

«Курить – здоровью вредить»

Цель: создание условий для расширения представлений об отрицательном влиянии курения на организм.

Задачи:

- формировать потребность обучающихся в здоровом образе жизни; профилактика табакокурения;
- познакомить обучающихся с историей зарождения табакокурения в России; фактами, свидетельствующими о вреде курения; мерами борьбы с курением.
- способствовать выработке отрицательного отношения к курению.

Оборудование: толковый словарь; предметные картинки: молоко, спички, гантели, дым, яблоко, мяч, хлеб, сигарета; пословица разрезанная; ручка, листочек, таблица умножения; фактов, о вреде курения: (каждому на листочке), ромашка; жетоны;
оборудование для эксперимента: сигарета, спички, вата, пластиковая бутылка, резиновая трубка.

Ход занятия:

1.Орг.момент.

Скажу, вам честно, рада
Войти сегодня, в этот класс
И для меня уже награда
Сиянье ваших добрых глаз.

- Работать будем все активно?
- Будем хорошо себя вести?

Чтоб полезно было, интересно, и захотелось вновь прийти. Прийти на занятие не только нам, но и гостям. Договорились?

Итак, начинаем, а начинаем с нашей традиции: Я+Я=МЫ

2.Введение в тему.

Психологический настрой.

- Улыбнёмся, друг другу, и начнём наш классный час.
- Ребята, у вас на партах лежат карточки.

| | | | |
|---|---|---|---|
| Ы | У | О | Р |
| У | П | О | У |
| И | О | В | Ч |
| У | К | О | А |

- Ваша задача, вычеркнуть повторяющиеся буквы. Из оставшихся букв сложить _____ и _____ прочитать _____ слово.
- Какое слово у вас получилось? (У нас получилось слово «привычка»)

II. Введение в тему. Актуализация знаний.

–Что означает слово «привычка»?

– ПРИВЫЧКА – поведение, образ действий, склонность, ставшие для кого-нибудь в жизни обычными, постоянными. То есть, привычка – это то, что мы делаем постоянно.– *словарь Ожегова.*

Работа у доски

Перед вами карточки. На них написаны привычки, разложите их на группы..
Подумайте на какие группы можно разделить привычки.

1. Постоянно жевать жвачку **в**
2. Обманывать **в**
3. Умываться каждое утро **п**
4. Чистить зубы **п**
5. Грызть ногти, карандаш, ручку **в**
6. Класть вещи на место **п**
7. Делать зарядку **п**
8. Опаздывать **в**
9. Говорить правду **п**
10. Лениться **в**
11. Убирать за собой игрушки, учебники **п**
12. Помогать родителям **п**
13. Драться **в**
14. Выполнять режим дня **п**
15. Учить уроки **п**
16. Кричать **в**
17. Мыть руки перед едой **п**
18. Бросать мусор где попало **в**
- 19 Курить **в**

-Ребята, а как вы думаете на какие две группы можно разделить (на полезные и вредные привычки).

-Прочитайте, что в отнесли к полезным привычкам; вредным привычкам.

Итак, курение-это вредная привычка и тема нашего занятия: **«Курить - здоровью вредить».**

3.Основная часть.

Но для начала, давайте разберемся, что такое курение? (*ответы детей*)

-На сегодняшний день – курение, это одна из основных проблем общества. Это одна из основных проблем не только в школе, в районе, в крае, в мире, но и у нас в группе.

О возникновении и распространении табака нам расскажет Ксения.

Известно, что курение было не всегда. Оно стало распространяться в Европе после открытия Америки испанским мореплавателем Христофором Колумбом.

Он искал короткий путь до Индии со своими матросами на корабле они плыли 71 день и наконец-то, неожиданно для себя подплыли к неизвестной земле. Местные жители поднесли в качестве подарка Колумбу сушеные листья какого-то растения, а сами курили эти листья, завернутые в трубочки и предложили путешественникам тоже попробовать. Их отказ они восприняли как недоверие и враждебность, поэтому Колумбу пришлось взять с собой в обратную дорогу сушеной травы. После второго похода Колумба, семена табака были завезены в Испанию, а оттуда во все уголки Земного шара. Быстрому распространению способствовало удивительное свойство табака – привычная тяга к курению, еще считалось, что табак целебен, его дым отпугивает болезни, злых духов.

В Россию впервые табак был завезен более 400 лет тому назад, в город Архангельск, и уже через 19 лет объявили курение вредным, и была написана первая популярная книга о вреде табакокурения.

Во время царствования Михаила Федоровича замеченных в курении в первый раз наказывали 60 (**шестьюдесятью**) ударами палкой по стопам, во второй – отрезали уши и нос, а когда в Москве произошел первый пожар, причиной которому было курение, оно было вообще запрещено. А торговцев табака пороли и ссылали в дальние города.

Когда к власти пришел Петр 1, курение опять стало разрешено, т.к. он был сам заядлым курильщиком. В итоге он сам и пострадал от этой вредной привычки, умер от болезни легких, связанной с курением, в расцвете сил, около 40 лет.

Так что же такого вредного, опасного в курении?

- Как вы думаете, по каким причинам ребята начинают курить?

- Любопытство
- Стремление подражать взрослым

За компанию...

