**«Твоє здоров'я - в твоїх руках» класна година**

**Мета**: профілактика тютюнопаління.

**Підготовча робота:** попросити учасників сценки вивчити вірша.

**Обладнання**: чорні і білі циліндричні шапочки за кількістю учнів, що беруть участь в сценці; аркуші паперу для виконання тесту.

**План класного години**

I. Тест «Твоє здоров'я».

II. Лекція про шкоду куріння.

III. Творча робота.

IV. Заключне слово.

**Хід класного години**

**I. Тест «Твоє здоров'я»**

Класний керівник. Як думаєте, треба дбати про своє здоров'я? (Відповіді дітей.)

Пропоную відповісти на питання тесту і визначити, чи вмієте ви піклуватися про своє здоров'я.

1. Як часто ти миєш руки?

а) близько 20 разів на день - 0 очок;

б) тільки перед їжею і після туалету - 5 очок;

в) коли сильно забруднив - 20 очок.

2. Скільки разів на день ти чистиш зуби?

а) 2 рази (вранці та ввечері) - 0 очок;

б) 1 раз - 5 очок;

в) взагалі не чищу - 15 очок.

3. Як часто ти миєш ноги?

а) кожен вечір перед сном - 0 очок;

б) коли змусить мама - 10 очок;

в) тільки коли купаюся цілком - 20 очок.

4. Як часто ти робиш зарядку?

а) щодня - 0 очок;

б) коли змушують батьки - 15 очок;

в) ніколи - 20 очок.

5. Як часто ти застуджується?

а) 1 раз в 2 роки - 0 очок;

б) 1 раз в рік - 5 очок;

в) кілька разів у рік - 15 очок.

6. Як часто ти їси солодощі?

а) по святах і неділях - 0 очок;

б) майже кожен день - 20 очок;

в) коли захочу - 30 очок.

7. Як часто ти плачеш?

а) не можу пригадати, коли це було востаннє, - 0 очок;

б) пару раз в тиждень - 15 очок;

в) майже кожен день - 25 очок.

8. Від чого ти плачеш?

а) від болю - 0 очок;

б) від образи - 10 очок;

в) від злості - 20 очок.

9. Скільки ти гуляєш?

а) щодня від 1,5 до 2 годин - 0 очок;

б) щодня, але не менше години - 10 очок;

в) іноді по вихідним - 20 очок.

10. Коли ти лягаєш спати?

а) в 21.00 - 21.30 - 0 очок;

б) після 22 годин - 10 очок;

в) після 24 годин - 35 очок.

11. Чи відповідає твій вага росту і віку?

а) відповідає або трохи менше - 0 очок;

б) трохи більше - 10 очок;

в) значно перевищує норму - 30 очок.

12. Скільки часу ти проводиш біля телевізора?

а) не більше 1,5 години на день, часто з перервою - 0 очок;

б) більше 3 годин - 10 очок;

в) дивлюся все, що подобається, і скільки хочеться - 30 очок.

13. Скільки часу ти витрачаєш на уроки? а) близько 1,5 години - 0 очок;

б) майже 2 години - 15 очок;

в) більше 3 годин - 30 очок.

14. Чи можеш ти вибігти на 5-й поверх?

а) з легкістю - 0 очок;

б) під кінець втомлююся - 15 очок;

в) з працею - 25 очок;

г) не можу - 35 очок.

15. Чи ти ходиш в спортивну секцію або танцювальний гурток?

а) так - 0 очок;

б) ні - 5 очок.

***Результати***

Від 0 до 20 балів - ти в повному порядку!

Від 20 до 70 очок - у тебе вже з'явилися не самі хороші, шкідливі для здоров'я звички, але з ними важко боротися!

Від 70 до 110 очок-ти твердо стоїш на шляху руйнування свого здоров'я. Швидше сходь!

Від ПО і вище - можеш не рахувати! Як ти ще не розвалився? Починай боротьбу за здоров'я з цієї ж секунди!

**II. Лекція про шкоду паління**

Класний керівник. Кожна людина розуміє, що про здоров'я треба дбати. Але багато хто, на жаль, не можуть відмовитися від шкідливих звичок, наприклад, від куріння. Про шкоду куріння багато говорять, пишуть, але ряди курців від цього не зменшуються. Сьогодні наша розмова піде про куріння.

