

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
БОРЩІВСЬКИЙ АГРОТЕХНІЧНИЙ КОЛЕДЖ

## **ВИХОВНА ГОДИНА**

**НА ТЕМУ**

# Здоровий спосіб життя

Розробила

Куратор групи Т -031

Доскоч Г.Я.

*Анотація*  
*«Людина, її життя і здоров'я...визначаються в Україні*  
*найвищою соціальною цінністю».*  
**Конституція України, ст.3**

Ми живемо у час великих перетворень у суспільному житті. З кожним днем наше життя стає все більше емоційно насиченим і вимагає великого щоденного фізичного напруження.

В зв'язку з цим набуває актуальності і державного значення вирішення проблеми зміцнення здоров'я кожного громадянина.

З кожним роком по Україні спостерігається погіршення стану здоров'я молоді: хворобливість, відхилення в роботі внутрішніх органів, зниження рухової активності.

Відбувається деградація людства, яка виявляється в зростанні хвороб цивілізації: серцево-судинні, онкологічні, нервово-психічні, туберкульоз, наркоманія, алкоголізм. Вживання алкоголю і тютюну стало майже сенсом життя.

Кожна людина в дитинстві мріє бути сильною, проте сильними не народжуються, а стають завдяки щоденному напруженому тренуванню. Сильна людина рідше хворіє, легше переносить життєві негаразди.

Здоров'я – це норма і краса. У Статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я записано: «Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад».

В рамках програми правовиховної роботи в коледжі проведено серія виховних заходів щодо проблеми подолання шкідливих звичок. Цей виховний захід проводиться з використанням слайдової презентації, тому що вона не тільки ілюструє життя наркозалежних, алкоголіків та тих, які палять, але й сама форма викладу матеріалу є цікавою та зрозумілою для студентів.

## *П л а н проведення виховної години*

Тема: «Здоровий спосіб життя».

Дата проведення: 27 квітня 2015 р.

Група: Т-031

Мета виховної години:

- ознайомити студентів з негативними наслідками вживання наркотиків, алкоголю, тютюну та з причинами зараження вірусом СНІД;
- формувати уявлення молоді про здоровий спосіб життя;
- показати негативний вплив нікотину, алкоголю, наркотиків на організм людини;
- сприяти попередженню шкідливих звичок;
- виховувати в студентів відповідальне ставлення до свого здоров'я.

Актуальність теми: Сьогодні гостро постає питання про здоров'я підростаючого покоління. Ситуація зі споживанням тютюну, наркотиків серед молоді продовжує залишатися дуже складною. За останніми даними вона просто катастрофічна. Результати численних досліджень показують існування стійкої тенденції до значного і постійного зростання вживання цих шкідливих речовин молоддю. Місця масової розваги молоді на сьогодні є основними місцями поширення наркотиків, цигарок та алкоголю. Незважаючи на те, що в останні роки робота з підлітками по профілактиці суттєво активізувалася, дефіцит знань в студентів про наслідки і конкретні кроки протистояння цих шкідливих звичок залишається значним. Разовими бесідами підвищити рівень соціально-психологічної компетенції студентів неможливо. Тому ми вважаємо, що проводити цю роботу необхідно регулярно.

Завдання виховної години:

- підвищити рівень усвідомленості студентів про шкідливий вплив на організм людини наркотиків, тютюну та алкоголю;
- заохочувати студентів до здорового способу життя, спонукати до занять спортом.

Форма проведення: бесіда з елементами розповіді та демонстрація слайдів.

Обладнання: комп'ютер, проектор, презентація.

## Ет ап и п ров ед енн я ви ховн ої г оди ни :

**I Вступне слово куратора.**(2 хв.)

**II Основна частина** (40 хв.)

Виступи куратора. (10 хв.) Відповіді студентів на задані запитання  
(супроводжуються презентацією). (15 хв.)

Гра «Брейн – ринг» про тютюнопаління. (7 хв.)

Робота студентів у групах по обговоренню питань. (8 хв.)

**III Підведення підсумків.** (3 хв.)

### **Хід виховної години**

I. Вступне слово куратора . Доброго дня!

Тема нашої сьогоднішньої виховної години «Здоровий спосіб життя».(Слайд 1)

Природа створила все, щоб людина була щасливою. Яскраве сонце, чисту воду, чарівні весняні квіти, хвилі достиглого жита, тьохкання соловейка у лузі... і нас людей – сильних, здорових, розумних. І в цьому бутті кожній людині доводиться вибирати, адже, з рештою вона має на це право.

