

## «Курильщики — здоровью вредить»

### Ход занятий:

#### 1. Вступительная беседа:

Все знают, что курить вредно. Можно смело утверждать, что если бы никотин не вызывал расстройства психической деятельности, то он никогда бы не использовался курящими.

Ты можешь сам выбрать: курить или не курить. Но знай, что: чем раньше ты начнешь курить, тем чувствительнее твой организм к табачному дыму, тем больше у тебя шансов заболеть.

Как вы думаете, ребята, почему некоторых людей называют Мудрецами? Мудрым человек становится в раннем возрасте или в более зрелом?

Мудрец обладает большим умом, его мудрость основана на больших знаниях и опыте. Мудрым может стать каждый, кто заботится о своем здоровье, потому что только у здорового человека ясный ум, направленный на познание окружающего мира и на познание самого себя.

Ребята, беседа с Мудрецом поможет нам разобраться в некоторых вопросах, которые возникают перед каждым человеком. Каждый день мы встречаемся с разными людьми. Многие из них курят. Почему они курят? Может быть, это красиво? Может быть, это полезно для организма? Или это средство казаться взрослым? На эти и другие вопросы нам поможет получить ответы наш знакомый мудрый старец.

/ Учитель прикрепляет на доску таблицу с изображением человека. Дети рассматривают органы человека и находят самые важные из них (сердце, легкие) /

Назовите части тела, которые больше всего страдают у тех, кто курит (нос, рот, глаза, кожа, мозг).

У курильщиков НОС плохо различает запахи, на КОЖЕ появляется много морщин, ДЫХАНИЕ перестает быть свежим, ЗУБЫ становятся у курильщиков желтыми, СЕРДЦЕ перекачивает кровь с трудом, потому что сосуды сжимаются, ЛЕГКИЕ у курильщиков не розовые, а серые, дряблые и вялые. Курящие люди чаще кашляют.

/ Во время работы карточки слов прикрепляются на доску /

## 2. Практическая работа. (учитель биологии)

Ребята, предлагаю вам провести простой эксперимент: рассмотрите два листка розовой бумаги – это здоровые легкие. Что же произойдет с легкими у тех людей, которые будут курить? Возьмите один лист и сомните его. Расправьте этот лист и сравните его с другим листом. У курильщика легкое становится дряблым, вялым – примерно таким, как у вас помятый лист. У человека, который не курит, - здоровые легкие – примерно такие, как лист немятой бумаги. Каким же легким будет легче работать, снабжать организм человека кислородом?

У вас может возникнуть вопрос: а почему легкие становятся такими? На этот вопрос мудрец отвечает следующее:

Табачный дым разрушает здоровье медленно, незаметно.

Дым состоит из:

а) угарного газа, который снижает содержание кислорода в нервную систему, поэтому курящий человек не может добиться успехов в учебе, спорте;

б) никотина – сильнейшего яда, который действует на нервную систему. У курящего ухудшается память, появляется утомляемость и головная боль. Накапливаясь в организме, он уничтожает человека, убивает его. Продолжительность жизни человека зависит от количества выкуренных сигарет. Ученые считают, что каждая минута курения отнимает минимум жизни.

Об этом многие люди знают, но бросить курить не могут, так как это очень трудно. Продолжительность жизни курящих людей, которые начали курить с детского возраста, снижается на 10 – 12 лет.

В связи с этим ученые заявляют: “Бросить курить никогда не поздно, но чем раньше, тем лучше!”

## 3. Работа по обработке навыка говорить “НЕТ!” в различных ситуациях.

Сигарета в зубах, возможно, создаст тебе еще одну проблему – наркотики.

Ведь помимо твоего желания “друг” сможет угостить сигаретой, где табак перемешан с коноплей. Часто курение является не твоим

собственным выбором, оно навязывается тебе товарищами, которые называют некурящих учеников трусами, “маменькиными сынками”.

Зная о той опасности, которую несет в себе “дружба” с сигаретой, проще выработать у себя отрицательное отношение к курению, удержаться от этой вредной привычки и помочь удержаться сверстнику.

Какие ответы можешь ты дать на предложение закурить:

- “Нет, я предпочитаю чистый воздух!”
- “Не нахожу в этом никакого удовольствия”.
- “Нет, не хочу укорачивать себе жизнь”.

#### 4. Игра: “Связующая нить”.

Дети сидят, по кругу передавая друг другу клубок ниток так, чтобы все, кто уже держал клубок, взяли за нить. Передача клубка сопровождается высказываниями о том что они сейчас чувствуют, что они хотят для себя, и что они могут пожелать другим.

Когда клубок вернется к ведущему, дети натягивают нить и закрывают глаза, представляя по просьбе ведущего, что они составляют одно целое, что каждый из них важен и значим в этом целом.

#### 5. Итог:

Прощаясь с детьми, учитель советует им передать содержание беседы с Мудрецом родителям, обсудить с ними ПРОБЛЕМУ КУРЕНИЯ.