

ГБОУ школа-интернат с.Малый Толкай

Конспект открытого воспитательского занятия.

Тема: «Полезный разговор о вредных привычках. Вред курения».

Подготовила и провела
воспитатель Ширшова Н.И.

2019 г

Тема: «Полезный разговор о вредных привычках. Вред курения».

Цель: формирование навыков здорового образа жизни, отрицательного отношения к курению.

Задачи:

Обучающие:

- расширить представления воспитанников о вреде курения на организм человека, причинами и последствиями этой вредной привычки;

Воспитательные:

-воспитывать у обучающихся негативное отношение к курению, ценностного отношения к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей.

Развивающие:

-способствовать развитию умений принимать правильные решения, уровень познавательной деятельности детей.

Коррекционные:

-корректировать мышление, внимание, связную речь, слуховое восприятие, умение сравнивать, делать выводы.

Оборудование:

-для педагога:

презентация, система мультимедия,

-для обучающихся:

карточки, раскраска, цветные карандаши.

1.Организационный момент.

-Здравствуйте, ребята! В начале занятия хочу пожелать вам здоровья и хорошего настроения. Пусть сегодня у нас все получится!

2. Актуализация знаний учащихся, опыта.

-Что самое ценное у человека? (жизнь)

- А самое ценное в жизни? (здоровье)

- А какого человека можно назвать здоровым? (ответы учеников)

Выберите слова для характеристики здорового человека (красивый, сутулый, сильный, ловкий, бледный, румяный, статный, стройный, толстый, крепкий, неуклюжий, подтянутый).

- Ребята, как вы думаете, что означает слово здоровье? (отсутствие болезней)

Ранее считалось, что здоровье – это отсутствие болезней. Но пьяный человек или обкуренный, у которого ничего не болит, считается, ребята, здоровым?

Так что такое здоровье?

Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и состояние полного душевного и физического благополучия.

-Что значит выражение «полное физическое благополучие»?

-Что значит выражение «полное душевное благополучие»?

Каждому из нас хочется прожить, как можно дольше, чтобы многое успеть сделать, и жить здоровым и счастливым.

А здоровье человека **зависит от его образа жизни, повседневного поведения и ещё от чего-то... А от чего вы мне скажете после того как выполните одно задание.**

– Ребята, у вас на партах лежат карточки, на них записаны буквы. Ваша задача, вычеркнуть повторяющиеся буквы. Из оставшихся букв сложить и прочитать слово

3. Постановка темы и цели занятия.

Ы У О Р У П О У И О В Ч У К О А

– Что написано на карточках?

– Какое слово у вас получилось? (У нас получилось слово «привычка»)

- Как вы думаете, о чём мы с вами будем говорить на уроке?

-Как появляется привычка?

- Каждый человек способен привыкать к каким-либо действиям, ощущениям. Кто-то привык ходить без головного убора, одеваться не по погоде, долго сидеть у телевизора или компьютера, поздно ложиться спать. Это повторялось много раз и вошло у вас в привычку, т.е. привычка это какое –то повторяющееся действие

-Какие бывают привычки?

-Чему способствуют полезные привычки? (способствуют сохранению здоровья).

-Чему способствуют вредные привычки? (способствуют разрушению здоровья).

Игра «Полезно-вредно» . (читаю выражения если полезно то поднимаете кружок зелёного цвета, вредно-красного)

ПОЛЕЗНО

- соблюдать режим дня
- соблюдать гигиену
- правильно питаться
- заниматься спортом
- вовремя делать уроки
- гулять на свежем воздухе
- делать зарядку
- быть чистыми и опрятными
- слушаться родителей
- закаляться

ВРЕДНО

- прогуливать уроки
- грубить старшим
- сидеть много у телевизора
- гулять в неположенном месте, где опасно для жизни
- грызть ногти
- курить
- пить спиртное
- пробовать незнакомые вещества
- драться

Сегодня мы остановимся на вредной привычке – привычки к курению.

-Как вы думаете, что мы можем узнать на занятии? (какие заболевания возникают при курении).

Итак, тема занятия «Полезный разговор о вредных привычках».

На сегодняшнем занятии мы узнаем историю табака, раскроем причины курения, постараемся разобраться - какой вред здоровью наносит

«губительная сигарета», и как можно отказаться от такой вредной привычки как курение.

И ответим на главный вопрос занятия к чему же приводит курение?

II. Основная часть

1. История появления табака

-А начнем мы, пожалуй, с истории появления табака /сообщение подготовленное учащимися/

«Представьте себе море... неизвестная земля... XV век... мореплаватель Христофор Колумб и его спутники, высадившись на незнакомый берег, видят, что туземцы — взрослые и дети — держат в зубах дымящиеся пучки тлеющих листьев неизвестного европейцам растения. Выяснилось, что дикари традиционно используют его листья для частого вдыхания дыма. Они считали, что табак целебен, его дым отпугивает болезни, злых духов, успокаивает нервы. Это растение сегодня известно как "табак". Именно отсюда табак попал в Европу.

