

Классный час на тему: «Твоё здоровье – в твоих руках»

Цель: профилактика табакокурения.

Подготовительная работа: попросить участников сценки выучить стихотворения.

Оборудование: черные и белые цилиндрические шапочки по количеству учеников, участвующих в сценке; листы бумаги для выполнения теста.

План классного часа

I. Тест «Твое здоровье».

II. Лекция о вреде курения.

III. Творческая работа.

IV. Заключительное слово.

Ход классного часа

I. Тест «Твое здоровье»

Классный руководитель. Как думаете, надо ли заботиться о своем здоровье? (Ответы детей.)

Предлагаю ответить на вопросы теста и определить, умеете ли вы заботиться о своем здоровье.

1. Как часто ты моешь руки?

- а) около 20 раз в день - 0 очков;
- б) только перед едой и после туалета - 5 очков;
- в) когда сильно испачкал - 20 очков.

2. Сколько раз в день ты чистишь зубы?

- а) 2 раза (утром и вечером) - 0 очков;
- б) 1 раз - 5 очков;
- в) вообще не чищу - 15 очков.

3. Как часто ты моешь ноги?

- а) каждый вечер перед сном - 0 очков;
- б) когда заставит мама - 10 очков;
- в) только когда купаюсь целиком - 20 очков.

4. Как часто ты делаешь зарядку?

- а) ежедневно - 0 очков;
- б) когда заставляют родители - 15 очков;
- в) никогда - 20 очков.

5. Как часто ты простужаешься?

- а) 1 раз в 2 года - 0 очков;
- б) 1 раз в год - 5 очков;
- в) несколько раз в год - 15 очков.

6. Как часто ты ешь сладости?

- а) по праздникам и воскресеньям - 0 очков;
- б) почти каждый день - 20 очков;
- в) когда захочу - 30 очков.

7. Как часто ты плачешь?

- а) не могу вспомнить, когда это было последний раз, - 0 очков;
- б) пару раз в неделю - 15 очков;
- в) почти каждый день - 25 очков.

8. От чего ты плачешь?

- а) от боли - 0 очков;
- б) от обиды - 10 очков;
- в) от злости - 20 очков.

9. Сколько ты гуляешь?

- а) ежедневно от 1,5 до 2 часов - 0 очков;
- б) ежедневно, но меньше часа - 10 очков;
- в) иногда по выходным - 20 очков.

10. Когда ты ложишься спать?

- а) в 21.00 - 21.30 - 0 очков;
- б) после 22 часов - 10 очков;
- в) после 24 часов - 35 очков.

11. Соответствует ли твой вес росту и возрасту?

а) соответствует или чуть меньше - 0 очков;

б) немного больше - 10 очков;

в) значительно превышает норму - 30 очков.

12. Сколько времени ты проводишь у телевизора?

а) не больше 1,5 часа в день, часто с перерывом - 0 очков;

б) более 3 часов - 10 очков;

в) смотрю все, что нравится, и сколько хочется - 30 очков.

13. Сколько времени ты тратишь на уроки? а) около 1,5 часа - 0 очков;

б) почти 2 часа - 15 очков;

в) больше 3 часов - 30 очков.

14. Можешь ли ты взбежать на 5-й этаж?

а) с легкостью - 0 очков;

б) под конец устаю - 15 очков;

в) с трудом - 25 очков;

г) не могу - 35 очков.

15. Ходишь ли ты в спортивную секцию или танцевальный кружок?

а) да - 0 очков;

б) нет - 5 очков.

Результаты

От 0 до 20 очков - ты в полном порядке!

От 20 до 70 очков - у тебя уже появились не самые хорошие, вредные для здоровья привычки, но с ними пока нетрудно бороться!

От 70 до 110 очков-ты твердо стоишь на пути разрушения своего здоровья. Сворачивай скорее!

От 110 и выше - можешь не считать! Как ты еще не развалился? Начинай борьбу за здоровье с этой же секунды!

II. Лекция о вреде курения

Классный руководитель. Каждый человек понимает, что о здоровье нужно заботиться. Но многие, к сожалению, не могут отказаться от вредных привычек, например от курения. О

вреде курения много говорят, пишут, но ряды курильщиков от этого не уменьшаются. Сегодня наш разговор пойдет о курении.

Что же происходит с человеком, как только он берет в рот сигарету? Происходят неприятные, даже ужасные вещи. Зубы состоят из самого твердого вещества, которое есть в организме человека. Это вещество намного прочнее, чем кости, но и оно не в силах сопротивляться атаке табачного дыма. Эмаль зубов не выдерживает, в ней появляются трещины. А вредные вещества радостно говорят микробам: «Добро пожаловать! Мы открыли для вас ворота. Заходите и разрушайте зубы курильщика». Микробы рады. Они пробираются через появившуюся лазейку и начинают свою вредную работу. Кроме того, в табаке есть черный табачный деготь. Это вещество делает зубы темными, некрасивыми. И появляется неприятный запах изо рта.

