привычек.

На доске призывы:

“Долой наркотики!”

“Сигареты долой!”

“ Пьянство – вон из жизни!”

- Читаем хором.

- Как устоять против этого дурмана?

(Ответы учащихся)

-Сделайте выбор! Не будьте рабами табака, алкоголя или наркотиков! Скажем вредным привычкам «НЕТ!»

- Самое главное - не будьте равнодушны к окружающим вас людям. Может быть, рядом с вами находится человек, у которого большие проблемы, который сам их разрешить не может. Ваш добрый внимательный взгляд, нужное слово, вовремя протянутая рука помощи окажутся спасительными для человека, стоящего на один шаг от пропасти.

-Без курения, без спиртного, без наркотиков можно интересно и с пользой проводить своё свободное время.

Жизнь пронесётся, как одно мгновенье,

Её цени, в ней черпай наслажденье.

Как проведёшь её – так и пройдёт,

Не забывай: она – твоё творенье.