Вскоре табак появился во Франции: Жан Нико, бывший послом в Испании, привез оттуда листья и семена табака в подарок своей королеве, Екатерине. От фамилии Нико произошло слово "никотин" — так называют основной компонент табака.

Постепенно курение дошло до России, царем тогда был Михаил Федорович Романов. Он начал вести жестокую борьбу с курильщиками: увлеченных в этом пристрастии в первый раз наказывали палочными ударами по стопам = 60 ударов ; во второй раз — отрезанием носа или ушей ,отсылали в дальние города.

После опустошительного пожара в Москве, причиной которого оказалось курение, оно было запрещено под страхом смертной казни.

Но с приходом Петра I к власти, запрет на курение был отменен. Люди снова постепенно пристрастились к курению. Сам Петр I стал внедрять табакокурение и сам пристрастился к этой пагубной привычке, следуя европейской моде.

2. Состав табачного дыма

Ученые подсчитали, что в состав табачного дыма входит около 1200 различных ядовитых химических веществ: никотин, различные смолы, табачный деготь, аммиак, сажа, радиоактивные и химические элементы, вызывающие «раковые заболевания».

НИКОТИН – сл. работа - один из самых сильных ядов растительного происхождения.

Птица погибает, если к ее клюву поднести всего лишь стеклянную палочку, смоченную никотином, кролик - погибает от $\frac{1}{4}$ капли никотина, собака – погибает от $\frac{1}{2}$ капли никотина.

В настоящее время курение можно считать «Чумой» XXI века. В последние годы значительно увеличилось число курящих среди детей и подростков. Учащиеся, не понимая какой вред они наносят своему здоровью, тайком, курят на переменах, подают, таким образом, отрицательный пример другим детям. Сегодня курение подростков является серьезной проблемой и проблемой №1 в нашей школе».

3.Причины курения подростками

Согласно статистическим данным подростки начинают курить по нескольким причинам:

- ✓ Подражание взрослым, желание выглядеть взрослее своих лет
- ✓ Простое любопытство, желание ощутить состояние после курения.
- ✓ Большое производство табачных изделий и мест продажи.
- ✓ Девушки хотят понравиться противоположному полу
- ✓ Отсутствие интересного занятия, то есть «от нечего делать»
- ✓ Поддержание компании – «за компанию»
- ✓ Все курят, может это модно и современно?

✓ Желание похудеть, сбивая курением аппетит

- Какие еще причины вам известны?

4. Вред, наносимый здоровью курением.

-Анаграмма «Расшифруй слово» /работа в парах/

«АКЕЛЬШ» /кашель/ «РАКИСЕ» /кариес/ «ДЫОШАК» /одышка/ «АКР
ЕГЛИКХ» /рак легких/ «ЗУРБЕТКУЛЕ» /туберкулез/

Проверка задания

-Что означают эти слова? (это заболевания, которые приобретает курящий человек)

Что же происходит с человеком, который берёт в рот сигарету. Давайте поговорим.

Происходят неприятные, даже ужасные вещи.

- ЗУБЫ

(сравните зубы здорового человека и курильщика)

(появляется желтый налет, на эмали зубов образуются трещинки от вредных веществ, от которых потом разрушается сам зуб, возникает горечь во рту, неприятный запах изо рта.)

Табачный дым начинает атаку на наш рот. Зубы человека состоят из самого твёрдого вещества, которое есть в человеческом теле. Но и они не в силах сопротивляться тем вредным веществам, находящимся в табачном дыме. Эмаль зубов не выдерживает, из-за высокой температуры дыма в ней появляется трещинки, куда попадают вредные вещества и начинают разрушать зубы. Так возникает кариес. Кроме того в табаке есть чёрный табачный дёготь. Он делает зубы чёрными и неприятными на вид. Появляется неприятный запах изо рта.

-ЖЕЛУДОК.

Посмотрите ,что это за орган человека?

Вы можете заметить, что курящий человек очень часто сплёвывает слюну или , что ещё хуже для него самого, глотает её. Вместе со слюной он глотает

ядовитые вещества табачного дыма, которые проникают в желудок. И он не выдерживает, начинает болеть. Но курильщик так и не прислушался к своему организму. По утрам его начинает подташнивать и совсем ему не хочется кушать. Начинает кружиться голова. Что же происходит? Всё в организме начинает возмущаться. Вредные вещества начинают проникать в следующий жизненно важный орган – лёгкие. Но что они могут поделать, если в них накапливается слизь и копоть? Они начинают кашлять, возникает одышка. А вместе с кашлем выделяется неприятная мокрота. Её цвет – грязно-серый. Всё это очень неприятно для самого человека, и для тех людей, которые его окружают. Кому будет приятно находиться с человеком, который постоянно кашляет и сплёвывает грязно-серые сгустки. От таких людей стараются держаться подальше. К тому же, четыре из пяти курильщиков обязательно страдают лёгочными заболеваниями, например, бронхит, а ещё хуже туберкулёз. Нежные голосовые связки воспаляются, утолщаются, грубеют. Голос становится хрипящим и грубым.

