**Классный час в 4 классе**

**"Разговор о вредных привычках"**

**Цель:** Продолжить формирование ответственного отношения к своему здоровью.

**Задачи:**

Выработать у учащихся негативное отношение к курению, алкоголизму, табакокурению, токсикомании.

Дать понять о последствиях употребления психоактивных веществ.

Воспитать умение прогнозировать результаты своего выбора.

Основные понятия: полезные и вредные привычки, вредные вещества, психоактивные вещества, алкоголь, курение, наркотические вещества, токсикомания их неблагоприятное влияние на органы и системы, организм человека.

Методические рекомендации: занятие проводится в виде лекции с элементами беседы, игровых упражнений и презентации.

Презентация к уроку.

**Ход занятия**

*I. Приветствие (*все по кругу, обращаясь друг к другу):

Скажем «Здравствуйте» руками!

Скажем «Здравствуйте» глазами!

Скажем «Здравствуйте» мы ртом –

Станет радостно кругом!

Определение эмоционального состояния присутствующих:

Ребята, вам предлагаются жетоны разного цвета (красный, желтый, синий, коричневый, черный сиреневый, серый, зеленый). Выберите соответствующий вашему настроению жетон и положите его в коробочку. Подсчёт выбранных жетонов по цвету. Результаты вывешиваются.

(В конце мероприятия эмоциональное состояние присутствующих определяется повторно для того, чтобы проследить динамику изменения настроения из-за полученных эмоций).

II. Вступление учителя. Сообщение темы и цели занятия.

Нашу встречу я начну с очень оптимистического стихотворения, которое своим содержанием направит наше сознание на жизнь без вредных привычек, без претензий к окружающим людям и всему человечеству в целом.

Так хочется, чтоб были все счастливыми!

Чтоб колокольчиком звенел веселый смех!

Давайте станем каплю терпеливее!

Давайте станем чуточку добрей!

Давайте жить в спокойствии, согласии!

Пусть свет земли нам освещает путь!

Трудиться будем творчески и радостно, но так,

Чтобы здоровый образ жизни сохранять!!!

- Ребята, вы уже много знаете о своем организме, хорошо помните основные гигиенические правила, умеете определить причины многих заболеваний, способны оказать первую медицинскую помощь в экстремальных ситуациях, понимаете,  какую опасность таит необдуманное поведение. Сегодня на занятии мы сделаем еще один шаг по направлению к здоровому образу жизни.

Девизом нашего занятия станут слова:

Я умею думать, умею рассуждать,

Что полезно для здоровья буду выбирать.

- Я думаю, что наше здоровье зависит от состояния здоровья родителей, бабушек, дедушек, от того, как часто нас осматривает врач, от того каким воздухом мы дышим и какую воду пьем и от других вещей. Но многое зависит и от нас, от того какие привычки у нас преобладают.

- Какие бывают привычки?)(ответы детей)

Привычки бывают полезные и вредные.

- Какие привычки мы называет полезными?

- Назовите полезные привычки. (ответы детей )

- Какие привычки мы называем вредными?

- Назовите вредные привычки. (ответы детей)

- Ребята, какие вредные привычки наиболее опасно влияют на здоровье человека? (алкоголь, курение, наркотики,токсикомания)

- “Что же происходит при курении табака?”

  Табак – это однолетнее растение семейства пасленовых, в листьях которого содержится никотин. При курении табака часть его сгорает; дым, втягиваемый курильщиком, содержит никотин, окись углерода, следы синильной кислоты и другие химические вещества. Самый ядовитый - никотин, пары которого проникают в организм и вызывают сначала возбуждение, а затем угнетение центральной нервной системы; суживает кровеносные сосуды, раздражает слизистые оболочки. В больших дозах никотин вызывает судороги и смерть. Только потому, что никотин поступает в организм не сразу, а небольшими дозами, курильщик не получает острого отравления, а подвергается хроническому отравлению. Возникают расстройства пищеварения. Никотин отрицательно влияет на работу сердца – оно быстро изнашивается. Чем ниже сорт табака, тем больше он содержит никотина. Ученые установили, что извлеченный из пяти сигарет никотин убивает кролика, а из 100 – лошадь.

Практическая работа.

