***Мета:*** розвивати здатність самоаналіз, спостереження; вчити аналізува­ти і пізнавати себе, знайти зв'язок між позитивними рисами характеру те палінням; популяризувати здоровий спосіб життя; виховувати доброзичливе ставлення до людей.

***Обладнання:***листи паперу, рекламні буклети. таблиці-пам’ятки «Риси ха­рактеру».

***Вихователь.***Ви вступаєте в дуже відповідальний і надзвичайно важливий період вашого життя — юність. Перед вами постає безліч питань, які хвилюють вашу душу, примушують сумніватися. навіть страждати. Адже, звичайно, серед вас немає жодного, хто був би повністю задоволений собою, хто не бажав би покращити і розвинути свої розумові та фізичні здібності, а головне — зміцнити здоров'я.

Ви щодня спілкуєтесь і зустрічаєтесь з десятками різних людей, стаєте очевидцями або учасниками різноманітних ситуацій І подій, читаєте книжки та пресу, переглядаєте телевізійні передачі та кінофільми. Все це певним чином впливає на вас, ваші погляди, поведінку, характер, ставлення до оточуючих людей І, на­самперед, до самих себе. Раз у раз у вас виникає потреба стати кращим, удос­коналити себе. Як це зробити? Як цього досягти? ***(Обговорення).***

***Вихователь.*** Людина народжується, зростає, виховується, набуває досвіду в конкретних, неповторних. Індивідуальній для кожного обставинах та умовах. Суспільне життя значною мірою зумовлює становлення та розвиток особистості. Але людина ніколи не виступає лише пасивним об'єктом впливу. Виховання завжди нероздільно пов'язане із самовихованням. А це неможливо без самопізнання!

Кожен повинен знати себе, свої цінності і цілі життя, якщо не знати себе і розуміти зовнішнього впливу на особистість, прийняті нами рішення можуть бути не зовсім правильними та вірними.

Рішення про те, палити чи ні. краще приймати після розуміння того, хто ми є. ким би хотіли стати у житті, що потрібно зробити, щоб досягти цього. Тоді ми можемо зробити свій вибір стосовно паління. Чи робили ви коли-небудь вибір? (Обговорення]. Для того, щоб зробити правильний вибір, потрібно багато знати про предмет вибору. Вирішення питання палити чи ні стосується особисто вас.

Тому сьогодні зи пізнаєте себе дещо краще. ***(Вихователька читає епіграф).***

Душа синя-синя,

Своя, а не доторкнутися до неї...

Поїхати б у себе,

Але далека дорога

Чи можна себе пізнати? Можна спробувати. Наприклад, порівняти себе з іншими людьми, використовуючи метод самоаналізу.

***Експрес-характеристика* «Що ти думаєш?»**

Учні, вільно спілкуючись між собою, пишуть один одному на папері, що прикріплений до спини по одній характерній рисі, яка імпонує іншому.

Таблиця-пам'ятка ***«Риси характеру***

добрий - злий справедливий - несправедливий

сміливий - боягуз дисциплінований - недисциплінований

щедрий - жадібний благородний - підлий

товариський - замкнутий настирливий - безпечний

розумний - нерозумний лагідний - впертий

турботливий - байдужий цілеспрямований - легковажний

чесний - несправедливий доброзичливий - високомірний

скромний – хвальковитий гордовитий - принижений

ввічливий - грубий обережний - ризикований

працелюбний - лінивий винахідливий - тугодум

охайний - неохайний співчутливий - черствий

довірливий - підозрілий простодушний - хитрий

***Вихователь.***Чи є у переліку щось таке, що зацікавило вас? Чи є щось про поління? Що таке паління"?

***Інформація Всезнайок.***Паління є найпоширенішою шкідливою для орган­ізму людини звичкою. Мільйони людей на планеті палять цигарки хоча знають, що паління спричиняє багато захворювань (рак легень, хронічний бронхіт, ушкодження серця і судин), скорочує життя, призводити до передчасної смерті Паління вража нелише курців, вчені стверджують, що кожна людина вра­жається пасивним палінням (у компанії).

