

ТОГБОУ «Жердевская школа - интернат»

Внеклассное занятие по формированию ЗОЖ и
профилактике социально значимых заболеваний
«Курение – коварная ловушка»

Подготовил классный руководитель 6 «а» класса

Муравлев Д.Н.

Цели:

- познакомить детей с фактами, свидетельствующими о вреде курения;
- способствовать выработке отрицательного отношения к курению, формированию установки на здоровый образ жизни;
- дать детям необходимые поведенческие приемы, позволяющие уклониться от вредного воздействия сверстников.

Словарь: привычка, никотин, зло, болезнь, зависимость, курение, вред, здоровье.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

Сегодня мы поговорим об одной человеческой привычке.

-Как вы считаете, что такое привычка?

(Привычка – это особенность человека привыкать к каким-то действиям или ощущениям)

-Какие привычки бывают? (хорошие и плохие, вредные и полезные).

-Какие полезные привычки вы знаете? (чистить зубы, делать зарядку, заниматься музыкой, танцами, спортом, собирать грибы и др.)

-Какие привычки вредны для человека? (курение, пьянство, наркомания, игромания и др.)

-Как вы понимаете пословицу: «Бедность от лени, а болезнь – от невоздержанности»? (если человек не привык к труду, он будет беден. А если он не привык бороться со своими вредными привычками, он будет болеть.)

Итак, ребята, мы выяснили, что плохие привычки появляются от неумения человека сдерживать себя. Плохие привычки несут человеку бедность и болезни.

Ребята, вы знаете, что тысячи лет назад на земле существовали

рабовладельческие государства. Эти государства вели постоянные войны, завоевывали соседние земли, а завоеванные народы угоняли в рабство. Рабы строили дороги, дворцы, пирамиды, выполняли самую тяжелую работу. Жизнь

раба ничего не стоила: раба можно было унижить, продать, убить. Спасаясь от

невыносимой жизни, рабы часто поднимали восстания, самое известное из которых восстание под предводительством Спартака.

Прошли века, и человечество избавилось от рабства.

Но в наши дни сохранилось добровольное рабство. В него попадают люди разных национальностей, мужчины и женщины, старики и дети. Все они добровольно становятся рабами одной из вредных привычек – это КУРЕНИЕ.

И тема нашего занятия – КУРЕНИЕ – КОВАРНАЯ ЛОВУШКА.

Нет ни одного человека на земле, который хотел бы стать рабом. Но некоторые по слабости и безволию все-таки становятся рабами.

- Как же уберечься от этого? Как не попасть к ним в рабство?

Здесь может быть только один ответ:

Надо научиться говорить... НЕТ

Вот мы сейчас и будем это делать. К нам пожаловали гости от

туристического агентства «Темное царство» - Кощей Бессмертный и Баба-Яга.

Кощей: Добро пожаловать в Темное царство.

Яга: Предлагаем вам 8 способов ,как попасть в Никотиновое Царство.

- Но мы-то с вами, ребята, знаем, что попасть в это Царство легко, но выбраться

из него очень трудно. Поэтому на все эти призывы у нас один ответ...

Дети: НЕТ!

Яга: Посмотрите, какие красивые и изящные сигареты.

Дети: НЕТ!

Кощей: Какая красивая пачка! Открой ее, возьми сигаретку.

Дети: НЕТ!

Яга: Как мужественно ты будешь смотреться с сигаретой!

Дети: НЕТ!

Кощей: Курить – это современно и круто!

Дети: НЕТ!

Яга: Если у тебя нет денег – угощайся, бери в долг, потом вернешь.

Дети: НЕТ!

Кощей: Ты откалываешься от коллектива – смотри, в нашем царстве все курят.

Дети: НЕТ!

Яга: Курени – это же лекарство от скуки.

Дети: НЕТ!

Кощей: Курение успокаивает нервы, снимает напряжение.

Дети: НЕТ!

Яга: Почему-то все дети упрямо не клюют на эту рекламу.

Кощей: Могут нас здесь, и побить, надо ноги уносить!

- Правда ли, ребята, что все способы, которые предлагали Кощей и Яга, так хороши? НЕТ!

По результатам анкеты в нашем классе ребята тоже пробовали курить.

Большинство опрошенных ребят первую сигарету выкуривали с другом.
Курят,

чтобы считать себя взрослыми, курят за компанию, ради интереса.

- А как вы думаете, ребята, много ли людей на земле курят?

По подсчетам ученых, каждый третий человек на земле курит. А это значит, что

некурящих людей на земле значительно больше, чем курильщиков.

Давайте сейчас вместе на доске составим схему основных доказательств против

курения. Чем же так опасно курение для человека?

ОТНИМАЕТ ЖИЗНЬ Курение отнимает жизнь, курильщик сокращает свою жизнь на 6 лет.