Ребята, предлагаю вам провести простой эксперимент: рассмотрите два листка розовой бумаги – это здоровые легкие. Что же произойдет с легкими у тех людей, которые будут курить? Возьмите один лист и сомните его. Расправьте этот лист и сравните его с другим листом. У курильщика легкое становится дряблым, вялым – примерно таким, как у вас помятый лист. У человека, который не курит, - здоровые легкие – примерно такие, как лист немятой бумаги. Каким же легким будет легче работать, снабжать организм человека кислородом?

-Ребята, а что интересного вы можете рассказать о табаке? (ответы детей)

Вывод: Дышать табачным дымом опасно для вашего здоровья.

Следующая опасная привычки – это алкоголь.

Алкоголь – это вещество, которое содержится в спиртных напитках (водке, вине, пиве). Само название «алкоголь» происходит от арабского « аль-коголь», что означает одурманивающий.

- Приходилось ли вам встречать, общаться с людьми, которые употребляют спиртные напитки? (ответы детей)

- Как ведут себя такие люди? (ответы детей)

Какое чувство они у вас вызывают? (ответы детей)

Алкоголь создает иллюзию благополучия. Взаимодействуя с различными органами и системами организма человека, алкоголь становится активным участником обмена веществ, организм постепенно привыкает и требует его все больше и больше. Возникает зависимость от алкоголя, приводящая к болезни – алкоголизму. Так постепенно алкоголь опутывает ум и волю человека, а опутав – держит крепко. Разрушение личности у взрослого происходит через 10 лет, а у детей через 3-4 года.

По данным министерства здравоохранения:

пульс курильщика чаще пульса некурящего в три раза;

курильщики чаще болеют простудными заболеваниями;

Курение притупляет вкусовые ощущения;

причиной многих пожаров является сигарета.

Вывод: Алкоголь опасен для вашего здоровья.

Наркотики относятся к вредным привычкам.

Наркотики – это вещества, которые очень вредно действуют на организм человека, одурманивают его. Человек становится как бы заколдованным, когда начинает их употреблять их, он сам себе не хозяин. Это так называемые наркотические вещества. Ему уже не хочется заниматься любимым делом, все неинтересно, человек не может учиться, работать, просто гулять. Он только все время думает о том, где взять наркотики. Человек, который начал принимать наркотики, сразу привыкает к ним, теряет волю. Те, кто не прекращает употреблять наркотики, умирает от мучительных, страшных болей. У человека, употребляющего наркотические вещества, нарушается ориентация в пространстве, его мучают кошмары, страхи. Друзья и близкие прекращают с ним общаться.

Вывод: Наркотики – это гибель для человечества.

Токсикомания также относится к вредной привычке.

Токсикомания – это болезнь, возникающая в результате употребления веществ, вызывающих кратковременное чувство приятного психического состояния. Человек становится раздражительным, злобным, угрюмым, все время ждет каких – то неприятностей. У него трясутся руки, портится почерк, речь становится несвязной, спутанной. Постепенно он деградирует, как личность, у него окончательно расстраивается память, гаснет интеллект. Ему мерещатся всякие страхи, состояние тревожное. Серьезные последствия токсикомании для состояния внутренних органов : развиваются различные заболевания легких и желудочно-кишечного тракта, поскольку токсичные компоненты «сжигают» слизистые оболочки почки выходят из строя. При передозировке, возможны летальные исходы.

Вывод: Токсикомания – это яд для здоровья человека.

- Чем похожи алкоголь, наркотики, табак, токсикомания? (ответы детей)

- Как влияют на организм ПАВ?

Учитель:

Ну что ж, мой друг,

Решенье за тобой,

Ты вправе сам командовать судьбой,

Ты согласиться можешь, но отказ,

Окажется получше в сотню раз,

Ты вправе жизнь свою спасти,

Подумай, может, ты на правильном пути,

Но если всё – таки успел свернуть,

То потрудись себе здоровье ты вернуть.

III. Работа в группах

А сейчас поиграем. Проведём конкурсы между группами.

Деление на группы (сила, молодость, здоровье).

Конкурсы.

1 конкурс.

Назовите причины, которые заставляют употреблять ПАВ.

(Итог: ПАВ помогают выглядеть старше, заполняют время , когда скучно, помогают сбросить вес, интерес, за компанию).

ПАВ НЕ ПРОХОДЯТ БЕССЛЕДНО.

