**Внеклассное занятие на тему**

**«Кто курит табак, тот сам себе враг»**

*Подготовила и провела воспитатель 1 квалификационной категории*

 *ОГКОУ «Ивановская школа-интернат № 3»*

*Халимова Р.М.*

 **Тема:** «Вредные привычки. Курение».

**Цель:** формирование у детей потребность в здоровом образе жизни.

**Задачи:** распространить среди подростков информацию о том, к каким последствиям может привести табакокурение;

помочь сформировать неприязнь к вредным привычкам.

Ход занятия

1. **Организационный момент**

Психологический настрой.

**-** Улыбнёмся, друг другу, и начнём наш классный час.

– Ребята, у вас на партах лежат карточки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ы | У | О | Р |
| У | П | О | У |
| И | О | В | Ч |
| У | К | О | А |

– Ваша задача, вычеркнуть повторяющиеся буквы. Из оставшихся букв сложить и прочитать слово.
– Какое слово у вас получилось? ( У нас получилось слово «привычка»)

**II. Введение в тему. Актуализация знаний.**

– Что означает слово «привычка»?
– ПРИВЫЧКА – поведение, образ действий, склонность, ставшие для кого-нибудь в жизни обычными, постоянными. То есть, привычка – это то, что мы делаем постоянно.–*словарь Ожегова*.

**Работа в группах**

Перед вами карточки. На них написаны привычки, разложите их на группы.. Подумайте на какие группы можно разделить привычки.

1. постоянно жевать жвачку **в**

2. Обманывать в

3. Умываться каждое утро п

4. Чистить зубы п

5. Грызть ногти, карандаш, ручку в

6. Класть вещи на место п

7. Делать зарядку п

8. Опаздывать в

9. Говорить правду п

10.Лениться в

11.Убирать за собой игрушки, учебники п

12.Помогать родителям п

13.Драться в

14.Выполнять режим дня п

15.Учить уроки п

16.Кричать в

17.Мыть руки перед едой п

18.Бросать мусор где попало в

- Ребята, а как вы думаете на какие две группы можно разделить (на полезные и вредные привычки).

- Назовите полезные привычки; вредные привычки

.**III. Самоопределение к деятельности.**

***Сейчас мы посмотрим м/ф.***

 Подумайте, о какой привычке пойдёт речь (просмотр м/ф «Трубка и медведь»).

– Итак, кто из вас догадался, чему будет посвящен наш классный час.

Курение это какая привычка, полезная или вредная. Почему курение мы относим к вредным привычкам? Вредная привычка – что это за привычка?

Вредные привычки – это наши коварные враги, они потихоньку отравляют нам жизнь, наносят огромный вред нашему здоровью. Вредные привычки могут появиться в любом возрасте. Они растут и меняются вместе с нами.

 О какой вредной привычке шла речь в этом мультфильме?

- Почему медведь стал курить

 - К чему это привело?

 - Курение - не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая наркомания, и тем более опасная, что многие не принимают её всерьез.

 - А как вы думаете, почему люди начинают курить? (скука, любопытство, желание быть похожими на взрослых,…)

-Откуда пришел к нам табак.

«Считается, что первым из европейцев познакомился с табаком Колумб. Табак - это проклятие индейцев - был завезен в Европу в середине 16 века. Он быстро распространился, несмотря на запреты. Вначале табак нюхали или жевали, но постепенно стали применять для курения. В России, еще при царе Алексее Михайловиче (отце Петра Первого), за курение табака нещадно били кнутами и ссылали на каторгу. Так было до тех пор, пока царь Петр Первый побывав в Европе, не пристрастился к курению. Перт Первый отменил запрет на употребление табака и разрешил английским торговцам ввозить в Россию табак, за что они вносили в государственную казну огромнейшую пошлину.

 - О вреде курения сказано немало. Однако беспокойство ученых и врачей, растет, так как пока еще большое число людей не считает курение вредным для здоровья.

**По мнению медиков:**

- 1 сигарета сокращает жизнь на 15 минут;

- 1 пачка сигарет – на 5 часов;

- тот, кто курит 1 год, теряет 3 месяца жизни;

- кто курит 20 лет- 5 лет жизни;

- кто курит 40 лет, теряет 10 лет жизни

Табак губительно действует не только на человека, но и на животных и на растения. Если поливать растения крепким настоем табака, то они погибнут.

