**ЦЕЛЬ:** ПРИВЛЕЧЬ РЕБЯТ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ, УБЕРЕЧЬ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ

 СИГАРЕТ И АЛКОГОЛЯ. ПОКАЗАТЬ ИХ ПАГУБНОЕ ДЕЙСТВИЕ НА ОРГАНИЗМ

 ЧЕЛОВЕКА.

 НА ДОСКЕ РАЗВЕШАНЫ ПЛАКАТЫ И РИСУНКИ, КОТОРЫЕ УЧАЩИЕСЯ ВЫПОЛНЯЮТ В ХОДЕ ПОДГОТОВКИ К КЛАССНОМУ ЧАСУ.

 **СЦЕНАРИЙ КЛАССНОГО ЧАСА**

 **«О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ»**

**1 ВЕДУЩИЙ:** ПРИ ВСТРЕЧЕ ЛЮДИ ЖЕЛАЮТ ДРУГ ДРУГУ ЗДОРОВЬЯ: «ЗДРАВСТВУЙТЕ! ДОБРОГО ЗДОРОВЬЯ!» «КАК ВАШЕ ДРАГОЦЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ?»

И ЭТО НЕ СЛУЧАЙНО. ВЕДЬ ЕЩЕ В СТАРИНУ НА РУСИ ГОВАРИВАЛИ: «ЗДОРОВЬЕ ДОРОЖЕ БОГАТСТВА», «ДАЛ БЫ БОГ ЗДОРОВЬЯ, А СЧАСТЬЕ НАЙДЕМ», «ЗДОРОВЬЕ НЕ КУПИШЬ». ДЕЙСТВИТЕЛЬНО, ЗДОРОВЬЕ НЕОБХОДИМО ЛЮБОМУ ЧЕЛОВЕКУ ДЛЯ УСПЕШНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

**2 ВЕДУЩИЙ:** ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ, ЗДОРОВЬЕ - ЭТО НЕ ТОЛЬКО ОТСУТСТВИЕ БОЛЕЗНЕЙ, НО И СОСТОЯНИЕ ПОЛНОГО ФИЗИЧЕСКОГО, ДУШЕВНОГО И СОЦИАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ. А ВОТ МНЕНИЕ РУССКОГО ПМСАТЕЛЯ, ВРАЧА А.П. ЧЕХОВА: «НАДО БЫТЬ ЯСНЫМ УМСТВЕННО, ЧИСТЫМ НРАВСТВЕННО И ОПРЯТНЫМ ФИЗИЧЕСКИ».
А ВЕДЬ И ПРАВДА, ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА ВО МНОГОМ ЗАВИСИТ ОТ ЕГО СОЗНАНИЯ, ПСИХОЛОГИИ, ЖИЗНЕННОЙ ФИЛОСОФИИ. ЭТО ПОДТВЕРЖДАЕТСЯ И ДАННЫМИ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ УЧЕНЫХ, КОТОРЫЕ ПРИШЛИ К ВЫВОДУ, ЧТО НА НАШЕ ЗДОРОВЬЕ ВЛИЯЮТ: ОБРАЗ ЖИЗНИ (50 – 55%), СОСТОЯНИЕ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ (20 – 25%), НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ (20%), ЗДРАВООХРАНЕНИЕ (10%).
ПОЛУЧАЕТСЯ, ЧТО В БОЛЬШЕЙ СТЕПЕНИ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА ЗАВИСИТ ОТ НЕГО САМОГО.

**3 ВЕДУЩИЙ:** ДРЕВНИЕ ГРЕКИ, НАПРИМЕР, МАЛО БОЛЕЛИ И ДОЛГО ЖИЛИ. ОТЧЕГО ЖЕ ИМ ТАК ВЕЗЛО? А ВСЕ ОЧЕНЬ ПРОСТО. ПИЩУ ЕЛИ В ОСНОВНОМ ТОЛЬКО РАСТИТЕЛЬНУЮ, МЯСА УПОТРЕБЛЯЛИ МАЛО, ТАБАКА НЕ ЗНАЛИ, ВИНО ПОЗВОЛЯЛОСЬ ПИТЬ ЛИШЬ ПОСЛЕ 30 ЛЕТ И ТОЛЬКО РАЗБАВЛЕННОЕ. НО САМОЕ ГЛАВНОЕ – С РАННЕГО ДЕТСТВА ДО ПРЕКЛОННЫХ ЛЕТ ЗАКАЛЯЛИСЬ И НЕУСТАННО ПРЕБЫВАЛИ В ДВИЖЕНИИ.

