|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема. Хочеш довго жити – не починай курити.****Мета**: ознайомити учнів із шкідливістю куріння для організму; виховувати свідоме ставлення до куріння ; потяг до здорового способу життя.**Обладнання :*** маркери
* плакати;
* аркуші паперу А2;
* кольоровий папір;

 - стікери;**-**малюнки із зображенням органів людини**План тренінгу:**

|  |  |
| --- | --- |
| Вступна частина | 15 хв. |
| Руханки | 4 хв. |
| Інформаційне повідомлення. Групова робота | 17 хв. |
| Підсумки заняття, завершення тренінгу | 4 хв. |

***І. Вступна частина******1. Привітання***Доброго дня вам, любі діти,Життю і здоров’ ю умійте радіти.***2. Знайомство***Вправа «Коло»Учні стають в коло. Кожен називає своє ім’ я, передаючи «квітку настрою». ***3. Повторення правил***- Правило піднятої руки- Дисциплінованість- Взаємодопомога- Активність- ВвічливістьДоброзичлива посмішка***4.Очікування*** Діти пишуть на клейких листочках свої очікування від уроку і кладуть біля «дерева надій». ***5. Зворотний зв'язок******Гра «Мікрофон»***1) Що можна зробити за декілька хвилин, щоб покращити і зберегти своє здоров’я.(орієнтовні відповіді дітей)-Потягнутися- Виконати 1-2 вправи- Провести фізкультхвилинку- Сісти рівно і спокійно дихати- Сказати приємні слова один одному 2) І навпаки, що може негативно вплинути на наше здоров’я за 1-2 хв.- забруднене середовищ- перегляд ТВ- комп’ютерні розваги- куріння***6. Руханка «Ураган»***Діти піднімаються(кого стосуються вислови) і міняються місцямиУраган для тих, хто:- любить займатися спортом- сьогодні вживав корисну їжу- любить рухливі ігри- завжди посміхається- прийшов у гарному настрої- хто загартовує свій організм- піклується про своє здоров’я***ІІ. Основна частина******1. Мозковий штурм***- Однією із шкідливих звичок ви назвали паління. Чому люди палять? ( Назвати причини.)**2. Інформаційне повідомлення**Виступ лікаря.Демонструється малюнок: стоять і курять чоловік і жінка і дають прикурити сигарету малому хлопцеві.Хлопці вважають геройством викурити цигарку потай від дорослих. "Я курю - отже, я самостійна людина". Звичайно у віці до 17 років починають курити через просту цікавість або безглузде наслідування моди, товаришів. Та якщо людина не почала курити до 20 років, то вона здебільшого не курить і згодом.Отож, щоб не відстати від своїх приятелі і виглядати дорослим, хлопець душиться цигарковим димом. Уперше, вдруге, втрете... Та ось він уже виріс. Тому ж тепер, ставши свідомою людиною, він і далі курить? Це проявляється підступність тютюну і його основної складової -нікотину. Куріння швидко набуває характеру сталої звички, якої важко позбутися. Виникає хвороблива пристрасть до тютюну, щось подібне до наркоманії. Уже через 2-3 години в людини виникає непереборне бажан­ня запалити. Коди сигарети немає, вона намагається роздобути її. При цьому можуть спостерігатись серцебиття, млосність, пригнічений настрій. Деякі люди кидають курити. Та на жаль, більшість не можуть цього зробити.Трапляються випадки, коли дорослі або підлітки привчають дітей до сигарет, щоб потім використовувати їх як жебраків, злодіїв.Часто починають курити дівчатка. Коли вони курять, то хлопчики звертають на них увагу. Але є багато інших способів привернути до себе увагу. А неприємний запах з рота може дише відштовхнути від вас людей, які вам подобаються.Куріння - це вияв боягузтва. Треба не боятися труднощів і не опускати рук. Шукайте допомоги і підтримки у рідних та друзів, якщо самі не можете позбутись шкідливої звички. Не беріть приклад з людей, що курять. Якщо ваші тато чи мама курять, то за рік прокурюють до 600 гривень. Яка була б це матеріальна допомога сім’ї. Скажемо курінню "НІ". Зробимо правильний вибір. Адже замість куріння можна їсти цукерки, лускати насіння чи горішки, займати свій час чимось цікавим: малювати, ліпити, вишивати, випилювати, колекціонувати, займатись спортом, рибалкою, ходити в бібліотеку, читати книжки, працювати за комп’ютером***3.Робота в групах*** Учні об’єднуються у 3 групи. (Роботу виконують на плакатах).1 група. Як впливає на організм людини паління. 2 група. Чим можна займатися у вільний час з користю для здоров’я.3 група. Створити антирекламу на тютюн. Презентація роботи груп.***4. Руханка*** Якщо хочеш бути здоровим, Роби так... / 2 р.Якщо хочеш бути здоровим, Посміхнись і будь бадьорим. Якщо хочеш бути здоровим, Роби так...  Якщо хочеш бути здоровим, Дихай так... (вдихають носом, видихають ротом)Якщо хочеш бути здоровим, Роби так... Якщо хочеш бути здоровим, Посміхнись і будь бадьорим. Якщо хочеш бути здоровим, Роби так... ***ІІІ. Заключна частина******1. Очікування***-Ну ось ми і підійшли до завершення нашого заняття.- Чи справдились ваші очікування? Якщо так, прикріпіть свої листочки на «дерево очікування».- Що ж це за скарб – найцінніший для людини? Це – ЗДОРОВ’Я! Нам треба пам’ятати про це і берегти його. ***2. Зворотний зв’язок*****Вправа «Закінчи речення»*** Сьогодні на занятті - тренінгу я дізнався про …***3. Прощання***Діти тримаються за руки і говорять по черзі один одному: «Я тобі бажаю,…»Давайте всі разом скажемо: «Ми – молодці!»

 |