Если смазать никотином веки крысы- она погибнет.

 Птицы (воробьи, голуби) погибают, если к их клюву всего лишь поднести стеклянную палочку, смоченную никотином.

Кролик погибает от 1/4 капли никотина, собака — от 1/2 капли.

 Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100 мг, или 2-3 капли. Именно такая доза поступает ежедневно в кровь после выкуривания 20-25 сигарет.

Вы, наверное думаете, почему люди выкуривая сигарету не умирают.

**Курильщик не погибает по тому, что доза вводиться постепенно, не в один прием**. Систематическое поглощение небольших, не смертельных доз никотина вызывает привычку, пристрастие к курению.

***Практическая работа*** От сигарет в первую очередь страдают легкие человека. Ребята предлагаю вам провести простой эксперимент: возьмите по два листочка, внимательно их рассмотрите – это здоровые лёгкие. Что же происходит с лёгкими у курящего человека? Сомните один лист, расправьте и сравните его с другим листом. У курильщика лёгкие становятся дряблыми, вялыми – примерно такими, как смятый листочек, а у некурящего лёгкие здоровые, примерно такие, как гладкий листочек. Я, думаю вам и так ясно, какие лёгкие будут работать лучше и снабжать организм человека кислородом. (*слайд – лёгкие курильщика)*

Учёные различных стран мира доказали, что курение приводит к отравлению организма человека. Люди, начавшие курить в раннем возрасте, становясь взрослыми, чаще других страдают от различных заболеваний. У них болит желудок, печень, нарушена деятельность сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Продолжительность жизни сокращается.

Народная мудрость гласит: « Один курит – весь дом болеет».  Живущие в накуренных помещениях дети чаще и больше страдают заболеваниями органов дыхания. Опасно дышать табачным дымом. В нём содержится более 30 различных вредных веществ,

 - Курение и школьник несовместимы. Школьные годы - это годы роста как физического, так и умственного. Организму нужно много сил, чтобы справиться со всеми нагрузками. Чем раньше дети познакомятся с курением и начнут курить, тем быстрее привыкнут к нему, и в дальнейшем отказаться от курения будет очень трудно. Начать курить легче, чем отказаться от курения. Так давайте же не начинать курить! Давайте беречь здоровье – своё и близких.

**Сейчас проведем игру «Собери и прочитай народную мудрость».**

Ребята в группах собирают пословицу из отдельных слов и вместе ее произносят.

1. «Табак и верзилу сведет в могилу!»

2.Кто курит табак – тот сам себе враг.

3. Тот себе вредит, кто на сигарету глядит!»

 (*Выберите одну из них, прочитайте и попробуйте объяснить, как вы понимаете их смысл)*

- **Подведём итог**: к чему может привести курение?

 -Серьёзный вред здоровью, снижение умственных способностей, уничтожается красота человека. Очень важно найти в силу воли и твёрдость характера, чтобы отказаться от вредных привычек. **«Посеешь привычку – воспитаешь характер».**

**Но самая главная цель у вас – быть здоровыми, жить долго.**

Привычки есть у каждого. Они разные: плохие или вредные, хорошие или полезные. Одни привычки со временем проходят, другие появляются, третьи остаются на всю жизнь.. Я надеюсь, что наша беседа убедила вас в том, что вредные привычки- это колоссальный вред здоровью, и у каждого из вас хватит здравого смысла не курить никогда, избавляться от вредных привычек. Наши привычки формируем мы сами. Нужно избавляться от вредных привычек и приобретать полезные.

 **Стихи (**читают заранее подготовленные дети)

1. «Курение вредно», - знаем мы.

 Мы быть здоровыми должны.

 Мы выбираем танцы, спорт-

 Футбол, хоккей, бег и скейтборд.

2. «Курить нельзя», - скажи и ты.

 И сигарету на цветы

 Смени на воздух, на друзей,

 На красоту планеты всей.

3. Мы будем в чистом мире жить,

 Творить, смеяться и дружить.

 Пусть счастье будет нам на всех,

 Любовь, здоровье и успех!

**Рефлексия**

Что полезного узнали?

 Пригодятся ли в жизни полученные знания?

Расскажите ли вы дома о том, что вы узнали сегодня