 2

ДЕТИ В ГИМНАЗИЯХ У ДРЕВНИХ ГРЕКОВ ЗАНИМАЛИСЬ ГИМНАСТИКОЙ, А НАУКИ И ИСКУССТВА ИМ ПРЕПОДАВАЛИ В ТАК НАЗЫВАЕМЫХ МУСИЧЕСКИХ ШКОЛАХ, ЧТО ЗНАЧИТ ШКОЛАХ ВСЯЧЕСКИХ МУЗ. ПОЛДНЯ ОТВОДИЛОСЬ НА ИЗУЧЕНИЕ НАУК И ПОЛДНЯ (РОВНО СТОЛЬКО ЖЕ) НА ЗАНЯТИЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ. И ЭТО, НЕ У КАКИХ – НУБУДЬ ГРУБЫХ СПАРТАНЦЕВ, А У ОБРАЗОВАННЫХ АФИНАН КЛАССИЧЕСКОГО ПЕРИОДА, ВРЕМЕН ПЕРИКЛА И СОКРАТА. ДАВАЙТЕ СРАВНИМ ЭТО С ЖАЛКИМИ ДВУМЯ ЧАСАМИ В НЕДЕЛЮ ФИЗКУЛЬТУРЫ В НАШИХ ШКОЛАХ И СДЕЛАЕМ ВЫВОД – НАШЕ ЗДОРОВЬЕ ТОЛЬКО В НАШИХ СОБСТВЕННЫХ РУКАХ.

