

Муниципальное казенное учреждения
«Детский дом « Остров Надежды»

Воспитательское занятие « Умей сказать нет!»

Профилактика вредных привычек

Автор – составитель:
воспитатель Сазонова Вера Валерьевна

Новокузнецк 2019

Цели: пропагандировать здоровый образ жизни; воспитывать негативное отношение к вредным привычкам; формировать здоровые установки и навыки нравственного поведения; воспитывать умение противостоять мнению сверстников, контролировать свои поступки, побуждать детей к формированию у себя хороших привычек.

Воспитатель: Перед началом нашего занятия я предлагаю посмотреть видеоролик. А вы догадались, о чем пойдет речь.

Сейчас ребята прочтут стихотворения.

Ребенок 1:

Вы курите, вы курите, мальчики,
В день желательно не меньше пачки.
Станете вы быстро серокожими.
И на стариков седых похожими.

Ребенок 2:

Вы курите, вы курите, мальчики
Пожелтеют, пожелтеют ваши пальчики
Исхудают, побледнеют мордочки
Станут плечи ваши словно жердочки
Вы курите, вы курите, мальчики
Ну, а руки? Спрячьте их карманчики!

Воспитатель: А продолжить наше занятие хочу словами Генриха Гейне: «**Единственная красота, которую я знаю – это здоровье.**».

Воспитатель: К сожалению, почти у всех людей есть вредные привычки. К ним относятся и курение. Закурить первую в жизни сигарету многие ребята пробуют уже в 10-14 лет, а некоторые и раньше. Ребята давайте ответим на этот вопрос. Почему в эти годы ребята пробуют курить?

Ответы детей:

- 1 они хотят стать взрослыми,
- 2 быть самостоятельными,
3. быть душой компании,
- 4.считают, что это круто,
- 5 если ты не куришь - это отстой.

Воспитатель: Да действительно, многие люди курят. Сначала они испытывают от первой выкуренной сигареты тошноту, головокружение, слабость. Но потом, все проходит, и курение становится вредной привычкой, от которой человек не в состоянии избавиться годами.

В вашем возрасте курение замедляет рост и развитие. Болеют легкие, становится трудно дышать, особенно после физических нагрузок. Голос у курильщика хриплый, неприятный. Ухудшается работа сердца. Те, кто курит «глупеют», плохо запоминают материал урока, им труднее учиться. Цвет лица становится немного желтоватым, т.к. частички дыма проникают в кожу.

Некурящие люди работают быстрее и лучше, они не тратят время на перекуры, реже болеют. Некурящий человек часто вынужден находиться рядом с курильщиком

и вдыхать табачный дым. Курение в присутствии некурящих людей – это не только невоспитанность, но и вред чужому здоровью.

Воспитатель: А сейчас ребята мы посмотрите сценку

«На приеме у врача»

Доктор (приветливо): Проходите. На что жалуетесь?

Больная: Понимаете, доктор, что-то я последнее время плохо себя чувствую.

Доктор: В чем это выражается?

Больная (задумчиво): Ухудшилось общее состояние. По ночам плохо сплю, головные боли реж в глазах.

Доктор: Вы курите?

Больная: Я принципиальная противница курения. Из всей нашей группы я одна не курю.

Доктор: А в помещении, где вы работаете, курят?

Больная: Иногда так надымят, что сидишь как в тумане.

Доктор: Все ясно! Вы – пассивный курильщик. Ваш организм отравлен никотином.

Больная: Что же делать?

Доктор: Одно из двух: либо ищите новое место работы, либо требуйте, что на рабочем месте не курили.

Больная: Но работа меня устраивает, а требовать что-то неудобно.

Доктор: я объяснил причину вашего недомогания, а решать вам! Что для вас дороже: ваше собственное здоровье или мнение людей? Пора научиться бороться за свои права. По закону курить в общественных местах запрещено.

Больная (решительно): Спасибо за совет, доктор. Я решила бороться за своё здоровье. До свидания.

Воспитатель: Ребята! Теперь вы знаете, что происходит, с человеком, когда он находится рядом с теми, кто курит. Давайте посмотрим всем известный мультфильм (просмотр мультфильма «Ну, погоди!» выпуск № 5).

Воспитатель: Ребята, как вы думаете...

1 почему волк взял в рот сразу несколько сигарет? (чтобы напустить в будку как можно больше дыму)

2 что произошло с волком, когда он стал курить несколько сигарет? (он покраснел, у него закружилась голова, он чуть не попал под машину, упал и сильно ударился).

3 почему зайчик в будке стал сильно кашлять, хотя сам не курил? (табачный дым вреден не только курящему, но и тому, кто находится рядом).

