

Відділ освіти, молоді та спорту
Білогірської районної державної адміністрації
Районний методичний кабінет
Воробіївська ЗОШ I – II ступенів

КАЗКИ, ЛЕГЕНДИ, ПРИТЧІ НА УРОКАХ "ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я"



2015

Огороднік Л.А.

КАЗКОВІ



УРОКИ

Білогір'я
2015

Рецензент: Дешева О.І. – директор Воробіївської ЗОШ І – ІІ ступенів.
Пацалюк В.З. – методист райметодкабінету

Схвалено радою Білогірського РМК
(протокол №3 від 11.03.2015р.)

Посібник може стати у пригоді вчителям основ здоров'я, біології, батькам та учням. Тут ви знайдете казкові та стародавні історії, які активізують пам'ять, роблять вивчення та закріплення нового матеріалу цікавим, живим, емоційно насиченим. Це додатковий матеріал, який можна використовувати як на уроці, так і під час проведення позакласних заходів.

Посібник може бути використаний вчителями основ здоров'я загальноосвітніх шкіл.

Зміст

1. Передмова	5
2. В. Сухомлинський «Добре слово»	6
3. В. Сухомлинський «Як важко бути людиною»	7
4. Притча про поганий характер	8
5. Казка про щастя	9
6. Коли очі блищать	11
7. Казкова історія про йод	13
8. Казка про дівчинку Марійку та бабусю Гігієну	15
9. Мікруха, Мокруха і дівчинка, яка забула помити руки	18
10. Правильне життя	22
11. Про що мають знати усі	23
12. Ти ж знав	27
13. Стародавня східна притча	28
14. Казка про злого перевертня на ім'я Ал Коголь	29
15. Казка про шкідливий вплив куріння на організм людини	31
16. Казка про Оха та Аха	33

Передмова

***Тільки той спосіб викладання правильний,
яким задоволені учні.
Л.М. Толстой.***

Активізації пізнавальної діяльності учнів, підвищенню їх інтересу до знань, поглибленню та свідомому засвоєнню знань з питань охорони здоров'я сприяє подача наукової інформації в незвичайній алегоричній формі – в формі казок, легенд, притч, які мають інформаційне та емоційне збагачення сприйняття, мислення і почуттів школяра за рахунок використання цікавого матеріалу, що дає можливість різнобічно пізнати певну проблему, пов'язану зі збереженням і зміцненням здоров'я.

Використання біологічних казок, легенд, притч є незамінним для реалізації програм щодо формування здорового способу життя, профілактики негативних явищ, проявів девіантної поведінки. В них поєднується наукова інформація, естетична насолода, розуміння сенсу життя та здоров'я в житті людини. Казкові та стародавні історії активізують пам'ять, роблять вивчення та закріплення нового матеріалу цікавим, живим, емоційно насиченим.

В казках, легендах, притчах міститься значний освітній та виховний потенціал. Вони сприяють формуванню не тільки біологічних знань, але і вихованню загальнолюдських якостей.

Це додатковий матеріал, який можна використовувати як на уроці, так і під час проведення позакласних заходів. Тому їх використання сприяє підвищенню якості навчально-виховного процесу, появі у учнів інтересу до питань охорони здоров'я, виховання свідомого та дбайливого ставлення до власного здоров'я

Казкові історії, легенди, притчі, спрямовані на виховання загальнолюдських якостей:



В. Сухомлинський «Добре слово»

Була собі дівчинка Оля. Коли їй виповнилося 7 років, вона занедужала. Простудилася і злягла. Танула дівчинка на очах. До нещасної Олі приходили родичі. Кожен приносив що-небудь смачне і наживне: липовий мед, масло, лісові ягоди та горіхи, бульйон із курячого крильця. Кожен казав: «Треба добре харчуватися і недуга втече». Оля їла, та нічого не допомагало. Дівчинка вже ледве підводилася з постелі. Якось біля її ліжечка зібралися усі родичі. Дідусь Панас і каже: «Чогось їй не вистачає, а чого і сам не збагну». Коли це відчиняються двері і до хати заходить столітня прапрабабуся Надія. Підійшла вона до ліжечка хворої, взяла Олину ручку в свою зморщену маленьку руку і каже: «Немає в мене ні меду, ні горіхів, ні ягід». Стара я, нічого не бачу. Принесла я тобі, мила моя правнучко, один-однісінький подарунок – щире бажання, аби ти, моя квіточка, швидше видужала». Така могутня сила любові була в цьому добромu слові, що маленьке Олине сердечко забилося частіше, щічки стали рум'яні, в очах спалахнули радісні вогники.

« Ось чого їй не вистачало, – сказав дід Панас – доброго слова».

В. Сухомлинський «Як важко бути людиною»

Діти поверталися з лісу. Вони ходили в далекий похід. Шлях додому пролягав через невеликий хутірець, що лежить у долині за кілька кілометрів од села. Втовлені, знесилені діти ледве дійшли до хутірця. Вони зайшли в крайню хату, попросили води. Жінка витягла з колодязя води, а сама пішла до хати. Діти напилися, відпочили на траві. Де й узялися сили. Відійшли з кілометр від хутірця, Марійка згадала: «А ми ж не подякували жінці за воду». Діти зупинилися. «Справді забули подякувати.» «Ну, що ж, - каже Роман, -це не велика біда. Хіба варто повертатися через таку дрібницю?» «Варто», – наполягає Марійка.» «Чому? Ну скажи, чому треба обов'язково це зробити? – питає Роман. – Адже ми ж так потюпилися». «Бо ми люди. Якби ми були телята, можна було б не повертатися». Марійка обернулася і рушила назад. А за нею пішли всі. Роман також.





Притча про поганий характер

Жив-був хлопчик з жакливим характером. І тоді батько дав йому мішечок з цвяхами і сказав забивати їх по одному у садову огорожу кожен раз, коли він втратить терпіння і з ким-небудь посвариться. В перший день юнак забив 37 цвяхів. Протягом наступних тижнів він намагався стримуватися, і кількість цвяхів зменшувалася кожен день. Виявилось, що стримуватися значно легше, ніж забивати цвяхи. Нарешті настав той день, коли хлопчина не забив в огорожу ні одного цвяха, і тоді він пішов до батька і сказав йому про це. Та батько на це сказав йому витягувати по одному гвіздку з огорожі в той день, коли він не зможе стримуватися і посвариться. Проходили дні, і нарешті хлопчина повідомив батьку, що він витягнув всі цвяхи. Батько привів сина до огорожі і сказав: «Сину мій, ти добре поведився, але подивись на ці діри в паркані. Він більше ніколи не буде таким, яким був раніше. Коли ти сварись з людиною і говориш їй речі, які роблять їй боляче, ти наносиш їй рану, яка схожа на діру в паркані. Ти можеш людині нанести рану ножем, а потім його витягнути, але вона все одно залишиться... Не має значення скільки разів ти будеш просити пробачення, рана залишиться. Душевна рана приносить стільки ж болю, як і тілесна.»

