« Ми обираємо життя!»

**Мета :** продовжити виховувати негативне ставлення до алкоголю, паління,

наркотиків і сприяти формуванню здорового способу життя;

розкрити значення і цінність життя людини; формувати уміння бачити в життєвих негараздах лише тимчасові труднощі і бажання долати їх.

**Обладнання :** комп’ютер,мультимедійний проектор, презентації учнів «ЗОЖ», два ноутбуки, приладдя для демонстрації досліду, відео сюжети «Антитютюнова соціальна реклама», «Правда про торгівлю людьми»

**Форма проведення:** публічні слухання

**Випереджувальні завдання:** проведення анкетування серед старшокласників; підготовка коротких повідомлень та презентацій про шкідливість алкоголю, куріння, наркоманії, суїциду.

**Хід виховного заходу**

***Класний керівник:***

Найцінніше, що є у людини, — це її життя. Во­но дається їй тільки раз і кожній — своє. Довге чи коротке, неповторне і звичне, радісне і сумне, солодке, як мед, і гірке, як полин, воно триває лише від народження до смерті, і його не можна прожи­ти двічі**. (Слайди № 1-2)** Зверніть увагу, здоров’я на 50% залежить від способу життя людини. ЦЕ означає - здоровий спосіб життя – запорука довголіття.

**І ГРУПА:** Ми провели анкетування серед учнів 9-11 класів і отримали наступні результати: **(Слайд з діаграмою)**

1. Пробували палити 45% учнів

2. Продовжують палити - 22%

3. Курять друзі -60%

4. Курять батьки - 74%, обидва - 30%

5. Вважають, що боротися з палінням необхідно -92%

6. Пробували спиртні напої - 28%

7. Вважають пиво спиртним напоєм -87%

8. Часто використовують чіпси, газовані напої - 88%

9. Займаються спортом мінімум 3 рази на тиждень – 52%

10. Проводять за комп’ютером більше 2-х годин на добу – 90%

11. Вважають, що необхідно вести пропаганду здорового способу життя – 97%

**ІІ ГРУПА:**  ***Виступ супроводжується презентацією «Спадщина Жака Ніко»***

***1 учень:***  За даними Всесвітньої організації охорони здоров’я 5 млн. осіб за рік помирає від хвороб, пов’язаних з палінням. Серед них – 120 тисяч – українці. Кожні 8 секунд в світі помирає 1 курець. Велика кількість курців серед молоді та серед жінок продовжує збільшуватись. Куріння наносить велику шкоду всім, але особливо молодому поколінню, організм яких знаходиться в процесі статевого дозрівання, тому куріння може негативно вплинути на іх потомство.

Якщо підлітки почали палити в 15 років, тривалість їх життя скорочується на 8 років, вони у 5 разів частіше помирають від раку, ніж ті, що почали палити у 25 років.

***2 учень:***  Крім нікотину в тютюновому диму знаходиться 600 різних компонентів, серед них більше 30 отруйних речовин: монооксид вуглецю, синильна кислота, аміак, кадмій, бутан, миш’як, фенол, полоній та інші. Науковці встановили, що вилучений із 5 цигарок нікотин убиває кролика, а з 10 цигарок – коня. Статистичні данні говорять, що курці в 13 разів частіше страждають на серцеві захворювання, в 10 разів – на виразку шлунку. Саме курці складають 96% хворих на рак легенів.

Під час паління 25% шкідливих речовин тютюнового диму згорає, 25% - поглинає той, що палить, а 50% отруює повітря в приміщенні, де палять. Тому курці наносять шкоду не лише своєму здоров’ю, а й здоров’ю оточуючих людей. Головний біль, запаморочення, розбитість – найчастіше такі скарги людей, яким приходиться перебувати в прокурених приміщеннях. Такі люди в примусовому порядку вимушені дихати « вихлопними газами» курців і труїти своє здоров’я.