Ученик.

Давным-давно Минздрав твердит:

«Курильщик сам себе вредит»

Давно родные просят,

Но вам никак не бросить,

А вы попробуйте пока,

Прожить хоть день без табака.

Не трудно с этим справиться,

Вдруг это вам понравится?

Воспитатель: Сейчас (ученик) расскажет вам, откуда появился табак?

Ученик:

Табак родом из Южной Америки. В Европу его завез Христофор Колумб. Табак курили не во всех странах. В Турции курение табака считалось нарушением закона, и виновных сажали на кол; торговца, который завез табак в страну, сжигали заживо, а людей, которые курили табак замуровали живыми в стенах. В Россию табак попал тоже и был встречен не очень приветливо. За курение табака на Руси полагалось весьма серьезное наказание - палочные удары, порка кнутом, отрезание носа и ушей, ссылка в Сибирь. Тех, кто торгует табаком, ждала смертная казнь. После большого пожара в Москве, причиной которого стало курение, оно было запрещено под страхом смертной казни. Такова краткая история табака. (Молодец).

Воспитатель: я предлагаю провести игру: «Образ курильщика»

Я бросаю мяч, кто поймает его, тот называет признак курильщика.

Цель: сформировать негативное отношение к курению

Дети по кругу перекидывают мяч и называют признаки курильщика:

(жёлтые зубы, плохая внешности, неприятный запах, вялая кожа, кашель, сигареты во рту, табачный дым). (Молодцы).

Воспитатель: Хотите ли вы быть похожими на таких непривлекательных людей?

Ответы детей: Хором говорят, нет.

Воспитатель: Ребята кто знает, сколько вредных веществ содержится в одной сигарете?

Ученик: Очень много: никотин, табачный деготь, синильная кислота, угарный газ, аммиак, сероводород, муравьиная кислот (надписи на доске). (молодец).

Воспитатель: Эти вещества постепенно разрушают головной мозг, сердце, легкие, желудок. Ребята, послушайте, что говорят ученые о курении.

Ученик 4: Курение является основной причиной смертности в мире. Каждые 4 минуты в мире умирает один человек, смерть которого вызвана курением сигарет. Специалисты считают, что к 2020 году в мире от курения будут умирать по несколько миллионов человек в год. В среднем, курильщик живет на 6-10 лет меньше, чем человек некурящий.

Особенно вредно курение для детей и подростков. Они отстают в развитии от некурящих детей.

Воспитатель: Давайте проведем опыт, где наглядно можно увидеть вред курения на организм человека.

Демонстрация опыта.

В шприц кладется кусочек ваты, вместо иголки – сигарета. Имитируя вдох и выдох курильщика, ядвигаю поршень назад – вперед. Когда сигарета «выкурена», что остается на вате?

ответ детей: желтоватый налет.

Теперь вы видите, что слова «Курение вредит здоровью» - это не пустые слова, а реальность.

Ученик:

Бросаю курить! Надоело так жить!
Хватит никотином организм губить!
Вам, всем сидящим, - мой совет!
Ничего хорошего в курении нет!
Если хотите здоровыми быть –
Бросайте, бросайте, бросайте курить!

Воспитатель: ребята, а сейчас проведем конкурс, «Найдите вторую половину пословицы».

Кто курит табак – тот сам себе враг.
Лучше знаться с дураком, чем с табаком.
Если хочешь долго жить – брось курить!
Табак – жвачка дьявола.
Полюбил табак – впереди рак.
Кто табак жуёт, тот долго не живёт.

Воспитатель: Молодцы, много знаете пословиц.

Воспитатель: Ребята подготовили частушки. О «вреде курения» (музыка поёт частушки).

1. Лишь безумный человек,
Сокращает сам свой век,
Сам себе курильщик враг,
Не спасти его никак.

2. Мы хотим Вам предложить,
Без куренья жизнь прожить.
Быть здоровым так легко:
Соки пить и молоко,

3. Сигареты – не конфеты,
Пользы нет – один лишь вред,
Не курите сигареты,
Проживете до ста лет

4. Не курите, ребятня,
Это очень вредно,
Перестанешь ты расти,
Худым будешь, бледным.

5. Ох, не буду я курить,
Стану я спортсменкой,
Со спортом стану я дружить,
Буду рекордсменкой.

6. Если курит человек,
То коротким будет век,
У нас деда не курил,
И до сотни лет дожил.