Запитання для обговорення:

1. Чого вчать ці казки та притча?

2. Прислухавши ці казки, скажіть, будь ласка, чим збагатилася ваша душа?

(Бути добрим, допомагати в біді, залишати після себе добрий слід. Потрібно робити більше добрих справ.

Про добрі діла є приказка: «Не одяг прикрашає людину, а добрі діла». Людина народжується для того, щоб лишити після себе слід в пам'яті, в серцях інших людей)».

Казка про щастя



Відбувалися ці події дуже давно. В одному невеликому містечку проживали батько та три сини. Жили вони дружньо, допомагали батькові поратись у полі: зорати, засіяти, зібрати врожай. Так проходили роки. З кожним роком батько відчував, що сил у нього все менше й менше. І ось одного разу зібрав він своїх синів і говорить:

- Сини мої, відчуваю я, що не в силі більше піклуватись про вас. Залишаю вам усе своє багатство, бережіть його, примножуйте, допомагайте один одному і зумійте бути щасливими. І на вустах з цими словами батько помер.

Задумались брати, що ж мав на увазі батько, говорячи: «...зумійте бути щасливими». Що ж воно таке щастя? Де його можна знайти?

Вирішили брати пошукати свого щастя. Довго ходили вони містами і селами, запитуючи жителів, що ж воно таке воно щастя, де можна його знайти.

Отримували багато відповідей на ці запитання, та єдиної відповіді усе ж таки не знайшли. Повертаючись додому, брати вирішили скоротити свій шлях і піти через ліс. Іде старший брат, дивиться - прямо перед ним широка яма, а в ямі Щастя сидить.

- Чого ти хочеш? - запитує його Щастя.

Не довго думаючи, відповідає старший брат: «Ніколи не працювати, але бути завжди ситим».

- Гарзд, - посміхнулось Щастя, - не будеш ти працювати та будеш завжди ситий. Але не у цьому щастя.

Здивувався брат, чому йому так відповіло Щастя, адже він не буде працювати і завжди буде мати вдосталь їжі. Невже він не буде щасливим?

Іде тією ж стежинкою середній брат, і теж побачив цю ж яму, в якій сидить Щастя.

- Чого ти хочеш? - запитує його Щастя.

- Хотів би мати багато-багато грошей і від цього бути щасливим. Адже тоді усе можна буде купити.

- Гарзд, - відповіло Щастя, - твоя воля.

Пішов середній брат, думаючи, що він найщасливіша людина у світі.

Іде наймолодший брат. І треба ж такому статись - теж побачив цю яму.

- Чого ти хочеш? - запитує його Щастя.

- А ти чого? - запитує наймолодший брат у Щастя.

- А мені б вибратись з цієї ями, - відповіло Щастя.

Подав руку Щастю наймолодший брат, допоміг вибратись і пішов своєю дорогою

- А що ж Щастя? - запитаєте ви?

А Щастя побігло за ним...

Запитання до казки:

1. Що таке, на вашу думку, щастя?

2. Як ви вважаєте, хто з трьох братів стане найщасливішим і чому?

3. Як ви вважаєте, щастя потрібно шукати чи будувати власноруч?

4. Поясніть відомий вислів: «Хочеш бути щасливим - будь ним!»

Коли очі блищать



Олеся любила ходити до школи парком, милуючись природою. Вона всміхалась кожному кущику, кожному деревцю, мала губки кольору полунички, а сонячний блиск карих очей не зникав навіть у найпохмуріші дні.

– Ну й щічки! Неначе троянд пелюстки! А очі виблискують, ніби зірки! У них сяє бадьорість і радість життя. Яке пречудове, здорове дитя! – щебетала щоразу синичка Марічка, побачивши дівчинку.

Та одного осіннього дня все змінилося...

До Олесі підійшла дуже бліда насуплена жінка. Здавалося, що від її тьмяних, сірих як осінні тумани, очей, віяло холодом.

– Пропоную угоду. Я тобі дам чарівну паличку, яка за твоїм бажанням перетворить звичайний камінчик на будь-яку річ: сережки, черевички, шубку, навіть автомобіль! А ти мені – дрібничку, лише твій рум'янець. Згода? – і жінка торкнулася сріблястою паличкою камінчика, що лежав на стежці. Той одразу перетворився на золотий годинник.

– Згода! – радісно вигукнула дівчинка, піднімаючи годинник. Щойно Олеся взяла в руки чарівну паличку, її рум'яні щічки зблідли. Разом із рум'янцем зник і сонячний блиск в очах. Вони потьмяніли, ніби сірі осінні хмари насунули й закрили собою радість життя. Чарівна паличка слухняно виконувала всі забаганки Олесі, але дівчинку не тішили ні коштовні прикраси, ні модний одяг, ані золотий автомобіль... Жодного спалаху, жодної іскорки, жодного блиску в її тепер таких сумних, затуманених очах. Тепер Олеся мріяла лише про те, щоб зустріти знову ту дивну жінку й повернути втрачене. Минали тижні, місяці, але жінка більше не з'являлася.

Настала весна. Пробуджувалася від зимового сну природа. Радісно цвірінькали горобчики, а Олесі стало ще сумніше, і вона гірко заплакала.

«Радіє все весні.

Не весело лише мені.

Коли немає сили,
І білий світ не милий», – згадалися їй колись почуті рядки. А може, це вона сама
склала?

Синичка Марічка, співчутливо дивлячись на дівчинку, промовила:

– Мала скарб, та його зберегти не змогла,

Блиск в очах і рум'янець ти свій віддала.

Тепер щічки бліді, оченята сумні,

Бо здоров'я ні за що не купиш, о ні!

– Але ж та жінка купила! – з досадою вигукнула Олеся.

- Вона не купила. Це ти – продала!

Нащо паличку злої чаклунки взяла?!

– Так, ця паличка не принесла мені радості, а лише відібрала її. Без здоров'я
немає щастя. Не потрібна ти мені! – з цими словами Олеся кинула чарівну
паличку під ноги й пішла додому. Тоді вона ще не знала, що трапилось диво. А
синичка знала, тому й защебетала весело та дзвінко:

– Знову щічки, неначе троянди пелюстки,

І виблискують очі, немов зірочки!

Здоров'я – це скарб! Бережіть його, діти! Немає нічого дорожчого у світі!

Запитання для бесіди:

*1. Чому разом із рум'янцем (символом здоров'я) Олеся втратила й
сонячний блиск в очах (символ життєрадісності)?*

*2. Як гадаєте, чому Олеся так легко погодилася віддати свій рум'янець,
вважаючи його дрібничкою?*

3. Яка головна думка казки?

4. Які з поданих прислів'їв відповідають ідеї казки?

- У здоровому тілі здоровий дух.

- Доки маємо, не дбаємо, втративши, плачемо.

- Краще хліб із водою, ніж пиріг із бідюю.

- Як нема сили, то й світ не милий.

