

Конспект тематического занятия для учащихся 7-го класса «Курение или здоровье выбирайте сами»

«Привычка принуждает нас ко многим глупостям;
самая большая глупость- это стать её рабом»

Наполеон

Направление: Здоровый образ жизни

Цель занятия: формирование негативного отношения к курению и потребности в здоровом образе жизни.

Задачи:

Образовательная: информировать воспитанников о вредном влиянии табачного дыма на организм и развитии никотиновой зависимости.

Развивающая: развивать мыслительную деятельность, устную речь на основе упражнений и заданий о вреде курения.

Воспитательная: воспитывать стремление вести здоровый образ жизни, самостоятельность в принятии решений.

Коррекционные: развивать память, мышление, связную речь.

Форма проведения: групповая, по подгруппам, индивидуальная.

Оборудование: карточки с заданиями, плакат со словами «Курить — здоровью вредить!», аудиозапись с песней «Бросаю курить!» в исполнении Александра Буйнова, ватман, фломастеры, компьютер.

Методы занятия:

Организация познавательной деятельности: словесно-дедуктивный, репродуктивный.

Стимулирование интереса: наглядный, самостоятельный.

Ход занятия:

1. Организационный этап

Создание положительного эмоционального настроения

Здравствуй ты, здравствуй я!

Здравствуй небо и земля!

Скажем дружно: Добрый день!

Пусть уйдут тоска и лень.

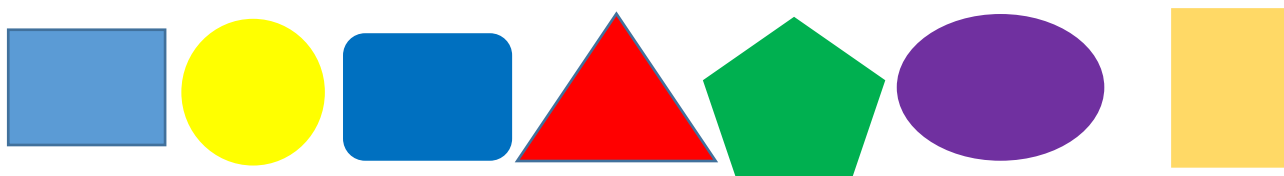
Улыбнитесь друг другу. Как много засветилось улыбок!

Я готова с вами сотрудничать, и желаю вам удачи.

2. Основная часть

Введение в тему

-Все полезные и вредные привычки человек «выращивает» в себе сам. Только полезные привычки требуют особого ухода — дело это нелегкое, изо дня в день нужно трудиться, чтобы получить результат, а вредные привычки очень легко пускают корни, как сорная трава. Об одной из вредной привычке мы сегодня с вами и будем говорить, для этого я предлагаю вам выполнить одно упражнение.





-Сегодня вы узнаете о том, что такое курение, почему вредно курить. Как страдают злостные курильщики от воздействия на организм никотина. Курение – не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая наркомания, и тем более опасная, что многие не принимают всерьез. Подростковое курение стремительно молодеет. Свою первую сигарету мальчики выкуривают в возрасте до 10 лет, девочки – в 13-14. К 15 годам каждый десятый курящий подросток уже страдает никотиновой зависимостью.

-А каковы результаты нашего предварительного анкетирования? Анкетирование проводилось анонимно. (зачитывается результат предварительного анкетирования)

Пробовал ли вы курить?			
а) да 90%		б) нет 10 %	
Первую сигарету выкурил?			
а) один 50%	б) с другом 20 %	в) в компании 30 %	
Курю для того, чтобы:			
а) считать себя взрослым 20%	б) за компанию 20%	в) ради интереса 20%	г) не курю 40%
Как вы считаете, во сколько лет начинают курить современные подростки?			
а) 7-10 20%	б) 10-14 80%	в) 15-17 -	
Знаете ли вы, что такое пассивное курение?			
а) да 50%	б) нет 20%	в) затрудняюсь ответить 30%	
Влияет ли пассивное курение на окружающих?			
а) да 70%	б) нет	в) затрудняюсь ответить 30%	
На твой взгляд курение –это...			
а) полезное занятие 40 %		б) вредное занятие 60%	

