***Воспитательный час «Курить – здоровью вредить»***

***Цель:***

Воспитание ответственности за своё здоровье.

***Задачи:***

 - познакомить  воспитанников с последствиями курения;

 - развитие памяти, внимания, речи;

 - воспитывать отрицательное отношение к курению.

***Оборудование:***

 Раздаточный материал с заданиями для работы в группах,

 памятки для тех, кто не курит и для тех, кто решил бросить курить,

 презентация

***Ход воспитательного часа.***

1. ***Организационный момент.***

Здравствуйте, ребята! Сегодня я хотела бы побеседовать с вами на такую тему как «Вредные привычки». А какие вредные привычки вы знаете? (курение, алкоголизм, наркотики) Сегодняшняя беседа о вреде курения. Курение — не безобидное занятие, которое можно бросить без усилия. Это настоящая наркомания, и тем опасная, что многие это не принимают всерьёз.

Как вы думаете, ребята, много ли людей на земле курят?
(Дети высказывают предположения). По подсчетам ученых, каждый третий человек на земле курит. А это значит, что некурящих людей на земле значительно больше, чем курильщиков.

*(Презентация).*

*(Слайд 1*Тема)

*(Слайд 2)*

Первое появление табака в Европе связано с открытием Колумбом Америки.

*(Слайд 3)*

На Руси табак появился только в середине 16 века во времена Ивана Грозного.

*(Слайд 4)*

Большому распространению курения на Руси способствовал Петр 1, пристрастившейся к нему в свою бытность в Голландии.

*(Слайд 5)*

Первоначально табак использовали не только для курения, но и в качестве лекарственного средства в виде настоев, пилюль, которые при их неумелом употреблении вызывали тяжелейшие отравления, часто со смертельным исходом.

*(Слайд 6)*

Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100 мг, или 2-3 капли. Курильщик не погибает сразу, потому что доза вводится постепенно, не в один приём. И чем больше курить, тем больше этого яда накапливается. В Англии зарегистрирован случай, когда 12-летний мальчик умер от 14 выкуренных сигар и 40 сигарет за ночь.

А вот еще случай, доказывающий смертельную опасность табака. В комнату, где лежал табак в связках и порошке, положили спать девочку, и она через несколько часов умерла.

Знайте, что каждая сигарета отнимает 15 минут жизни.

Мы знаем, что курение наносит вред нашему здоровью, но, тем не менее, поддаёмся давлению курящих людей, рекламе. В каких ситуациях у человека возникает желание закурить? (ответы детей)

* Давление со стороны сверстников, рекламы;
* Подражание кому-либо (кумиру, папе, старшему товарищу);
* Располагающая обстановка;
* Курящая компания;
* Интерес, любопытство;
* Модно;
* Хочешь казаться взрослым;
* Просто так;
* От нечего делать;
* Успокоительное средство, снятие стресса.

Но в действительности, сигарета не помогает ни снять усталость и нервное напряжение, ни расслабиться или взбодриться, ни сосредоточиться, потому что сигарета не обладает такими качествами.

Из выше сказанного можно сделать вывод: такие качества, как чувство собственного достоинства, умение организовать своё свободное время, умение отстаивать свою точку зрения и права – помогают сохранить своё здоровье и здоровье близких людей. Человек, который не уверен в своих правах, не умеет их защищать, попадает под влияние других.

1. ***Основная часть.***

***О вреде курения.***

В течение года именно курение уносит жизнь почти пяти миллионов жителей нашей планеты и в среднем, каждые 6 секунд умирает один человек от курения. Эти цифры могут заставить задуматься о вреде курения!

Когда сигарета начинает гореть, образуются вредные химические элементы в результате окисления. Давайте посмотрим на некоторые химические вещества, содержащиеся в сигарете.

*(Слайд 7)*

Основным для табачных изделий веществом, из-за которого их употребляют, является **никотин.**

Никотин коварен тем, что многие годы, отравляя организм, он не оставляет ощущения нездоровья. У человека, который долгие годы курит, ничего не болит, он силён и полон жизни… Но это до поры, до времени...