Казкова історія про йод

У якомусь тридесятому царстві жили-були веселі й роботящі люди. Вони працювали з ранку до вечора і земля щедро нагороджувала їх за старанність. Якось восени, коли польові роботи вже було закінчено, люди вирішили зробити свято врожаю. А яке свято в казковій країні обходиться без фей? І кожній феї надіслали запрошення, на які вони з радістю відгукнулись. Не відповіла лише одна, стара-престара. Та всі вирішили, що вона заснула міцним сном на найближчі 100 років. Проте її просто забули запросити. Яке це було свято! І раптом у самий розпал балу з'явилася стара фея. Вона не хотіла слухати ніяких пояснень й оголосила, що назавжди залишає цю країну і забирає із собою хімічний елемент – той, що вони віддадуть самі. Вередлива стара дуже всім набридла, і мешканці казкової країни погодилися з її вимогою. Почався вибір. Згадали, що без Нітрогену не буде врожаю, за відсутності Кальцію будуть слабкі кістки, від Фосфору залежить здоров'я зубів і живлення мозку, без Натрію не працюють клітини, Ферум входить до складу гемоглобіну тощо. І ось дійшли до Йоду.

Ніхто з мешканців країни не міг пригадати, навіщо він потрібний, і вирішили саме його віддати старій. Даремно одна з учениць фей умовляла не робити цього, але ніхто не звернув на неї уваги.

Стара фея сплеснула долонями й зникла, але разом із нею по всій країні з води, повітря, ґрунту, продуктів харчування зник і Йод. Свято тривало. Але що це? На шиях людей стали рости гулі, що утруднювали дихання, серце скорочувалося вдвічі швидше. Різка втома охопила людей, вони постійно відчували, що мерзнуть. Пальці рук так тремтіли, що з них усе падало. Люди стали дратівливими і злими. Місцеві лікарі нічого не розуміли й покликали колег з інших країн.

Висновок був однозначним – нестача Йоду в організмі. І лише після цього всі згадали ученицю фей, яка просила людей не віддавати Йод злій чаклунці. Саме відсутність йоду призвела до дивних хвороб. Ліків у ті давні часи не було – зцілялися лише дарунками природи. І ось із далеких країн почали привозити

продукти харчування, що містять Йод. Але ці продукти були дуже дорогими й не для всіх доступними.

Запитання до казки (проблемне завдання):

- 1. Допоможіть жителям казкової країни знайти йод.*
- 2. Що таке йодна нестача і чим вона загрожує людині?*
- 3. Які натуральні продукти та біодобавки, що містять Йод, необхідно вживати і використовувати для приготування їжі?*

Рекомендації мешканцям казкової країни:

- 1. Вивчити рослинність краю, визначити вміст Йоду в рослинах і призначити для вживання ті, що містять достатню кількість цього елемента.*
- 2. Додавати в їжу йодовану сіль.*
- 3. Вести здоровий спосіб життя.*
- 4. Дотримуватися правил раціонального харчування.*
- 5. Ученим країни вести просвітницьку роботу щодо профілактики захворювань, спричинених нестачею елементів, які входять до складу біологічно-активних речовин.*



Казка про дівчинку Марійку та бабусю Гігієну



Деся-колись у якомусь царстві жили-були тато, мама, дівчинка Марійка та бабуся Гігієна. Тато і мама працювали в полі, а Марійка залишалася вдома з бабусею.

Вранці, коли Марійка прокидалася, бабуся говорила:

– Марійко, прибери свою постіль, зроби зарядку, вмийся холодною водою і сідай снідати.

Коли Марійка відмовлялася від манної каші або молока, хапала зі столу печиво і збиралася без сніданку бігти на вулицю, де на дівчинку вже чекали подружки, бабуся зупиняла її:

– Спочатку поїж, а потім підеш гратися, – говорила вона. – Щоб рости, необхідно їсти. Завжди перед їдою бабуся примушувала Марійку мити руки, їжу подавала в чистому і гарному посуді. А коли Марійка поспішала, бабуся говорила:

– За столом не поспішай, від їжі, яку ковтають поспіхом, мало користі.

Марійка побоювалася бабусі і тому слухалася. Та якось під час вечері, коли Марійка розкрила цікаву книгу, бабуся заперечила:

– Марійко, не читай за столом: погано засвоюватиметься їжа.

Дівчинка кинула книгу і зіскочила зі стільця:

– Не хочу, не буду! Набридло! Житиму, як хочу! – кричала Марійка. Налила в брудну склянку молока, з’їла немите яблуко і пішла до своєї кімнати.

Вночі Марійка почула голосні крики і вереск. У спальні стрибали комашки, таргани, бактерії та віруси. Марійка злякано спитала:

– Хто ви?

До неї підійшов один із них і відповів:

– Я великий король Вірус Дванадцятий!

Але він був не схожий на короля. Його обплутало павутиння, він весь був у сажі. З його бороди звисали макарони. А червона сорочка була заплямована варенням.

– Це добре, що ти врешті-решт позбулася прискіпливої бабусі Гігієни. Тепер твоїми друзями будемо ми – бактерії та віруси.

Марійка відчула гострий біль у животі. Голова її пашіла і була дуже важкою.

– Бабусю, – тихо покликала Марійка. Але ніхто не відгукнувся. Тільки з темних куточків на неї повзли бактерії та віруси, а попереду був король – Вірус

Дванадцятий... Марійка занедужала. Вночі викликали «швидку допомогу».

Наступного ранку дівчинка не пішла гуляти. Вона хворіла. Лікарі за допомогою ліків боролися з бактеріями та вірусами. І коли ліки перемогли, дівчинка змогла виходити на подвір’я. Після хвороби Марійка стала слухатися бабусю Гігієну: прибирала постіль, підтримувала чистоту в кімнаті, робила зарядку, вмивалася холодною водою, мила перед їдою руки, виконували її поради і більше не хворіла.

Запитання для повторення:

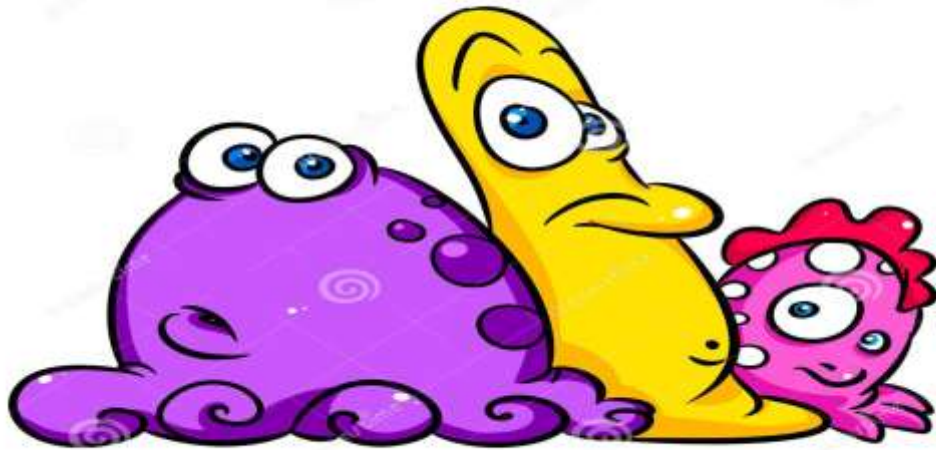
1. Чому необхідно дотримуватись чистоти?