Постановка проблемы, актуализация знаний

-А теперь немного из истории курения. Курение табака зародилось с незапамятных времён, до нашей эры. Курили индейцы в Америке, индусы в Индии, японцы, корейцы и т.д. Появление табака в Европе связано с открытием Колумбом Америки. Индейцы вначале курили дикий табак, чтобы отгонять mosquitos. Чувствуя одурманивающее действие табачного дыма, стали приписывать ему волшебные свойства и курить табак во время религиозных

церемоний. Постепенно они привыкли к нему, курение стало доставлять им удовольствие. В знак приветствия и выражения дружбы они стали угощать Колумба и его матросов табаком. Первые затяжки вызывали у матросов неприятные ощущения, но они не могли ударить лицом в грязь и продолжали мужественно курить, затем привыкли. Но, по возвращению в Европу, запасы сушёных листьев быстро истощились, и новых курильщиков не появилось. После второго посещения в 1496 году Америки Колумбом курение стало быстро распространяться, так как в этот раз в Европу были завезены семена табака. Во Францию листья и семена табака привёз Жан Нико. От фамилии Нико произошло слово «никотин».

На Руси табак появился только в середине 16 века во времена Ивана Грозного, его завезли английские купцы.

Ну, а дальше большому распространению курения на Руси способствовал Пётр 1, пристрастившийся к нему в свою бытность в Голландии. К концу 18 века не осталось ни одного государства, куда бы ни проник табак. Так постепенно все народы стали курить. Теперь приходится бороться с этим злом. Так 15 ноября – международный день отказа от курения. (Слайд)

-Итак, мы познакомились с историей табака. Давайте же теперь узнаем, как курение влияет на наше здоровье:

1. При курении идёт сухая перегонка табака, образуются разные химические вещества, в том числе **ЯД – НИКОТИН**. Никотин на некоторое время расширяет сосуды мозга и вызывает чувство удовлетворения, человеку нравится это ощущение

2. В дыме одной сигареты содержится:

6 мг никотина

1,6 мг аммиака

25 мг угарного газа

0,03 мг синильной кислоты

0,5 мг пиридина, формальдегид

радиоактивные вещества: полоний, свинец, висмут

смолы и деготь (слайд)

3. Курение поражает органы дыхания, сердечно-сосудистую систему, желудочно-кишечный тракт.

Курильщики болеют раком лёгких в несколько раз чаще, чем некурящие и составляют 96-100% всех больных раком лёгких.

Курение увеличивает вероятность других видов злокачественных опухолей (полости рта, пищевода, гортани, поджелудочной железы, желудка, толстой кишки, почки, печени)

4. При пассивном курении некурящий человек страдает больше.

Половина вредных веществ, которые есть в сигарете, курильщик выдыхает, отравляя воздух. Этим воздухом вынуждены дышать окружающие, которые становятся пассивными курильщиками

Как влияет курение на внешность человека? (слайд)

❖ цвет лица у человека становится некрасивым;

- ❖ волосы не блестят – они становятся тусклыми, безжизненными, ломкими;
 - ❖ кожа становится тонкой и сухой, становится морщинистой, цвет кожи желтоватый, нездоровый;
 - ❖ под глазами тёмные круги, глаза воспалённые, покрасневшие;
- зубы желтеют, начинают портиться, изо рта у курильщика всегда идёт неприятный запах, даже жвачка и зубная паста не помогают;
- ❖ одежда курильщика имеет неприятный запах, пахнет кислым табачным дымом.

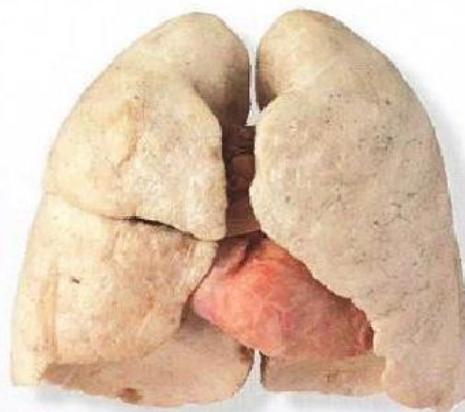
По мнению медиков:(слайд)

- 1 сигарета сокращает жизнь – на 15 минут;
- 2 1 пачка сигарет - на 5 часов;
- 3 Тот, кто курит 1 год, теряет 3 месяца жизни;
- 4 Кто курит 4 года, теряет 1 год жизни;
- 5 Кто курит 20 лет, 5 лет;
- 6 Кто курит 40 лет, теряет 10 лет жизни.