Из-за курения происходит ухудшение памяти, внимания, повышение утомляемости зрения, снижение слуха и скорости чтения. Курение способствует заболеванию раком лёгких, гортани, ротовой полости, пищевода, поджелудочной железы, почек.

В чем же заключается опасность курения для подростков:

*(Слайд 8)*

***Задание*** *(для всех)*

Упражнение на классификацию

*(Слайд 9)*

На слайде напечатаны слова:

МАЛОДУШИЕ, ЗЛОБНОСТЬ, ЗАВИСТЬ, ЭГОИЗМ, ТРУСОСТЬ, ВОЛЯ, ГРУБОСТЬ, ВЫДЕРЖКА, СТЫДЛИВОСТЬ, МУЖЕСТВО.

Задание: из перечня слов найти качества, которые способствуют укреплению здоровья, и качества, которые разрушают здоровье.

***Комплекс упражнений для глаз***

Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4 - 5 раз.

*(Слайд 10)* А сейчас мы послушаем стихотворениеМ.А.Огановой **«Кроха – сын и отец».**

Кроха-сын пришел к отцу,

И спросила кроха:

– Если я курить начну,

Это очень плохо?

Видимо, врасплох застал

Сын отца вопросом.

Папа быстро с кресла встал,

Бросил папиросу.

И сказал отец тогда,

Глядя сыну в очи:

– Да, сынок, курить табак –

Это плохо очень.

Сын, услышав, сей совет,

Снова вопрошает:

– Ты ведь куришь много лет

И не умираешь?

– Да, курю я много лет,

Отдыха не зная,

Я не ведал страшных бед –

А вся глава седая.

Закурил я с юных лет,

Чтоб казаться взрослым,

Ну, я стал от сигарет

Меньше нормы ростом.

Я уже не побегу

За тобой вприпрыжку,

Бегать быстро не могу,

Мучает отдышка.

Прошлым летом...

Иль забыл, что со мною было?

Я в больницу угодил,

Сердце прихватило,

Целый месяц пробыл там,

Еле откачали.

Да, спасибо, докторам –

Умереть не дали.

Сердце, легкие больны,

В этом нет сомненья.

Я здоровьем заплатил

За свое куренье.

Никотин – опасный яд,

Сердце поражает,

А смола от сигарет

В бронхах оседает.

Я бросал курить раз пять,

Может быть, и боле,

Да беда – курю опять,

Не хватает воли.

– Нет, ты сильный, мой отец,

Волевой. И смело

Завершишь ты, наконец,

Начатое дело.

Я хочу, чтоб ты курить

Бросил эту гадость,

Некурящим начал жить

Всем родным на радость.

Знаю, что курить бросать –

Никогда не поздно.

Трудно снова не начать,

Трудно, но возможно.

Ты – мой папа. Я – твой сын,

Справимся с бедою.

Ты бросал курить один,

А теперь нас двое.

И семейный наш бюджет

Станет побогаче,

Купим мне велосипед,

Чтоб гонять на даче.

– Ну и кроха! Вот так сын!

Хитрован ужасный!

Все проблемы враз решил,

Ладно, я согласный.

Но условия скорей

Тоже выдвигаю:

Ты и пробовать не смей,

А я курить бросаю!

И решили впредь еще

И отец, и кроха:

– Будем делать хорошо

 И не будем плохо!

*Обсуждение стихотворения:*

- О чем спросил мальчик? (Хорошо ли начать курить?)

- Какой ответ дал отец? (Ты и пробовать не смей, а я курить бросаю) - Что предложил приобрести на сэкономленные деньги мальчик?

*(Слайд 11)*

Нет такого органа, который бы не поражался табаком. Если ты считаешь, что вред, наносимый курением твоему здоровью, маячит где-то далеко, а может быть, и вообще минует тебя, - ты ошибаешься. Посмотри внимательно на курящего человека, на цвет его лица, кожу, пальцы, зубы, обрати внимание на его голос. Ты можешь заметить внешние отличительные признаки курильщика. А какие внешние признаки можно заметить?

 ***Динамическая пауза***

И.п. – стоя или сидя, руки на поясе.

1. махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево.

2. и.п.

3. махом правую руку занести через левое плечо, голову повернуть направо.

Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

***Задания по закреплению знаний***

**Задание**

Воспитанникам предлагается разгадать шифровку: Курить – здоровью вредить.

**Задание**

Подсчитать, что можно купить на деньги, расходуемые курильщиком на сигареты.

1 пачка сигарет стоит 50 рублей. Курильщик выкуривает в день половину пачки. Сколько денег он потратит в месяц на сигареты? (750 рублей). Что можно было бы купить на деньги, если бы курильщик не потратил их на сигареты?

Проверить, как дети выполнили задание по расшифровке

*(Слайд 12)*



***Проблемные ситуации***

* «Младший» просит у «старшего» закурить; «старший» должен найти удачный ответ (убедить не курить и в то же время не обидеть).
* На школьном дворе старшеклассники курят. Один из них предлагает тебе сигарету: «Закуривай!» Твоя реакция...

***Воспитатель предлагает обучающимся ответить на вопрос, справедливо ли следующее утверждение и почему:***

* Курить вредно всем!
* Курение ухудшает аппетит и память, замедляет рост, способствует значительному снижению веса.
* От курения портится цвет кожи и разрушаются зубы.
* Курильщики часто болеют.
* Курильщику никогда не стать знаменитым спортсменом!
* В среднем курящий человек живёт на 6—8 лет меньше, чем его некурящий сверстник.
* Не нужно тратить деньги на "дым" и на алкоголь. Лучше сберечь их и потрать на что-нибудь более полезное и интересное, например, на новую компьютерную игру или на новую одежду, или на дискотеку.
* Есть более интересные занятия, например, физические упражнения или любимый вид спорта, или спортивные танцы. От этих занятий тройная польза – польза для здоровья; прекрасное времяпровождение; а также появляется возможность найти друзей по общим интересам.
* У некурящих людей красивый и здоровый вид. От одежды, от волос и изо рта приятный запах, а также белоснежная и сияющая *улыбка.*

 *(Слайд 13)*

***Сценка «На ярмарке»***

Продавец табака расхваливает на ярмарке свой товар: «Покупайте табак, прекрасный табак! Мой табак не простой, а с секретом. От моего табака стариком не будешь, собака не укусит, вор в дом не залезет».

Один парень купил немного табака и начал расспрашивать продавца:

- А почему стариком не будешь?

- Потому, что до старости не доживёшь.

- А почему собака не укусит?

- Так с палкой ведь ходить будешь.

- А почему вор в дом не залезет?

- Потому что всю ночь будешь кашлять…

***Памятки***

***«Советы тем, кто не курит»***

 (раздать всем учащимся)

• Избегай курящих компаний;

• Объединяйся с теми, кто не курит;

• Не обращай внимания на предложение закурить;

***«Советы тем, кто решил бросить курить»***

• Нужно больше пить жидкостей (соки, чай с лимоном)

• Съедать ложку мёда – помогает печени очистить организм от вредных веществ;

• Занимайся физкультурой;

• Воздержись от курящих компаний.

И закончим занятие словами китайского мудреца Лао-То: «Тот, кто может победить другого, - силён, тот, кто побеждает самого себя, - воистину могуществен».

1. ***Заключительная часть. Рефлексия.***

– Ребята, что нового вы узнали на занятии?

– Как вы считаете, полезен наш разговор о вреде курения?

– Что вам запомнилось больше всего на нашем занятии?

– Какие выводы вы сделали из сегодняшнего воспитательного часа?

***Список литературы:***

1. Заватски Д., Детям о здоровье /Как научить вашего ребёнка быть здоровым: Пер. с англ. – Заокский: «Источник жизни», 1994

2. Назаренко И., Без сигарет – в двадцатый век. // Издательский дом «Первое сентября» Начальная школа, №12, 2005

3. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья: 1-4 класс. - М: ВАКО, 2004

4. Смирнов Н.К., Здоровьесберегающие технологии и психология здоровья в школе. - М: АРКТИ, 2005