2. Чому захворіла Марійка?

Поради від бабусі Гігієни,

яких повинна дотримуватись кожна людина:

- 1. Вранці мити руки і чистити зуби. Прибирати своє ліжко. Провітрювати кімнату. Робити зарядку.*
- 2. Після зарядки вмиватися до пояса або приймати душ. Добре мити вуха і шию.*
- 3. Завжди після вбиральні, роботи чи прогулянки і перед їдою мити руки з милом, їсти не поспішаючи.*
- 4. Утримувати в порядку своє волосся. Воно завжди повинно бути зачесане.*
- 5. На руках щотижня, а на ногах через два тижні коротко обрізати нігті.*
- 6. Користуватися носовою хустинкою. Слідкувати, щоб ніс завжди був чистим. Коли чхаєш чи кашляєш, ніс і рот прикривати носовичком.*
- 7. Щодня чистити свій одяг і взуття.*



Мікруха, Мокруха і дівчинка, яка забула помити руки

Жили собі на білому світі Мікруха й Мокруха. Були вони такі маленькі, що не тільки простим оком, а навіть крізь окуляри не розгедиш. Ось які маленькі! Роздивитися як слід їх можна було хіба що в мікроскоп, бо збільшує він у багато-багато разів. Ті, хто бачили Мікруху й Мокруху під мікроскопом, казали, що Мікруха схожа на кульку, а Мокруха – на джгутик. Взагалі – нічого, мовляв, особливого. Та хоч і маленькі Мікруха з Мокрухою, хоч і схожі на кульку та джгутик, але дуже вони шкідливі та підступні істоти.

«Якщо люди нас не помічають, будемо їм шкодити, – вирішили вони, – хай знають, що ми є!».

Відтоді й никають вони по білому світі – літають на порошинках та мухах, липнуть до фруктів та овочів, де є хоч найменший недогляд, і дуже багато завдають людям лиха: там, де вони побувають, різні хвороби з'являються. Так було й того ранку. Лиш прокинулись – одразу й почали змовляти, що б його встругнути капосне та лихе. Спіймали собі по порошинці, всілися на них та й полетіли тишком-нишком понад містом. Аж гульк – іде вулицею старенька бабуся, у кошику яблука несе. Спустилися Мікруха з Мокрухою на своїх порошинках, мов на парашутах, та й розсілися на яблуках.

Принесла бабуся ті яблука додому, дістала з кошика, у друшляк поклала. А Мікруха з Мокрухою сидять собі на яблуках та хихотять: сподіваються, що вдасться їм яблука зіпсувати, що не минути старенькій біди – неодмінно

захворіє. А бабуса наче здогадалася про їхні підступні наміри: взяла друшляк з яблуками – та під кран з водою.

– Ой-ой-ой! – заверещала Мікруха. – Потонемо!

– Ряту-у-уйте! – зарепетував Мокруха.

Отак, лементуючи, вибралися вони з води, а тоді як дременули, наче їх вітром здуло. Знов порошок осідлали. Летіли вони, летіли, аж бачать – вікно пилюкою припало.

– Це якраз те, що нам треба, - зраділа Мікруха.

Сіли вони на підвіконня. Бачать – у кімнаті брудно й темно. Зраділи обоє: дуже подобається їм, коли насмічено, темно і безлад у хаті. Пролізли крізь шпаринку до кімнати й вирішили тут оселитися. Та тільки зібралися новосілля святкувати, як зайшов до хати хазяїн з рюкзаком за плечима.

– Фу!.. – втомлено мовив. – Ого, скільки пилюки та бруду назбиралося, поки я мандрував. Скинув хазяїн рюкзак, вікно розчинив. Увірвалися сонячні промені до кімнати. А Мікрусі з Мокрухою це не сподобалось, не люблять вони сонячних променів. Набурмосились, зіщулились, у куток забилися. Витяг хазяїн із шафи машину з довгим-предовгим носом, натиснув на кнопку. Машина загула, довгим носом по кутах стала нишпорити. Злякалися Мікруха з Мокрухою, під диван залізли, але довгий ніс їх і там знайшов.

– Ой-ой-ой! – залементувала Мікруха, чіпляючись за підлогу.

– Ряту-у-уйте! – зарепетував Мокруха.

Не встигли вони отямитись, як потягло їх аж у брезентовий мішок, у тісноту й темряву. А скільки там пороху назбиралося! На що вже любили Мікруха з Мокрухою порошок, просто-таки не могли без нього жити, а й ті розкашлялись.

– Еге, – зажурилась Мікруха, – тут не пострибаєш.

– Апчхи! – погодився Мокруха. – Головне, й нашкодити нікому.

Та не довго вони журилися, бо скоро хазяїн мішечок витяг, витрусив з нього пил на смітнику, а разом з ним – і Мікруху з Мокрухою. Тут раптом вітерець налетів, підхопив їх і виніс із смітника. Вони, звичайно, зраділи й зразу ж почали радитися, що їм далі робити.

– Давай-но полетимо в дитячий садок, – сказала Мікруха. – Малята люблять усякий непотріб із землі підбирати й у рот тягнути. Там уже нам буде роздолля!

– Давай, – зрадів Мокруха. Та й полетіли.

Але кругом дитячого садка дерева та кущі росли. Хоч як крутилися Мікруха з Мокрухою на своїх порошинках, а крізь густе листя не пробилися. Покружляли - покружляли і геть полетіли.

– Щось не щастить нам сьогодні, братухо, – каже Мікруха. – То стара нас ледве не втопила, то в машину разом з пилом затягло, а в дитячий садок дерева та кущі не пустили... Кругом невдачі, аж злість розбирає!

– Не сумуй, – втішає її Мокруха. – Бачиш, нова школа стоїть? Ні кущів, ні дерев круг неї нема – ще не встигли вирости. Летімо туди мерщій.

– Полетіли, звичайно, можна, – погодилась Мікруха, – та тільки школярки – народ дуже вчений: якщо із землі щось і піднімуть, то в рот не тягнуть. А як сідають їсти, руки миють. Моя знайома Бактерія, ну, та сама, що теж із нашої родини мікробів, казала, що нібито цих школярів нічим уже не проймеш.

– То Бактерія, а нас вони не обдурять. Летімо скоріше. Окрилені надією, подалися Мікруха з Мокрухою до школи. Підхопило їх вітром, понесло, закружляло. Примчали до школи і – пурх у вікно. Аж тут і дзвоник на перерву задзеленчав. Веселою юрбою вибігли на подвір'я діти. Лиш одна дівчинка у класі зосталася, чергова. Взяла вона віник і заходилась підлогу підмітати. Віник у руках так і танцює, так і танцює, а курява клубами так і в'ється, так і в'ється. А все через те, що забула чергова намочити віника та підлогу побризкати.