Наглядный пример различия между легкими курильщика и легкими человека, который не курит. (слайд)



Курить - это круто!



Да конечно!

«Анаграммы» (слайд)

-Из букв составьте название болезней, связанных с курением

- ш а к ь е л (кашель)
 р а с т г и т (гастрит)
 а л ё к и х р г к (рак лёгких)
 р и к е с а (кариес)
 ш о д к ы а (одышка)

Проведение мозгового штурма «Каковы причины курения?»

-Ребята, как вы считаете, по каким причинам становятся курильщиками ваши друзья, одноклассники, взрослые? (Ответы детей).

Возможные причины, по которым человек может начать курить:

- 1.Для того, чтобы самоутвердиться;

2. Из-за обычного любопытства;
3. Для того, чтобы казаться в глазах других людей круче, взрослее;
4. Чтобы не быть в глазах других «белой вороной»;
5. Для того, чтобы сбросить лишний вес;
6. Из-за того, что курить — очень модно (по мнению друзей).

Причина №1: «Для того, чтобы самоутвердиться» - курение может сделать ребенка смешным в глазах взрослых людей, друзей, которые старше. Но заставить уважать себя возможно и с помощью методов, позволяющих стать остроумнее, талантливее. В качестве таких методов могут выступать совершенствование способностей в рисовании, танцах, музыке и т.д..

Причина №2: «Из-за обычного любопытства» — многим детям и подросткам очень интересно, какие ощущения можно испытать во время курения.

Причина №3: «Для того, чтобы казаться в глазах других людей круче, взрослее» — дети, начав курить, думают, что таким образом они станут более уважаемыми и интересными в глазах других людей.

Причина №4: «Чтобы не быть в глазах других «белой вороной»» — дети и подростки часто попадают в зависимость от курения из-за того, что все его или её друзья курят, а он или она не курит. Друзья могут подсмеиваться над таким ребенком, считая его или её «белой вороной». Устав от таких насмешек, ребенок сдаётся и тоже может начать курить.

Причина №5: «Для того, чтобы сбросить лишний вес» — многие дети думают, что курение избавит их навсегда от лишнего веса, но, на самом деле, это не так. Ведь курение сигарет лишь снижает аппетит, но не может гарантировать то, что курильщик станет обязательно обладателем стройной фигуры.

Причина №6: «Из-за того, что курить — очень модно» — некоторые дети думают, что курение является модным занятием. Но они даже не задумываются над тем, почему в настоящее время по телевидению больше не рекламируют сигареты. Курение — вовсе немодное занятие. А этот миф, скорее всего, был придуман курильщиками для того, чтобы оправдать самих себя.

Динамическая пауза «Друг к дружке».

-Я предлагаю вам поиграть в игру-активатор «Друг к дружке», во время которой всем участникам нужно выполнять очень-очень быстро движения. Станьте в круг, выберите себе партнера и быстро пожмите ему руку. А теперь я буду вам говорить, какими частями тела вам нужно будет очень быстро «поздороваться» друг с другом. А когда я скажу: «Друг к дружке!», вы должны поменять партнера.

- Правая рука к правой руке!

- Нос к носу!

- Спина к спине!

- Друг к дружке.

- Носок к носку!

- Живот к животу

Лоб ко лбу!

- Друг к дружке.
- Бок к боку!
- Колено к колену!
- Мизинец к мизинцу!
- Друг к дружке.
- Бедро к бедру!
- Ухо к уху!
- Пятка к пятке!
- Друг к дружке.
- Затылок к затылку!
- Локоть к локтю!
- Кулак к кулаку!
- Друг к дружке.