7. Если хочешь вырасти,
Спортом занимайся,
Только вот курением,
Друг, не увлекайся

8. Сигареты я курил,
Легкие испортил,
И теперь я не могу
Заниматься спортом

9. Кольца дыма ты пускаешь –
Ох, как сильно прогадаешь!
Олимпийских пять колец
Не видать тебе, юнец!

10. Чтоб сильней Россия стала,
Впереди всех стран шагала,
Ты здоровым должен быть,
Так бросай скорей курить!

Воспитатель: заключительная беседа и итог занятия: К счастью, люди которые долго курили, понимают, что необходимо избавиться от этой вредной привычки. Но начать курить гораздо легче, чем бросить курить. Люди начавшие курить в раннем возрасте, чаще других страдают от различных заболеваний, продолжительность их жизни сокращается. В нашей стране вышел закон о запрете курения в общественных местах. Подробнее вам об этом законе расскажет (педагог организатор по профилактике правонарушений).

Итак, давайте подведем итог нашего занятия

Почему вредно курить?

Ответы детей: У курильщика начинают болеть: сердце, легкие и человек может даже умереть.

Почему нельзя находиться рядом с курящим человеком?

Ответы детей: Дым сигарет очень ядовитый, им нельзя дышать.

Молодцы, вы все поняли правильно. Так давайте же не начинать курить!
Берегите свое здоровье и здоровье близких!

Воспитатель: Наши дети очень часто курят сигаретные окурки «бычки»

Заплеван, затоптан и хил

Лежал бычок на остановки,

И надо же, как повезло –

Сокровище досталось Вовке.

Бычок неказист, он противен на вид
Все он болезни, заразу таит
Немедленно брось его, будешь здоров!
Избавишься ты от больниц, докторов!

Туберкулез, гепатит, рак, и СПИД
И многим другим нам куренье грозит
Давайте здоровья беречь свое будем
И на всегда , на всегда о куренье забудем.

Используемая литература:

1. Под редакцией Г.А. Шичко “Уроки нравственности, полового, гигиенического и антиалкогольного воспитания ” Барнаул, 1993г.
2. З.А. Ефанова «Классные часы (6 класс)» «Учитель - АСТ», 2005г.
3. О. В. Галичкина «Система работы администрации школы по профилактике наркомании», «Учитель» Волгоград, 2006 г.

ЗАПРЕТ

НА КУРЕНИЕ



15.11.2013
ВСТУПИЛ В СИЛУ



мичевые
зубы



Сигарета - ЗЛО!



