**Бесіда: «Що таке шкідливі звички і як на них не захворіти?»**

Мета: дати поняття про те, що таке погані звички і як не набувати їх. Розвивати правильні погляди на життя і вміння дотримуватися принципової позиції щодо власного здоров’я. Виховувати хороші звички, які сприяють зміцненню здоров’я.

Учитель. Народна мудрість каже: «Подивись на вигляд і не питай про здоров’я». А й справді, уважніше придивися до людини і її вигляд про все розповість. На дітях це особливо помітно. Глянеш, одне дитя здорове, сильне, не втомлюється від роботи, бадьоре, життєрадісне, веселе, а інше — кволе, худе, кола під очима, втомлюється не лише від бігу, а й від ходьби. Різні діти є в кожному класі. Звичайно, відразу скажеш, хто з них здоровий, а хто — хворий. Але причини хвороб бувають різні. Хтось народився здоровим, а хтось слабким.

Тому з раннього дитинства треба турбуватися про своє здоров’я, гартувати свій організм спортом, заняттями фізкультурою, обтиратися мокрим рушником, щодня робити зарядку, щоб організм звикав до посильних навантажень. І хто так робить, той краще росте і розвивається, стає веселою і життєрадісною людиною, бо в здоровому тілі — здоровий дух!

Та, на жаль, діти деколи не лише не виробляють добрих звичок (щоранку роблять зарядку, дружать зі спортом, люблять воду, загартовують свій організм, щоб стати здоровим і сильним), а навпаки, набувають дуже шкідливих, згубних для організму звичок. І замість того, щоб швидко рости і розвиватися, здоровими іти в життя, вони роблять усе навпаки — шкодять своєму здоров’ю. Такі діти не розуміють, що це дуже шкідливо для них, вони думають, що, викуривши цигарку, показують свою «дорослість». Деякі діти на людях намагаються випити пиво, як це показують у фільмах, похизуватися сигарою, а ще гірше попробувати викурити «травку» чи інший наркотик, нанюхатися різних шкідливих речовин, щоб відчути «кайф». І ще багато інших шкідливих звичок вони набувають, що їх згодом уже ніяк не позбутися, бо буває вже пізно. Вживаючи це, діти підривають у першу чергу своє фізичне здоров’я, але відразу цього не відчувають, бо організм молодий, має здатність боротися проти згубних впливів і бореться з усіх сил, щоб себе захистити і позбутися шкідливих речовин, що йому заважають рости й розвиватися. Але в цей самий час притупляється ріст дитини, пам’ять, розумові здібності, бо всі сили організм витрачає на боротьбу зі шкідливими речовинами. І добре, коли дитина вчасно припинить вживання шкідливих речовин, а якщо ні, то починає вироблятися залежність. Тоді організм не може обійтися без них і руйнується, вимагає щоразу нової дози, а це супроводжується жахливим болем і, врешті-решт, гине. Це і є згубні та шкідливі звички, залежність від наркотиків, цигарок, горілки, які з часом, а то й відразу вбивають людину, особливо дітей, у яких організм ще незахищений і слабкий, сприйнятливий до набуття поганих звичок.

Чому ж, знаючи якої шкоди завдають ці речовини здоров’ю, діти намагаються випробувати себе і часто потрапляють у «пастку» залежності, з якої важко, а то й взагалі неможливо вибратися. Це трапляється з багатьох причин. Діти найчастіше наслідують дорослих і думають, що це правильно, коли дорослі чоловіки й жінки розпивають спиртні напої, палять цигарки, вживають наркотики. Діти не розуміють, до яких це призводить наслідків. Їм буває смішно, коли йде людина в нетверезому стані, бо вона часто поводиться, як дитина. Та, на жаль, це зовсім не смішно, а страшно, бо в стані алкогольного сп’яніння людина може вбити, зчинити сварку, бійку. Але діти про це не думають. Не вірять діти і в те, що з ними теж може трапитися така сумна історія, вони думають, що ці люди просто слабаки. А насправді це не так. Кожен організм бореться до останнього, а потім людина опускається на самісіньке дно, з якого вороття вже немає. Ще від алкоголю можна врятуватись і то не завжди, а от від наркотиків — це неможливо! Людина, котра хоч раз спробувала наркотичне зілля, до нормального стану вже не повертається і може назавжди втратити себе.