Пожмите друг другу руки. Молодцы.

Практическая работа по подгруппам

Задание для 1 группы: собери разрезанное стихотворение; пронумеруйте для удобства двестишестидесяти, подготовьте группой его выразительное исполнение. (Можно предложить и озаглавить это стихотворение).

Мне в детстве об этом рассказывал дед
 Табакокурение — истинный вред
 Курящий живет постоянно в дыму
 И что тут приятного? Я не пойму.

И зубы желтеют и пахнет рука
 Вина этих бед на плечах табака
 Коль спросят меня, чем чревато курение
 Отвечу не думая — портится зрение

Табак — он повсюду, как грязь, как сорняк
 А грязь у людей вызывает столбняк
 Когда ты не куришь — ты крепок как сталь
 В зубах с сигаретой — ты хрупкий хрусталь.

Не важно богач ты а может быть нищий
 Не верь, что сигара — для разума пища.

Задание для 2 группы: нарисуйте антирекламу вредным привычкам; придумайте лозунг.

«Составь пословицу»

Попробуйте составить верно начало и конец пословиц на тему нашего занятия. Объясните смысл выбранной вашей группой пословицы.

1. Дым табака
2. Если хочешь долго жить
3. Поздоровавшись с сигаретой,
4. Кто не курит и не пьет,
5. Курить
6. Один курит,

- А) а весь дом болеет.
Б) здоровью вредить.
В) тот здоровье бережет
Г) попрощайся с умом.
Д) — брось курить и водку пить.
Е) угару под стать

-Ребята, как вы думаете, курить начинают в группе или в одиночестве? (Ответы).

-Действительно, курить обычно начинают в группе. Как правило, это происходит потому, что у начинающего курильщика не хватает силы воли или смелости, чтобы отказать тому, кто предлагает первую сигарету. А ведь так важно суметь отказать, чтобы не попасть в зависимость.

-Давайте с вами проведем игру «Диалог с товарищем» (на подносе разложены карточки красного цвета с вариантами предложений. Учащийся берет одну и громко читает. Второй учащийся берет карточку зеленого цвета с вариантами ответов и зачитывает заранее подготовленный ответ).

Обращаю ваше внимание, что отказывать нужно спокойно, но твёрдо.

Варианты предложений

Попробуй покурить! У тебя будет хорошее настроение!
Хочешь сигарету? Покури, никто не заметит!
Давай закурим! От одной сигареты ничего не будет.
Давай покурим! Или ты трусишь?
Пошли покурим. Или тебе слабо!?
Давай покурим! После одной сигареты к курению не привыкнешь.
Почему ты не куришь? Боишься, что мама заругает?
У нас во дворе многие курят, ничего с ними не случилось. Попробуй и ты!

Варианты ответов

Нет! Мне этого не нужно, я хочу быть здоровым!
Нет! Я не буду и тебе не советую!
Нет! Вредные привычки не приводят к добру!
Нет! У меня есть более интересные занятия!
Нет! Я не хочу подражать тем, кто не бережет свое здоровье!
Нет, я не буду! Пойдем лучше со мной на каток.
Нет! Лучше пойдем ко мне смотреть футбол. Сегодня финал!

Нет! Лучше пойдем ко мне. Вчера мой старший брат принес новые интересные компьютерные игры, поиграем.

Просмотр видео ролика о вреде курения

Блиц-опрос «Верить ли ты, что...?»

Описание: Воспитатель в быстром темпе задает каждому вопрос, на который учащийся отвечает "да" или "нет". Свое отношение к ответу ведущий выражает словами "И правильно делаешь" или "А зря"