**4 ВЕДУЩИЙ:**  КАК ЖЕ ПРОЖИТЬ ДОЛГУЮ И ПРИ ЭТОМ ЗДОРОВУЮ ЖИЗНЬ? ВЕДЬ ИЗВЕСТНО, ЧТО НА КАВКАЗЕ ЕСТЬ ЛЮДИ, ВОРАСТ КОТОРЫХ БОЛЕЕ 120 ЛЕТ! УЧЕНЫЕ УСТАНОВИЛИ. ЧТО В АБХАЗИИ СТАРЕЮТ МЕДЛЕННЕЕ, ЧЕМ В ОСТАЛЬНЫХ РЕГИОНАХ. ЧЕМ ЭТО МОЖНО ОБЪЯСНИТЬ? АБХАЗЫ – ЛЮДИ УНИКАЛЬНОГО ВНУТРЕННЕГО СПОКОЙСТВИЯ, СОЗЕРЦАТЕЛЬНОГО ВОСПРИЯТИЯ ЖИЖНИ. ЛЮБЫЕ НЕВЗГОДЫ. ПРОБЛЕМЫ ВОСПРИНИМАЮТ ФИЛОСОФСКИ МУДРО. НЕМАЛОВАЖНО И ТО, ЧТО ТРАДИЦИОННО НА КАВКАЗЕ К СТАРИКАМ ОТНОСЯТСЯ С ОГРОМНЫМ УВАЖЕНИЕМ И ПОЧТЕНИЕМ. С НИМИ СЧИТАЮТСЯ, СОВЕТУЮТСЯ В СЛОЖНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ. ОНИ НЕОБХОДИМЫ МОЛОДЫМ. НЕДАРОМ ГОВОРЯТ, ЧТО ЧЕЛОВЕК ЖИВЕТ ДО ТЕХ ПОР, ПОКА ОН КОМУ-ТО НУЖЕН.
**1 ВЕДУЩИЙ:**  СТОИТ, КОНЕЧНО, ЗАДУМАТЬСЯ И НАД ТАКИМИ ДАННЫМИ: В НАШЕЙ СТРАНЕ САМАЯ КОРОТКАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ В ЕВРОПЕ. К ТОМУ ЖЕ, ПО СТАТИСТИКЕ, МУЖЧИНЫ В РОССИИ ЖИВУТ НА 14 ЛЕТ МЕНЬШЕ ЖЕНЩИН. ТАКОЙ СИТУАЦИИ НЕТ НИ В ОДНОЙ СТРАНЕ МИРА. САМАЯ ВЫСОКАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ В ЯПОНИИ И ИСЛАНДИИ – 80 ЛЕТ, САМАЯ НИЗКАЯ – В ЧАДЕ(АФРИКЕ) – 39 ЛЕТ. НО ПРОЖИТЬ ДОЛГО – ЕЩЕ НЕ ЗНАЧИТ ПРОЖИТЬ ХОРОШО, ДЖ. СВИФТ ГОВОРИЛ: «КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК ВЫБИРАЕТ ДОЛГУЮ ЖИЗНЬ, НО НИ ОДИН ЧЕЛОВЕК НЕ ХОТЕЛ БЫ СТАТЬ СТАРИКОМ».
**2 ВЕДУЩИЙ:**  А ВЕДЬ НЕ СЕКРЕТ, ЧТО ИНОГДА ЧЕЛОВЕК И В 30 ЛЕТ, И В 40 ЛЕТ МОЖЕТ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ БОЛЬНЫМ И УСТАВШИМ, В ТО ВРЕМЯ КАК В ЯПОНИИ 88-ЛЕТНИЕ МУЖЧИНЫ СЧИТАЕТСЯ НЕ СТАРЧЕСКИМ ВОЗРАСТОМ, А ВСЕГО ЛИШЬ «ВОЗРАСТОМ СПЕЛОГО РИСА».
ИТАК, ДАВАЙТЕ РЕШИМ: ХОТИМ ЛИ МЫ ПРОЖИТЬ ДОЛГУЮ И СЧАТЛИВУЮ ЖИЗНЬ, ИЛИ МЫ УЖЕ В 40 – 50 ЛЕТ СКАЖЕМ: «ЗАЧЕМ НУЖНА ТАКАЯ ЖИЗНЬ? ЗАМУЧИЛИ ОДЫШКА, БРОНХИТЫ, ГАСТРИТЫ И ПРОЧАЯ УНЫЛАЯ ДРЕБЕДЕНЬ». СОВРЕМЕННАЯ ЖИЗНЬ РЕЗКО ПОВЫСИЛА ТРЕБОВАНИЯ К ЗДОРОВЬЮ И ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЕ ЧЕЛОВЕКА. МЫ ВСЕ ПОНИМАЕМ, ЧТО ЗДОРОВЬЕ, ФИЗИЧЕСКАЯ ФОРМА – ЭТО СУЩЕСТВЕННАЯ СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ КРАСИВОЙ И ЯРКОЙ ЖИЗНИ.
**1 УЧЕНИК** (СО СПАРТИВНОЙ СНЕШНОСТЬЮ). «СЛАБЕЕТ ТЕЛО БЕЗ ДЕЛА». ЕЖЕДНЕВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ЗАМЕДЛЯЮТ СТАРЕНИЕ ОРГАНИЗМА И ПРИБАВЛЯЮТ В СРЕДНЕМ 6 – 9 ЛЕТ ЖИЗНИ.
ИТАК, ФИЗИЧЕКАЯ НАГРУЗКА – НАСТОЯЩИЙ «ЭЛЕКСИР МОЛОДОСТИ». НО СОВРЕМЕННЫЕ