Мікруха з Мокрухою тут як вродилися, на пилинках туди-сюди ширяють, вибирають місце, куди б сісти. Нарешті вибрали – всілися на вказівний палець дівчинці. Знову дзвоник задзеленчав, тепер уже на урок. Діти за парти хутко посідали, і чергова з ними. Урок почався.

– Ой, – схаменулася дівчинка, – я ж забула руки помити,» – і подивилася на свої брудні пальці, навіть не здогадуючись, що Мікруха з Мокрухою аж підстрибують з нетерплячки, бо дуже хочеться їм якусь капость зробити. – «Та, подумаєш, – безтурботно махнула рукою дівчинка, – на перерві помию, якщо знову не забуду».

– Мікрухо, – зіщулився Мокруха, – а що, як вона й справді помиє руки?

– Тоді нам кінець, – зітхнула Мікруха. – Змиє нас водою і занесе хтозна-куди.

Розмовляють вони, а дівчинка не чує нічого, бо ж мікробів ані помітити, ані

почути неможливо. Отож сидить вона на уроці й геть собі не відає, які злостиві та лукаві істоти причепилися до її брудних рук. Відкрила вона підручник, послинила пальця, щоб сторінку перегорнути, та й злизнула Мікруха з Мокрухою. А їм тільки того й треба було. Хоч і проковтнула їх дівчинка, вони живі-живісінькі zostалися, навіть ще більше повеселішали.

Минуло кілька днів, і не прийшла дівчинка до школи, тяжко захворіла. То її в жар кидає, то морозить, голова болить і все тіло ломить. Лежить вона в ліжку, а Мікруха з Мокрухою з радощів аж танцюють. І чим більше вони танцюють, тим дівчинці гірше стає. Тільки рано почали вони радіти, бо кожен знає: не смійся з другого, щоб тобі не було того. До дівчинки викликали лікаря, він призначив їй ліки, від яких самі оті мікроби зачмихали та закахикали, а як побачили шприц, яким дівчинці медсестра укол зробила, то й дременули геть так хутко, що тільки загуло за ними. А дівчинка одужала й до школи повернулася. Кажуть, тепер вона вже не забуває мити руки, бо знає які лихі та лукаві істоти на порошок літають, замазур вишуковують.



Правильне життя

У якомусь-то краї, а в якому – не пам’ятаю, жила собі Квіточка. В неї було гарне вбрання із семи пелюсток: сім пелюстків – сім кольорів. Ось одного чудового ранку, коли наша Квіточка ще спала, до неї завітала тітонька Лінь. Вона була така

приємна, ввічлива, улеслива. Вона загортала Квіточку – семицвіточку в ковдру і шепотіла їй на вушко: «Люба, спи, ну навіщо тобі вставати так рано, робити якусь ранкову зарядку, вмиватись, чистити зуби? Ну кому це потрібно?! Не вставай, поспи ще трошки, поспи...»

І Квіточка - семицвіточка, піддавшись Ліні, повернулася на інший бік і заснула.

А прокинувшись, навіть не помітила збляклої пелюстки у своєму вбранні.

Вставши, Квіточка-семицвіточка вирішила приготувати собі сніданок, а тітонька Лінь тут як тут: «Покинь ти це дурне діло, стільки часу втрачати, з’їси бутерброд тай годі по тому!». Квіточка так і зробила, але знову не помітила, як ще одна пелюстка втратила своє яскраве забарвлення.

І ось стала наша Квіточка товаришувати з тітонькою Лінню: рано не встає, зарядку не робить, не вмивається, зуби не чистить, дім не прибирає. А посуду в неї брудного назбиралось, у – у – у – у...

Одного дня, коли все на сонці вигравало і виблискувало чудовими барвами, наша брудна, невмивана, голодна та похмура Квіточка-семицвіточка пішла на прогулянку. І що б Ви думали побачила свою давню знайому, таку ж Квіточку, а та має чудовий вигляд, така гарна, чистенька, пелюстки блищать кожна по своєму, навколо разноситься прекрасний аромат. Подивилась на себе наша Квіточка-семицвіточка і соромно їй стало – брудна, пелюстки зім’яті, колір втратили, не блищать, а аромат... зовсім не той, що був колись. «Ну ні, – подумала Квіточка, – так більше не буде: вижену Лінь зі свого дому і почну правильне життя!».



Про що мають знати усі

В одному місті жив хлопчик Андрійко. Був він звичайним хлопчиком, який інколи не слухався батьків, прогулював уроки у школі та мало цікавився книжками. Він майже нічого не тямив у біології і взагалі не любив слухати про здоров'я, бо йому ці розмови здавались нецікавими і зовсім неновими. Андрійко вважав, що досить чистити зуби, мити руки перед їжею та тепло вдягатися взимку для того, щоб ніколи не знатися з хворобами.

Та ось одного разу, коли Андрійко сидів вдома перед телевізором і хаотично перемикав канали у пошуках чогось цікавого, він випадково натрапив на якусь передачу, де лікар розповідав про ВІЛ-інфекцію та хворобу СНІД. Андрійко вже хотів продовжити пошук мультиків, але телевізор ніби зламався і не хотів перемикати канал. Андрій обурено вимкнув його і забурмотів:

– СНІД...СНІД...Звичайна собі хвороба, а стільки про неї говорять!

– А що ти знаєш про СНІД? – Андрій почув чийсь голос і різко озирнувся, але в кімнаті нікого не було.

– Хто тут? Хто це говорить?

– Я – книга, що лежить у тебе за спиною. – Андрій глянув і побачив тоненьку книжечку, що лежала на столику біля дивана. – Я знаю те, що повинні знати всі...Запанувало мовчання. Хлопець перелякано дивився на книгу і не міг зрозуміти, що відбувається. Книга, що вмє розмовляти – такого просто не може бути!

– СНІД – це хвороба, про особливості якої варто знати. Не кидай мене зараз.

Якщо тобі захочеться дізнатись щось про ВІЛ чи СНІД, я охоче допоможу тобі.

– Стривай, це що, дві різні хвороби? – Андрій здивовано дивився на книгу і не міг зрозуміти що відбувається.

– ВІЛ – вірус імунодефіциту людини. Цей вірус вражає імунітет – систему, що захищає наш організм від різних шкідливих впливів, від мікробів та вірусів. А хвороба СНІД – синдром набутого імунодефіциту – настає лише тоді, коли клітин, які захищають організм, стає дуже-дуже мало. Але коли людина, що інфікувалась ВІЛ, захворіє на СНІД – через рік чи через десять років – ніхто не знає. Це залежить від її умов проживання, від харчування, від її способу життя.

– А які наслідки будуть, якщо людина захворіє на СНІД?

– Хвора на СНІД людина не має захисної системи організму, вона зруйнована. Отже, людина може померти від будь-яких хвороб, що для людей зі здоровою імунною системою не страшні.