Дуже часто діти потрапляють у компанію молодших і старших підлітків, і вони хочуть утриматись у цьому товаристві, бо їм імпонує дружба зі старшими хлопчиками та дівчатками. Але не всі гурти та товариства варті того, щоб за них триматися, бо не в кожному з них розказують про прочитані книжки та переглянуті фільми. Зазвичай у таких компаніях придумують страшні забави, до яких долучають молодших дітей у ролі піддослідної особи для проведення експерименту. А діти не можуть відмовитися, навіть коли їм дуже страшно, бояться, що їх проженуть. І от вперше випробовують себе на міцність, а що з того виходить — про це не раз розповідають газети, описуючи жахливі історії.

Тому назавжди запам’ятайте, що нічого страшнішого нема, ніж втрата здоров’я і життя. І коли ви захворієте на страшну недугу, лежатимете нерухомо в ліжку, до вас ніхто з тих, хто пропонував страшне зілля, не прийде, вони просто відмовляться від вас, ще й вас зроблять винними. Це не друзі, а вороги. Вони вам не повернуть щастя бути здоровим і радіти сонечку, гратися, вчитись і розважатись. Запам’ятайте, діти, головне — здоров’я!

А таких «друзів» остерігайтесь, а не кидайтеся у їхні обійми. Шукайте друзів там, де немає загрози для життя. У цьому вам допоможуть батьки, які мають життєвий досвід і розбираються в людях.

|  |
| --- |
| Як хочеш швидко підростатиІ розвиватися як слід, —Себе повинен вберігатиІ захищатися від бід.— Яка біда спіткати може?— О! Бід навколо — ціла тьма!Ти не роби чого не гоже,Не підставляй себе дарма.Цигарку взяв малий хлопчина,Як паровоз іде й димить.Й не думає того дитина,Що це страшна для нього мить.Він виробля погану звичку,Бо вже звикатиме палить.Здоров’ячко, як рукавичку,Він може просто загубить.Хворітимуть його легені,Всі органи і голова.А він стиска цигарку в жмені,Та ще й радіє і співа.Бо думає, що хитрий дуже,Що він усіх перехитрив.До себе ставиться байдужеІ сто болячок вже нажив.Але про це він ще не знає,Не всі ще органи болять.І знов цигарку витягає,Бо хочеться дорослим стать.Та сильним, гарним він не стане,Бо зріст вповільнюватись став.Усе, що в світі є погане,Хлопчина в організм запхав.Та ще й в залежність від цигаркиУтрапив бідолаха, як в капкан.Не допоможуть слово й лайки,Тепер над ним цигарка — пан!Така маленька і нікчемна,А влада в неї — он яка!Вона щосили недаремноТрима в полоні хлопчака.А він їй зразу підкорився,Бо сили-воленьки не мав.Отак малий з дороги збився,Ослаб і зовсім хворий став.Тепер одна погана звичкаУ хлопця є й здоров’я їсть.А друга теж, її сестричка,Заходить часом, наче гість.Бо в хаті свято часом сяє,Горілка в пляшці на столі.Хлопчина, деколи буває,Ще й вип’є чарочки малі.Бо теж попробувати хоче,Що то татусь біленьке п’є.А потім сам собі охочеТихцем горілочки наллє.Отрута ж та усе руйнує,Найперш страждає голова.Всі центри там паралізує...Біда великою бува.Це друга звичка препогана.Життя калічить всім-усім.Приємна вам людина п’яна?Розумна? Мабуть, не зовсім...Отож, звичайно, любі діти,Ростіть здоровими завжди.Бо ліпш розумними ходитиІ бути далі від біди.Найкраще всім здоровим жити,Де щастя, радість є і сміх.Учитись, з мріями летіти —Таке задовольнить усіх!Але ж не всі те розуміють.Немов під чарами живуть.А ще відмовитись не вміють,На повідну у других йдуть.Бо слабаки! Не мають сили,Щоб стійко вимовити: «Ні!»Тим самим вже біду зробилиІ дуже шкода їх мені.Це Васі, Галочки, Степани,Дівчата й хлопці — слабаки!З таких бувають наркомани,Курці запеклі й пияки.Свого характеру не мають,Відсутня сила й воля в них.Під вплив частенько підпадають.Спочатку все це ніби сміх.Та час летить, вони страждають,Наркотики — страшна біда!І молодими помирають,А вороття нема... Шкода...Тож краще на собі не требаПеревіряти дію ту.Поглянь, яке чарівне небоНас кличе в синю висоту!Яке життя довкіл прекрасне!Росинка на траві блищить.Яке чарівне сонце яснеІ неповторна кожна мить!Й життя у кожного єдинеІ неповторне, лиш одне.А ти у світі цім — Людина!І хай біда тебе мине.В хворобі щастя не буває.Лише в здоров’ї щастя є.Весела думка всіх єднає.Здоров’я лиш дурний псує.  |