Життя заставляло і вас робити вибір: що одягти на вечірку, дискотеку, з ким зустрічати Новий рік, закінчувати розпочату справу чи далі її продовжувати, тощо. А зроблений вибір буде правильним, якщо усвідомити кожному: хто Я є, ким хотів би стати у житті, що слід зробити, щоб досягти цього.

І на сьогоднішній зустрічі хочеться, щоб ви зробили свій власний вибір щодо здорового способу життя, адже саме він робить людину вільною і незалежною, дає їй сили і натхнення в усіх її справах і починаннях.

Кожен з вас проаналізує цю інформацію. Який буде висновок, ми дізнаємося у кінці виховної години.

**Куратор:** Але перш ніж розпочати виховну годину, я хочу подивитись який настрій у кожного з вас. Перед вами два квадратики кольорового паперу. Виберіть один з них і покажіть мені.

*(студенти самотійно вибирають свій улюблений колір, а куратор коментує символіку кольорів).*

Зелений – спокій.

Червоний – тривога. (Слайд 2)

Отже, розпочинаємо виховну годину «Здоровий спосіб життя».

## **II. Основна частина**

**Куратор:** *Окремим студентам були задані пошукові завдання. Вони розповідатимуть нам про здоровий спосіб життя, шкоду паління на організм людини, вплив алкоголю, наркотиків та ін.*

А скажіть мені будь – ласка **що таке здоровий спосіб життя?** . (Слайд 3)

**Студент 1:** *Це такий спосіб життя, який зберігає і покращує здоров'я.*

Під здоровим способом життя розуміється оптимальний режим навчання, роботи чи відпочинку, збалансоване харчування, достатня рухова активність, дотримання правил особистої гігієни, загартовування, відсутність згубних звичок, любов до людей, позитивне сприйняття життя. Здоровий спосіб життя дозволяє бути до старості здоровим психічно, морально і фізично.

**Куратор:** **Що означає бути здоровою людиною?**

За визначенням Всесвітньої Організації Охорони здоров'я, під здоров'ям людини розуміють "стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороби". Якщо тіло здорове, але немає відчуття радості і повноти життя, то це вже хвороба. На життєвому шляху людина взаємодіє з природою безперервно: дихає, контактує з людьми, пересувається, випромінює і поглинає енергію, впливає на навколишнє середовище. Більшість сьогоденних учених визначають поняття здоров'я як здатність людини до оптимального функціонування в навколишньому середовищі.

Відомо, що 50 відсотків смерті припадає на 10 найбільш поширених хвороб, які зумовлені палінням, вживанням алкоголю і наркотиків. Звідси випливає, що здоров'я людини, тривалість її життя, творче довголіття багато в чому залежить від самої людини.

Гляньте навкруги, яка прекрасна земля, як добре нам жити. Задумайтесь, чи потрібно нам щось змінити в гіршу сторону? Чи хочете ви серйозно захворіти, адже паління, алкоголізм, наркоманія – це серйозні хвороби, лікуються інколи

багато років, чи хочете сліз своєї мами? Так, це зло принесе багато сліз і страждань нашим рідним.

**Куратор** Сьогодні ми поведемо нелегку розмову про підступних ворогів – **тютюн, алкоголь, наркотики.**

Почнемо з шкідливої звички багатьох людей – **паління.** (Слайд 4)

Паління –одна з найбільш розповсюджених звичок, яка роками була прийнята суспільством, але тепер відомо, що це – яд, вбивця!

Саме паління – це єдина причина смерті, якій можна запобігти. За даними незалежних соціологічних досліджень, в Україні курять більше половини чоловіків, 30% жінок, 40% дітей та підлітків. З 1950 року вбито 62 млн. чоловік палінням і це є більші жертви ніж у другій світовій війні.

**Куратор: Як саме тютюн завоював весь світ?**

**Студент1.1** Куріння тютюну має майже 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. Згодом воно потрапило до сусідніх європейських країн, і в період Великих географічних відкриттів морськими і караванними шляхами його доставляли практично в усі куточки земної кулі.

Швидкому поширенню тютюну сприяла його дивовижна властивість виробляти в людини потяг до паління, який дуже важко перебороти. Цій рослині приписували незвичайні якості.