2 конкурс.

Несколько способов сказать «НЕТ».

Ребята, представьте такую ситуацию: «Вам предложили попробовать наркотики, покурить или выпить пива или вина. Ваша задача отказаться.

3 конкурс

Ролевая игра:

1 группа:

Твои педагоги заметили, что от тебя пахнет сигаретами. Их действия?

2 группа:

Ты в компании друзей и тебе предлагают попробовать выпить вина. Твои действия?

3 группа:

Вы увидели ученика начальной школы с сигаретой. Проведите профилактическую беседу о вреде курения.

Молодцы! Вы прекрасно справились с заданиями.

Учитель: (чтение стихотворения)

Вредным привычкам – нет!

Скажи всем друзьям.

Вредным привычкам – нет!

Скажи себе сам.

Вредные привычки – плохо!

Знай всегда.

Вредные привычки – смерть!

Убьёшь себя.

Многие люди, живущие на планете,  мечтают, быть здоровыми и прожить долгую жизнь.

А сейчас я предлагаю вам «9 заповедей здоровья»

четкий режим дня;

свежий воздух;

больше смеха;

физическая активность;

правильное питание;

не пить, не курить;

личная гигиена;

любовь к себе и другим;

занятия по душе.

  Но некоторые, жители планеты Земля имеют вредные привычки и ни хотят от них избавляться. Если Вы захотите присоединиться к ним, или уже присоединились, то послушайте « Разрешалки» от вредной привычки и тогда, может быть,  ваше мнение изменится.

Разрешалки от вредной привычки:

Употреблять наркотические и токсические средства, алкоголь, курить - можно:

Если ты хочешь прожить короткую жизнь;

Если хочешь отставать в учебе;

Если хочешь подхватить ВИЧ – инфекцию;

Если мечтаешь оставить после себя больное потомство;

Если ты хочешь, чтобы твои дети родились уродами;

Если ты хочешь, чтобы от тебя отказались родные и близкие;

Если ты хочешь, чтобы у тебя была нарушена ориентация в пространстве;

Если ты хочешь пронизывающую дрожь и ослабевшее тело;

Если ты хочешь иметь лицо « застывшей маски»;

Если ты хочешь, чтобы тебя мучили «ломки».

Начать легко. Бросить – не тут-то было.

Подумай над этим!

Ах, эти вредные привычки,

Не вступайте с ними в стычки

Они ведь вредны для земли

В употреблении людьми.

Они мешают людям жить,

Так, что хочется аж выть.

Сигареты, водка – ни к чему

Ты задай себе вопрос «А зачем и почему?»

А наркотики сейчас

Устрашают просто нас.

Ах, эти вредные привычки,

Не вступайте с ними в стычки.

IV. Итог урока:

- Что полезного и интересного вы узнали на занятии?

Какой можно сделать вывод?

Мы советуем:

Вредные привычки, которые прилипают, притягивают, пристают к молодым людям, становятся впоследствии причиной многих недоразумений, недугов, неприятностей. Полюбите себя : свой Мозг, свою Печень, свое Сердце – они живые, они страдают, болеют, задыхаются!!! Давайте не будем рабами вредных привычек!

Наш совет: “Никогда не курить! Никогда не пить! Никогда не употреблять наркотические и токсические вещества”!

Учащимся класса раздаются памятки « Разрешалки от вредной привычки».

ПРЕДУПРЕЖДЕН! ЗНАЧИТ ВООРУЖЕН!

- Ребята, вначале урока вы определили свое эмоциональное состояние. Сейчас я предлагаю вам выполнить это задание ещё раз. (Прослеживается динамика изменения настроения из-за полученных эмоций). V. Домашнее задание: Сочинить сказку «Путешествие в страну вредных привычек».

**Классный час «Здоровый образ жизни»**

**Цель:**

Закрепить знания детей об основах здорового образа жизни.

В игровой форме раскрыть творческие способности учащихся.

**На интерактивной доске***(*[*2 слайд*](http://festival.1september.ru/articles/568016/pril1.ppt)*)***:**

“Человек – высшее творение природы. Но для того, чтобы наслаждаться её
сокровищами, он должен по крайней мере отвечать одному требованию: **быть здоровым**.”                                                                             *А.А. Леонов.*

**Учитель:**

В народе говорят, что за деньги здоровье не купишь. Заботиться о нём надо с первых дней жизни. До определённого возраста здоровье ребёнка берегут его родители. Но, подрастая, он должен делать это сам: укреплять его, развивать данные природой возможности. К сожалению, не все люди это понимают. Спохватываются только тогда, когда здоровью уже причинён вред.

