**Актуальный разговор**

**«Курить – здоровью вредить!»**

**Цель:** профилактика табакокурения среди подростков.

**Задачи:** познакомить воспитанников 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.

**Оборудование:** презентация, плакаты о вреде курения, мультфильм «Иван-царевич и табакерка», видео опыта «курящая кукла», диалоги, ватман, карандаши, клей, заготовки для «дерева здоровья».

**Подготовительная работа:** подготовка одним из воспитанников сообщения о вреде никотина, разучивание диалогов.

**Форма работы:** актуальный разговор.

**Место проведения:** учебный класс.

**Продолжительность:** 45 минут.

**Ход занятия:**

**I. Организационный момент.**

**Воспитатель.** Здравствуйте! Я рада видеть вас на занятии, и надеюсь, что нам вместе будет комфортно, мы будем уважать друг друга, внимательно выслушивать мнения других и сами изъясняться чётко. Давайте улыбнемся друг другу и приступим к работе.

**1.Сообщение темы и задач.**

**Воспитатель.** В жизни человека существует ряд вредных привычек: долго спать и редко гулять, много времени проводить у телевизора и компьютера. Об одной из таких вредных привычек, мы поговорим сегодня на мероприятии, о какой – попробуйте догадаться сами, посмотрев мультфильм.

(*Дети смотрят мультфильм «Иван-царевич и табакерка».)*

**Воспитатель.** Скажите, пожалуйста, ребята, к чему пристрастился Иван-царевич?

**Дети.** К курению.

**Воспитатель.** А как изменилось его здоровье после того, как он начал курить?

Дети. Да, изменилось в худшую сторону.

**Воспитатель.** Правильно. Так о чем мы будем сегодня говорить?

**Дети***.* О курении.

**Воспитатель.** Совершенно верно. А какие задачи стоят перед нами?

**Дети.**Узнать какой вред приносит курение организму человека, учиться вести здоровый образ жизни.

**II. Основная часть.**

**Воспитатель.** К самой распространённой привычке относится курение. Каждый год армию курильщиков пополняют миллионы людей. И самое страшное, что дети тоже начинают курить. А как курение получило своё распространение, мы сейчас узнаем.
В Европу табак попал из Америки, где побывал мореплаватель Христофор Колумб. Высадившись на незнакомый берег, Колумб и его спутники увидели, что туземцы – взрослые и дети – держали в зубах дымящееся пучки тлеющих листьев неизвестного европейцам растения. Выяснилось, что, дикари традиционно используют листья для частого вдыхания дыма. Возвращаясь в Европу, Колумб захватил с собой несколько кип сушеных листьев «табакко» и несколько курильщиков.
Постепенно курение стало, путешествовать по Европе, дошло до России, но активного распространения не получило. Пока у табака не появился могучий союзник. Молодой Пётр I очаровался диковинной заморской затеей, и вместе с обязанностью брить бороды, носить иностранные камзолы и парика российским подданным были навязаны и курительные трубки. Пример царя закон для подданных. При Петре I в России появились первые табачные фабрики. Тогда ещё не знали, насколько опасна эта привычка.

**Воспитатель.** Но теперь везде говорят о вреде табака, но почему же, дети начинают курить?

**Дети.** За компанию.

Из любопытства.

По незнанию.

Чтобы успокоить нервы.

Чтобы снять напряжение.

Чтобы казаться старше, взрослее.

Чтобы казаться современным.

Чтобы лучше работала голова.

**Воспитатель.** Скажите, а вам известны вредные вещества, содержащиеся в табачном дыме, сигаретах?

**Дети.** Никотин.

**Воспитатель.** А сейчас давайте послушаем сообщение о вреде никотина, которое подготовила Наташа (выступает один из воспитанников).

Никотин – один из сильнейших растительных ядов, он обладает способностью накапливаться в организме. Никотин относится к нервным ядам. В экспериментах на животных и наблюдениях над людьми установлено, что никотин в малых дозах возбуждает нервные клетки, способствует учащению дыхания и сердцебиения, нарушению ритма сердечных сокращений, тошноте и рвоте. В больших дозах тормозит, а затем парализует деятельность клеток ЦНС. Расстройство нервной системы проявляется понижением трудоспособности, дрожанием рук, ослаблением памяти.

Сердце курящего человека делает за сутки на 12-15 тысяч сокращений больше, чем сердце некурящего.

Никотин и другие компоненты табака поражают также органы пищеварения.

Многолетнее курение способствует возникновению язвы желудка и двенадцатиперстной кишки.

Курение плохо сказывается и на слуховом аппарате человека. Даже 20 выкуренных за день сигарет ослабляют восприятие разговорной речи.
Курение отрицательно влияет на умственную деятельность. Две выкуренные сигареты снижают скорость заучивания и объем запоминаемого материала на 5–6%.

Курящие подвергают опасности не только себя, но и окружающих людей. В медицине появился даже термин «пассивное курение». В организме некурящих людей после пребывания в накуренном и непроветренном помещении определяется значительная концентрация никотина.