Опыт о вреде курения.

-Сейчас мы наглядно увидим, что происходит в легких во время курения?....
Давайте проведем эксперимент и наглядно убедимся.

Представляете, какое количество табачного дыма поступает в легкие, всего от одного вдыхания! Давайте уберем в сторону наш экспериментальный набор до конца занятия. Откроем проветрить дверь и немного отдохнем.

Факты о вреде курения.

А теперь, лишь маленькая часть некоторых фактов, о вреде курения:

(каждому на листочке)

- Ежедневно в мире от сигарет умирают 14000 человек.
- Табачный дым в 4 раза более загрязнён токсичными веществами по сравнению с выхлопными газами автомобиля.
- Курильщик живёт, в среднем, на 8 лет меньше некурящих.
- Население земного шара за год выкуривает 12 миллиардов, это 100 тыс. миллионов папирос и сигарет.
- Общая масса окурков равна составу поезда.
- Одна выкуренная сигарета сокращает жизнь на 15 минут.
- Многие из тех, кто начинал с одной или двух сигарет, постепенно замечают, что курят все больше и больше. Все вещества, находящиеся в табачном дыме наносят вред организму, а привыкание вызывает – НИКОТИН. Это происходит потому, что все тот же никотин – это наркотик. Когда человек начинает употреблять никотин, его организм привыкает, и уже испытывает в нем потребность, не смотря на то, что это очень вредно. Такая потребность называется – ЗАВИСИМОСТЬ (*словарная работа*)

ЗАВИСИМОСТЬ – это навязчивая потребность, подвигающая человека к определенной деятельности. В нашем случае, к курению.

Посмотрите, **ЗАВИСИМОСТЬ**, это словарное слово. Прочитайте по слогам, можно вслух и запомните, как оно пишется.

Физминутка:

- Как живете? – Вот так!
- Как плывете? – Вот так!
- Как бежите? – Вот так!
- Вдаль глядите? – Вот так!
- На руках стираете? – Вот так!
- Пол как подметаєте? – Вот так!
- Ночью спите? – Вот так!
- А шалите? – Вот так!
- Иногда, как злитесь? – Вот так!
- А тихо как садитесь? – Вот так!

-Кто мне скажет, сколько стоит пачка сигарет?

Давайте посчитаем, сколько денег курильщику нужно на неделю, если он выкуривает пачку в день. (на месяц, в год) Вы готовы отдавать такие суммы?

Денег много не бывает, на что можно потратить эти деньги? Молодцы!

Теперь понятно, когда говорят: вместе с сигаретой сгорает и кошелек курящего.

А вся прибыль идет владельцам табачных компаний.

Кому принадлежат крупные табачные заводы в России? *принадлежат иностранным собственникам.*

Многие считают, что если я не курю, значит мне не о чем беспокоиться. К сожалению, это совсем не так. Ведь сигаретным дымом дышат не только курильщики. Большая часть дыма попадает в воздух. Это значит, что дымом дышат и те люди, которые не курят. Вдыхание ядовитого дыма чужих сигарет, называется **пассивным** курением. К сожалению, очень часто можно стать пассивным курильщиком, не смотря на то, что курение в общественных местах, у нас в стране, вообще запрещено.

- А какие способы борьбы с курением вам известны?

- запрет курения в определенных помещениях и на определенных территориях;
- запрет рекламы табака;
- повышение цены на табачные изделия;
- на пачках сигарет фотографии последствий курения.

Мы не будем говорить о наказании за курение в общественных местах взрослых. А вот какое наказание за курение несовершеннолетних, давайте послушаем Диму Сиркина.

Потребление табака несовершеннолетними запрещено в ч. 4 ст. 20 ФЗ №15. На нарушение действующего законодательства предусмотрен штраф в размер 0,5-1,5 тыс. руб. поскольку у несовершеннолетнего ещё нет собственного источника получения дохода, все расчёты осуществляются его родителями/опекунами.

Могут поставить на учет.

В данный момент рассматривается новый проект мер борьбы с курением и наказанием за курение, в том числе подростков.

Как вы считаете, эффективные у нас меры борьбы с курением?

Наверно поэтому, Россия и находится в десятке самых курящих стран мира, по данным многих источников, на 5 месте.

4.Итог

Наше занятие подходит к концу и предлагаю немного поиграть.

Я буду начинать предложение, а вы заканчивать.

Давайте вместе подберём нужное слово во фразах:

Если хочешь долго жить – сигареты брось... **курить!**

Коль у мамы не дурак – срочно брось курить ... **табак!**

Вас мы очень–очень просим – не курите ... **папиросы!**

Чтобы стал наш мир иным – исчезнет пусть табачный ... **дым!**

Напомним каждому с любовью – курение вредит ... **здоровью!**

Какой вывод можно сделать из нашего занятия? «Курить – здоровью вредить!»

А теперь сядьте поудобней, расслабьтесь, закройте глаза и представьте перед собой самого дорогого вам человека. **(Голос)**

И сколько бы вам не было лет 15-30-60 сигарету не брать. Помогите друг другу бросить курить и не дайте себе пойти на поводу компании, в которой престижно курить. Занимайтесь спортом и будьте здоровы. Помните, курить не модно – модно не курить.

Спасибо за работу!