(Выходят ребята, на их головах черные шапочки. Декламируют стихи.)

Ой, спасите нас, спасите,

Не курите, не курите.

Пожалейте нас, ребята.

Мы ни в чем не виноваты.

Мы растем, чтоб помогать

Вам все вкусное жевать.

Будете нас разрушать,

Значит, к доктору шагать.

(Выходят ребята, на их головах белые шапочки. Декламируют стихи.)

А мы зубы белые,

Сильные и смелые.

С зубной пастой мы дружим,

Нам табак совсем не нужен.

Не хотим никак болеть,

Лучше яблоком хрустеть.

Классный руководитель. Действительно, вместо того чтобы курить, лучше съесть что-то вкусное и полезное, например сочное яблоко. Это укрепит ваши зубы и десны. Но курильщики не хотят этого понимать. Поэтому у них во рту вредные вещества продолжают совершать свою разрушительную работу: их язык становится серовато-белым - это сигнализирует о том, что в организме происходят болезненные процессы.

Вы наверняка замечали, что тот, кто курит, очень часто сплевывает слюну. Все дело в том, что в полости рта находится множество слюнных желез, больших и малых. Именно они вырабатывают слюну. Слюнным железам не нравятся теплый табачный дым и те вредные вещества, которые в нем находятся. Чтобы как-то сопротивляться тому, что для них вредно, слюнные железы начинают выделять больше слюны.

Когда курильщик глотает слюну, в его желудок попадают ядовитые вещества из табачного дыма. Желудок начинает болеть.

(Подготовленный ученик читает стихотворение.)

Вот желудок бедный плачет:

«Накорми меня иначе.

Не травы, а пожалей.

Молочка лучше попей».

Классный руководитель. Но курильщик, к сожалению, продолжает отравлять свой организм, хотя по утрам его уже подташнивает и совсем не хочется есть. Начинает кружиться голова. Что же происходит? Вредные вещества проникают дальше: в трахею, бронхи и легкие. Нежные голосовые связки, которые находятся в середине гортани, воспаляются, утолщаются, грубеют, потому что табачный дым действует и на них. Голос становится хрипящим, грубым. Такой голос и слушать неприятно.

(Подготовленный ученик читает стихотворение.)

Если хочешь долго жить,

То не следует курить.

Да, да, да, да, да, да, да,

Ведь курение - беда.

Могут зубы почернеть,

Разрушаться и болеть.

Ведь курение - беда,

Ты запомни навсегда.

Будешь очень плохо спать,

Петь не сможешь, выступать.

Заучи навсегда,

Что курение - беда!

Классный руководитель. Особенно опасно начинать курить в детском возрасте, потому что курение отнимет все силы у вашего организма. Вы перестанете расти и будете хуже учиться (яды действуют и на головной мозг). Не менее вредно находиться в помещении, где плавают облака сизого табачного дыма. Вы вдыхаете ядовитый дым, и вредные вещества оседают в легких.

III. Творческая работа

Классный руководитель. Составьте антирекламу курению в стихах. Вот подсказки для рифмы:

группа 1: зря - нельзя - бросай - меняй,

группа 2: вред - совет - табак - враг,

группа 3: курить - вредить - береги - беги,

группа 4: сигареты - конфеты - будешь - позабудешь.

Пример

Группа 1.

Дяди, тети курят зря.

Им курить совсем нельзя!

Вы курить скорей бросайте

И привычки поменяйте.

Группа 2.

Куренье - это вред!

Мы даем совет:

Не курите вы табак –

Это самый страшный враг!

Группа 3.

Если будешь ты курить,

Будешь ты себе вредить.

Ты здоровье сбереги.

От сигареты прочь беги.

Группа 4.

Не кури ты сигареты,

А иди купи конфеты.

Ты тогда здоровым будешь,

О болезнях позабудешь.

IV. Заключительное слово

Классный руководитель. Закончим классный час замечательной кричалкой. После каждой строчки отвечайте громко: «Да, да, да!»

Будем беречь мы здоровье всегда. (Да, да, да!)

Будем спокойны, как в речке вода. (Да, да, да!)

Мудрыми будем, как в небе звезда. (Да, да, да!)

Хоть трудно бывает нам иногда. (Да, да, да!)

Курить мы не будем нигде, никогда. (Да, да, да!)

Все замечательно будет тогда! (Да, да, да!)