Сравните лёгкие курильщика и здорового человека.

-СЕРДЦЕ

А теперь посмотрите на этот слайд.

Что здесь изображено? (сердце)

-Покажите сердце здорового человека.

-Покажите сердце курильщика.

-Почему вы так решили?

Сердце здорового человека бьётся с чистотой 70 ударов в минуту, а курящего – на 5- 10 ударов больше. Сколько ударов получается? (*дети считают*). Прослушайте два звука. так стучат сердца людей. Но они стучат по –разному. Отпределите разницу и скажите почему.

- Почему же сердце курильщика бьётся чаще, чем сердце здорового человека?

Приведу такой пример. Одна машина (под машиной подразумевается в данном случае сердце) двигается по шоссе, а другая по рытвинам и ухабам. Первый хозяин машины моет её, ухаживает за ней, а другой не следит за

машиной. Какая машина быстрее сломается? Почему? Вот так и наше сердце. Когда вы курите, то постепенно сосуды, которые подходят к сердцу, а по ним идет кровь, сужаются и сердце работает в большей нагрузке, чтобы снабдить себя кислородом, который поступает туда вместе с потоком крови. Сердце от такой нагрузки « изнашивается» быстрее, и сами понимаете, что потом будет.

-КОЖА (сравнение)- стареет и увядает, она становится дряблой морщинистой.

-ГОЛОВНОЙ МОЗГ(сравнение) - ухудшается память, зрение, появляются головные боли, бессонница. Под влиянием никотина очень быстро сужаются сосуды головного мозга, уменьшается их эластичность. Кровь в них поступает всё меньше и меньше , что приводит к нарушению мозгового кровообращения, следовательно возникают кровоизлияния в мозг. Зависимые от курения люди становятся нервными, раздражительными, рассеянными, вялыми, грубыми, недисциплинированными, отстают в росте.

-Какой можно сделать вывод по услышанному?

ВЫВОД: Как мы видим, от курения страдают почти все органы человека.

--Как вы считаете, человек, который курит, наносит вред только себе?

Это так называемое «ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ».

-Что означает выражение «ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ»? (Человек сам не курит, а стоит рядом с курящими или вынужден находиться в накуренном помещении . Этому человеку приходится дышать табачным дымом, таким образом он находится в большей опасности, чем курящий).

5. Практическая часть

А сейчас я хочу провести небольшой эксперимент

«Как возникает никотиновая зависимость»

Для лучшего понимания этого процесса хочу провести такой опыт.

- Я приглашаю сюда выйти смелого человека. Помочь мне.

У меня в руках обычная катушка ниток. Это наша пачка сигарет. Мы только предположим, что Дима выкуривает в день по 2 сигареты. Дима, соедини руки

вместе. 2 оборота ниток вокруг запястья Димы - это 2 выкуранные сигареты. (намотать 2 витка ниток на запястье). Сегодня Дима решил бросить курить. Теперь, Дима, пытайся разорвать нитки. Легко было порвать? Легко. Дима подумал и решил: раз так легко смогу бросить сейчас, смогу так же легко бросить и потом. Теперь Дима курит пачку в день, то есть 20 сигарет. Я не буду наматывать 20 оборотов ниток, наматаю всего 10. Рви. (Если Дима не разорвал) Оказывается, что может наступить такой момент, когда сигареты «не захотят» просто так отпустить тебя ,потому, что уже сформировалась устойчивая привычка. Может понадобится посторонняя помощь.

(Если Дима все же порвал)

Когда было легче порвать нитки: когда было 2 или 10 оборотов? Конечно, когда было 2 оборота. Когда же легче бросить курить? Когда выкуриваешь 2 сигареты или пачку? Постепенно количество выкуриваемых сигарет увеличивается.

Дима, покажи свои руки. Вы видите следы на запястьях? Со временем , когда человек курит все больше и чаще, бросить ему становится все труднее и труднее. И болезни в виде рубцов и следов будут сопровождать его не полчаса, а всю жизнь.

Спасибо, Дима.

Курение требует определённых затрат - денег, глупо платить деньги за то, что вредит здоровью,

Предположите, пачку сигарет выкуривает в день человек.