– Коли людина починає хворіти грипом, вона кашляє, у неї може з'явитись нежить і температура, а, якщо людина отримує ВІЛ-інфекцію, то...?

– Відчути, що ВІЛ-інфекція потрапила до організму, неможливо. Виявити це можна лише здавши відповідні аналізи крові, адже основне місце, де живе ця інфекція – це кров.

– Все, годі! – знервованим голосом заговорив Андрій, – я розмовляю з книгою, це просто жахливо!

– Я лише хочу допомогти тобі дізнатись про те, як захистити себе від цієї інфекції, - спокійний ніжний голос пролунав з розкритої книжки, але в цю мить Андрій закрив її і кинув під стіл.

– Все! Маячня якась. Інфекція, кров. Досить з мене, - подумав він про себе і подався на вулицю до друзів. Про пригоду з книжкою він вирішив нікому не говорити, бо засміють – книга, що розмовляє, - сміх тай годі.

Коли ввечері Андрій повертався додому, його вкусила якась комаха. Спочатку хлопець, як завжди, не надав цьому ніякого значення, але, вже лежачи у ліжку, він почав думати, що можливо ця сама комаха до нього вкусила ВІЛ-інфіковану чи хвору на СНІД людину. Не встигнувши додумати, що може бути далі, Андрій заснув.

Першим бажанням хлопця, коли він прокинувся зранку, було ухопити книгу і запитати чи могла потрапити в його кров ВІЛ-інфекція через укуси комах. Він

побіг у ту кімнату, де вчора дивився телевізор і знайшов на підлозі книгу. Боязко він розгорнув її. На сторінках було щось написано, але від хвилювання всі літери розпливались у Андрія перед очима.

– ВІЛ не передається через укуси комах, – почувся тихий, але впевнений голос книги. Андрій з переляку швидко закрив її.

– Вона читає мої думки, – промайнуло у голові хлопця. Але на цей раз він не кинув книгу, а поклав її у портфель, зібрався і подався до школи.

На зупинці Андрій придбав квиток і почав чекати тролейбуса, але в нього знову з'явилась думка, чи може ВІЛ передатись через гроші. Вже не вагаючись, він дістав з портфеля книгу і відкрив її. Книга тихо відповіла:

– Ні, ВІЛ не передається через гроші, а також ти можеш спокійно триматись за поручень у транспорті – таким шляхом ВІЛ не передається також.

– А люди у транспорті? Так багато незнайомих людей! А якщо хтось чхне на мене? – захвилювався хлопець.

– Це даремне хвилювання, – відповіла книга, – так інфікуватися неможливо. Ти можеш абсолютно вільно спілкуватись з людьми, ВІЛ не передається повітряно-крапельним шляхом, через обійми, через рукостискання, через спільне користування посудом чи одягом.

У школі, після другого уроку, усіх учнів з Андрійкового класу відправили до медичного кабінету для отримання щеплень. Андрій, доки чекав своєї черги, почав розглядати плакати, що висіли на стінах. Всі вони були різнокольоровими і привертали до себе увагу. Враз Андрій побачив плакат на якому щось написано про ВІЛ, потім ще один і ще. На кожному писали різні твердження і хлопець з цікавістю почав читати їх:

- Можна інфікуватись ВІЛ при переливанні неперевіреної крові;
- Людина – носій ВІЛ може інфікувати свого статевго партнера;
- Ступінь ризику інфікування ВІЛ знижується при використанні презервативів під час статевого контакту.

Андрій вирішив запитати у книги, чи правдиві ці твердження. Він швидко дістав її і вона тієї ж миті відповіла:

– Так, все це правда. Ти повинен пам'ятати – ВІЛ передається лише декількома шляхами: через кров, через незахищений статевий контакт, а також може

передаватись від ВІЛ – інфікованої мами до дитини іноді – під час вагітності, а також під час пологів або грудного вигодовування.

– А зараз, коли лікар робитиме щеплення, чи загрожує мені небезпека?

– ВІЛ можна інфікуватись лише при повторному використанні голки і шприців для уколів. Якщо шприц буде у стерильній упаковці – небезпеки немає.

Після уроків у школі Андрій з друзями йшли додому і весело гомоніли про щось. Враз один друг Андрія, Сергій, почав розповідати про те, що якимось по телевізору бачив передачу про татуювання та пірсинг.

– Це так круто, мати на плечі татуювання орла, наприклад.

– Але це так боляче!!! Уяви, голка проколює твою шкіру аж до крові. – зауважив хтось із хлопців і Андрію відразу стало цікаво, чи може це бути одним із шляхів передачі інфекції. Він подумки звернувся до книги і та, також подумки відповіла йому, що ВІЛ можна одержати при нанесенні татуювання чи пірсингу тільки якщо голка, якою це робитимуть, буде нестерильною.

– Треба бути дуже обережним і пильнувати, щоб все було стерильним, - заговорив Андрій до друзів, - бо можна отримати ВІЛ-інфекцію.

Хлопці здивовано, але із зацікавленням глянули на свого товариша:

– Про що це ти? І Андрійко заходився розповідати хлопцям про те, що таке ВІЛ та СНІД, про те, як можна вберегти себе і своїх рідних від цієї хвороби. Хлопці із запалом в очах слухали його, дивуючись, звідки він так багато знає. В одну мить він перемістився у центр уваги, але йому було байдуже, адже він хотів лише розповісти друзям, як захистити себе. Вже ввечері, лягаючи спати, Андрій взяв книгу в руки:

– Дякую тобі, я так багато дізнався корисного.

– Дякувати треба не мені, це тобі спасибі, що все ж таки відкрив мене і задав перше питання, за те, що розповів друзям – тепер і вони знатимуть, як себе захистити. Вранці, на тому місті, де вчора залишив книжку, Андрій знайшов лише записку, написану невідомою рукою, де були написані прощальні слова: «Всього тобі найкращого, хлопчику! Бажаю успіху в майбутньому і бережи себе, а я помандрую далі, щоб розповідати кожному, до кого потраплю про те, що мають знати усі!».



Ти ж знав

В одному індіанському племені юнаків випробовували на зрілість самотністю. Цим вони мали довести самі собі та спільності, що готові стати справжніми воїнами. У часи випробування один з цих юнаків опинився посеред гарної

квітучої долини. Оглядаючи гори, які оточували цю долину, юнак побачив одну стрімку вершину, вкриту сліпучо-білим снігом. «Поміряюся з тією вершиною», – подумав він. Юнак одягнув сорочку зі шкіри зубра, на плече накинув плащ і почав спинатися на гору. Діставшись вершини, юнак побачив під собою цілий світ: прекрасні краєвиди, безмежний простір. Його серце сповнилося гордості. Раптом він почув біля своїх ніг якесь шелестіння. Подивився і побачив змію. Хотів підскочити, але змія заговорила:

– Вмираю... Тут надто зимно для мене і немає поживи... Візьми мене під свою сорочку і знеси в долину.