**(демонстрація соціальної анти тютюнової реклами)**

**ІІІ ГРУПА:**

***1 учень:*** В нашій країні 900 тисяч осіб страждають на хронічний алкоголізм. Правда, наркологи, щоб отримати більш реальний результат, перемножують цю цифру на 5, а то й на 8. Щорічно ряди хворих збільшуються на 50 – 55 тисяч осіб.  
 Згідно міжнародним стандартам, вимираючою вважається нація, яка вживає більше 9 літрів абсолютного спирту на душу населення за рік. Середньостатистичний українець вживає 12 літрів. Україна посіла перше місце в рейтингу вживання алкоголю серед дітей і молоді, 40% підлітків вживають алкогольні напої .  
  
 ***2 учень:***  Рівень вживання алкоголю в Україні – один із самих високих в світі. Через вживання алкоголю країна втрачає щорічно більше 40 тисяч своїх громадян, більше 30% чоловіків не доживають до пенсійного віку. Зараз фіксується 25-30% випадків патології новонароджених, и дуже часто причиною цього явища є саме алкоголь. В п’яному стані скоєно 55% усіх крадіжок, 79% - вбивств.

**(демонстрація слайдів, підготовлених учнями)**

**ІV ГРУПА: *Виступ супроводжується слайдами «Піраміда харчування» й демонстрацією результатів досліду впливу Кока коли на продукти харчування.***

***1 учень:*** Правильне харчування —основа здорового способу життя. Воно сприяє зниженню захворюваності, поліпшенню психологічного стану, а найголовніше –підвищенню працездатності та цікавості до навчання.

***ЩО ми п’эмо? Газовані напої.*** Про їх шкідливість ми говорили вже не раз. Сьогодні ми приводимо цікаві й тривожні факти!

***2 учень:***  **Кока-кола з успіхом заміняє побутову хімію.**

Історія кока-коли стверджує, що у багатьох штатах США поліція завжди має у патрульній машині 2 галони коли, щоб змивати кров з шосе після аварії.

Покладіть у тарілку з кока -колою стейк - і через 2 доби ви його там не знайдете.

Для того, щоб почистити туалет, вилийте банку коли у раковину й не змивайте на протязі години.

Щоб видалити п’ятна іржі з хромованого бампера машини, потріть бампер зм’ятим листком алюміневої фольги, змоченого в кока -колі.

Щоб видалити корозію з батарей у автомобілі, полийте батареї банкою коли, й корозия зникне.

Кола допоможе позбавитися від п’ятен на одежі при пранні.

Дистриб’ютори кока-коли вже 20 років використовують її для очистки моторів своїх вантажівок.

Активний інгредієнт кока коли - фосфорна кислота. Її рН дорівнює 2.8. За 4 доби вона може розчинити ващі нігті.

**Все ще бажаєте бляшанку коли?**

***1 учень: Що ми їмо? Сухарики, чіпси.***

Смакові якості чіпсів та сухариків досягаються шляхом додавання ароматизаторів, тому існує велика кількість різноманітних сухариків та чіпсів: з сиром, ікрою, сметаною. Чи варто казати, що ніякої ікри, сиру та сметани там не має, її смак та аромат додали за допомогою ароматизаторів. Про це свідчать вже знайомі букви Е на упаковці. Зверніть увагу на екран:

**Заборонені** – Е103, Е105, Е111, Е121, Е123, Е125, Е126, Е130, Е152.   
**Небезпечні** – Е102, Е110, Е120, Е124, Е127.   
**Ракоутворюючі** – Е131, Е210-217, Е240, Е330.   
**Викликають розлад кишківника** – Е221-226.   
**Шкідливі для шкіри** – Е230-232, Е239.   
**Викликають підвищення тиску** – Е250, Е251.   
**Провокують висипку** – Е311, Е312.   
**Підвищують холестерин** – Е320, Е321.   
**Викликають розлади шлунку** – Е338-341, Е407, Е450, Е461

Пропоную вживати продукти, які принесуть користь нашому організму. **(Слайд «Піраміда харчування»)**

**V ГРУПА:**

***1 учень:***  В Україні наркоманія поширюється з великою швидкістю - щорічно кількість наркоманів збільшується на 8 - 10%. Не дивлячись на те, що щорічно помирають від наркотиків до 12 тисяч осіб, кількість наркоманів в країні зростає. Таке стрімке зростання кількості наркозалежних громадян зробило Україну одним із лідерів за темпами поширення наркоманії серед населення Європи. З проблемою наркоманії стикається кожна десята сім'я в Україні.