Наприклад, вважалося, що тютюн цілющий, його дим відганяє хвороби, злих духів тощо. Це зілля вважали стимулюючим і заспокійливим засобом, його листя використовували як лікувальну речовину.

Куріння тютюну, а також застосування його як ліків (у вигляді настоїв, екстрактів, пілюль) часто спричиняло тяжкі отруєння, що нерідко закінчувалися смертю. Це змушувало уряди різних країн вести боротьбу з курінням. У ряді країн застосовували досить жорстку кару за використання тютюну. Наприклад, в Італії тютюн оголосили «забавкою диявола». Римські папи навіть пропонували відлучати від церкви тих, хто нюхав або курив тютюн. Для науки потомству

п'ятьох ченців, що піймалися на курінні, замурували живцем у монастирській стіні.

В Англії, за указом Єлизавети 1, курців прирівнювали до злодіїв і водили вулицями з мотузкою на шиї. У Росії цар Михайло Федорович, дід Петра, звинувачених у курінні вперше, карав 60 ударами палиць по ступнях, удруге – відрізали ніс або вуха.

Після спустошливої пожежі у Москві у 1634 році, причиною якої було куріння, його заборонили під страхом смертної кари.

І все ж через півстоліття у 1697 році за царювання Петра 1 в Росії дозволено торгівлю тютюном. Петро 1 сам став запеклим курцем і дозволив вільно ввозити тютюн з-за кордону, наклавши на нього високе мито.

Ось так широкою ходою тютюн завоював увесь світ.

**Куратор:** *Що містить в собі цигарка? (Слайд 5)*

**Студент 2:** У тютюновому димі міститься біля 4000 хімічних компонентів, такі як нікотин; смоли; подразнювальні засоби, які негативно впливають на організм людини.

**Куратор:** *Яку шкоду організму приносить паління?*

**Студент 3:** Споживання тютюну сильно впливає на стан здоров'я людини. Негативний вплив, як наслідок різкого звуження кровоносних судин і збільшення рівня адреналіну в крові, полягає у збільшенні частоти серцевих скорочень, підвищенні артеріального тиску, уповільненні периферичного кровообігу, що спричиняє зниження температури верхніх і нижніх кінцівок. Нікотин як такий, не відіграє провідної ролі у розвитку захворювань, однак з ним пов'язано виникнення залежності від нікотину, яка підтримує споживання тютюну і перешкоджає відмові від куріння. (Слайд 6)

Смертність від серцево-судинних захворювань серед курців у два рази вища, ніж серед тих, хто некурить. Куріння зумовлює смертність від ішемічної хвороби серця на 30-40%.

Куріння спричиняє 30% усіх випадків смерті від онкологічних захворювань і 90% усіх випадків захворювання на рак легенів.

Куріння жінок під час вагітності спричиняє не тільки збільшення частоти ускладнень вагітності і випадків внутріутробної смерті плода, зростання ризику викиднів і зниження маси тіла новонароджених, але й позначається на здоров'ї дитини протягом перших 7-9 років життя, відставання психічного і фізичного розвитку.

Кумулятивним впливом хронічної тютюнової інтоксикації є зменшення очікуваної тривалості життя: 35-річна жінка, котра курить, проживе на п'ять років менше, а 35-річний чоловік, що курить, – на сім років менше, ніж їх однолітки, які не курять.

**Куратор:** Чому ж люди палять? (Слайд 7)

**Студент 4:** Молоді люди вважають, що виглядають дорослішими, коли тримають цигарку. Деякі курці культивують цю звичку, щоб схуднути, замінюючи їжу цигаркою. Іноді стрес штовхає людей до цієї звички.

Люди курять, щоб заспокоїтися, компенсувати невдачу, нудьгу чи незадоволення.

**Куратор:** У нас в країні починають палити діти в віці від 10 до 17 років. Ця цифра зростає з кожним роком, так за останні 15 років число паліїв зросло вдвічі. Приблизно 16% підлітків сигаретами ще тільки «бавляться», палять рідко, 12% вже втягнулись та стали заядлими паліями. «Епідемія» паління кожного року забирає 120 тисяч українців, але кожного року їх місця поповнюються новими курцями з числа молоді.

(Слайд 8)

Курці зазвичай обманюють себе, кажучи, що куріння не так вже й шкідливе, але сумна статистика захворювань та смертей говорить протилежне. Дим, який вони вдихають містить багато шкідливих речовин, тому курці завжди страждають від дефектів дихальних шляхів, гастритів, серцево-судинних захворювань.

