***Тест «Шкідливі звички».***

*Учитель:* Сьогодні медики стверджують: здоров'я людини на 10 % залежить від спадковості, на 5 % - від роботи медиків. Інші 85 % - у руках самої людини. Отже, наше здоров'я залежить від наших звичок. Зараз ми проведемо тест, який допоможе вам дізнатися, що чекає на вас у майбут­ньому: здорове довготривале життя чи хвороба і немічна старість.

Прочитайте і дайте відповідь на запитання, що маєте на картках:

*Як ти вважаєш: яке твердження правильне, а яке хибне.*

*(Учитель пропонує учням картки з твердженнями.)*

1. Тільки чоловіки можуть заразитися ВІЛ-інфекцією.
2. Запобігти СНІДу можна, утримуючись від випадкових статевих  
   зносин.
3. Якщо ви сильні та здорові, ви не можете заразитися на ВІЛ-інфекцію.
4. Куріння сигарет зумовлює швидке старіння.
5. Тисячі людей щороку помирають від хвороб, пов'язаних із курінням.
6. Курець може кинути курити будь-коли. Все, що для цього потрібно -  
   це сила волі.
7. При пасивному курінні людина одержує втричі більше одноокису  
   вуглецю, ніж сам курець.
8. Людина може набути згубну звичку до наркотиків, тютюну,  
   алкоголю.
9. Поцілувавши хворого на СНІД, ви заразитеся цією хворобою.
10. Немає ліків проти ВІЛ, коли він потрапляє у кровообіг.
11. Особа може заразитися ВІЛ, здаючи кров.
12. Є ліки від СНІДу.
13. Куріння викликає рак легенів.
14. Вагітні матері, які інфіковані ВІЛ, можуть передати його плоду.
15. Є окремі люди, котрі мають імунітет до СНІДу.
16. Аналіз крові може показати, що людина інфікована ВІЛ.
17. Мити руки перед їжею не потрібно.
18. Куріння «травки» не вважається вживанням наркотика.
19. Спиртні напої шкодять здоров'ю.
20. Займатися спортом - необхідно для здоров'я.  
    *(Обговорення результатів роботи з картками.)*

*Учитель:* Кожна людина повинна до кінця усвідомити всю небезпеку, яку несуть наркоманія, тютюнокуріння, алкоголь. Такі згубні звички можуть увійти практично в кожен дім, кожну сім'ю.

Ось чому, ведучи розмову про особисті запобіжні кроки, ще раз нагадаємо: здоровий спосіб життя, чистота у взаєминах - найкращі методи профілактики власного здоров'я. Якщо людина веде здоровий спосіб життя, то вона збереже енергійність і активність до глибокої старості. І пам'ятайте, що громадянський обов'язок кожного - берегти власне здоров'я.

Вирішити проблему здоров'я повинна сама людина через знання та розуміння нею проблем формування, збереження, зміцнення та відновлення власного здоров'я, а також через уміння дотримуватися правил здорового способу життя. Тому потрібно усвідомити, що майбутнє -за здоровими людьми, бо лише фізично й морально здорова людина здатна творити і приносити користь людям. Ви вступаєте в складний дорослий світ. Кожен із вас формується як індивідуальність, як громадянин - це має велике значення. І, вийшовши на цей шлях, шлях самостійності, ви повинні чітко усвідомлювати, який він важкий і складний, оскільки часто доводиться починати з руйнування, викорінення своїх згубних звичок.

*Запитання до учнів*

1. Що таке здоров'я?
2. Для чого потрібно людині здоров'я?
3. Що таке здоровий спосіб життя?
4. Що таке СНІД?
5. Хто найчастіше заражається на СНІД?
6. Чи впливають куріння, алкоголь, наркотики на організм людини?