



**Виховна година
на тему :**

Розмова про шкідливі звички

Класний керівник
Гончаренко С.І.





Що таке шкідливі звички?

Шкідливі звички – це паління сигарет, вживання спиртних напоїв, наркотичних чи токсичних речовин.



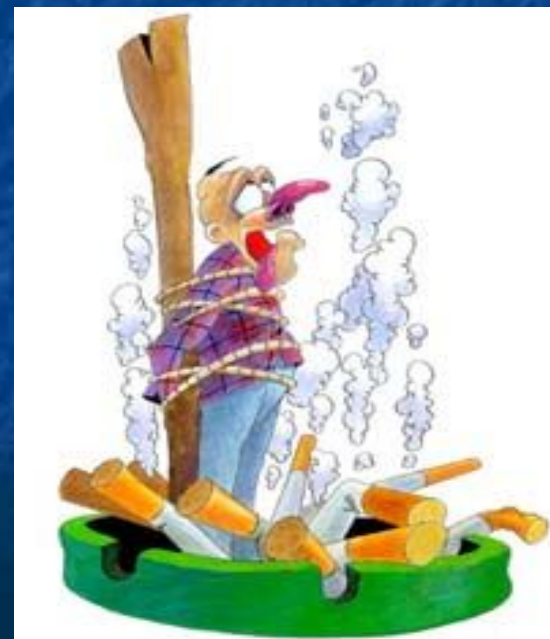
Як люди набувають шкідливих звичок?

- Спадкова схильність
- цікавість
- наслідування
- прагнення виділитися
- бажання втекти від дійсності



Куріння

- Куріння – найпоширеніша шкідлива звичка. Сигарети містять нікотин, отруйні смоли і багато інших канцерогенів.





Запам'ятай!

- Куріння особливо шкодить дітям.
- Курці часто хворіють на рак легенів.
- Намагайся не перебувати в одному приміщенні з курцями.
- Ніколи не кури.
- Щоб позбутися куріння, необхідно мати дуже сильну волю.



Алкоголізм

- Алкоголізм - це важка недуга. На неї захворюють ті, хто часто вживає спиртні напої. В алкоголіків хвора печінка, порушується робота серця, погіршуються розумові здібності, руйнується особистість.





Запам'ятай!

- Алкоголізм – це важка недуга, її слід лікувати.
- Найкращий спосіб не стати алкоголіком – не вживати спиртного.
- П'яна людина небезпечна для інших, бо вона не контролює своїх вчинків.
Уникай п'яниць.





Наркоманія

- Наркотики руйнують весь організм. Потяг до них такий сильний, що наркомани заради однієї дози наркотику здатні на крадіжку, насильство і навіть убивство.



Запам'ятай!



- Наркоманія важко виліковується.
- Поширення наркотиків, примус до їх вживання – тяжкий карний злочин.
- Серед наркоманів багато хворих на небезпечні інфекційні хвороби, у тому числі, на СНІД.
- Ніколи не пробуй наркотиків.



Токсикоманія

- Токсикоманія – це свідоме отруєння організму токсичними речовинами, що містяться у фарбах, клеях, ацетоні, деяких ліках.



Запам'ятай!



- Шкідливі звички – це куріння, алкоголізм, наркоманія і токсикоманія.
- Шкідливих звичок легше набути, ніж потім позбутися їх.
- Набуваючи шкідливих звичок, ти власними руками руйнуєш своє здоров'я.

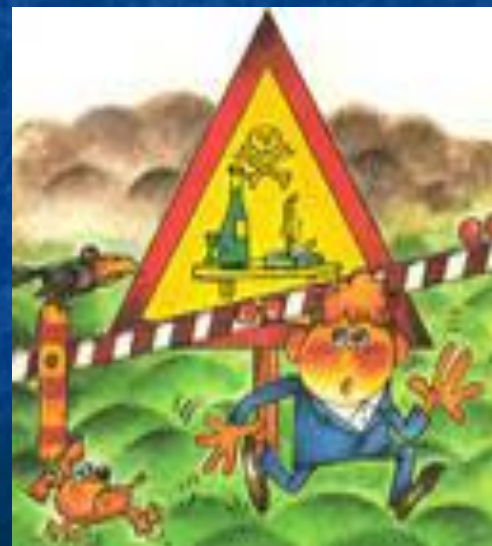
Дев'ять способів сказати: "Ні!"

- Мені це не потрібно.
- Я не в настрої, тому не хочу це пробувати.
- Я не думаю, що це потрібно мені починати, принаймні поки в мене не буде своїх грошей.
- Ні, я не хочу неприємностей.
- Коли мені це знадобиться, я дам тобі знати.
- Я таких речей боюся.
- Це лайно не для мене.
- Ні, дякую, у мене на це алергія.
- Я хочу бути здоровим!



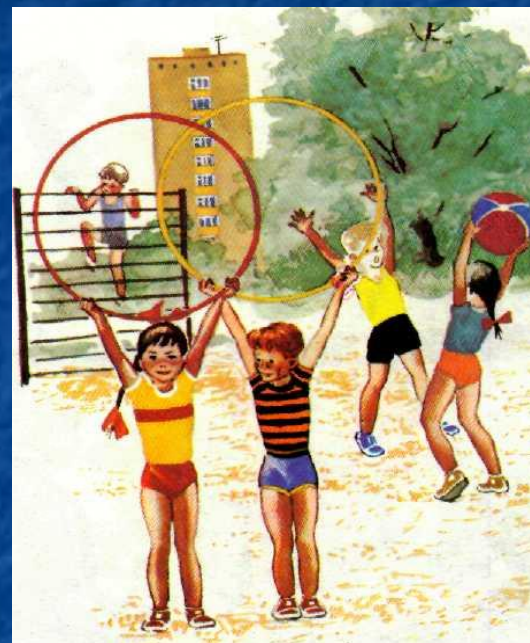
Шкідливим звичкам – ні!

- Шкідливим звичкам – ні!
- Скажи всім друзям!
- Шкідливим звичкам – ні!
- Скажи й собі також!
- Шкідливі звички – це погано!
- Ти пам'ятай завжди!
- Шкідливі звички – смерть!
- Ти сам себе уб'єш!



Заповіді здоров'я

- Чіткий режим дня
- Свіже повітря
- Побільше сміху
- Фізична активність
- Раціональне харчування
- Не пити, не курити
- Особиста гігієна
- Любов до себе та до інших
- Справа до душі





Психологи радять:

- Шкідливі звички, які прилипають, притягують, пристають до молодим людей, стають потім причиною багатьох непорозумінь, хвороб, неприємностей. Полюбіть себе: свій Мозок, свою Печінку, своє Серце – вони живі, вони страждають, боліють, задихаються!!! Давайте не будемо рабами шкідливих звичок!
- **Наша порада: “Ніколи не курити! Ніколи не пити! Ніколи не вживати наркотичні речовини”!**

Будьте здорові!!