- 1 - курение отбеливает зубную эмаль? (нет)
- 2 - в России курят около 75% мужчин и 20% женщин? (да)
- 3 - курение обеспечит тебе в жизни успех и удачу? (нет)
- 4 - курение в подростковом возрасте более опасно, чем во взрослом? (да)
- 5 - из каждых 100 человек заболевших во взрослом состоянии туберкулезом легких - 95 человек заядлые курильщики? (да)
- 6 - курение улучшает память? (нет)
- 7 - в России резко уменьшилось количество курящих людей? (нет)
- 8 - фильтр сигареты задерживает 80% вредных веществ? (нет)
- 9 - около 85% курильщиков хотят бросить курить? (да)
- 10 - никотин находят в крови и моче тех, кто сам не курит, а подвергается пассивному курению? (да)
- 11 - курение разрушает здоровье и укорачивает жизнь человека? (да)
- 12 - курение является одной из основных причин заболеваний сердца? (да)
- 13 - в жизни столько прекрасных удовольствий, что жертвовать ими ради курения глупо? (да)
- 14 - первый опыт курения связан с кашлем, головокружением, головной болью, тошнотой, то есть организм сопротивляется и предупреждает о своем нежелании курить? (да)
- 15 - в сигаретном дыме содержится около 4000 опасных для здоровья химических соединений? (да)
- 16 - Существуют ли сигареты, которые не приносят вреда? (нет)

Игра «Закончи предложение»

-Я зачитываю начало предложения, а вы должны закончить его (по очереди):

1. Если хочешь долго жить
Сигареты брось (курить)
2. Вас мы очень – очень просим
Не курите ... (папиросы)
3. Коль ты у мамы не дурак –
Срочно брось курить... (табак)
4. Чтобы стал наш мир иным
Исчезает пусть ... (табачный дым)
5. Напоминаем каждому с любовью –
Курение вредит ... (здоровью)

3.Заключительная часть

-В заключение занятия подведём итог и выясним, насколько

полезным оно для вас оказалось.

Рефлексия

-Мы станем в круг и будем передавать друг другу мяч, тот, у кого в руках окажется мяч, продолжит предложение «Сегодня на занятии я понял...»

Итог занятия

-Очень приятно, что занятие оказалось полезным, вы узнали много нового о губительной силе сигарет, сделали правильные выводы.

Ребята, запомните, что курение является причиной многих неприятностей в нашей жизни, губит наше здоровье. Если вы курите, то помните, что никогда не поздно бросить курить. Чем дольше вы курите, тем больше у вас развивается никотиновая зависимость. Берегите себя и своих близких! О вреде курения вы можете узнать из памятки, которую я сейчас выдам каждому из вас. (Педагог раздает памятки воспитанникам).

(Звучит песня «Бросаю курить!» в исполнении Александра Буйнова).

Желаю вам здоровья!

Анкета.

1. Пробовали ли вы курить?

- а) Да
- б) Нет

2. Первую сигарету выкурили:

- а) Один
- б) С другом
- в) В компании

3. Курю для того, чтобы:

- а) Считать себя взрослым
- б) За компанию
- в) Ради интереса

4. Как вы считаете, во сколько лет начинают курить современные подростки?

- а) 7-10
- б) 10-14
- в) 15-17

5. Знаете ли вы, что такое пассивное курение?

- а) Да
- б) Нет
- в) затрудняюсь ответить

6. Влияет ли пассивное курение на окружающих?

- а) Да
- б) Нет
- в) затрудняюсь ответить

7. На твой взгляд, курение – это...

- а) Полезное занятие
- б) Вредное занятие

Памятка о вреде курения: коротко и по существу



❖ В момент затяжки сигаретой, образуется около 1200 вредных веществ, среди которых канцерогены, вызывающие рак. Все это напрямую попадает в организм курящего.

❖ Органы курящего человека постоянно, без выходных и праздников, находятся в стрессовом состоянии

кислородного голодания.

- ❖ Курение вызывает серьезные болезни дыхательных путей и онкологические заболевания.
- ❖ Изнуряющий кашель и мокрота — постоянные спутники курильщика.
- ❖ Сердце человека, зависимого от сигарет, изнашивается намного быстрее за счет более частых сердечных сокращений.
- ❖ Со временем никотин серьезно поражает пищеварительную систему, провоцируя язву.
- ❖ В год от курения умирают около 4 миллионов человек, то есть каждые восемь секунд появляется новая жертва никотина.
- ❖ Курильщик своими же руками сокращает собственную жизнь минимум на восемь лет.

**МОЁ ЗДОРОВЬЕ В
МОИХ РУКАХ!**

