**Хочешь быть здоровым - будь: это правильный путь!**

**Час общения**

**Цель - пропагандировать здоровый образ жизни и предуп­редить учащихся о вреде раннего курения.**

**Юноша.** Итак, друзья, мы начинаем

Пороки смело обличать.

Поговорим о сигарете,

О том, как рано не начать. **Девушка.** Ну что сегодня мы имеем?

Об этом стоит рассказать.

Сюжеты явно всем знакомы -

Несложно будет все понять! **Юноша.** Мы далеко ходить не будем -

Пример наглядный всем вокруг.

Давно об этом говорят все -

Не сразу все случилось вдруг. **Девушка.** За школу выйдя, ясно видно,

Мальчишки, спрятавшись, «пыхтят»,

Ведь быть похожими на взрослых

Мальчишки наши так хотят! **Юноша.** Нам удалось подсмотреть один такой эпизод...

**Сценка«Диалог курящих малолеток» На сцене трое курильщиков-малолеток. 1-й.** Ну, сколько там в нашем кармане?

**2-й.** На пачку хватит сигарет...

**3-й.** Купи скорей ее в киоске,

А то терпенья больше нет. **1-й.** Сейчас все курят в каждой школе.

Мы что с тобой не мужики?!

Неси скорее сигареты,

Уж надоели нам бычки! **2-й.** Ты че закашлялся, братишка?

И слезы с глаз вовсю бегут.

И губы синие вдруг стали.

Не дай бог, взрослые зайдут! **3-й.** Тошнит меня, и рвет, качает,

И голова моя болит.

Не буду больше, забери их -

Я не хочу себе вредить...

**Девушка.** Эта история закончилась хорошо. Организм сам не принял то, что ему вредно. Но в жизни не всегда так бывает. Старшие не замечают того, как подают при­мер младшим.

**Юноша.** Им младшие не уступают

-В кармане пара сигарет.

Они еще не понимают,

Несут здоровью сколько бед.

**Девушка.** И на уроках не вникают,

И у доски стоят, мычат.

Увы! *Табачная* отрава

Не для молоденьких ребят!

**Юноша.** Девчонки тоже у нас курят –

Им все до лампочки опять.

Будут наказаны судьбою,

Когда придется мамой стать.

**Девушка.** Чтобы сохранить свою жизнь, дать жизнь здоровому потомству, нужно говорить об этой проблеме как можно больше и всерьез, как взрослые.

**Юноша.** И если после нашего разговора кто-то не за­хочет начинать курить, а кто-то захочет бросить - мы бу­дем счастливы!

**Девушка.** Уж тысячу раз твердили миру, что сигареты нам вредны...

**Юноша.** Ничего! Не помешает и в тысячу первый раз услышать!

**Мини-лекция о вреде курения. (***Проводит школьная медсестра*)

**Девушка.** Все курильщики, которые слышат нас се­годня, должны понять, что от куренья есть спасенье!

**Юноша.** А я бы сказал даже, что терпенье и труд к исцеленью ведут!

**Девушка.** И мы предоставляем слово следующему докладчику, любителю компьютера ... **(ФИО докладчика).** Тема доклада «Интернет дает совет».

**Доклад «интернет даёт совет!» Советы по борьбе с курением:**

1. Постарайтесь напрячь свою волю и завязать с ку­рением.

2. Попросите своих друзей, родителей, девушку мо­рально поддерживать вас.

3. Выкуривайте сигарету до половины, так как ближе к фильтру содержится больше смол и никотина.

4. Постепенно снижайте количество выкуренных в день сигарет и увеличивайте промежутки между переку­рами.

5. Постепенно переходите на более слабые сорта си­гарет.

6. Не поддавайтесь на провокацию выкурить одну-единственную сигарету.

7. Замените сигареты жвачкой, содержащей никотин, или наклейте никотиновый пластырь.