Мне очень хочется, чтобы вы выросли здоровыми, сильными людьми. Сегодня наш классный час посвящён очень важному вопросу – вопросу здоровья.

Человек должен быть здоров не только физически, но и нравственно. Как говорил А.П. Чехов “В человеке всё должно быть прекрасно: и лицо, и душа, и одежда и мысли…”.

А теперь настала пора нам всем вместе отправиться в прекрасную страну под названием “Здоровье”. Для начала попробуйте дать определение: что такое здоровье?

[*3 слайд*](http://festival.1september.ru/articles/568016/pril1.ppt)*:* “Здоровье – это …” – продолжить фразу.
[*4 слайд*](http://festival.1september.ru/articles/568016/pril1.ppt)*– “От чего зависит здоровье?”*

**Учитель:** Мы начинаем путешествие по ***“Морю физической тренировки”.***

**Учитель:**  Впереди цветущий прекрасный остров привычек.Там свежий воздух и ласковое солнце. **А что такое привычки?**

Привычка – это то, что делаешь постоянно. Например, привычка одеваться или чистить зубы, или заправлять свою постель.

Чтобы сформировалась привычка, необходимо повторять какое –то действие многократно, изо дня в день, и тогда человек начнёт его выполнять не задумываясь.

Процесс формирования привычки нам поможет   игра «Привычка».

*Описание игры:*

Учащиеся встают в круг и, если команда ведущего начинается со слов «прошу», выполняют различные действия («Прошу присесть», «Прошу повернуться», «Прошу поднять руку» и т.п.)

В определённый момент ведущий перед командой не произносит слово «Прошу» и тогда группа не должна выполнять указание.

Но на этом острове есть **Вулкан вредных привычек**, который время от времени извергается и губит всё живое вокруг.

**Полезные и вредные привычки**

*(На столе лежит пакет с коробочками, пачки из - под туалетного мыла, духов, косметических кремов и сигарет.)*

Найдите признак, по которому можно все эти красивые коробочки разделить на две группы.

- Почему вы именно так разгруппировали? (кремы, мыло, духи помогают ухаживать за кожей человека и приносить пользу, а сигареты приносят вред человеку)

Привычки бывают полезными и вредными. Многие привычки могут оказать влияние на здоровье человека.

Привычки, способствующие сохранению здоровья, считаются **полезными.**

Привычки, наносящие вред здоровью, называются **вредными.**

[*7-10 слайды*](http://festival.1september.ru/articles/568016/pril1.ppt)*– рассказ о вредных привычках.* Среди вредных привычек, имеющихся у людей, есть привычки, которые часто становятся губительными для здоровья

**Употребление алкогольных напитков**

Алкоголь- это вредное для здоровья вещество, которое содержится в пиве, вине, шампанском и водке.

Алкоголь может стать причиной:

-     ссор и драк;

-     Болезней;

-     аварий на дорогах и предприятий;

-     смерти людей.

**Употребление наркотиков**
Ещё более опасно, чем употребление алкоголя

•     Изменения психики

•     Появляются галлюцинации, т.е. видения, которые реально не существуют

**Наркотики могут  стать причиной:**

-     ссор и драк;

-     Болезней;

-     аварий на дорогах и предприятий;

-     смерти людей.

**Курение табака**

Сегодня мы с вами поговорим о том, что такое табак и откуда он к нам пришёл , что происходит с человеком, когда он курит сам, и что происходит с теми некурящими людьми, которые его окружают во время курения и вдыхают его дым  от его сигарет.

Табак – это однолетнее растение семейства пасленовых, в листьях которого содержится никотин.

Европейцам долго не было известно курение табака. Впервые с ним познакомились участники экспедиции Христофора Колумба, наблюдавшие, как индейцы выпускали изо рта дым, втягивая его из листьев, свёрнутых в трубки , зажженные на конце.

Такие трубки индейцы называли «сигаро». Нередко индейцы клали сушеные тлеющие листья в специальные сосуды, которые называли «табако».

