Профилактическое занятие на тему

«Вред курения»

Цель: Формирование отрицательного отношения к курению

Задачи:

- уточнить представления детей о вреде курения, его отрицательным влиянием на организм человека;

- учить находить правильный выход из различных жизненных ситуаций;

- пропагандировать здоровый образ жизни.

Средства: ноутбук, таблица с изображением человека со здоровыми легкими, таблица с изображением человека с легкими курильщика, рисунки о вреде курения.

Ход занятия:

**1.Вводная часть.**

Педагог: Здравствуйте, ребята. Какие вы все красивые, радостные, а значит, здоровые. А кто знает, что нужно делать, чтобы всегда оставаться такими?

Дети: Делать зарядку, есть овощи и фрукты, чисть зубы и т. д.

*Педагог*: А вы все имеете эти хорошие привычки. (ответы детей)

*Педагог*: Это мы сейчас проверим. Хотите поиграть в игру «Хорошо – плохо»? Я буду задавать вопросы, а вы, если со мной не согласны топайте ногами, если согласны, хлопайте в ладоши.

**2.Игра "Хорошо - плохо"**

*Чтобы сохранить здоровье надо:*

*• Делать утреннюю зарядку каждый день.*

*• Целый день смотреть телевизор.*

*• Ходить в грязной одежде и обуви.*

*• Кушать овощи и фрукты.*

*• Есть много сладостей.*

*• Играть в подвижные игры.*

*• Не мыть руки перед едой.*

*• Дышать свежим воздухом.*

*• Чистить зубы два раза в день.*

*• Пользоваться салфеткой.*

*• Есть немытые фрукты*

*• Всегда мыть руки с мылом.*

*• Соблюдать режим дня.*

3.Просмотр видеоролика:

1.Вред курения на детский организм.

2.Как курение влияет на мозг человека.

4. Ответы на вопросы.

Табакокурение является одним из наиболее распространенных видов поведения человека, противоположных здоровому образу жизни. Предлагаю вам ответить на вопросы:

1. Знаете ли вы курящих людей?
2. Известно ли их знакомым курильщикам, что курение вредно?
3. Почему эти люди курят, раз они знают, что курение вредно?
4. Что же курильщики знают о вреде курения?

5.Просмотр видео «Валентин и курение»

Обсуждение видео:

- Почему мальчик начал курить?

- Как к этому отнеслись окружающие?

- Почему брат Валентина и его друг не курят?

6.Упражнение «Продолжи фразу»

Цель: Формирование установки на отрицательное отношение к курению.

Участники, сидя в кругу, передают мяч, проговаривая предложение

«Я никогда не буду курить, потому что это…..»

7. Игра «Ассоциации на слово «курильщик».

Задачи: формировать негативное отношение к курению.

Инструкция: Дети по кругу передают мяч и называют ассоциацию на слово «курильщик» (жёлтые зубы, ухудшение внешности, неприятный запах, и т.д.) – Хотите ли вы быть похожими на таких непривлекательных людей?

8.Советы как бросить курить:

1. Поверьте в себя. Поверьте, что Вы можете бросить.

2. Создайте свой собственный план, как бросить курить.

3. Изложите на бумаге причины, по которым Вы хотите бросить курить (преимущества жизни без курения): жить дольше, сберечь деньги, пахнуть лучше.

4. Назначьте дату окончания курения. Решите, в какой день Вы расстанетесь с сигаретами навсегда. Запишите эту дату. Спланируйте ее.

5. Начните делать зарядку. Спорт просто несовместим с курением. Упражнения снимают стресс и помогают Вашему телу восстановиться от вреда, нанесенного сигаретами. Если необходимо, начинайте постепенно, с короткой прогулки раз или два в день. Доведите это до 30-40 минутных упражнений 3 или 4 раза в неделю.

6. Делайте глубокие дыхательные упражнения каждый день по 3-5 минут. Очень медленно вдохните через нос, задержите дыхание на несколько секунд, очень медленно выдохните через рот. Попробуйте делать дыхательные упражнения с закрытыми глазами и переходите к п.9

7. Отчетливо представьте себе, как Вы перестанете быть курильщиком.

8. Уменьшайте количество сигарет постепенно (если Вы уменьшаете количество сигарет, обязательно назначьте день.

9. Тщательно чистите зубы. Обращайте внимание на то, как быстро улучшается их состояние и как они белеют. Представьте себе и получите удовольствие от мысли о том, как они будут выглядеть через месяц, три или год.

10. Пейте много воды. Вода хороша в любом случае и большинство людей не пьют ее в достаточном количестве.

11. Осознайте, в какое время у Вас появляется желание курить, например: во время стресса, после еды, во время прибытия на работу и т.д. Постарайтесь избегать этих ситуаций.

12. Найдите что-нибудь, что можно держать в руке и во рту, чтобы заменить этим сигареты. Попробуйте использовать соломинки для питья.

13. Каждый раз, когда у Вас появляется желание курить, вместо того, чтобы закурить запишите свои чувства или все, что у Вас на уме. Носите этот лист всегда с собой.

Благодарим всех за внимание и за активное участие на занятии.

Желаю вам крепкого здоровья.