8. Если хочется курить, сосите леденец. Можно грызть семечки, жевать конфеты или есть фрукты.

9. В свободное время занимайтесь спортом, коллекци­онируйте что-нибудь.

10. Попросите друзей давать вам по шее или другим чувствительным местам, если вы закурите.

11. Не можете бросить сами - просите о помощи, не стесняйтесь!

12. И самый простой способ - не начинать курить!

**Юноша.** Спасибо докладчику. Хороший совет спасет от всех бед!

**Девушка.** Это точно. Кстати, а ты заметил, что мы с то­бой сегодня афоризмами говорим?

**Юноша.** Да. Ведь афоризмы, поговорки и каламбуры легко запоминаются и бьют прямо в цель.

**Девушка.** Предлагаю обсудить самые яркие из них.

**Юноша.** Согласен. **(***Зрителям.)*Скажите нам, как вы понимаете следующие выражения.

**Выражения:**

1. Не хвастай - синдром опасный.

*2.* В гнев впадаешь - здоровье теряешь.

3. Все легко и просто со стороны дается.

4. Радость и горе в одном флаконе.

5. Безалаберность и лень не украсят день.

6. Здоровье не купить, но можно сохранить,

7. Надежду не прогнать, в угол не загнать.

8. Нас табак не погрузит во мрак.

9. Курящая дама - для мужчины драма.

10. Много бед от сигарет.

11. Бросил дымить - стало легче жить.

12. Сокрушим табачный дым.

**Девушка.** Вы высказали каждый свое мнение - пре­красно. А вы обращали внимание на то, как выглядит курящий человек? (*Ответы учащихся: желтый цвет лица, темные зубы, кашель и т.д.***)** Я предлагаю разделиться на две половины. Первая половина зала рисует на плакате человека, ведущего здоровый образ жизни, а вторая по­ловина - курильщика. А потом сравним.

**Ребята рисуют, потом обсуждают.**

**Юноша.** Ребята, а сейчас предлагаю поиграть в игру «Словесная дуэль».

**игра «Словесная дуэль»**

*Класс делится на три группы. Первая группа приводит аргу­менты, убеждающие отказаться от курения, вторая - опро­вергает их. Третья группа - эксперты.*

**Правила игры такие:**

1. Уважать мнение партнеров.

2. Внимательно выслушивать аргументы друг друга.

3. Не перебивать.

4. Говорить кратко и убедительно.

5. Соблюдать регламент.

*Проводится игра.*

**Девушка.** С возрастом становишься слабее,

Все короче пешие маршруты,

Только небо будто голубее,

Ярче солнце, а весна длиннее,

И бесценна каждая минута.

Понимаешь вдруг, как жизнь прекрасна,

Даже если в ней так много боли,

Даже если прожита напрасно,

И никто не дорожит тобою.

Если в сердце теплится надежда

И душа не перестала верить,

Все вернется, будет мир, как прежде,

Добрым, и забудутся потери.

**Юноша.** Подведем итоги сегодняшней встречи. **Девушка.** Мы вам наглядно показали:Куренье - зло, куренье - яд!

**Юноша.** Подарит рак оно однажды -

Нам все об этом говорят! **Девушка и юноша (вместе).** Но есть выход!

**Девушка.** Спорт - это жизненной силы рассвет! **Юноша.** Спорт - это жизнь и лекарство от бед! **Девушка.** Спорт - к долголетью тропинка прямая!

**Юноша.** И по плечу нам нагрузка любая! **Девушка.** Спорт по желанью любой выбирай! **Юноша.** И от мечты своей не отступай!

*Юноша и девушка поднимают вверх плакат со словами «Хо­чешь быть здоровым - будь: это правильный путь!».*

*Зал произносит эти слова хором.*

**Использованная литература:**

1. Айболит: Журнал. 2002. № 5.

2. Соколов Я. В. Граждановедение. 6 класс.

3. Здоровый образ жизни: Газета.