***2 учень:***  Останнім часом наркоманія в Україні дуже « помолоділа». Близько 5 тисяч наркоманів не досягли 18 років. За даними Мінздраву, від 8% до 26% школярів від 13 до 16 років пробували наркотики хоч би один раз. А за даними Міністерства Внутрішніх Справ , у 2013 році зростання тяжких злочинів склало 40% в порівнянні з попереднім роком, при цьому кожний сьомий злочин відбувається через наркотики.

***1 учень:***  Наркомани – основна група ризику, що поширює СНІД, гепатит В і С, сифіліс, туберкульоз. Більше 80% ВІЧ-інфікованих – ін’єкційні наркомани. Найчастіше в небезпечну залежність потрапляють 15-16-літні підлітки. Причини – бажання бути «як усі» в компанії; цікавість; бажання сильних невідомих відчуттів.

***Класний керівник:***

У світі процвітає работоргівля… І це не згадка про страшний період рабства у прадавні часи. Серед найголовніших порушень прав людини в сучасному світі актуальним є злочин, який має багато назв – «біле рабство», «торгівля людьми», «контрабанда людьми». За оцінками експертів щорічно 1-2 млн. людей стають «живим товаром». Наприкінці ХХ сторіччя з його проявами зіткнулась і Україна.  
 **(демонструється відеосюжет «Правда про торгівлю людьми»)**

***Класний керівник:*** Торгівля людьми –– третій по прибутковості після торгівлі зброєю та наркотиками вид злочинної діяльності. За оцінками ООН, виключно на торгівлі людьми організовані злочинні угрупування заробляють 3,5 млрд. доларів щороку. А вам всім я бажаю, щоб ви ніколи не стали жертвою торгівлі.

***Класний керівник:***

Алкоголь, куріння, наркотики вбивають повільно… Самогубство, суїцид, вбиває швидко. Ми обираємо життя, вони – смерть. Ми пишемо листи, вони – передсмертні записки. Ми плануємо майбутнє, у них… У них не має майбутнього.

За останні двадцять років суїциди серед молоді зросли вдвоє. У 30% осіб у віці 14 – 24 роки виникають думки про суїцид. Деякі спеціалісти вважають, що лише 10% підлітків мають на меті покінчити життя самогубством, 90% - хочуть привернути до себе увагу.

***Монолог Завгородньої Катерини*** «Я умерла» **( супроводжується демонстрацією слайдів, підготовлених учнями)** Знаете, почему самоубийцы не попадают в рай? Нет, не оттого, что лишили себя жизни, дарованную им Богом. Их наказывают за чужие жизни. Жизни близких людей. За причиненное им горе.   
 Я считала причины, по которым сделала это, вескими. Мне казалось, что это единственный выход. Но теперь я понимаю, что просто не пыталась найти другие пути. Я сделала так, как было проще всего, проще для меня.  
 Последнее, что я слышала, пронзительный крик. Чей? Не знаю. Еще было ощущение полета. Но такое короткое, что его практически невозможно уловить. Я не могла что-либо понять. Не помню абсолютно ничего.