В Европу табак был завезён в 1496 году испанским монахом Романом Панно, участником второй экспедиции Колумба. В 1559 году табак попал во Францию. Французский посол в Португалии подарил его Екатерине Медичи, которая страдала приступами головной боли (мигренью). По совету Нико королева измельчала табак и нюхала его. Действительно, это на некоторое время приносило ей облегчение, и в знак  признательности Жану Нико это «целебное средство» Екатерина Медичи стала называть никотином. Так табак стал применяться как средство от всех болезней. Однако это продолжалось недолго.

В России табак был завезён англичанами в 1585 году  через Архангельск. Курение и нюханье табака жестоко преследовались. С приходом к власти Петра 1 запрет был отменён.

Табачный дым вреден всем! В горящей сигарете в процессе сгорания табака образуется огромное количество вредных, опасных для жизни человека веществ.

В табачном дыме содержится много вредных веществ:

Никотин –это яд, который содержится  в табаке  и вызывает привыкание.

Смолы – это название нескольких веществ, которые возникают при горении табака.

Угарный газ – это один из ядов, содержащихся в табачном дыме.

Пассивное курение –это вдыхание некурящими дыма чужих сигарет и дыма, выдыхаемого курильщиками.

**На какие органы влияет табачный дым?**

  Табачный дым при входе попадает в    лёгкие (загрязняет лёгкие. он мешает чистому воздуху поступать в    лёгкие.) сигаретный дым влияет на работу сердца (сердце начинает сокращаться   чаще, изменяются сосуды, по  которым кровь поступает в сердце,   сердце начинает болеть)

          Последствия курения формируются медленно, вредные вещества накапливаются и постепенно приводят к  развитию различных заболеваний. Особенно опасным является приобщение к курению в детском и подростковом возрасте, т.к. ещё не сформировавшемуся организму очень трудно противостоять токсическому действию табака.

Снижается работоспособность человека, ослабевает зрение, слух, память. Меняется поведение людей: они становятся неуправляемыми и способны совершать поступки, опаснее для их жизни и жизни окружающих. Жизнь таких людей становится однообразной, они перестают стремиться к цели, их не интересует окружающий мир, они многого не узнают в жизни.

**Как влияет  курение на внешность человека?**

***человек худеет;***

***цвет лица у него становится некрасивым;***

***волосы   не блестят – они становятся тусклыми, безжизненными, ломкими;;***

***кожа становится тонкой и сухой, становится морщинистой, цвет кожи желтоватый, нездоровый;***

***под глазами тёмные круги, глаза воспалённые, покрасневшие;***

***зубы желтеют, начинают портится, изо рта у курильщика всегда идёт неприятный запах, даже жвачка и зубная паста не помогают;***

***одежда курильщика имеет неприятный запах, пахнет кислым табачным дымом.***

Гимнастика для глаз – [*11 слайд*](http://festival.1september.ru/articles/568016/pril1.ppt)*.*

Наше путешествие продолжается дальше, и теперь мы с вами увидим , что кроме этих вредных привычек существуют и другие причины, приводящие нас к нездоровому образу жизни.  Движение – это жизнь. А что же мы видим? Люди могут часами сидеть у телевизора или компьютера. Двигательная активность сходит постепенно к нулю. Это очень вредит здоровью.

Учитель делит класс на три  команды. Задача командам: *Придумать и показать физические упражнения для:*

Людей, работающих за компьютером;

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ, при работе на компьюторе.

1.Зажмурьте глаза, потом откройте их. Повторить 5 раз.

2.Делайте круговые движения глазами. Повторить 10 раз.

3.«Напишите» глазами дату своего рож­дения.

4.Вытяните вперед руку. Следите взгля­дом за ногтем указательного пальца: мед­ ленно приближайте его к кончику носа, а за­ тем медленно отводите его обратно. 5 раз.

5.Смотреть в окно в даль в течение 1 ми­ нуты.

6.Быстро поморгать (1—2 мин.) (улучшается кровообращение глаза).

•     Учеников, сидящих за партой;

•     Продавца, стоящего за прилавком.

 [*5-6 слайды*](http://festival.1september.ru/articles/568016/pril1.ppt)*– “Просмотр телепередач, ограничение подвижности”.*

     А сейчас посмотрим, как издавна народ относился к здоровью.