Що ж відбувається з людиною, як тільки він бере в рот сигарету? Відбуваються неприємні, навіть жахливі речі. Зуби складаються з самого твердого речовини, що є в організмі людини. Це речовина набагато міцніше, ніж кістки, але і воно не в силах чинити опір атаці тютюнового диму. Емаль зубів не витримує, в ній з'являються тріщини. А шкідливі речовини радісно кажуть мікробам: «Ласкаво просимо! Ми відкрили для вас ворота. Заходьте і руйнуйте зуби курця». Мікроби ради. Вони пробираються через з'явилася лазівку і починають свою шкідливу роботу. Крім того, в тютюні є чорний тютюновий дьоготь. Ця речовина робить зуби темними, непривабливими. І з'являється неприємний запах з рота.

(Виходять хлопці, на їх головах чорні шапочки. Декламують вірші.)

Ой, рятуйте нас, врятуйте,

Не паліть, не паліть.

Пожалійте нас, хлопці.

Ми ні в чому не винні.

Ми ростемо, щоб допомагати

Вам все смачне жувати.

Нас Будете руйнувати,

Значить, до лікаря крокувати.

(Виходять хлопці, на їх головах білі шапочки. Декламують вірші.)

А ми зуби білі,

Сильні і сміливі.

Із зубною пастою ми дружимо,

Нам тютюн зовсім не потрібен.

Не хочемо ніяк хворіти,

Краще яблуком хрустіти.

Класний керівник. Дійсно, замість того, щоб курити, краще з'їсти щось смачне і корисне, наприклад соковите яблуко. Це зміцнить ваші зуби і ясна. Але курці не хочуть цього розуміти. Тому у них в роті шкідливі речовини продовжують здійснювати свою руйнівну роботу: їх мова стає сірувато-білим - це сигналізує про те, що в організмі відбуваються болісні процеси.

Ви напевно помічали, що той, хто курить, дуже часто спльовує слину. Вся справа в тому, що в порожнині рота знаходиться безліч слинних залоз, великих і малих. Саме вони виробляють слину. Слинних залоз не подобаються теплий тютюновий дим і ті шкідливі речовини, які в ньому знаходяться. Щоб якось опиратися того, що для них шкідливо, слинні залози починають виділяти більше слини.

Коли курець ковтає слину, в його шлунок потрапляють отруйні речовини тютюнового диму. Шлунок починає хворіти.

(Підготовлений учень читає вірш.)

Ось шлунок бідний плаче:

«Нагодуй мене інакше.

Не трави, а пожалій.

Молочка краще попий».

Класний керівник. Але курець, на жаль, продовжує отруювати свій організм, хоча вранці його вже нудить і зовсім не хочеться їсти. Починає крутитися голова. Що ж відбувається? Шкідливі речовини проникають далі: в трахею, бронхи і легені. Ніжні голосові зв'язки, які знаходяться в середині гортані, запалюються, потовщуються, грубішають, тому що тютюновий дим діє і на них. Голос стає хрипящим, грубим. Такий голос і слухати неприємно.

(Підготовлений учень читає вірш.)

Якщо хочеш довго жити,

Не слід палити.

Так, так, так, так, так, так, так,

Адже куріння - біда.

Можуть зуби почорніти,

Руйнуватися і хворіти.

Адже куріння - біда,

Ти запам'ятай назавжди.

Будеш дуже погано спати,

Співати не зможеш, виступати.

Завчи назавжди,

Що куріння - біда!

Класний керівник. Особливо небезпечно починати палити в дитячому віці, тому що куріння забирає всі сили вашого організму. Ви перестанете рости і будете гірше вчитися (отрути діють на головний мозок). Не менш шкідливо перебувати в приміщенні, де плавають хмари сизого тютюнового диму. Ви вдихаєте отруйний дим, і шкідливі речовини осідають в легенях.

**III. Творча робота**

Класний керівник. Складіть антирекламу куріння у віршах. Ось підказки для рими:

група 1: даремно - можна - кидай - міняй,

група 2: шкода - рада - тютюн - ворог,

група 3: курити - шкодити - бережи - біжи,

група 4: сигарети - цукерки - будеш - забудеш.

*Приклад*

***Група 1.***

Дядьки, тітки курять даремно.

Їм палити зовсім не можна!