Отож прислухайтеся, діти, до мудрих порад своїх батьків, учителів, лікарів, тому що це дуже цінні поради, які допоможуть вам зберегти здоров’я і вирости сильними і сміливими, здоровими і щасливими. А що є цінніше, ніж здоров’я і життя? Коли людина здорова, вона може все здолати, про все мріяти і досягти своєї мрії у житті. А коли хвора, то жодні мрії не здійсняться.

Та життя складне, на жаль, крім добрих і мудрих порад, діти можуть одержати і шкідливі поради від злих людей, які хочуть заподіяти лихо і позловтішатися над чужою бідою. А до них приєднується деколи і стара Шапокляк зі своїми шкідливими порадами. От послухайте їх і зробіть висновки.

Шкідливі поради пані Шапокляк

|  |
| --- |
| Від світанку до зоріРадять дітям лікаріАлкоголю не вживати.Цигарок до рук не братиІ не їсти блекоту,Не вживати наркоту.Я ж вам, пані Шапокляк,Раджу все робить не так!Дам поради залюбки —Все робити навпаки!Це ж і весело, й цікаво,І для діток є забава.Нащо вам здоровим бути?Треба зразу все забути:І поради лікарів,Й застереження батьків.Та й не тільки вчителіВчать дітей на цій землі.Я умію теж навчити!Нащо вам здоровим жити?Йдете в школу — закуріть,І диміть, диміть, диміть!Замість чаю пийте пивоІ хворійте всі щасливо.Як дитина занедужа,Це чудово дуже-дуже!Бо не треба в школу йти,Можна в ліжечко лягти,День і ніч у нім лежатиІ тихесенько вмирати.Нащо сонце променисте,Нащо вам повітря чисте?Коли можна покурити,Віку трохи вкоротити.Бути хворим так приємно.Всі тоді говорять чемно.На твою велику втіху,Твоїм рідним не до сміху.А тебе ніхто не вчить,Як на білім світі жить.Ще у мене є порада.Дітям я сказати рада.Нащо вам здоров 'я мати?Краще хворим пролежати.Бо ж не треба з дітьми гратись,Ні гулять, ні розважатись.Ані в той футбол ганяти,М'яч в ворота забивати,Їжте блекоту й дурман,В голові носіть туман.Бо дурним приємно бути,Можна геть усе забути.І усім наперекірПокурити йдіть у двір.Там на вас давно чекаютьІ дурман в руках тримають.Ви спиталися у мами,Чи і я роблю так само?Ні! Звичайно, не роблю,Я себе завжди люблю.Знайте, пані ШапоклякРобить все завжди не так,Як говорить вам робити.Бо вона ще хоче жити.Гарно жити й процвітатиТа міцне здоров 'я мати.Діти, це ви прочитали,Добре все запам’ятатиІ зробіть усе не так,Як вам радить Шапокляк.Раджу дітям залюбкиВсе робити навпаки.І послухати батьків,Лікарів і вчителів.Правильно у світі житиІ себе завжди любити.Бо добро найбільше в світі —Це здоров’я ваше, діти!Щастячка шукать дарма,Як здоров’ячка нема.Доки діточки малі,Їх навчають вчителі,Лікар дасть пораду й тато.Добрих є людей багато.А найкраще завжди мамаДіток вчить добру так само.Щоб здорові з юних літЙ мудрі діти йшли у світ.Але є і Шапокляк,Що підкаже щось не так.Хтось-таки з шляху зіб’ється,А вона над ним сміється.Та щоб вам спокійно жити,Треба все, як слід робити.Поки ви ще невеличкі,Виробляйте добрі звички,Щоб здоров ’я зберегтиІ щасливими рости!  |

Пригадайте, які погані звички може набути людина.

Що треба знати, щоб цих звичок не набути?

А які добрі звички треба виробляти, щоб бути здоровим і міцним?

Запам’ятай прислів’я!

Звичка — друга натура.

«Нехай» — поганий чоловік.

Найбільше багатство — здоров’я.

Як немає сили, то й світ не милий.

Гіркий тому вік, кому треба лік.

Світ великий, було б здоров’я.

Все добре приймай, а зла уникай.