ОТРАВЛЯЕТ ОРГАНИЗМ – В табаке содержится 1200 ядовитых веществ.

Самый страшный из них **НИКОТИН**, который по своей ядовитости равен синильной кислоте – а это – смертельный яд.

ДОБАВЛЯЕТ БОЛЕЗНИ – Курение добавляет болезни, так как все органы человеческого тела страдают от табака. Курильщики в 10 – 30 раз чаще умирают от таких болезней, как инфаркт, рак, язва желудка. Для детей курение

в 2 раза опаснее, чем для взрослых. Смертельная доза для взрослого человека содержится в одной пачке сигарет, если ее выкурить сразу, а для подростков полпачки. Иногда дети умирали после 2 – 3 сигарет, выкуренных подряд, от остановки сердца. А также никотин влияет и на органы чувств, понижает остроту зрения и слуха, притупляет обоняние и вкус.

УХУДШАЕТ ВНЕШНОСТЬ Ученые, долгое время изучавшие курящих и некурящих школьников, пришли к выводу, что у курильщиков плохая память,

слабое физическое здоровье, неустойчивая психика, они медленно думают.

ВЯНЕТ КОЖА Даже внешне курильщики отличаются от некурящих: у них быстрее вянет кожа, сипнет голос, желтеют зубы.

СИПНЕТ ГОЛОС

ЖЕЛТЕЮТ ЗУБЫ

ОТНИМАЕТ ДЕНЬГИ Курение отнимает наши деньги, которые можно было бы потратить на что-то полезное. Ученые подсчитали, что каждый курильщик

тратит в среднем по 2000 рублей в год на сигареты.

ОТРАВЛЯЕТ НЕКУРЯЩИХ - Как же табачный дым влияет на окружающих?

Мы посмотрим с вами фрагмент мультфильма «Ну, погоди», а потом его обсудим вместе.

(мультфильм)

- Почему Волк взял в рот несколько сигарет? (Чтобы напустить в будку как можно больше дыма)

- Что произошло с Волком, когда он стал курить сразу несколько сигарет?

(Он покраснел, у него закружилась голова, он чуть не попал под машину, упал и

сильно ударился)

- Почему Зайчик в будке стал кашлять, хотя сам не курил? (Потому что табачный дым вреден не только для того, кто курит, но и для того, кто находится рядом)

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

МЕШАЕТ РАБОТЕ – Курение мешает работе и бизнесу. Многие компании отказываются брать на работу курящих людей.

ПРИЧИНА ПОЖАРОВ – Курение становится причиной пожаров, от которых гибнут люди, уничтожаются материальные ценности.

ЭТО НЕМОДНО – Курение – это немодно. Сейчас в моде гладкая, ухоженная

кожа, ослепительно белые зубы, спортивная фигура и крепкие мышцы.

ЗАПРЕЩЕНО ЗАКОНОМ – В России приняты законы против курения. В нашей стране нельзя курить во Дворцах спорта, бассейнах, спортзалах, учебных

и медицинских заведениях, санаториях, на курортах и транспорте.

Европа и Америка отказываются от сигарет. Норвегия твердо решила стать некурящей нацией. На Западе молодежь занимается спортом, ведет здоровый образ жизни. Во многих странах приняты законы, которые запрещают курить подросткам. А день 31 мая объявлен как Всемирный день без табака.

- Ребята, факты, о которых мы здесь услышали, известны каждому курильщику. Неужели курение обладает такой магической силой, что может сделать человека взрослым, современным, уравновешенным?

Дети:

-Нет, курящий ребенок все равно выглядит ребенком. Взрослый человек – тот,

кто умеет отвечать за свои поступки.

-Сигарета не делает человека современным. Курили люди и сто лет назад. А девушка с сигаретой выглядит не современно, а вульгарно.

-И нервы табачный дым не успокаивает, наоборот, делает человека более раздражительным.

-От курения голова работает хуже, ухудшается память.

- Значит, люди скрывают от себя истинную причину курения. Давайте все-таки

выясним, в чем же она состоит?

Я прочитаю цитату из книги английского врача Алена Кара «Легкий

способ бросить курить». Автор книги стал знаменитым, придумав свой способ

избавления людей от курения. Он называет сигарету «коварной ловушкой». Вот

как он объясняет, почему люди попадают в эту ловушку.

«Никотин – бесцветное, маслянистое вещество, содержащееся в табаке и вызывающее у курильщика зависимость. Этот наркотик вызывает самое быстрое привыкание из всех известных человечеству веществ: чтобы пристраститься к нему, может потребоваться лишь одна сигарета. Каждая затяжка сигаретой поставляет через легкие в мозг небольшую дозу никотина, действующую намного быстрее, чем, например, доза героина, которую наркоман вводит в вену. Если, куря сигарету, вы делаете 20 затяжек, вы получаете 20 доз наркотика»

ИТАК, истинная причина курения – это наркотическая зависимость.