  1 команда  получает карточки с незаконченными пословицами. Ваша задача– закончить пословицы о здоровье.

  Чистота - \_\_\_\_ (Ответ: залог здоровья)

  Здоровье в порядке - \_\_\_\_(Ответ: спасибо зарядке)

  Если хочешь быть здоров - \_\_\_\_(Ответ: закаляйся)

  В здоровом теле - \_\_\_\_\_(Ответ: здоровый дух)

2 команда соберет пословицы

 (Пословицы разделены на 2 части)

Сладостей тысячи,                                            а здоровье одно.

Овощи, фрукты –                                              полезные продукты.

Будешь «Колу» пить, смотри,                          растворишься изнутри.

Будешь «Сникерс» кушать сладкий,                будут зубы не в порядке.

3 команда сложит из этих букв то, о чем мы сегодня говорим Здоровый образ жизни

*Все остальные должны отгадать загадку*

 1.Белое корыто  к полу прибито.  *(Ванна)*

2. Худая девчонка –  Жесткая чёлка,   Днём прохлаждается.
А по утрам да вечерам  Работать принимается:  Голову покроет
Да стены помоет.   *(Зубная щётка)*

3.Белая река   В пещеру затекла,  По ручью выходит –  Со стен всё выводит.    *(Зубная паста)*

4*.* Светло поле-сторона,   Идёт по полю борона,  Пшеницу разгребает,
Порядок соблюдает.   *(расческа)*

*5.*Ускользает, как живое,  Но не выпущу его я.  Дело ясное вполне -
Пусть отмоет руки мне.   *(мыло)*

6. Там, где губка не осилит,   Не домоет, не домылит,  На себя я труд беру:
Пятки, локти с мылом тру,  И коленки оттираю,  Ничего не забываю.

(мочалка)

7.Вафельное и полосатое, Ворсистое и мохнатое,  Всегда под рукою -
Что это такое?  *(полотенце)*

***Я задаю вопросы , а вы должны ответить :да или нет***

**Вопросы:**1. Согласны ли вы, что зарядка – это источник бодрости и здоровья? (Да)

2. Верно ли, что жвачка сохраняет зубы?  (Нет)

3. Верно ли, что от курения ежегодно погибает более 10000 тысяч человек? (Да)

4. Правда ли, что бананы поднимают настроение?  (Да)

5. Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? (Да)

6. Правда ли, что молоко полезнее йогурта?  (Нет)

7. Взрослые чаще, чем дети ломают ноги?  (Да)

8. Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию?  (Да)

**Учитель:** Итак, каждый человек вправе выбирать сам, как ему жить: сосуществовать с вредными привычками или вести здоровый образ жизни. И каждый кто выбирает здоровье, должен для себя завести определенный дневник здоровья, из которого мы должны сделать вывод, что полезно, а что вредно для здоровья. Знаете ли вы, что полезно, а что вредно для здоровья человека

|  |  |
| --- | --- |
| Полезно для человека: | Вредно для человека: |
| ·        соблюдать режим дня·        соблюдать гигиену·        правильно и регулярно питаться·        заниматься спортом·        вовремя и самостоятельно делать уроки·        бывать на свежем воздухе·        делать утреннюю зарядку·        следить за чистотой своей одеждыи своего жилища·        слушать родителей и близких людей·        закаляться·        посещать кружки·        читать книги | ·        прогуливать занятия в школе·        грубить и не уважать старших·        много сидеть у телевизора или за компьютером·        гулять в неположенных местах, где есть опасность для жизни·        пробовать незнакомые вещества·        есть много сладкого·        грызть ногти·        драться·        курить |

Давайте более подробно рассмотрим некоторые правила нашего дневника – *просмотр*[*слайдов 13-19*](http://festival.1september.ru/articles/568016/pril1.ppt)*.*

Учитель: я надеюсь, что все эти правила вы будете выполнять, и это поможет вам быть здоровыми и красивыми. А сейчас давайте еще раз вспомним, что же составляет основу здорового образа жизни человека?

***Если человек здоров, он всегда будет энергичен и активен, всегда сможет преодолеть трудности на своём пути, им будут гордиться родители , любить  и уважать друзья, он сможет достичь и стать замечательным специалистом, нужным и полезным людям.***