Идя по аллее, замечаю, что вокруг нет ни одного прохожего. Вдруг за спиной я услышала шорох. Обернувшись, вижу на скамейке маленького кудрявого мальчика, лет пяти. Странно. Готова поспорить, что его только что тут не было. С минуту я ждала, не появятся ли вслед за ним хоть кто-нибудь из взрослых. Не может же ребенок быть один в столь позднее время. Но ничего такого не произошло.   
Тогда я осторожно подошла и села рядом.   
– Привет, малыш. Ты потерялся? – тихо спрашиваю я.   
– Нет, – ответил мальчуган, даже не посмотрев на меня.   
– Где же твои родители? Почему ты один?   
– Я ждал тебя, – сказал он и поднял на меня большие карие глаза.   
Ответ меня слегка удивил, но я не придала этому никакого значения. Мало ли чего могут сказать дети?   
– Как тебя зовут?   
– Не знаю.   
– Но мама же тебя как-то называет? – рассеяно спросила я.   
– Никак. У меня её нет… – грустно ответил малыш.   
Наступила пауза. Я не знала, что же мне делать дальше. Оставить ребенка в такой поздний час одного я не могла.   
– Я хочу тебе что-то показать, – внезапно сказал мальчик и вскочил со скамейки.   
Я взяла его за руку, и мы пошли по парку. Спустя некоторое время мы оказались возле моего дома.   
– Ты здесь живешь? – снова спрашиваю я малыша.   
– Нет.   
– А где? – Куда нам идти?   
– Уже никуда, – ответил он.  
 Я хотела спросить еще что-то, но в этот момент раздался пронзительный крик. Я посмотрела в ту сторону, откуда он донесся. Кричала девушка. Она стояла в компании молодежи. На лице у нее застыл ужас. Она указывала куда-то наверх, пытаясь сказать что-то. Проследив за ее жестом, я оцепенела: в освещенном пролете окна на восьмом этаже стояла девушка. Спустя мгновение она сделала шаг.   
 Мое сердце похолодело. Я не могла оторвать взгляд от окна.   
В эту секунду мне казалась, что я не слышу ничего, кроме бешеного биения собственного сердца, и не видела ничего, кроме света из окна квартиры на восьмом этаже… моей квартиры.   
Каждая минута, каждая секунда того вечера стала для меня нескончаемым кошмаром, память о котором не стереть никаким способом. Окровавленное тело у отца на руках, мама и сестра в слезах, оглушительный вой сирены скорой помощи.   
 Бегу по улице прочь от своего дома. По щекам катятся слезы. Выбившись из сил, падаю на холодную землю. Задыхаясь, стираю слезы ладонью. Вдруг рядом замечаю мальчика, того же мальчика.   
– Что происходит? – хриплым голосом спрашиваю я.   
– А ты разве не понимаешь? Ты умерла.   
– Что?! – становится еще тяжелее дышать, – Это не правда!!! Ты все врешь!!! Так не бывает. Слышишь?! Не бывает!!! – срываюсь на крик, хочу убежать. Но вопрос за спиной заставляет остановиться.   
– Разве ты не этого хотела? Разве ты не для этого покончила с собой?   
В голову ударяет резкая боль и перед глазами проносятся картинки прошедшего дня: школа, вопящая класнуха, насмешливые взгляды одноклассников, скандал с мамой, слезы, карниз и ослепляющие огни ночного города.   
– Почему?   
– Почему ты здесь? А чего ты ждала? – рассмеялся мальчишка.   
– Я не знаю, я думала, что больше не будет боли, я хотела прекратить этот кошмар.   
– Ты ошиблась.   
– Но почему?! Разве я мало страдала?! За что мне это?!   
– За что? – удивляется он. – Хорошо. Я покажу тебе.   
Мы молча идем по какой-то улице. Вскоре перед нами возникает серое здание. Это больница.   
– Зачем мы здесь?   
– Так надо. Идем.   
Входим и поднимаемся на второй этаж. Над входом весит табличка: «Реанимационное отделение». Белые двери с номерами палат. Возле одной из таких дверей сидит мой отец, обхватив голову руками. Он плачет. Я только однажды видела, как плачет мой отец. Тогда погиб его лучший друг.   
Мне было больно видеть его таким. А теперь? Теперь причиной его слез была я. В следующую секунду из палаты вышел человек в белом халате. Папа поднялся ему навстречу и что-то тихо спросил. В ответ тот покачал головой:   
– Мы не в силах что-либо сделать. Ее мозг мертв. Вам остается решать: отключить систему или нет.   
Отец опустился обратно на стул. Его лицо стало бледным, как мел.   
– Господи!!! За что?! – коридор наполнился рыданиями.   
– Пойдемте, – тихо сказал врач. – Вам надо успокоиться.   
Он куда-то увел его. По моим щекам покатились слезы. В груди стало невыносимо больно. Я хотела пойти за ними, но малыш меня остановил:   
– Нам сюда.   
Он ввел меня в палату. На кровати лежала я. Рядом сидела мама и сестра.   
Я просидела с ними до утра. В 10:15 все было кончено, мое сердце остановилось. НАВСЕГДА!!!   
 Похороны были на новом кладбище. Подойдя ближе к месту, я рассмотрела среди толпы Диму.   
– Что он тут делает? – в недоумении спросила я.   
– Он пришел попрощаться с тобой, – ответил он.   
– Но почему? Почему он здесь???   
– Потому что ты ему была дорога…   
– Что?! Нет! Ты ошибаешься!   
– Почему? – наивно спросил малыш.   
– Потому что он ко мне ни разу не подошел! Потому что я ему не нравлюсь.   
– Это не так. Человек не всегда способен понять другого человека. Здесь ошиблась ты. Ты боялась с ним заговорить. А почему ты думаешь, что он не боялся? Ты делала вид, что не замечаешь его. Так как он мог узнать, что нравится тебе? Его пугало то, что ты посмеешься над его чувствами.   
– Это не честно! Я не знала! – я опустилась на холодную землю.   
Ветер еще беспощадней хлестал по лицу. Я смотрела на Диму, который тихо стоял в окружении людей. Все они пришли проститься со мной. Всем им сейчас было плохо. Я читала на лице Димы печаль, безграничную боль.   
– Дима, милый, – тихо прошептала я. – Ну почему все так?!   
Очередной порыв ветра, в этот момент он повернулся в мою сторону. На секунду мне показалось, что он смотрит прямо на меня, мне в глаза. Полный отчаяния взгляд. Он упал на колени рядом с могилой и по его щекам побежали слезы.   
 Прошел наверно уже ни один месяц, может даже ни один год.   
Часто бываю дома. У мамы. Подолгу сижу в углу на кухне и смотрю, как она плачет в темноте. Пока никто не видит. Она очень состарилась. От слез и горя.   
Но она все еще держится. Ради сестры.   
 А папы больше нет. Он не справился с болью. Он стал много пить, очень много. Он винил маму в том, что она была со мной очень строга. Они стали постоянно ругаться, потом он напивался, садился в машину и ехал, куда глаза глядят. Однажды он не вернулся. Был гололед. Машину занесло, и он не справился с управлением. Вылетев на встречную полосу, он врезался в грузовик. Смерть наступила мгновенно. После этого маму положили в больницу с сердечным приступом.   
 Я считала себя несчастной, я думала, что могу распоряжаться своей никчемной жизнью как хочу, ведь она МОЯ. А она оказалась не только моей.