Большинство курильщиков выкуривает одну пачку в день. Но, когда они начинали, то думали, что будут выкуривать не больше 5 сигарет в день и что смогут бросить в любой момент. Половина курильщиков хочет бросить курить,

но не может. Они попадают в зависимость от никотина.

Многие дети начинают курить под влиянием друзей. Им не хочется курить, но они не знают, как отказаться.

Сейчас вы сами будете разыгрывать сценки предложения закурить.

Интересно посмотреть, кто лучше всех умеет уговаривать, а кто умеет отказываться так, чтобы не поссориться. Все остальные будут внимательно следить за диалогом и решат, кто победил в словесной дуэли.

Первый диалог подготовили: _____

1. Давай закурим!

2. Я не могу.

1. Почему?

2. Родители увидят.

1. А мы отойдем за угол.

2. Мне нельзя, у меня сердце болит.

1. Ну, ты же не умрешь от одной сигареты.

2. Да я спички забыл.

1. У меня есть зажигалка.

2. Соседи из окон увидят

1. А мы спрячемся.

- Как вы считаете, кто оказался сильнее в этом споре?(_____)

Как это ни странно, -----, ни разу не сказал: «Я не хочу». А ведь этого было бы достаточно, чтобы друг от него отстал. Ведь если они друзья, то они должны уважать желания. Иначе, о какой дружбе речь. Если вы действительно

решили отказаться, выберите самое весомое, объяснение и настаивайте на нем.

Теперь послушаем диалог _____

1. На, кури!

2. Я не буду.

1. А что тогда сюда пришел?

2. Просто так.

1. Ну тогда иди отсюда.

- Кто оказался сильнее в этом диалоге? (В этой сценке сильнее оказался _____,

но ему придется уйти и потерять уважение группы).

Давайте повторим этот диалог по-другому.

1. На, кури.

2. Не хочу!

1. Кури, за компанию!

2. Отстань, кури сам, если хочешь!

1. А что тогда сюда пришел?

2. Захотел и пришел.

1. Ну тогда иди отсюда.

2. Не хочу.

Вот сейчас _____ явно оказался сильнее. Но так может вести себя

только человек, уверенный в себе. Человек, которого уважают в группе.

Грубое

давление сверстники оказывают чаще всего на тех, кого не очень уважают. А за

что могут уважать?

-за спортивные достижения

-за силу

-за смелость

-за то, что хорошо разбирается в чем-то.

Сможете ли вы дать отпор вредным привычкам или не устоите перед или натиском? Сейчас мы проведем тест, который поможет вам оценить свои силы.

Перед вами лежат листки бумаги, Вам нужно будет ответить на 10

вопросов. Напишите числа от 1 до 10 сверху вниз. Я буду задавать вам вопросы. На каждый вопрос нужно дать ответ «да» или «нет». Отвечать нужно

честно, иначе вы ничего о себе не узнаете.

1. Любишь ли ты смотреть телевизор?

2. Хотелось ли тебе играть в игры больше 3 часов ежедневно?
3. Хотелось ли тебе попробовать закурить?
4. Можешь ли ты весь выходной просидеть перед телевизором, оставив все свои дела?
5. Пробовал ли ты алкогольные напитки?
6. Любишь ли ты уроки физкультуры?
7. Если друзья предложат тебе сбежать с уроков, согласишься ли ты?
8. Умеешь ли ты не повторять своих ошибок?
9. Если бы тебе прямо на улице незнакомый предложил коробку конфет, взял бы ты ее?
10. Друзья зовут тебя играть, а ты еще не сделал уроки. Сможешь отказаться?

Теперь подсчитайте, сколько раз вы ответили «да»

Если вы сказали «да» не больше 3 раз – вы умеете управлять своими желаниями, у вас сильная воля и крепкий характер, вы умеете отказаться от удовольствия, если это может принести вред, помешать вашим планам, вашим отношениям с родителями и учителями.

Если «да» от 4 – 8 раз - вам не всегда удается управлять своими желаниями. Не хватает силы воли. Из-за этого можно попасть в зависимость от вредной привычки.

Если «да» от 9 – 10 раз - вам очень трудно справиться со своими желаниями. Вас тянет к сиюминутным удовольствиям. Вам нужно научиться говорить себе «нет».

Этот тест нельзя назвать серьезным и научным, но он может показать, кому нужно работать над своим характером, укреплять силу воли, учиться

самостоятельности. Иначе легко можно стать жертвой любой вредной привычки.

ИТОГ

Наше занятие подошло к концу. Как вы считаете, был ли полезным наш сегодняшний разговор? Что он вам дал? Что вы узнали?

- курение – это вредная и опасная привычка.
- узнали, как отказаться от предложения закурить и не обидеть друзей своим отказом.
- узнали, что курение – это коварная ловушка, и не в коем случае нельзя в нее