Вычислите: сколько пачек сигарет он выкуривает в месяц.(30)

Сколько тратит человек на покупку сигарет в месяц, если пачка сигарет стоит 50 рублей? ($50 * 30 = 1500$ рублей)

-Сколько тратит человек на покупку сигарет в год? ($1500 * 12 = 18\ 000$ рублей).

- Предположите, какую полезную вещь вы можете себе купить на эти деньги

Упражнение- тренинг «Умей сказать нет!»

В нашей жизни нам часто необходимо от чего-то отказываться. Это связано с неприятными переживаниями: страхом обидеть, испортить отношения, чувством вины. Но когда мы отказываем спокойно и уверенно, оказывается,

наш отказ воспринимается спокойно. Нужно отказывать вежливо, но уверенно. Давайте вместе с вами научимся говорить нет - вредным привычкам.

Проиграем ситуацию отказа.

-Не хочешь закурить?

-Нет, спасибо!

-На попробуй, это здорово!

-Нет, спасибо, я действительно не курю.

-На, закури! Да ты не дорос еще, чтобы курить!

- Я не курю! А тебе, зачем нужно, чтоб я закурил?

- Скажите, трудно ли было отказывать? Почему?

Сейчас я хочу заострить ваше внимание на снюсах (или как вы говорите снилсах)

Что такое СНЮС?

Снюс — это жевательный табак. Это бездымный продукт. Чаще всего это табачное изделие выпускается в расфасованных целлюлозных пакетиках, в зависимости от размера такого пакетика варьируется и содержание никотина: большее количество табака содержит больше наркотика.

Порцию снюса кладут под верхнюю губу и начинают посасывать (отсюда еще одно название — сосательный) в течение 5-30 минут. Начиная всасываться в кровь через слизистую, снюс попадает в организм практически мгновенно, и происходит это гораздо быстрее, чем при курении сигареты.

В ЧЕМ ОПАСНОСТЬ

В одной порции снюса содержится столько никотина сколько его находится в 3 пачках сигарет.

Однако, если человек выбрал табак с высоким содержанием никотина, после проглатывания слюны он почувствует симптомы отравления:

- головокружение;
- тошноту;
- рвотные позывы.

Поэтому в арсенале человека, употребляющего снюс, есть специальная плевательница. В нее сплевывают слюну, которую нельзя проглатывать.

Вред и последствия

Вреден ли снюс? Употребляя снюс, человек не вдыхает токсичный дым, но все равно подвергает организм вредному воздействию.

Исследователи утверждают, что жевательный табак провоцирует развитие ряда заболеваний:

- болезней носоглотки;
- рака желудка, кишечника;
- потери чувствительности вкусовых рецепторов;
- нарушений аппетита;
- сердечных патологий:
- гипертонии;
- заболеваний зубов и десен;
- атрофии мышц.

Дело в том, что в жевательном табаке, как и в курительном, содержатся вредные вещества в высокой концентрации:

- никотин;
- ароматизаторы;
- соль;
- сахар.

Одна порция снюса содержит в 5 раз больше никотина, чем сигарета. Поэтому у людей, потребляющих жевательный табак, быстрее развивается привыкание, причем одновременно и физическое, и психологическое. Все это и является ответом на вопрос, вреден ли снюс.

Оздоровиться с переходом от курения к жеванию табака невозможно.

Раскрась портрет курильщика.

- Кто хочет быть на него похожим?

Борьба с курением

-Сегодня весь мир борется с курением, в том числе и Россия во многих странах запрещена реклама на табачные изделия.

-Вышли законы, запрещающие курить в общественных местах .

III. Заключительная часть

- Представьте, что у вас в кармане лежат деньги, чтоб купить себе дом.

Много денег. И вот, вы идете по улице и видите красивый, высокий, большой, добротный дом. Мечта, а не дом. В нем всё есть для жизни.

А рядом стоит маленький, весь покосившийся домик: дверь болтается, окна выбиты, труба развалилась

Какой дом вы купите? Конечно же первый!

-Сейчас в вашей жизни наступает очень интересный и важный период. Вы закладываете основание своего здоровья и благополучия на всю жизнь. Ваше тело схоже с таким домом. И если человек начал травить свой организм табаком, какое основание он закладывает?

Это все равно что купить разрушенный дом и всю жизнь работать , ремонтируя его , чтоб он не развалился до конца. Если вы сейчас не заложите правильные привычки, то вы можете потерять не только ваш дом, семью, работу, но и свою жизнь.

Болезни легче предупредить, чем лечить.

Рефлексия: был ли сегодняшний разговор полезен для вас?

-Давайте мы с вами ответим на главный вопрос занятия, чем вредно курение?

И в заключение занятия я хочу вас попросить закончить предложения тем самым ответить

Я понял...

Я узнал...

Мне хотелось бы...

Я желаю ребятам...

Я желаю себе