***Вихователь.***Чому людина палить?

***Інформація Всезнайок.***Результат досліджень свідчать, що звичка це закріплюється у підлітковому віці, їх важко перебороти, оскільки тютюновий дим містить нікотин, який спричиняє наркотичну залежність людини, що палить.

Запалена цигарка — це унікальна «хімічна фабрика». При горінні і тлінні тютюну відбувається суха перегонка сухого листя. При цьому з тютюновим димом в організм людини потрапляють Сотні хімічних речовин І сполук, більшість з яких шкідливо діють на нього: окис вуглецю; синильна, мурашина, сірчана кислоти: сполуки свинцю, радіоактивний полоній, тютюновий дьоготь, аміак, ефірні масла, метиловий спирт. Понад 40 речовин мають концентровану дію, тобто стимулю­ють утворення і розвиток злоякісних (ракових) пухлин1 На дошці плакати -Куріть. якщо хочете: часто хворіти, мати хворе серце, хворі зуби, передчасно вмерти».

***Вихователь.***Уявіть, що цей поролон у руці — ваші легені. А це сміття (пил, рештки крейди, брудна вода) — тютюновий дим, який потрапляє у ваші легені. Чи подобається вам ця картина? (поролон стискається і бруднішає). ***(Обговорення).***

***Інформація Всезнайок.*** Чи знаєш ти, що:

паління цигарок — це головна, єдина причина смерті, яку можна ліквідува­ти в нашому суспільстві:

легені людини, яка палити 20 цигарок в день протягом року містять літр  
осаду смоли;

одна цигарка вкорочує життя на 8 хв.;

паління може бути як фізичним (потребує організм) так І психічним нар­  
котиком (звичка, від якої важко відмовитись);

90% людей, які палять, зізнаються у тому, що вони хотіли б кинути цю  
згубну звичку.

Нещодавно американські вчені з'ясували, що майбутні матері, які палять по­над пів пачки сигарет в день, мають всі шанси народити дітей, у котрих в майбут­ньому будуть проблеми з законом. Учені з Чиказького та Пітсбурського універси­тетів, зробивши вибірну з кількох сотень вагітних жінок., що палили щодня ці злощасні 10 цигарок, виявили, шо 60% їх мають нині "проблемних дітей-.

***Вихователь.*** Як допомогти знайомому кинути палити?

***Інформація Всезнайок.*** Допомогти можна таким чином:

напиши короткий список речей або чогось іншого, щоб ти хотів подару­  
вати кому-небудь; біля кожної постав її ціну а одиницях цигарок; гроші, які ти  
не витратив на цигарки, складай у скриньку;

після відмови від поління- відвідай стоматолога І почни "нове життя- з  
блискучими білими зубами;

почни займатися новим видом спорту або танцями;

запиши свої старі звички;

шукай нові види діяльності або займайся тими ж але по-новому;

протягом перших тижнів після того, як ти кинув палити, намагайся знахо­  
дитись там, де курити не можна, (Обговорення).

***Учень.***Одна американська компанія, заснована колишнім фармацевтом Пузатом Торіджіаном, почала випуск безнікотиноаих цигарок. На вигляд вони не відрізняються від звичайних, але замість тютюну в них міститься салат ла­тук. Він Є найкращим замінником тютюну. За кілька днів організм очищається від нікотину і бажання палити починає зменшуваїись. Таким чином ви посту­пово і природно позбавитесь цієї шкідливої звички.

***Вихователь.***Якщо хто-небудь з ваших знайомих чи родичів палить, а ви турбуєтесь про його здоров'я, заповніть листівку, виріжте її і подаруй ге! Вря­туємо наш світ від тютюнового диму!

**Некрасівський НВК**

***Година спілкування***

**у 7 класі**

**«Палити чи ні?»**

**Підготував класний керівник**

**Вязовик Євген Вікторович**

**2014 р.**