Ви палити скоріше кидайте

І звички поміняйте.

***Група 2.***

Куренье - це шкода!

Ми даємо пораду:

Не паліть ви тютюн -

Це найстрашніший ворог!

***Група 3.***

Якщо ти будеш курити,

Будеш ти собі шкодити.

Ти збережи здоров'я.

Від сигарети геть тікай.

***Група 4.***

Не кури ти сигарети,

А йди купи цукерки.

Ти тоді здоровим будеш,

Про хворобах забудеш.

**IV. Заключне слово**

Класний керівник. Закінчимо класний годину чудовою кричалкою. Після кожної строчки відповідайте голосно: «так, так, Так!»

Будемо берегти здоров'я ми завжди. (Так, так, так!)

Будемо спокійні, як в річці вода. (Так, так, так!)

Будемо мудрими, як в небі зірка. (Так, так, так!)

Хоч нам важко буває іноді. (Так, так, так!)

Палити ми не будемо ніде, ніколи. (Так, так, так!)

Все чудово буде тоді! (Так, так, так!)

**Додатковий матеріал**

**Вірші про шкоду куріння**

Якщо ти будеш курити,

Тобі довго не прожити.

Дітлахи, не паліть

Й здоров'я бережіть.

Діти, пам'ятайте завжди:

Сигаретний дим - біда.

З сигаретами не знайтесь,

Краще займайтеся спортом.

У нашому будинку старий дід

Бадьоро дожив до ста років.

Чому так довго жив?

Бо не курив.

Не бери ти сигарети.

Це дуже шкідливо.

Будеш маленького зросту,

Станеш слабким, блідим.

Хлопчик таємно закурив,

Сховавшись від мами.

Заболіла голова,

Пам'яті не стало.

Якщо хочеш довго жити,

Не починай курити:

Будеш міцний та здоровий,

Забудеш докторів.

Їдкий дим сигаретний

Всю квартиру задимів.

Тато, мама, не паліть,

Мені здоров'я збережіть!

**Коломийки**

Коля, Коля, не кури:

Шкідливо для здоров'я!

Краще пий ти кожен день

Молоко коров'яче.

\*\*\*

Говорили, говорили,

Щоб хлопчиська не курили.

А Андрійко за кутом

Подавився тютюном.

\*\*\*

Кожен день у нас Денис

Курить по півпачки.

Краще їв би наш хлопчик

Льодяники на паличці.

\*\*\*

Нікотин - ворог здоров'ю,

Навчають дітей у школі.

Вдома тато курить так.

Що завиєш мимоволі.

\*\*\*

Нікотином труїмо всіх

Тих, хто з нами поруч.

Щоб не було біди,

Палити кинути треба.

**Сценка**

(На лісовій галявині Заєць, Білка, Їжак збирають лікарські трави З'являється Вовк з курильною трубкою в зубах.)

Вовк. Ну що, малявки, дати закурити?

Заєць (злякано). Н-н-ні...

Білка. Ми не куримо...

Їжак. Ф-ф-фу! Яка гидота! Ти хіба не знаєш, що курити шкідливо?!

Вовк. Дурниця! Курять тільки справжні, сміливі звірі. А люди-то як це люблять! Я ось стягнув у них трубку. (Зухвало.) Слабо закурити?

Заєць. Мені н-н-не слабо... Я закурю...

(Закурює, сильно кашляючи. Білка плескає Зайця кілька разів по спині, той падає без свідомості, Білка махає над ним хусточкою.) Білка. Ну навіщо ти це зробив? Навіщо закурив? (З'являється Лисиця.)

Лисиця. Ой-Ой-ой! Які ми ніжні! Знепритомніли! Нічого, звикне!

Їжак. Так, звикне, а потім вже й не відвикне. Скільки людей намагаються кинути палити, а вдається це небагатьом. Краще не починати зовсім.

Білка. Ти прав, Їжачок, не потрібно звикати. Я вже краще горіхів співаємо. Хочеш, Їжачок?

Їжак. Дякую, у мене ось яблучко є - і смачно, і корисно. До речі, для того щоб відмовитися від першої сигарети, потрібно більше мужності, ніж для того, щоб погодитися на пропозицію. Так що по-справжньому сильний той, кому не слабо на всі вмовляння відповідати «ні».