Но никотин, не единственное вредное вещество, ещё угарный газ, сенильная кислота, радиоактивный полоний, он может накапливаться в любых органах и приводит к образованию рака.

**Воспитатель.** А сейчас для большей наглядности вреда от курения посмотрим опыт. Опыт «Курящая кукла».

**Воспитатель***:* Что вы можете сказать, посмотрев этот опыт? Какой сделать вывод? (Курить – здоровью вредить!)

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

Сейчас мы с вами поиграем в игру «Умей сказать "нет"». В этой игре мы будем учиться отказываться от того, чего мы не хотим делать.

*К доске выйдут 2 воспитанника. Они разыграют сценку 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 Ксюша и Надя.

**Диалог № 1**

**Ксюша.** Давай закурим!

**Надя.** Я не могу.

**Ксюша.** Почему?

**Надя.** Родители увидят.

**Ксюша**. А мы отойдем за угол.

**Надя.** Мне нельзя, у меня сердце болит.

**Ксюша**. Ну ты же не умрешь от одной сигареты.

**Надя.** А я сигареты без фильтра не курю.

**Ксюша**. У меня с двойным фильтром.

**Надя**. Да я спички забыла.

**Ксюша.** У меня есть зажигалка.

**Надя.** Соседи из окон нас увидят.

**Ксюша**. А мы пойдем в подвал.

*Надя молчит, не зная, что ответить.*

**Воспитатель.** Как вы считаете, кто оказался сильнее в этом споре?

*Дети считают, что победила Ксюша.*

- Как это ни странно, Надя ни разу не сказала: «Я не хочу». А ведь этого было бы достаточно, чтобы Ксюша от нее отстала. Ведь если Ксюша ее подруга, то она должна уважать ее желания. Иначе, о какой дружбе речь. Отговорки Нади сумбурны и случайны. Когда человек обосновывает свой отказ таким образом, возникает впечатление, что он вот-вот согласится. Если вы действительно решили отказаться, выберите самое весомое, с вашей точки зрения, объяснение и настаивайте на нем.

А теперь другой диалог: Ангелины и Насти.

**Диалог №2**

**Ангелина.** У меня есть сигареты, давай покурим.

**Настя.** Ой, нет, я не могу!

**Ангелина.** А почему?

**Настя.** От меня будет пахнуть табаком.

**Ангелина.** Ну и что?

**Настя**. Родители узнают.

**Ангелина.** А ты к ним не подходи.

**Настя.** Моя собака учует. Она не выносит запах табака. Я приду домой, она меня обнюхает и убежит, а родители спросят, почему это собака от меня убежала. Потому, что я курила.

**Ангелина.** А ты надушись.

**Настя.** Тогда родители обо всем догадаются.

*Ангелина не знает, что еще предложить.*

**Воспитатель.** Как вы считаете, кто оказался сильнее в этом диалоге?

*Дети считает, что победила Настя.*

- В этом диалоге Настя настаивала на одной версии, что родители ее разоблачат в любом случае. Если бы Ангелина продолжала настаивать, это было бы неуважением к семье Насти. Поэтому диалог прекратился.

**Воспитатель***.* Что же делать, если ты пока не уверен в себе и не можешь противостоять давлению товарищей? Психологи дают такие советы:

Просто сказать «нет» без объяснения.

Отказаться и объяснить причины отказа.

Отказаться и уйти.

Говорить как заезженная пластинка, на все уговоры отвечать «нет», «не буду».

Не обращать внимания на предложения закурить.

Постараться объединиться с кем-то, кто тоже не курит.

Постараться избегать курящих компаний.

**Воспитатель.** Составление дерева здоровья.

Давайте подведем итог нашего занятия. Сейчас вы выполните творческое задание в группах. Каждая группа составит дерево здоровья. На листочках вам необходимо дописать окончание предложения «Я не буду курить, потому что…».

*(Дети составляют дерево здоровья и представляют свои работы.)*

**III. Подведение итогов. Рефлексия.**

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

*Примерные ответы детей:*

- Я узнал о том, что курение – это очень вредная и опасная привычка.

Я узнал, как отказаться от предложения закурить и не обидеть друзей своим отказом.

Я узнал, что курение – это наркотическая зависимость, а не просто развлечение.

В завершении нашего мероприятия послушайте народную притчу.
Старик на рынке торгует табаком и приговаривает: «Покупайте табак! Мой табак не простой, а с секретом. От него собака не укусит, вор в дом не залезет, стариком не станешь». Молодой человек подошел к продавцу и говорит:

– А почему собака не укусит?

– Потому что с палкой ходить будешь!

– А почему вор в дом не залезет?

– Так всю ночь кашлять будешь!

– А почему стариком не стану?

– Потому что до старости не доживешь!

Берегите свое здоровье, занимайтесь спортом! Спасибо за работу!