

Виховна година
з елементами тренінгу:
“Абетка здорового учня.
Тютюнопаління”
Для учнів 6-8 класів

Мета: показати учням шкідливість тютюнокуріння для організму людини; ознайомити з основними шляхами профілактики тютюнопаління, формування у дітей навички здорового способу життя.

Наочне оформлення: таблиця, “Шкідливість продуктів тютюнопаління для організму людини” (додаток)

Обладнання: папір, фломастери

План проведення виховної години з елементами тренінгу.

№ п/п	Вид роботи	Орієнтовна тривалість, хв.
1.	Вступне слово вчителя	5
2.	Інформаційне повідомлення: “Що потрібно знати про тютюнопаління”	10
3.	Етюд “Штанга”	5
4.	Вправа “Здоров’я в малюнках”	10
5.	Вправа “Антиреклама тютюнопаління”	5
6.	Вправа “Усмішка по колу”	5
7.	Висновок заняття	5

1. Вступне слово вчителя.

Вчитель повідомляє тему, мету, завдання виховної години, інформує про ту діяльність, яка буде здійснюватись.

2. Інформаційне повідомлення: “Що потрібно знати про тютюнопаління”

Вчитель: Відомо, що тютюн у Європу був завезений з Південної Америки Христофором Колумбом. Спочатку він ужився в Іспанії та Португалії. Француз Жан Ніко завіз тютюн до Франції приблизно у 1560 р. На честь нього названа рослина тютюну (*Nicotina Tabacum*), а, також, її активна субстанція “нікотин”.

Листя тютюну збирається та висушується на сонці, в печі, або ж на відкритому просторі під накриттям. Тютюн який використовується для куріння, майже завжди є сумішшю світліших та темніших сортів. Крім того у тютюн часто додаються речовини, які допомагають горінню, а, також, ароматизатори.

Коли починаєш палити, тютюновий дим вдихається через рот або ніс. Він проходить через трахею і бронхи і потрапляє до легень. Тютюновий дим є сумішшю різних речовин: нікотину, чадного газу СО та дрібних крапель дьогтю, які дуже токсичні і шкідливо впливають на організм людини (додаток).

Кожен може захворіти, але в людей, які палять тютюн, шансів захворіти більше. Тютюновий дим шкідливо впливає на серцево-судинну систему, легені, бронхи. Уже в результаті першого паління нікотин впливає практично на всю нервову систему. Нікотин прискорює ритм серця, який к совою чергу, прискорює швидкість кровообігу у судинах.

Не меншу школу організму людини завдає пасивне куріння. Вдихаючи тютюновий дим сторонніх курців, ти мимоволі стаєш пасивним курцем. Тож варто уникати місць, де знаходяться курці.

У підлітків, які почали рано курити. Затримується розвиток організму. Жінки, які палять, швидко старіють, порушується репродуктивна функція. Під час куріння газ СО потрапляє крізь легені в кров. Він перешкоджає потраплянню кисню в кров, через що всі частини тіла починають відчувати кисневий голод. Від нестачі кисню швидко втомлюються м'язи. Тому той, хто палить, утомлюється набагато швидше, ніж той, хто не робить цього.

3. Етюд “Штанга”

Хід етюд:

Діти стають в коло. Розраховались: курець, некурець. Вчитель дає завдання показати за допомогою міміки та пантоміміки як піднімає уявну штангу курець і як піднімає штангу людина, яка не палить. (Курець підіймає повільно, швидко стомлюючись, задихуючись, а той, що не палить - швидко, енергійно). Потім учні міняються ролями.

4. Вправа: “Здоров’я в малюнках”

Хід вправи:

Діти діляться на мікрогрупи (осінь, зима, літо, весна). Кожній з груп дається завдання зобразити на малюнку здоров’я і аргументувати свій малюнок. Після того, як кожна з груп представила і захистила свій малюнок, вчитель дає завдання намалювати, як змінить шкідлива звичка тютюнопаління здоров’я.

5. Вправа: “Антиреклама тютюнопаління”

Хід вправи:

Діти діляться на мікро групи. Вчитель дає завдання намалювати антирекламу тютюнопаління. Кожна група презентує свій малюнок. Всі разом вибирають найкращу антирекламу.

6. Вправа “Усмішка по колу”

Хід вправи:

Учні стають у коло, беруться за руки і передають “посмішку” по колу. Кожен повертається до свого сусіда справа чи зліва і, побажавши йому щось приємне, посміхається і т.д.

7. Висновок заняття.

Вчитель цікавиться враженнями учнів від заняття, пропонує відповісти на поставлені запитання.

- Які знання ви отримали?
- Чи потрібні ці знання людині? Чому?
- Який спосіб життя ви оберете? Чому?
- В чому перевага ЗСЖ?

Вчитель: Куріння – шкідлива звичка, і як кожную звичку, що є другою натурою, можна подолати тільки змінивши себе, обравши здоровий спосіб життя.

Шкідливість продуктів тютюнопаління для організму людини

Речовина	Наслідки дії, залежно від терміну паління	
	Нетривалого	Довготривалого
Нікотин	Тремтіння рук; частіше серцебиття, звуження кров'яних судин	Серцево-судинні захворювання
Дьоготь	Кашель	Бронхіт, рак горла, легенів
Чадний газ (CO)	Погіршення загального самопочуття, втома	Серцево-судинні захворювання

ВІДДІЛ ОСВІТИ ТАРАЩАНСЬКОЇ РАЙДЕРЖАДМІНІСТРАЦІЇ

ТАРАЩАНСЬКА РАЙОННА ГІМНАЗІЯ “ЕРУДИТ”

Ігровий тренінг
*“Абетка здоров’я.
Скажемо курінню – ні!”*

Підготувала
вчитель зарубіжної літератури, класний
керівник 6-А класу
Таращанської районної гімназії “Ерудит”
Котлярчук Г.М.

Тараща 2004

ЛІТЕРАТУРА

1. Що потрібно знати про тютюнопаління // Все для вчителя.-№ 28,-2004.-
С.97-99
2. Сучасні методи залучення до здорового способу життя, профілактики шкідливих звичок та захворювань у дітей та підлітків / Упорядники: Герасименко В., Ткачук Л.,-К.,-2001.-С.290
3. Твоє життя – твій вибір: навчально-методичний посібник.-К,-2002.-
С.150