

Догадина Гузьяль Равильевна

учитель физической культуры и ОБЖ

Муниципальное образовательное учреждение

«Ерышовская средняя общеобразовательная школа Ртищевского района

Саратовской области» филиал

Саратовская область, Ртищевский район, с. Крутец

## **ВНЕКЛАССНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ НА ТЕМУ:**

### **«КУРИТЬ – ЗДОРОВЬЮ ВРЕДИТЬ»**

**Цель:** дать понятие о вреде курения; формировать негативную установку на курение; тренировать поведенческие навыки по проблеме.

**Оборудование:** «Дерево решений», картинки о вреде курения.

**Ход занятия.**

**I. Организация класса.**

**II. Сообщение темы и цели занятия.**

**Учитель:**

- Помните, что мы говорили с вами о здоровье, что будем беречь его.

- Всем ли из вас удалось это?

- Поднимите руки, кто не болел с начала учебного года.

- Поднимите руку, кто болел.

- А теперь поднимите руку, кто сам виноват в болезни.

*(поясняют причину заболевания: одежда не по погоде, холодное питьё и т.д.)*

- А как ещё люди могут навредить своему здоровью?

- Как вы считаете, многие ли люди курят?

- У кого дома курят?

- А можно ли курить?

- Сегодня мы поговорим об этом.

**III. Основной этап занятия.**

**1. Беседа.**

**Учитель:**

Табак отравляет человечество не всегда. Долгое время в России вообще не знали о курении. После появления табака у нас курение много лет было запрещено, а торговцев табаком и тех, кто курит, били плетью. Врачи всегда были единодушны: табак вреден. Курящие отравляют свой организм и больше всего легкие: им трудно дышать, они много кашляют, болеют чаще, раньше умирают. Если курить начинают в 10-12 лет, то резко замедляется рост, плохо развивается память и внимание, человек начинает медленно и плохо соображать, часто ошибается. Каждые 2-3 часа на земле умирает человек от болезней, вызванных курением.

**2.Игровое задание.**

**Учитель:**

- Нарисуй 10 кружков.

*(дети рисуют на листочках)*

- Представьте, что это 10 человек. В кружках нарисуй лица. 3 человека из них начинают курить, болеть и от этого умирают. Зачеркни 3 лица. А теперь найди, где здесь ты. Напиши над кружком «Я». Многим кажется, ничего опасного в том нет. Но оказывается, что если человек выкурит 2 сигареты, скорее всего он будет курить всегда. Ему кажется, что он бросит, как только захочет, но это не так. Поэтому против курения есть только одно средство – не начинать курить никогда! Есть такая поговорка: «Посеешь поступок – пожнёшь привычку. Посеешь привычку – пожнёшь характер. Посеешь характер – пожнёшь судьбу». *(поговорка записана на доске)*

- Как вы это понимаете?

*(ответы детей)*

**3.«Дерево решений». Плакат.**

**Учитель:**

- Давайте представим, что наша жизнь – это дерево. Пусть корни этого дерева – это наши решения. Давайте подумаем, какие плоды может дать наше дерево, если мы выбираем «курить»?

*(ответы детей: болезни, ранняя смерть, головные боли, замедление роста, желтые зубы, запах изо рта, ссоры с родителями и т.д.)*

**Учитель:**

- А если мы выбираем – «не курить», какие плоды даст наше дерево?

*(ответы детей: здоровье, богатство, красота, успех)*

*(Левая и правая половина дерева отличаются друг от друга. Одна сторона – зелёные крепкие ветви, другая – черные, голые.)*

**Учитель:**

- Давайте мы примем решение «курить» или «не курить»? Перечеркните выбранную вами ветку.

- Давайте все дружно скажем: «Я говорю «НЕТ» курению».

В жизни каждого бывают сложные ситуации, и иногда бывает трудно настоять на своем, отказаться от чего-то, даже если ты знаешь, что это плохо или вредно. Давайте научимся говорить «нет».

- Вам хотелось бы спать в ледяной пещере?

- Вы хотели бы просидеть дома и не выходить на улицу?

- Вы любите горькую пищу?

- Простали было говорить «нет»?

*(ответы детей)*

**Учитель:**

Но бывают случаи, когда вас зовут обидеть кого-то, сказать неправду кому-то, съесть мороженое, когда болит горло, покататься на машине с незнакомым человеком. В этих случаях что-то мешает быть решительным и сказать твёрдое «нет». Но если не сказать, что может случиться?

*(ответы детей)*

#### IV. Ролевые упражнения.

1. Представь себе, что я твой друг, одноклассник или сосед. Мы гуляем после уроков. И я, твой друг, тебе говорю: «Знаешь, ...(имя), что у меня есть? Папка забыл сигареты, давай попробуем?» *(Далее разыгрывается диалог в лицах)*

2. К тебе после уроков подходит старшеклассник и предлагает покурить: «Ты что, маленький? У вас все ребята уже курят!» или «На, покури. Я сегодня добрый».

##### Учитель:

- Если тебя заставляют курить, что можно сделать и как поступить?

*(Выслушиваются все предлагаемые варианты, класс выбирает наиболее удачный и убедительный ответ).*

#### V. Беседа о пассивном курении.

##### Учитель:

- Сегодня у нас очень важный урок. И главное, что мы должны запомнить: «Мы говорим НЕТ курению». Давайте скажем это ещё раз дружно хором: «Я говорю НЕТ курению».

Ребята, я уверена, что вы сделали правильный выбор и решили не курить. Курить вредно и опасно.

- А сидеть рядом, когда кто-то курит, - опасно? *(ответы детей)*

Курильщик отравляет окружающих людей, которые сами не курят, но вынуждены вдыхать дым чужих сигарет, испытывают неприятные ощущения, начинают болеть. Неслучайно не разрешается курить в общественных местах, для этого есть специально отведённые помещения.

- Проведём опыт, увидим, что происходит с легкими курящего человека.

Оборудование опыта: пластиковая бутылка с крышкой, резиновая трубка длиной 5 см, ватные шарики, пластилин, спички, сигарета лучше без фильтра.

В крышке пластиковой бутылки проделать отверстие размером с диаметр трубки. Вставить трубку и замазать щель пластилином. В один конец трубки

вставить ватный шарик, в другой - сигарету. Завернуть крышку. На дно бутылки положить ватные шарики. демонстрационный прибор готов. Сжав бутылку, выдавить из неё часть воздуха. Зажечь сигарету и начать равномерно ослаблять давление на бутылку. Сигарета начинает дымиться. "Выкурив" таким образом, сигарету, обратите внимание, что вата изменила цвет, концы трубки стали коричневыми.

- Как, по-вашему, мнению, выглядят лёгкие курильщика?

## **VI. Заключение.**

### **Учитель:**

- Как же не стать курильщиком «поневоле», как защитить себя от табачного дыма? Составим памятку. *(предлагаемые варианты записываются на доске, затем читают всем классом)*

- Борьба с взрослыми, воспитывать их ты не должен. Помни, они сделали свой выбор. Ты самостоятельно растущий человек, решай за себя сам.  
**СДЕЛАЙ СВОЙ ВЫБОР.**

- И закончить наше мероприятие хочу словами китайского мудреца Лао-То: "Тот, кто может победить другого - силен, тот, кто побеждает самого себя, - воистину могуществен".