 3

УЧЕНЫЕ СЧИТАЮТ, ЧТО УПРАЖНЕНИЯ ПРИНОСЯТ МАКСИМАЛЬНУЮ ПОЛЬЗУ, ЕСЛИ ОНИ ВЫПОЛНЯЮТСЯ СИСТЕМАТИЧЕСКИ, ПО ЧАСУ В ДЕНЬ, 6 РАЗ В НЕДЕЛЮ.
**2 УЧЕНИК:** СОВРЕМЕННЫЕ ИССЛЕДОВАТЕЛИ ТАКЖЕ СЧИТАЮТ, ЧТО ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА ДОЛЖНА ОБЯТЕЛЬНО СОЧЕТАТЬСЯ С АКТИВНЫМ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМ РЕЖИМОМ. ЛЮДИ УМНЫЕ, ОБРАЗВАННЫЕ ЖИВУТ ДОЛЬШЕ И МЕНЬШЕ БОЛЕЮТ.
**3 УЧЕНИК:** УЧЕНЫМИ ДАВНО ДОКАЗАНО ЗАВИСИМОСТЬ ЗДОРОВЬЯ И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ЖИЗНИ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ, АЛКОГОЛЯ И НИКОТИНА.
**НЕКУРЯЩИЙ:** «ЛУЧШЕ ЗНАНТЬСЯ С ДУРАКОМ, ЧЕМ С ТАБАКОМ», ТАК ГОВОРИЛИ НА РУСИ.В РОССИЮ ТАБАК ПОПАЛ ПРИМЕРНО В КОНЦЕ 16 ВЕКА И БЫЛ ВСТРЕЧЕН НЕ ПРИВЕТЛИВО. ЗА КУРЕНИЕ В 17 ВЕКЕ, ПРИ ЦАРЕ АЛЕКСЕЕ МИХАЙЛОВИЧЕ, ПОЛАГАЛОСЬ ВСЕМА СЕРЬЕЗНОЕ НАКАНИЕ – ОТ ПАЛОЧНЫХ УДАРОВ И ПОРКИ КНУТОМ ДО ОТРЕЗАНИЯ НОСА И УШЕЙ И ССЫЛКИ В СИБИРЬ. ТОРГОВЦЕВ ТАБАКОМ В РОССИЮ 17 ВЕКА ЖДАЛА СМЕРТНАЯ КАЗНЬ. ВСЕ ИЗМЕНИЛОСЬ ПРИ ПЕТРЕ 1. ВВОЗ ТАБАКА БЫЛ РАЗРЕШЕН. ПОСТЕПЕННО ЗАПРЕТ НА КУРЕНИЕ БЫЛ СНЯТ И В ДРУГИХ СТРАНАХ. В 20 ВЕКЕ, НЕСМОТРЯ НА ОБЩЕСТВЕННЫЙ ВРЕД КУРЕНИЯ, ПРОИЗВОДСТВО СИГАРЕТ В МИРЕ ПРОДОЛЖАЕТ РАСТИ. В БОГАТЫХ СТРАНАХ КУРЯТ ВСЕ МЕНЬШЕ, А В БЕДНЫХ ВСЕ БОЛЬШЕ. РОССИЯНЕ ТОЖЕ ГУБЯТ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ «ЗА ПОНЮШКУ ТАБАКУ», ОБОГАЩАЯ КРУПНЕЙШИЕ ТАБАЧНЫЕ КОМПАНИИ МИРА.

**УЧЕНИКИ** (С ТАБЛИЧКАМИ «БРОНХИТ», «РАК», «ТУБЕРКУЛЕЗ»).

**УЧЕНИК** С ТАБЛИЧКОЙ «БРОНХИТ»**:** КТО ЕЩЕ ПОМОЖЕТ НАМ ТАК БЫСТРО ВСЕЛИТЬСЯ В ЧЕЛОВЕКА, КАК НАШ ДРУГ НИКОТИН ВЕДЬ ПРИ ВЫКУРИВАНИИ ОДНОЙ СИГАРЕТЫ ВЫДЕЛЯЕТСЯ ОКОЛО 2 ЛИТРОВ ДЫМА, СОДЕРЖАЩЕГО МНОГО ОПАСНЫХ ДЛЯ ЖИВОЙ КЛЕТКИ ЯДОВ.
**УЧЕНИК** С ТАБЛИЧКОЙ «РАК»: НИКОТИН – ЭТО ЧРЕЗВЫЧАЙНО СИЛЬНЫЙ ЯД, РАЗРУШИТЕЛЬНО ДЕЙСТВУЮЩИЙ И НА ПИЩЕВАРЕНИЕ, И НА НЕРВНУЮ СИСТЕМУ, И НА СЕРДЕЧНО – СОСУДИСТУЮ СИСТЕМЫ. А СОДЕРЖАЩИЕСЯ В ДЫМУ СИГАРЕТЫ ФЕНОЛЫ ЯВЛЯЮТСЯ ПРИЧИНОЙ ПОЯВЛЕНИЯ ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫХ ОПУХОЛЕЙ.

**УЧЕНИК** С ТАБЛИЧКОЙ «ТУБЕРКУЛЕЗ»: НАМ, БОЛЕЗНЯМ, ЭТО НА РУКУ. ВЕДЬ В ТАБАЧНОМ ДЫМЕ СОДЕРЖИТСЯ В 1000 РАЗ БОЛЬШЕ ВРЕДНЫХ ВЕЩЕСТВ, ЧЕМ В САМОМ ЗАГРЯЗНЕННОМ ВОЗДУХЕ НА ПРОМЫШЛЕННЫХ ПРЕДПРИЯТИЯХ.

