Молодь обирає здоровий спосіб життя

1. Мета створення клубу.

Клуб «Все в твоїх руках» створений із метою пропаганди, вироблення в учнів стійкої мотивації на формування здорового способу життя,

2. Члени клубу.

Клуб об'єднує всіх прихильників здорового спо­собу життя, є організуючим центром оздоровчо-просвітницької роботи із учнями, батькамн, мо­лоддю населеного пункту, громадськістю.

3. Основні завдання клубу:

* вивчення умов забезпечення психічного, фізичного здоров'я учнів, набуття ними вмінь та навичок зміцнення та збереження здоров'я, фор­мування навиків здорового способу життя; тематики здорового способу життя;
* координація форм і методів роботи з питань формування здорового способу життя;
* впровадження досягнень інших шкільних ко­лективів, партнерів щодо питань ведення здорово­го способу життя.

4. Структура клубу.

• *Бюро спікерів,* яке проводить просвітницьку роботу серед учнів 1-11 класів із профілактики шкідливих звичок.

* *Бібліотека «Здоров'я»:* клуб має власну бібліотеку літератури з питань формування здоро­вого способу життя, раціонального харчування,
народної медицини та ін. Бібліотекарі клубу ве­дуть просвітницьку роботу про наявну літературу, видають її бажаючим читачам

• *Прес-центр «Підтримайте»,* який забезпе­чує медіапідтримку ідей і завдань клубу, забезпечує збирання інформації, аналіз і узагальнення
про наявні публікації з питань формування здоро­вого способу життя.

* *Спортивний клуб «Атлетизм»* об'єднує юнаків старшої школи, прихильників здорового способу життя, які пропагують необхідність вести
активний фізичний спосіб життя як однієї із складових здорового способу життя.
* *«Дозвілля»:* організовує і проводить різно­манітні акції, конкурси, фестивалі, ігри, тема­тичні дискотеки, виступи психологічного театру зтематики здорового способу життя;
* *«Вітаміняики»:* ця група учнів проводить пропаганду за раціональне повноцінне харчуван­ня, збагачене вітамінами, організовує збір, вису­шування, сертифікацію цілющих лікарських трав нашої місцевості для введення в раціон шкільної їдальні, організовує споживання вітамінних чаїв учнями школи.

5. Координація роботи клубу.

Координує роботу клубу педагог-організатор. На початку навчального року клуб обирає прези­дента а учнів старшої школи, який веде і пропа­гує здоровий спосіб життя.

6. Атрибути клубу.

Клуб має гімн «Молодь за здоров'я» *(додаток 1),* емблему — значок, правила членів клубу

День відмови від паління

1-й учень. Доброго дня, наші друзі! Сьогодні Бюро спікерів нашої школи знову зустрічається з вами. Ви напевно звернули увагу на плакати, ма­люнки, які знаходяться у приміщенні школи, і вже знаєте, що 15 листопада це Міжнародний день відмови від тютюнопаління.

2-й учень. Отже, ми сьогодні, та й не тільки в цей день, закликаємо всіх сказати: «Ні» — курінню!

3-й учень. «Ні» — огидній цигарці!

4-й учень. «Ні» — тютюновому диму! Ми за чисті легені! Ми за чисте повітря! Ми за чисту від тютюну планету!

1-й учень. Ми за здоровий спосіб життяі

2-й учень. Ні для кого не секрет, що паління тютюну одна з найбільш поширених поганих зви­чок, які негативно впливають на здоров'я тих, хто палить і оточуючих їх довкола людей. Більше того: від хвороб пов'язаних із курінням, щороку помирає більше людей, ніж від СНІДу, алкоголю, наркотиків, автокатастроф, умисних убивств, са­могубств і пожеж разом узятих.

3-й учень. Медичні дослідження показують: тривале куріння значною мірою підвищує ризик розвитку серйозних захворювань і спричиняє пе­редчасну смерть4-й учень. Куріння призводить до таких захво­рювань: хвороби дихальних шляхів, легенів, раку губи і горла, раку легенів.