**Питання:   
- Як ви гадаєте, чи любить людина, яка вчинила самогубство, своїх ближніх?   
- Що б ви сказали людині, що стоїть на грані відчаю? Який вихід з кризи ви б їй порадили?**

**Класний керівник:**

Пам'ятайте ще: як би нам не було погано, завжди знайдеться людина, якій ще гірше, яка потребує нашої допомоги і підтримки. Ми потрібні іншим людям: нашим рідним, близьким і навіть незнайомим. Не забувайте про це. Будьте уважні до оточуючих.   
Життя – це не тільки веселощі, але іноді і скрута, і сум. Але це все мине, і на небосхилі вашого життя знову засяє сонце.

**Спілкування учнів з психологом з елементами тренінгу**

**Класний керівник:**

Життя — це шанс кожного. Доля при­хильна до тих, хто здатний триматися на плаву, навіть потрапляючи у вир.

Мати Тереза, лауреат Нобелівської премії, гро­мадянка світу в найвищому розумінні цього слова, залишила тим, хто вступає на життєвий шлях, духовний заповіт, у якому сказано:

Життя — це шанс. Скористайся ним.

Життя — це краса. Милуйся нею...

Життя — це мрія. Здійсни її.

Життя — це виклик. Прийми його.

Життя — це обов’язок. Виконай його.

Життя — це цінність. Цінуй його.

Життя — це любов. Насолоджуйся нею.

Життя — це тайна. Пізнай її.

Життя — це удача. Шукай цю мить.

Життя таке чудове. Не марнуй його.

Це твоє життя. Борони його.

Два учні, які окремо працювали за ноутбуками, демонструють на інтерактивну дошку створені мотиватори й демотиватори за темою заходу. Створений продукт роздруковується й роздається всім присутнім.

**Класний керівник:**

За своє здоров'я та життя треба боротися! Бажаю Вам здоров'я та довголіття!!!