**1 УЧЕНЫЙ МЕДИК:** АЛКОГОЛЬ – ОДИН ИЗ НАИБОЛЕЕ ОПАСНЫХ ВРАГОВ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА. ЕГО ДЕЙСТВИЕ ПАГУБНО СКАЗЫВАЕТСЯ НА ВАЖНЕЙШИХ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ ЧЕЛОВЕКА, ОТРИЦАТЕЛЬНО ВЛИЯЕТ НА ПСИХИКУ.
СТАТИСТИКА ПОКАЗЫВАЕТ, ЧТО ЕЖЕГОДНО В США УМИРАЕТ БОЛЕЕ 100 ТЫСЯЧ ЧЕЛОВЕК, ПРИЧИНОЙ СМЕРТИ КОТРЫХ НЕПОСРЕДСТВЕННО СВЯЗАНО С АЛКОГОЛЕМ. В АНГЛИИ ЭТА ЦИФРА ПРЕВЫШАЕТ 40 ТЫСЯЧ. ВО ФРАНЦИИ 6 МЛН. ЧЕЛОВЕК СТРАДАЕТ ЦИРРОЗОМ ПЕЧЕНИ, А 50 ТЫСЯЧ – «АЛКОГОЛЬНЫМ ПОМЕШАТЕЛЬСТВОМ».

 4

**2 УЧЕНЫЙ МЕДИК:** ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЕ СПИРТНЫМИ НАПИТКАМИ МОЖЕТ ПЕРЕЙТИ В ХРОНИЧЕСКИЙ АЛКОГОЛИЗМ – ТЯЖКОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ, КАК ПРАВИЛО, С ТРАГИЧЕСКИМ ИСХОДОМ. В ПОСЛЕДНИЕ ГОДЫ ПО ДАННЫМ ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ, СМЕРТНОСТЬ ОТ АЛКОГОЛИЗМА В МИРЕ ВОЗРОСЛА НАСТОЛЬКО, ЧТО ЗАНИМАЕТ 3 МЕСТО, УСТУПАЯ ТОЛЬКО СМЕРТНОСТИ ОТ СЕРДЕЧНО – СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И РАКА. ДАЖЕ УМЕРЕННАЯ ДОЗА АЛКОГОЛЯ ЗАМЕДЛЯЕТ ПРИНЯТИЕ РЕШИНИЯ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ, НАПРИМЕР, ПРИ УПРАВЛЕНИИ МЕХАНИЗМАМИ, РАБОТЕ НА ВЫСОТЕ.
НАИБОЛЬШАЯ ЧАСТЬ ДОРОЖНЫХ ПРОИСШЕСТВИЙ – НА СОВЕСТИ ТЕХ, КТО ПОД ХМЕЛЬКОМ. ПО ИХ ВИНЕ В СТРАНЕ ПРОИСХОДЯТ ЕЖЕГОДНО ДЕСЯТКИ ТЫСЯЧ ДОРОЖНО – ТРАНСПОРТНЫХ ПРОИСШЕСТВИЙ, СТОЯЩИХ ЖИЗНИ МНОГИМ ЛЮДЯМ.
АЛКОГОЛЬ ИССКЛЮЧАЕТ МИР И СОГЛАСИЕ МЕЖДУ СУПРУГАМИ, ЛИШАЕТ ПОКОЯ СЕМЬИ, ОМРАЧАЕТ ДЕТСКИЕ ГОДЫ, МЕШАЕТ ВОСПИТАНИЮ И УЧЕБЕ ДЕТЕЙ. ПРИЧИНЯЯ ИМ ТЯЖЕЛЫЕ ДУШЕВНЫЕ МУКИ.
СТАТИСТИКА ПОКАЗЫВАЕТ, ЧТО АЛКОГОЛЕМ ЗЛОУПОТРЕБЛЯЮТ ЛЮДИ, НЕ ИМЕЮЩИЕ ОБРАЗОВАНИЕ, МАЛОИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ, СЛАБОХАРАКТЕРНЫЕ. ЧЕЛОВЕКУ УМНОМУ, ИНТЕЛЛИГЕНТНОМУ ЕСТЬ, ЧТО ПРОТИВОПОСТАВИТЬ ПЬЯНСТВУ: ЭТО ИНТЕРЕСНЫЙ ДОСУГ, КНИГИ, ДРУЗЬЯ, ТЕАТР, УВЛЕЧЕНИЯ, ТУРИЗМ, СПОРТ.

**1 УЧЕНИК:** МЕПНЯ ЗОВУТ ОПЬЯНЕНИЕ. Я СИЛЬНЕЕ ВСЕХ НА СВЕТЕ. НОГИ У МЕНЯ ДЛИГННЫЕ, ХОТЯ И ХИЛЫЕ, ЖЕЛУДОК У МЕНЯ НЕНАСЫТНЫЙ. ЯЗЫК У МЕНЯ НЕОБУЗДАННЫЙ. ГЛАЗА БЕСТЫЖИЕ.