**Куратор:** А що ви знаєте про паління, ми спробуємо визначити шляхом проведення гри «Брейн – ринга».

**Пояснення до гри.** У вас буде не одна команда, а дві. Я задаватиму вам запитання і три варіанти відповідей. Вам необхідно за 5 секунд вибрати



правильну відповідь. Капітан команди піднімає карточку з номером вашої відповіді. За кожну правильну відповідь команда отримує зірочку. Та команда виграє, яка набере найбільшу кількість зірочок.

● **Коли, ким і звідки був вперше завезений тютюн в Європу?**

1. В XVI ст. іспанцями з Америки.
2. В XVI ст. китайцями.
3. В XVIII ст. англійцями з Індії.

● **Чи існує цигарка, яка не приносить зло людині?**

1. Цигарка з фільтром.
2. Цигарка з низьким вмістом нікотину та смоли.
3. Немає.

● **Що таке пасивне куріння?**

1. Знаходження в приміщенні, де палять.
2. Коли палиш «за компанію».
3. Коли не затягуєшся цигаркою.

● **Як впливає паління на роботу серця?**

1. Гальмує роботу серця.
2. Заставляє частіше битися.
3. Не впливає на його роботу.

● **Яке захворювання вважається найбільш пов'язане з палінням?**

1. Алергія.
2. Рак легень.
3. Гастрит.

● **Чи залежить можливість залишити палити від стажу паління?**

1. Стаж не має значення.
2. Чим більше палиш, тим важче залишити палити.
3. Чим довше палиш, тим легше залишити палити.

*Підрахуйте кількість зірочок. Команді переможцю наші овації.*

**Куратор:** А зараз, поговоримо про алкоголь. (Слайд9)

**Як ви вважаєте алкоголь - це добро чи зло?**

*Очікується відповідь студентів.*

**Куратор:** Кожний в більшій чи меншій мірі знає про його споживання: п'ють знайомі, батьки, однолітки. Хто більше, хто менше. Батьки намагаються не дозволяти споживати алкогольні напої дітям. Їх рекламують і тут же пишуть, що це шкодить здоров'ю. Спирт для медицини, спирт для парфумерії, спирт в побуті і житті. То де ж правда? Ось давайте спробуємо в'яснити істину.

**Куратор:** **Що ви знаєте про історію виникнення алкогольних напоїв?**

**Студент 5:** З давніх-давен алкоголь називають викрадачем розуму. Про п'янкі властивості спиртних виробів люди знали ще близько 10 тисяч років тому.

Відомий мандрівник Міклухо Маклай спостерігав за папуасами Нової Гвінеї, які не вміли ще добувати вогонь, але вже володіли прийомами виготовлення хмільних напоїв.

Історія не зберегла для нащадків ім'я першої людини, яка відкрила світу алкоголь. Але ті, хто відкрили спирт, напевне, були настільки вражені його надзвичайними властивостями, що дали йому постійну назву алкоголь («ніжний», «благородний»). Деякі алхіміки охрестили його «водяною водою» і «водою життя», оскільки людина у стані алкогольного сп'яніння ставала веселою, рухливою.

Але скоро прийшло розчарування – «вода життя» дуже жорстоко жартувала з людиною: свідомість її одурманювалась, а насолода була не справжньою, а уявною. І тоді вчені та лікарі перейменували алкоголь у «аквамостіс», тобто «вода смерті».

**Куратор:** **Чим же приваблює підлітків алкоголь? (Слайд 10)**

**Студент** Дехто вважає, що небезпечні тільки міцні напої і тому зловживають пивом. Але пиво – це теж своєрідна отрута. Встановлено, що два кухлики пива – це 100 грамів горілки. Пиво діє повільно і підступно. У людей, які зловживають пивом, порушується обмін речовин, розвивається хвороба «бичаче серце», руйнується печінка.

Алкоголь чужий природі всього суцього на землі і, крім людини, його не вживає жодна істота. Навіть зерна пшениці, які пролежали понад 3 тис. років у

гробницях фараонів, сходять і колосяться, у той час як зерно, змочене в горілці, ніколи не проросте.

Проблема вжитку алкоголю дуже актуальна у наші дні. Зараз споживання спиртних напоїв у світі характеризується величезними цифрами. Від цього страждає все суспільство, але в першу чергу під загрозу ставиться підростаюче покоління: діти, підлітки, молодь, а також здоров'я майбутніх матерів. Адже алкоголь особливо активно впливає на організм, що не сформувався, поступово руйнуючи його.