1-й учень. Серцево-судинні захворювання: ри­зик померти від цих хвороб удвічі вищий у курців, аніж у тих, хто не курить.

2-й учень. Хвороби системи травлення, виразка шлунку, рак підшлункової залози, нирок.

3-й учень. Під дією нікотину виникає порушен­ня кровообігу судин нижніх кінцівок, що може спричинити ампутацію ніг.

4-й учень. У дівчат, які починають курити в підлітковому віці, ризик розвитку раку молочної залози стає на 70% вищим, аніж у їхніх ровес­ниць, які не курять.

1-й учень. Що відбувається в організмі людини, коли вона курить?

2-й учень. Щойно людина закурює цигарку, нікотин через легені потрапляє у кров і вже через 8 секунд починає впливати на головний мозок. Нікотин спочатку збуджує, а потім гальмує про­цеси в нервовій системі, діє як міцний швид­кодіючий наркотик, викликаючи сильну за­лежність від куріння.

3-й учень. Нікотин посилює серцебиття, звужує кровоносні судини і підвищує артеріальний тиск. Добова кількість серцевих скорочень у курця на 15000-20000 більша ніж у людини, яка не ку­рить. До того ж серце курця перекачує за день на 1500 літрів крові більше ніж некурця. Таким чи­ном, серце перевтомлюється. Це спричиняє хворо­би серця і навіть смерть.

4-й учень. Разом із нікотином у легені потрап­ляє смола — темна клейка речовина, що осідає на стінках легенів. Не буде перебільшенням сказати, що курець «їсть смолу ложками». Якщо людина викурює пачку цигарок у день, за рік вона з'їдає 700 грам смоли *(майже 1 літр).*

1-й учень. Разом із нікотином через легені в кров також проникає чадний газ, який зменшує надходження кисню в усі органи тіла, через що м'язи тіла виснажуються і виникає стан загальної втоми. Вміст чадного газу в крові тих, хто ку­рить, у 15 разів вищий ніж у тих, хто не курить2-й учень. А ще у цигарці міститься ацетон *(ним змивають лак для нігтів),* амоній *(його застосовують для чищення одягу в хімічній чистці),* бензин *(звичайно, це пальне, яким за­правляють автомобілі),* кадмій *(найчастіше міститься в батарейках живлення),* формаль­дегід *(використовується для бальзамування тіл покійників),*

3-й учень. А взагалі, у тютюновому димі однієї цигарки міститься понад 4000 різних хімічних сполук, багато з яких шкідливі для здоров'я. Де­які з них отруйні, 43 з них належать до речовин, що викликають рак.

4-й учень. Невже цього замало, аби не стати в'язнем цигарки?

1-й учень. Дуже часто люди шукають виправ­дання своїй поведінці. Це, зокрема, стосується і куріння. Частенько доводиться чути: «Неправда, все це вигадки!». Але ми хочемо щоб ви знали правду!

2-й учень. 1. Не буває безпечних цигарок.

1. Навіть помірно курити шкідливо для здо­
ров'я.
2. Куріння — це не засіб для схуднення.
3. Курити — це не означає виглядати елегантно.
4. Курити — це не означає подобатися дівча­там, хлопцям.
5. Кинути курити дуже непросто, тому краще не починати зовсім.
6. Ті, хто почав курити до 15 років у 5 разів частіше помирають від раку, ніж ті хто став кур­цем після 25 років.

3-й учень. Отже, не курити — це означає зроби­ти вибір на користь здоров'я. Будь вільний від тютюну! Розпоряджайся своїм життям сам і не дозволяй цигарці розпоряджатися ним!

4-й учень. Ти здоровий, твої легені чисті. Ти не запрошуєш до них рак!

У тебе здоровий красивий вигляд, сяюча усмішка.

1-й учень. Ти не отруюєш здоров'я ані собі, ані іншимі Ти вільний! Ти господар свого життя!

2-й учень. Ти обираєш здоров'я! Приєднуйся до нас! Ти з нами! Разом ми — молодь за здоров'я!