– Ні, – відповів юнак, – знаю вашу породу. Ти – гримуча змія. Якщо візьму тебе, ти вкусиш мене – і я помру.

– Ні! Навіть не думай так! – відповіла змія. – З тобою я не буду так поводитися. Якщо мені допоможеш, не вчиню тобі жодного зла.

Юнак і далі відмовлявся, але змія вміла добре переконувати. Врешті-решт він узяв її під сорочку і поніс із собою. Коли вони вже спустилися в долину, юнак обережно поклав її на землю. Несподівано змія скрутилася, кинулася на хлопця і вкусила в ногу.

– Ти ж мені обіцяла! – закричав він.

– Ти ж знав, що ризикуєш, коли брав мене з собою, – сказала змія й поповзла собі геть.

Ця історія присвячена всім, хто піддається таким спокусам, як наркотики, тютюн, алкоголь тощо. **Одно приповідка каже: «Є каяття, та нема вороття».**

А друга: «Що посієш, те й пожнеш».



Стародавня східна притча

Стародавня східна притча розповідає про те, як три купця – один верхи на коні, другий на верблюді, третій на віслюку – поспішали до заходу сонця проїхати через ворота Ісфхана. Залишилось зовсім недалеко, але сонце сховалось за горизонтом, ворота закрились, і купці, під'їхавши, почули лише клацання від повороту величезного ключа. Один з них подивився через щілину замка і побачив начальника сторожі, що віддалявся.

До сходу сонця воріт не відкривають. Не залишалось нічого, як провести сиру зимову ніч не в теплому караван-сараї, а під відкритим небом. Купці зняли речі зі своїх тварин, розташувалися на землі біля дороги. Той, який їхав на коні, випив з фляги горілки, той, що їхав на верблюді, закурив трубку з гашишем, а той, що приїхав на віслюку, затягнувся опіумом. Проїшов деякий час. Холодний вітер дув з поля, ніде не можна було сховатися, а за воротами – ось рукою подати – в чайхані гарячий і запашний чай, плов, сон на м'якій підстилці. Той, що випив горілки, підбіг до воріт і почав стукати в них, але ніхто не відгукнувся. «Давайте висадимо ворота!» - закричав він. «Навіщо ламати ворота, краще проліземо в щілину для ключа», - весело крикнув той, що курил гашиш, і розсміявся. А той, що курил опіум, видихнув порцію диму і тихо сказав: «А навіщо нам прагнути потрапити в Ісфхан, якщо й тут так добре, тепло, блаженно...».

Ця притча дуже точно показує дію кожного з трьох наркотиків.

Алкоголь викликає безглузде збудження, необдумані вчинки і дії без врахування їх наслідків.

Куріння гашишу призводить до нереального сприйняття світу, безглуздої веселості.

Вживання опіуму заспокоює, створює настрій доброзичливості і задоволення.



Казка про злого перевертня на ім'я Ал Коголь

Давним-давно в одному східному місті з'явився торговець на ім'я Ал Коголь. Приїжджий придбав лавку на одній із міських вулиць, розклав у ній нитки, цвяхи, горшки та миски і став торгувати. Він вів себе тихо і нікому не заважав. Але після його появи в місті почали відбуватися дивні речі. Пішла жінка до чоботаря забрати черевики. Черевики відремонтовані. Але як? Замість каблучок на підборах пряжки.

Здивувалася жінка, дивиться на чоботаря, а той робить вигляд, що все так і повинно бути, та й говорить: «Ви ж самі просили, щоб я відремонтував вам черевики саме так!».

Був у тому місті чудовий зубний лікар. Але з приїздом торговця люди стали боятися ходити до лікаря: одному пацієнту він вирвав здоровий зуб, іншому, замість зубів, лікував вуха, третьому насипав перцю в рота замість ліків. Але найгірше було те, що деякі добрі, працьовиті жителі міста дуже змінилися. Тесляр побився з сусідом – перукарем. Каменяр сварився на вулиці й зачіпав перехожих. Продавець солодоців ображав свою дружину і дітей, яких раніше дуже любив. Скляр і пекар, завжди охайні, одного разу вранці прокинулися один у кушах міського парку, інший – у пилюці під парканом.

Усі ці люди дуже змінилися і зовні. Очі у них стали маленькі й безбарвні, носи червоними або фіолетовими, руки трусилися, йшли вони похитуючись і створювали враження хворих. Жителі помітили, що деякі люди часто заходили в лавку до Ал Коголя, але купували там не цвяхи, горшки та миски, а тонкі, високі

пляшки. Коли вони пили рідину з цих пляшок, то кривилися, а потім очі у них червонішали, говорили вони грубими голосами, часто сварилися і, навіть, вчиняли бійки. Здавалося, що злий джин переселився з пляшок у цих людей, тоді вони, добрі й розумні, ставали злими, поводитися грубо і некультурно. Горе, сльози та біда прийшли в їхні оселі.

Жителі звернулися за порадою до мудреця.

– У давні часи, - відповів мудрець, - була легенда, що той, хто вип’є склянку цього зілля, перетвориться на орла, якого легко заклює курка; той, хто вип’є дві склянки, перетвориться на барана – найдурнішого у стаді; той, хто вип’є три склянки, стане свинею і валятиметься у багнюці, не бачачи ні зеленого листа на весняних деревах, ні сяйва зірок на нічному небі. Якщо ви хочете жити щасливо і достойно, якщо не хочете пускати в свої будинки горе і сльози, потрібно об’єднатися і вигнати цю нечисть із нашого міста.

Запитання до казки:

1. Чим торгував купець?

2. Які дивні речі почали відбуватися у місті після приїзду чужоземця? Чому?

3. Що порадив мудрець мешканцям міста? Чи можемо й ми скористатися його порадою?



Казка про шкідливий вплив куріння на організм людини

Жив собі на світі хлопчик Микита. Дуже йому подобалося ховатися від дорослих і палити цигарочку. Вона здавалася такою смачненькою, бо заборонений плід завжди солодкий. Якось, добряче покуривши тютюну, він швиденько заснув і побачив страшений сон.

На галявині стоїть і смочче цигарку людина. Бліда з несвіжою, з ранніми зморшками, шкірою обличчя, пожовтілими пальцями. Людина жахливо кашляє. Має набряки і ясна, які кровоточать, язик покриває сірувато-білий наліт. Червоний кінчик носу, червоні вушні раковини, щоки, багрово-синюшна шкіра кінцівок.

Через деякий час тютюновий дим підлетів до Микити, який спостерігав людину-курця, і, перетворивши його на повітря, захопив і потягнув у дихальну систему людини.

Легені виглядали як пелюстки троянди, а бронхи – як мереживо. Амоніак почав розчинювати слиз дихальних шляхів і перетворюватися на нашатирний спирт. Подразнюючи слизові оболонки, він спричинив підвищену секрецію слизу, запальні процеси дихальних шляхів.