**Шкода алкоголю очевидна.** Доведено, що при попаданні алкоголю усередину організму, він розноситься по крові до всіх органів і шкідливо діє на них аж до руйнації.

При систематичному вжитку алкоголю розвивається небезпечна хвороба – **алкоголізм.** (Слайд 11)

**Куратор:** Головним гальмом прогресу на всіх етапах розвитку людського суспільства був і залишається ворог - алкоголізм! Це універсальна отрута, яка діє на весь організм людини.

Зберігається алкоголь у головному мозку до 90 днів. Якщо випити 20-40 г спиртного, то функції мозку повністю відновлюються лише на 12-20 день.

При тяжкому отруєнні алкоголем гине 10 млн. клітин сірої речовини головного мозку, які не відновлюються. У людини приблизно 17 млрд. клітин, отже не важко порахувати, скільки років потрібно напиватися до безтями, щоб втратити людський вигляд.

Алкоголізм небезпечний для здоров'я людини, але він виліковний, як і інші хвороби.

Але головна проблема складається в тому, що велика частина алкогольної продукції, що випускається недержавними підприємствами, містить велику кількість отруйних речовин. Недоброякісна продукція нерідко призводить до отруєнь і навіть смертей.

Все це завдає великої шкоди суспільству, його культурним цінностям. (Слайд 12)

*Отже, побачивши такі страшні наслідки алкоголю, давайте постараємось дати відповідь на запитання: «Чому підлітки починають*

**вживати алкоголь?»**

**Студенти дають відповідь на запитання.**

**Куратор:** Перейдемо до найстрашнішої та найболючішої проблеми нашого суспільства – **наркоманії**.

Далеко в минулому з історії людства залишилися: епідемії віспи, чуми, які забирали цілі міста, села, округи. Та переступила поріг століття «біла смерть» - наркоманія, яка продовжує забирати життя мільйонів людей.

Зараз молодь знаходиться під загрозою проблеми XXI століття – наркоманії. Один два рази вони пробують цигарку з наркотичними речовинами, потім замінюють це ін'єкціями і день за днем, стають повністю залежними від цієї смертельної звички.

**Студент 1:** Молоді люди шукають незвичайних переживань, задоволення і щастя, приймаючи наркотики, і навіть не помічають, як швидко вони перетворюються в наркоманів, залежних від наркотиків.

**Куратор: Що таке наркоманія?**

*(Слайд 13)*

**Студент 6:** Наркоманія – захворювання, викликане вживанням наркотиків з метою зміни свого психічного стану, важке захворювання, що характеризується зміною обміну речовин під впливом наркотику і хворобливим звиканням до нього.

**Куратор: Як виникли наркотики?**

**Студент 7:** Перші наркотики рослинного походження застосовувалися в релігійних ритуалах, при лікуванні важких захворювань, застосовувалися ці засоби і для лікування психічних розладів. Опіум одержували із зелених стебел маку, гашиш і марихуану – із квіток конопель, кокаїн – із листя коки. Але коли людина забула міру – ліки стали ворогом, вони перетворилися на страшне зілля, що вбиває людину.

З розвитком хімії стали з'являтися замінники рослинного наркотику. Так, наприклад, морфін уперше був отриманий в 19 ст. німецькими хіміками, але виявилось, що він викликає більшу залежність, ніж опіум. Пізніше історія повторилася з героїном. Спочатку він рекламувався як порошок від кашлю. Лише через певний час відкрилися його справжні властивості. Тепер він

вилучений з медичного вживання, а його виробництво і поширення переслідується законом.

У наш час створена величезна кількість новітніх препаратів, які впливають на нервову систему і формують наркотичну залежність. Наприклад, ЛСД – лізерінова кислота, яка викликає стан шизофренії. (Слайд 14)

**Куратор :** Ситуація із вживанням наркотиків серед молоді в Україні дуже складна. За останніми даними вона просто катастрофічна. Результати досліджень доводять, що існує стійка тенденція до значного і постійного росту вживання наркотиків з одночасним стійким зниженням віку молоді, які почали їх вживати. Сьогодні, враховуючи насамперед вік наркоманів (13 – 25) під загрозою опинилося майже все нове покоління країни. За останні 10 років число смертей від уживання наркотиків збільшилося в 12 разів, а серед дітей – у 42 рази. Переважна більшість наркоманів не доживає до 30 років. Середня тривалість життя після початку вживання наркотиків 4 – 4,5 років. Виліковуються (тобто витримують без наркотиків більше року) всього 5 – 6% наркоманів. (Слайд 15)