Скажи ей

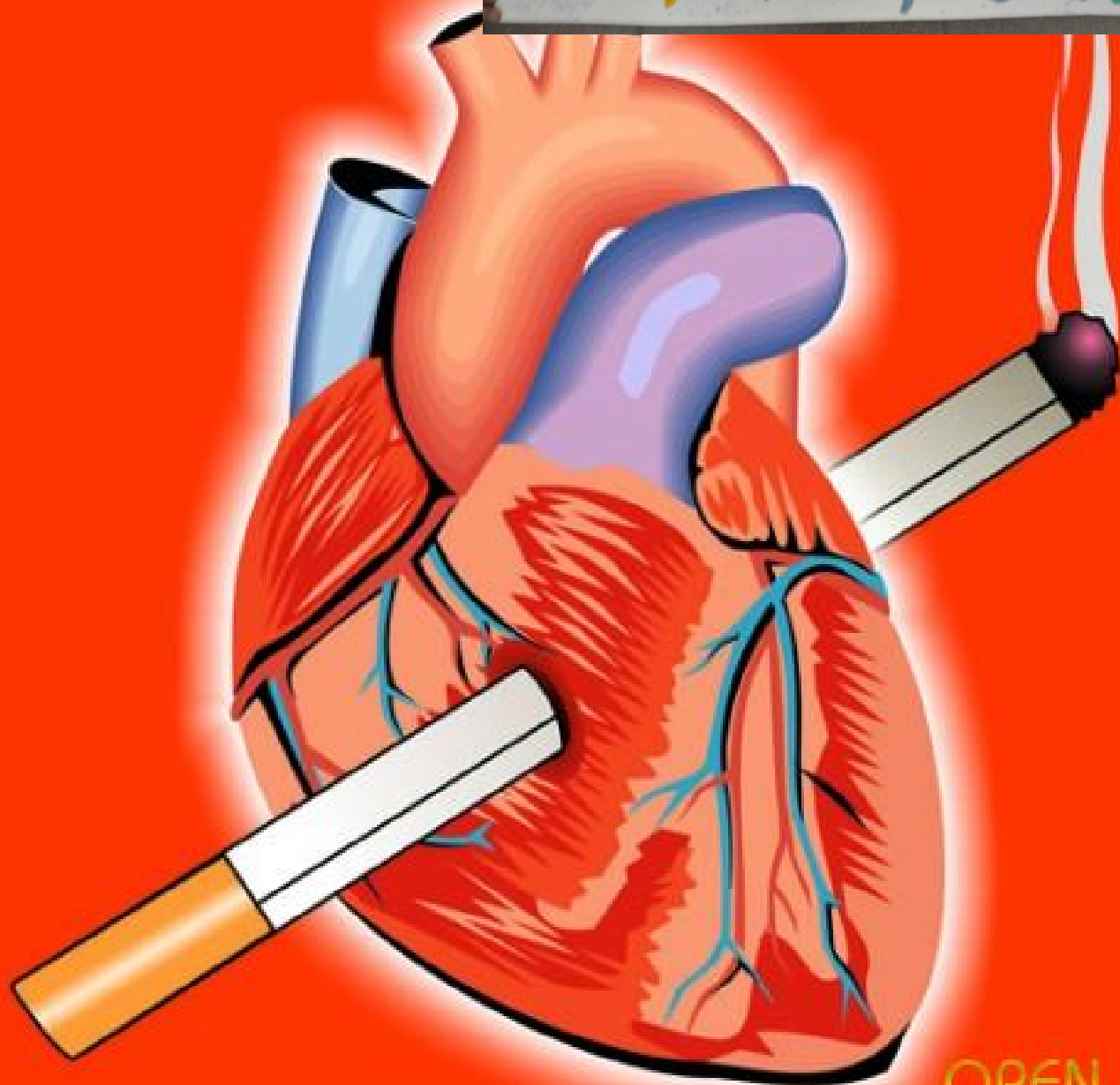
— **ЛЕТ!**
Portfolio-tyt.ru

Одна затяжка – и это у вас в легких!

Подумайте!



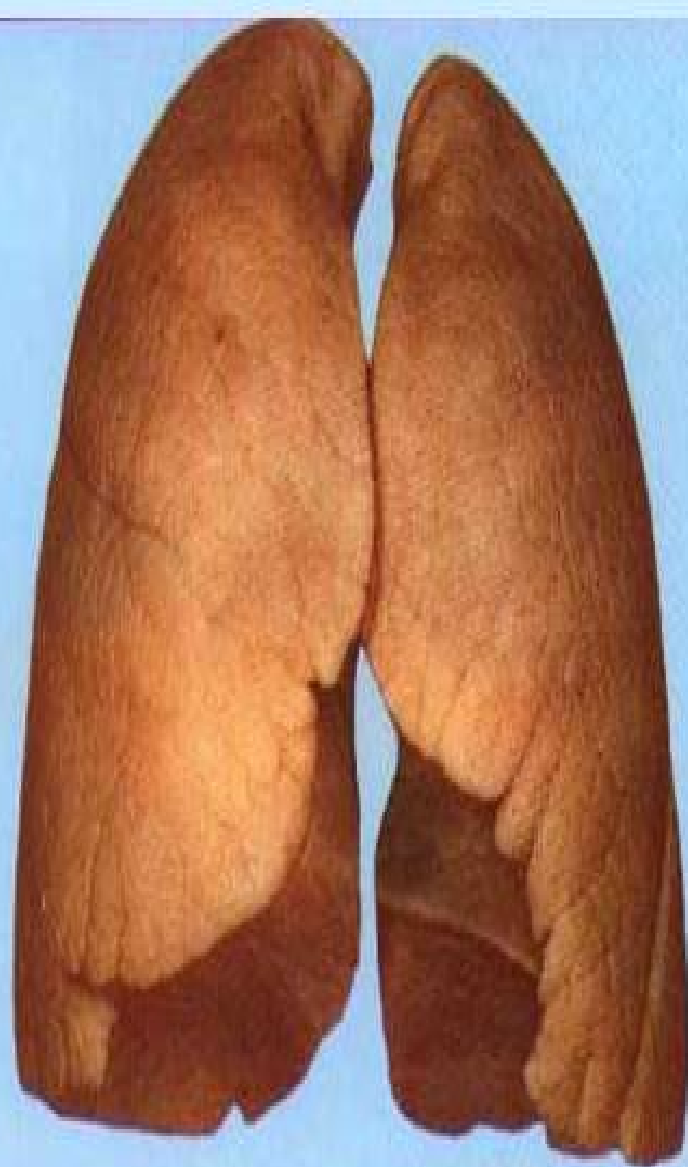
НЕ про
ЗДО



OPEN.AZ



**Лёгкие
курильщика**



**Лёгкие человека
некурящего**

"Здоровый и курящий человек"