Тютюновий дьоготь осів на стінках повітроносних шляхів, накопичившись в альвеолах. Легені з яскраво-червоного перетворилися на брудно-коричневий колір, це справляло страхітливо-жахливі відчуття. Канцерогенні речовини – бензопірен, бензатропен, радіоактивні речовини: полоній, свинець, стронцій, вісмут почали онкоперетворення клітин організму.

Чадний газ потрапив до альвеол, де, з'єднавшись з гемоглобіном, утворив

карбоксигемоглобін, а він не здатний переносити кисень та віддавати його клітинам.

Микиті забракувало повітря, він широко почав розкривати рота, але його зусилля були марними, бо настало кисневе голодування. Захисні бар'єри дихальних шляхів: війковий епітелій, бокалоподібні клітини – порушені. Дихальні шляхи припинили самоочищення. Почали розмножуватися хвороботворні бактерії та віруси. Легені заповнилися пилом, дрібними сторонніми частинками. Нікотин спричинив сильний спазм і звуження судин, стимулював розвиток атеросклерозу. Також підвищив артеріальний тиск, активізував процес згортання крові та призвів до виникнення тромбозу у судинах. Отруйні речовини тютюнового диму знизили шлункову секрецію, сприяли виникненню гастриту, спричинили виразку шлунка та дванадцятипалої кишки. Нікотин у нервових клітинах частково заблокував дихальну функцію мітохондрій, спричинив голодування нервової системи в цілому. Нікотин призвів до звуження судин мозку, погіршив його кровопостачання. Звуження судин та порушення сітківки ока утворило відсутність чутливості до світлових подразників. Гострота слуху знизилась. Прискорився обмін речовин, пришвидшилось серцебиття, завдяки щитовидній залозі Микиті вдалося вишмигнути з організму хворої людини. Йому хотілось швидше летіти, бігти, нестися геть від димової завіси. Микита щосили закричав: «Рятуйте!» І прокинувся він з відчуттям жаху. У голові його було тільки одне бажання – якомога швидше кинути палити.

Запитання для обговорення:

- 1. Як впливає куріння на зовнішність людини?***
- 2. Які зміни відбуваються в органах дихальної системи під впливом отруйних речовин тютюнового диму?***
- 3. Яка дія нікотину на серцево-судинну систему, кровоносні судини мозку та органи чуття?***
- 4. Чого злякався Микита і який зробив висновок?***
- 5. Ви згодні з бажанням хлопчика Микити і чому?***

Казка про Оха та Аха

Ми розкажемо у віршах
Про двох хлопців – **Ох і Ах**.
Ах любив свавільно жити,
Легко, так, щоб не тужити.
Він до школи не ходив
І уроків не робив.
А як у школу попаде,
У клас все рівно не зайде.
Він цигарочку стрільне,
Попід школою курне
І гуляти знов іде.
Ох трудився, як віл,
І нероб він не любив.
Він ранесенько вставав,
І до школи прибігав.
З радістю за книги брався.
Ще в футбол він гарно грав, –
Про здоров'я своє дбав.
Раз зустрілись **Ох і Ах**, –
Їх розмова в двох словах:
Ох. Здрастуй, **Ах**!
Ах. Тримайся, **Ох**!
Ох. Виглядаєш ти ох-ох!
Ах. Слухай, може викурим на двох!
Сил нема уже тягнуть,
Ну а кину – друзі вб'ють.
І без насолоди я палю,
Бо весь день сиплю, хриплю.
У очах усе пливе,
І в легенях щось гуде,

Може з'їв я щось не те.

Ох. Що порадити? Не знаю,

Тютюну я не вживаю.

Та і їм я все смачненьке,

Корисненьке, здоровеньке.

А тобі, як багатьом,

Ще pomoже «Доктор Мом».

Ах. Ні, мені вже не до «Мома»,

Ноги б дотягнуть додому.

Ох. Ну а, може, до лікарні?

Перевір свої легені.

Ах. У лікарню я ходив

І рентген уже робив.

Але щось не зрозумів,

Те, що лікар говорив.

Ох. Дай мені-но глянуть, Ах!

Поясню я в двох словах.

Не легені це – вуглі.

Справи кепські, брат, твої.

Ось поглянь на знімок мій,

Є різниця – зрозумій.

Ти здоров'я не цінуєш

І життя своє марнуєш.

Ти курить скоріше кинь,

Бо вже ходиш ти, як тінь.

Повертай скоріш у школу

Та сідай за парту знову,

Треба жити по-новому.

Ти цигарочку кидай,

З цього дня запам'ятай,

Що паління – це не рай.

Що корисніш? Вибирай.

Ах. Як же я оце влетів?
Що ж здоров'я погубив?
Краще я гуляти кину
І в науку весь полину.
Але ж тяжко доганяти,
Поможи, розумний брате!
Я про себе буду дбати,
І здоров'я цінувати.
Ти позич свого сумління.
Жити буду без куріння!
Ох і Ах (разом).

Разом ми попереджаєм,
Що паління заважає:
Жити, вчитися й рости.
Зможеш всього досягти,
Коли будеш здоровий
Спосіб життя вести!

Запитання для бесіди:

- 1. Який спосіб життя вів Ах?**
- 2. Як дбав про своє життя Ох?**
- 3. Які наслідки впливу паління на здоров'я людини?**
- 4. Що порадив Ох Аху?**
- 5. Чому заважають шкідливі звички?**

Пам'ятка добрих і корисних справ

1. Завжди дотримуйся свого слова;
2. Перед виконанням справи подумай;
3. Не будь самовпевненим;
4. Не лінуйся;
5. Виконуй справу із задоволенням;
6. Ніколи не вимагай винагороди;
7. Виконуй все вчасно;
8. Допомагай людям сам, не чекай, доки тебе проситимуть;
9. Завжди виконуй тільки добрі справи.



Список використаної літератури

1. Галєєва Г. О. Активізація пізнавальної діяльності учнів / Г. О. Галєєва, М. Ю. Левчук // Початкова школа. – 1982. - №4. – С. 10-11.
2. Кодлюк Я. П. Дидактичні аспекти формування допитливості / Я. П. Кодлюк // Початкова школа. – 1996. - №5. – С. 7-8.
3. Напрями арт-терапії / Здоров'я та фізична культура. – 2008. –№1. – С.22-23.
4. Мітяєва Н. Впровадження інноваційних прийомів / Н. Мітяєва / Початкова освіта. – 2008. - № 11. – С.8.
5. Павлюк Н. Г. Авторські казки / Н. Г. Павлюк //Початкове навчання та виховання. – 2005. - № 6. – С.2.
6. Присяжнюк Н. О. Виховання казкою /Н. О. Присяжнюк, І. В. Циганкова // Початкове навчання та виховання. – 2006. -№ 18. – С. 21-26.
7. Яремійчук М.Л. Біологічна казка як засіб пізнання і творчості / М. Л. Яремійчук // Біологія. Шкільний світ. – 2009. - № 7. – С.11. __