**Куратор:** Які ж наслідки вживання наркотиків?

Перш за все наркотики руйнують мозок та нервову систему людини, серце, печінку, систему травлення, кістковий мозок, полові органи. Вживання наркотиків лишає людину свободи. (Слайд 16)

Та найстрашнішим проявом наркоманії є Синдром Набутого Імунного Дефіциту (СНІД), який прийшов до нас із глухого африканського поселення. Світ не знав досі безжалісного вбивці, ніж СНІД. На сьогодні по всій земній кулі налічується понад мільярд наркоманів. З них 80% ВІЛ – інфіковані, тобто заражені вірусом імунодефіциту.

СНІД справедливо вважають хворобою поведінки, а тому висока моральність і культура поведінки, уважне ставлення до свого здоров'я і відповідальність за здоров'я інших людей, а також суворе дотримання гігієнічних і санітарних норм можуть допомогти у справі ліквідації цього смертельно небезпечного захворювання. Адже, постійним супутником пияцтва і наркоманії є

розпуста, що приводить до венеричних захворювань, СНІДу.

**Куратор:** Молоді люди! Радість, щастя - у ваших руках. Перед вами вибір: здоров'я, краса, мудрість, кохання чи наркоманія, алкоголізм, тютюнопаління.

Вибирайте. І якщо ви все зважили, все зрозуміли, то вирішіть ніколи не торкатися сигарети, пити алкогольні напої, пробувати наркотики. Адже, навколо вас існує безліч цікавих речей, які більш варті вашої уваги.

Погляньте на слайд та прочитайте пам'ятку про безпеку, пов'язану з тютюнопалінням, вживанням алкоголю та наркотиків. (Слайд 17)

**Куратор:** Зараз ви попрацюєте в групах.

*(Студентам пропонується обговорити і відповісти на проблемні запитання про наркотики.*

*Після цього заслуховуються виступи груп і проводиться дискусія.*

- 1. Які причини можуть підштовхнути юнаків поспробувати наркотики?**
- 2. Вам пропонують поспробувати наркотики. Назвіть 4-5 аргументів, які можливо використати для відмови.**
- 3. Твій друг вживає наркотики. Як ти повинен поводитися з ним?**
  - А) боротися з його привичкою;
  - Б) продовжиш спілкуватися з таким, яким він є;
  - В) Припиниш спілкуватися з ним.
- 4. Чи потрібно проблемою наркоманії займатися на державному рівні, чи це проблема самої людини і її близьких?**

*Учні ведуть дискусію, відповідають на проблемні запитання.*

### **III Підведення підсумків**

**Куратор:** Ми сьогодні ознайомились з негативними наслідками вживання наркотиків, алкоголю, тютюну та з причинами зараження вірусом СНІД. Ви побачили негативний вплив нікотину, алкоголю, наркотиків на організм людини. Я думаю кожен з вас зробив свій вибір. Тож який вибір ви зробили?

**Студенти:** Наш вибір (всі разом):

**Алкоголю – НІ!**

**СНІДу – НІ!**

**Наркотикам – Ні!**

**Палінню – Ні!**

**МИ ЗА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ!!!**

*Куратор : Дуже хочеться, щоб йдучи із нашої зустрічі, у вашій пам'яті залишався останній слайд «Я вибираю Життя ! », де світить ясне сонце, де вирує справжнє життя, життя без тютюну, наркотиків та алкоголю!  
Нехай вам щастить! До наступної зустрічі. (Слайд 18)*

**Список  
використаної літератури**

1. Закон України №2899-ІУ " Про заходи щодо попередження та зменшення вживання тютюнових виробів і їх шкідливого впливу на здоров'я населення".
2. Підхід життєвих ситуацій в профілактиці тютюнових проблем. Частина І.- Київ, 2000.
3. Проект державної цільової програми щодо зменшення шкідливого впливу тютюну на здоров'я населення України на 2008-2012 роки.
4. Бюлетень «Здоровий спосіб життя»
5. Журнал "Позакласний час" 7-8 2011р.
6. В.П.Пархотик Як зберегти здоров'я. Видавництво «Наукова література», 1997 р.
7. Інтернет – ресурси. Сайти виховних заходів.