**2 УЧЕНИК:**  МЕНЯ ЗОВУТ ОПЬЯНЕНИЕ. ЛЮБОЙ, КТО ПОДРУЖИТСЯ СО МНОЙ, Я СДЕЛАЮ ЕГО БЕДНЫМ И ЖАЛКИМ. ОН БУДЕТ ХОДИТЬ В ИЗНОШЕННОЙ ОДЕЖДЕ, РВАНЫХ БАШМАКАХ, НАЧНЕТ ЗАНИМАТЬ У ЛЮДЕЙ ДЕНЬГИ, НО ОНИ НЕ ТОЛЬКО ПЕРЕСТАНУТ ДАВАТЬ ЕМУ В ДОЛГ, НО И БУДУТ ГНАТЬ ЕГО СО ДВОРА, ВИДЯ ЕГО СПИВШИМСЯ, СОВЕРШЕННО РАЗОРЕННЫМ, ОПУСТИВШИМСЯ.

**3 УЧЕНИК:** МЕНЯ ЗОВУТ ОПЬЯНЕНИЕ. ЛЮБОЙ, КТО СО МНОЙ ПОЗНАКОМИТСЯ, КАКИМ-БЫ ХОРОШИМ ЧЕЛОВЕКОМ ОН НИ БЫЛ, Я ОТНИМУ ЕГО РАЗУМ, ПОГУБЛЮ ЕГО МОЛОДОСТЬ И СДЕЛАЮ ЕГО ГОРЬКИМ ПЬЯНИЦЕЙ. Я ПОДАРЮ ЕМУ САМЫЕ НЕСЧАСТНЫЕ ДНИ ГО ЖИЗНИ: ОН ПЕРЕСТАНЕТ ЗАНИМАТЬСЯ СВОИМ ДЕЛОМ, ПОТОМУ – ЧТО ВСЕГДА БУДЕТ ХОТЕТЬ ВЫПИТЬ, И БОЛЬШЕ НИЧЕГО ХОРОШЕГО ОН НЕ УВИДЕТ В ЖИЗНИ.

**4 УЧЕНИК:** МЕНЯ ЗОВУТ ОПЬЯНЕНИЕ. ЕСЛИ СО МНОЙ СБЛИЗИТСЯ ЖЕНЩИНА, ТО, КАКОЙ – БЫ РАЗУМНОЙ ОНА НИ БЫЛА, ЕСЛИ НАЧНЕТ ПИТЬ, Я СДЕЛАЮ ИЗ НЕЕ РАЗВРАТНИЦУ, БРОШУ ЕЕ НА ПОРУГАНИЕ, ПУСКАЙ КАЖДЫЙ ЕЕ УКОРЯЕТ. ЛУЧШЕ БЫ ОНА ВООБЩЕ НЕ РОЖДАЛАСЬ НА СВЕТ.

 5

**УЧИТЕЛЬ:** УЧЕНЫЕ СЧИТАЮТ, ЧТО НА САМОМ ДЕЛЕ ЛЕГЧЕ ПРЕУСПЕТЬ В ЖИЗНИ, ЧЕМ БЫТЬ НЕУДАЧНИКОМ. ЛЕГЧЕ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ, ЧЕМ НЕСЧАСТНЫМ. ЛЕГЧЕ ЛЮБИТЬ, ЧЕМ НЕНАВИДЕТЬ. НУЖНО ЛИШЬ ПРИЛОЖИТЬ УСИЛИЕ И ЖИТЬ,АБОТАТЬ, ТВОРИТЬ ЗДОРОВОЕ ТЕЛО И ЗДОРОВЫЙ ДУХ, СОХРАНЯТЬ ХОРОШЕЕ СОСТОЯНИЕ МЫСЛЕЙ И ДУШИ
ЗДОРОВЬЕ – ЭТО КРАСОТА. ТАК БУДЬТЕ ЖЕ ВСЕГДА КРАСИВЫМИ, НЕ РАСТРАЧИВАЙТЕ ПОПУСТО ТО, ЧТО ДАНО ВАМ ПРИРОДОЙ, ПОДДЕРЖИВАЙТЕ И СОХРАНЯЙТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ.