

Министерство образования и науки Алтайского края краевое
государственное бюджетное учреждение для детей-сирот и детей,
оставшихся без попечения родителей, оказывающее социальные
услуги, «Троицкий центр помощи детям, оставшимся без попечения
родителей»

Занятие *«Тубительная сигарета»*



9+

Из опыта работы воспитателя
высшей квалификационной
категории
Зыковой Марины Васильевны.

с. Троицкое 2019 г.

Занятие «Губительная сигарета».

(9-14 лет)

Цели:

- ознакомить воспитанников с влиянием табакокурения на здоровье;
- формировать отрицательное отношение к курению;
- воспитывать привычку ЗОЖ.

Оборудование: презентация Power Point.

Ход занятия.

1. Беседа.

Здравствуйте, ребята! Все, наверное, знают стихи С.Я.Маршака «Хорошо», где речь идёт о хорошем и плохом. В нашей жизни много хорошего, но, к сожалению, также очень много и плохого. Вы, наверное, слышали о вредных привычках и можете их перечислить?

(Ответы детей)

Сегодня нам предстоит большой разговор о табакокурении. Об этой вредной привычке. Поговорим о том, к чему может привести курение сигарет.

Курящими не рождаются. Ими становятся люди, которых вовремя не предупредили, не остановили руку, протянутую к сигарете. В ходе нашего разговора постараемся убедить вас, что по-настоящему культурный человек не может губить своё здоровье и здоровье окружающих, попадая в табачную зависимость. Ведь не смотря на запреты, продолжают курить в общественных местах. Дымят дома, в очередях, на работе, в учебных заведениях. Пленниками этого коварного врага стали около половины мужчин и женщин планеты. Курят взрослые, курят дети.

2.

ПРО КОЛЮ-КУРИЛЬЩИКА

Старшеклассник Сиплый Коля

Курит дома, курит в школе,

В магазине и в кино,

Курит много и давно.

Сиплым Колю дразнят в школе,

Потому что голос Коли

Не такой, как у ребят.

Люди так не говорят.

Колин голос изменился -

Он как будто подавился.

У Коли – глупого ребенка

Не в порядке селезенка,

Бронхи, сердце и печенька.

Ну, а легкие у Коли,

Как посыпанные солью,

Как обтянутые тиной,
Будто серой паутиной.
Побраните его, что ли.
Потому что этот Коля
Своему здоровью враг.
Угрожает Коле рак
Или атеросклероз -
Тоже не букет из роз:
Станут хрупкими сосуды
И замучают простуды,
И совсем ослабнет зрение -
Вот к чему ведет куренье.
Чтобы долго жить на свете,
Не тянитесь к сигарете!

3. Рассказ воспитателя.

История культивирования и использования

[Слайд 2-3.](#)

Табак - однолетнее растение, высота его до 1,5 м и более, стебель округлый, прямой, листья цельные, овальные, цветки собраны в метельчатое соцветие на верхушке стебля. Плод - многосемянная коробочка. Семя - округло-овальной формы с ячеистой шероховатой поверхностью буровато-коричневой окраски

Табакокурение (или просто **курение**) — вдыхание дыма тлеющих высушенных или обработанных листьев табака, наиболее часто в виде курения сигарет, сигар, сигарилл или трубок.

Табак родом из Америки. 12 октября 1492 года матрос Родриго Триана с корабля «Пинта» знаменитой флотилии адмирала Христофора Колумба закричал: «Впереди земля!». Это был остров Гуанахани. Табакокурение было привезено в Испанию **Колумбом** после открытия Америки и затем распространилось в Европу и остальной мир через торговлю. Табак — соответственно, самое используемое наркотическое вещество на Земле.

[Слайд 4.](#)

Все живые существа чувствительны к никотину:

Никотин - один из самых опасных ядов растительного происхождения. 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 (в одной сигарете содержится примерно 6-8 мг никотина, из которых 3-4 мг попадает в кровь).

Курильщик не погибает по тому, что доза вводится постепенно, не в один прием. К тому же, часть никотина нейтрализует формальдегид - другой яд, содержащийся в табаке. В течение 30 лет такой курильщик выкуривает примерно 20000 сигарет, или 160 кг табака, поглощая в среднем 800 г никотина.

Систематическое поглощение небольших, несмертельных доз никотина вызывает привычку, пристрастие к курению.

Слайд 5.

В дыме одной сигареты содержится:

- 6 мг никотина,
- 1,6 мг аммиака,
- 25 мг угарного газа,
- 0,03 мг синильной кислоты,
- 0,5 мг пиридина, формальдегид,
- радиоактивные вещества: полоний, свинец, висмут, смолы, деготь и др.

-Значительная часть уходит в окружающую среду.

-Дым сигарет вреден окружающим.

-Каждая сигарета отнимает от 5 до 15 минут жизни!

-20 ежедневно выкуриваемых сигарет сокращает жизнь на 8-12 лет!

Воспитанник :

Я шел домой со спортзанятий.

Меня окликнул мой приятель.

Он сигаретою дымил

И закурить мне предложил.

Но ведь куренье-это вред.

И я сказал:”Спасибо, нет.

Дышать нам надо кислородом,

Зачем травиться углеродом?”

Беседа по содержанию стихотворения.

-Какое отношение возникло при чтении стихотворения к первому и второму мальчику.

(Ответы детей)

Воспитатель :

Послушайте отрывок из произведения Марка Твена «Приключения Тома Сойера».

«После вкусного обеда, состоявшего из рыбы и яичницы, Том сказал, что теперь ему хочется научиться курить. Джо ухватился за эту мысль и объявил, что он тоже не прочь. Гек сделал трубку и набил их табаком...

Они растянулись на земле, опираясь на локти, и начали очень осторожно, с опаской втягивать в себя дым. Дым был не приятен на вкус, и их немного тошнило, но всё же Том заявил:

- Да это совсем легко! Знай я это раньше, я уже давно научился бы.

-И я тоже, - подхватил Джо. – Плёвое дело!...

Разговор продолжался, но вскоре он начал чуть-чуть увядать, прерываться. Паузы стали длиннее. Пираты сплёвывали всё чаще и чаще. Несмотря на все их усилия, им заливало горло, и каждый раз после этого начинало ужасно тошнить. Оба сильно побледнели, и вид у них был очень жалкий. У Джо выпала трубка из ослабевших пальцев, у Тома тоже... Наконец Джо выговорил расслабленным голосом:

- Я потерял ножик... Пойду поищу...

Том дрожащими губами произнёс, запинаясь:

- Я помогу тебе. Ты иди в эту сторону, а я туда...к ручью... . Нет, Гек, ты не ходи за нами, мы сами найдём.

Гек снова уселся на место и прождал целый час. Потом он соскучился и пошёл разыскивать товарищей. Он нашёл их в лесу далеко друг от друга; оба были бледны и спали крепким сном. Но что-то подсказало ему, что теперь им полегчало, а если и случилось им пережить несколько минут, то теперь уже всё позади.

За ужином в тот вечер оба смиренно молчали, и, когда Гек после ужина, набив трубку для себя, захотел набить и для них, оба в один голос сказали: «Не надо», так как они чувствуют себя не очень важно».

В этом отрывке Марк Твен выразительно описал ощущения ребят от первой затяжки и неприятные последствия курения.

(Беседа по содержанию отрывка)

-К чему привела первая затяжка ребят?

-К чему может привести если всё таки попробовали ещё и ещё много раз?

При первом курение першит в горле, учащенно бьется сердце, во рту появляется противный вкус. Все эти неприятные ощущения, связаны с первой сигаретой, не случайны. Это защитная реакция организма, и надо ею воспользоваться - отказаться от следующей сигареты. Пока не наступил час, когда сделать это будет не так легко.

Воспитанник :

Я попробовал курить.

И скажу вам: гадость!

Не поверю я теперь,

Что куренье в радость.

Это Вовка, мой сосед,

Предложил сложиться,

Взять две пачки сигарет,

Вдоволь надымиться.

Неудобно было мне

Как-то отказаться.

Мне уже девятый год –

Время «расслабляться»

Долго кашлял я, как дед.

Голова кружилась.

С сигаретой у меня

Дружба не сложилась.

Нет, не стану я курить

Ни за что на свете!

Это правда, я не лгу.

Вы уж мне поверьте.

Курение подростков, в первую очередь, сказывается на нервной и сердечной - сосудистой системах. В 12-15 лет они уже жалуются на отдышку при физической нагрузке. В результате многолетних наблюдений французский доктор Декалзне

еще 100 лет назад пришел к убеждению, что даже незначительное курение вызывает у детей малокровие, расстройство пищеварения.

Курение отрицательно влияет на успеваемость школьника. Число неуспевающих возрастает в тех классах, где больше курящих.

Курение школьников замедляет их физическое и психическое развитие. Состояние здоровья, подорванное курением, не позволяет выбрать род занятий по душе, добиться успеха (например, юношам стать летчиками, космонавтами, спортсменами, девушкам - балеринами, певицами и др.).

Курение и школьник несовместимы. Школьные годы - это годы роста как физического, так и умственного. Организму нужно много сил, чтобы справиться со всеми нагрузками. Как известно, навыки, привычки, усвоенные в школьном возрасте, самые прочные. Это относится не только к полезным, но и к вредным привычкам. Чем раньше дети, подростки, юноши, девушки познакомятся с курением и начнут курить, тем быстрее привыкнут к нему, и в дальнейшем отказаться от курения будет очень трудно.

В течение нескольких лет ученые проводили наблюдение над 200 курящими и 200 некурящими школьниками. А теперь посмотрим, какими оказались сравнительные результаты.

Слайд 6.

	<i>курящие</i>	<i>не курящие</i>
1.Нервные	14	1
2.Понижение слуха	13	1
3.Плохая память	12	1
4.Плохое физическое состояние	12	2
5.Плохое умственное состояние	18	1
6.Нечистоплотны	12	1
7.Плохие отметки	18	3
8.Медленно соображают	19	3

4. Почему люди курят

Одной из основных причин начала курения является любопытство. Другая причина начала курения в молодом возрасте – подражание взрослым, товарищам. В распространении курения среди девушек немалую роль играет мода, а также часто связано с кокетством, стремлением оригинальности, желанием нравиться юношам. Некоторые считают, что сигарета придает девушки элегантность. Скорее, она придает ей вульгарность. Люди курят из-за сформировавшейся наркотической зависимости («вредной привычки»), или по социальным причинам (для общения, за «компанию», «потому что все курят», и т. д.). В некоторых социумах курение табака является ритуалом.

5. Физкультминутка

«Мы все дружим и поём, очень весело живём!
Мы учиться, очень любим, быть здоровыми хотим,
И все вместе скажем людям: «Нет, нет – сигаретам нет!»
Раз, два, три, четыре, пять, книжки мы хотим читать,

Свои знания пополнять!

Раз, два, три, четыре, пять, будем вместе повторять,

И зарядку выполнять

Сможем научиться:

Раз – мы встали на носочки. Два – нагнулись.

Три – прыжок. А четыре – руки шире.

Повтори ещё разок!»

Вот какие вы все молодцы.

6. Как действует никотин на организм

Итак, чем рискует курящий человек?

Никотин – это яд, который содержится в табаке и вызывает привыкание. Он обладает отравляющим действием. Поражает нервную систему. Человек становится возбужденным или заторможенным. Влияет на работу сердца. Он легко проникает в кровь, накапливается во внутренних органах и постепенно разрушает их. От курения желтеют зубы, появляется дурной запах во рту, затрудняется работа сердца, замедляется рост, кожа становится желтой, под глазами черные круги, рано появляются морщины. Ребята, которые курят – быстро утомляются, у них слабая память, плохое внимание. Курильщика ждут болезни органов дыхания: астма, туберкулез.

[Слайды 7-10.](#)

Голова

Инсульт, лицо курильщика, налёт на зубах, рак губ, рак рта, рак гортани.

Шея

Трахеит (воспаление трахеи), воспаление гортани, рак трахеи, рак гортани.

Лёгкие

Бронхит, эмфизема лёгких, рак лёгких.

Сердце

Ишемическая болезнь сердца.

Пищеварительная система

Рак пищевода, язва желудка, рак желудка, рак поджелудочной железы.

Мочеполовая система

Бесплодие, выкидыш, задержка развития плода, рак, нарушение половой функции, импотенция.

Конечности

Остеопороз костей, невриты, перемежающаяся хромота, гангрена.

7. Работа в группах.

А сейчас поиграем. Проведём конкурсы между группами.

Деление на группы (здоровье, красота)

Конкурсы.

1. Несколько способов сказать «Нет»

Ребята, представьте такую ситуацию: «Вам предложили попробовать покурить». Ваша задача отказаться. Чья команда будет более убедительной.

2. Конкурс “Здоровье”

Нужно на каждую букву этого слова придумать и записать слова, которые имеют отношение к здоровью, здоровому образу жизни. За каждое правильно подобранное слово -1 бал.

З - здоровье, зарядка, закалка,

Д - диета, душ, диетолог,

О - отдых

Р - режим, расческа, ракетка, рюкзачок

В - вода, витамины, врач

Е – еда

3.Игра со зрителями

В этой игре проверяется внимание. Слушайте вопросы, которые задаёт ведущий. Если ответ отрицательный то все молчат, а если положительный отвечают хором фразой: “Это я, это я, это все мои друзья”.

- Кто ватагою веселой,

Каждый день шагает в школу?

- Знает кто, что красный цвет,

Означает: хода нет.

- Кто из вас из малышей,

Ходит грязный до ушей?

- Кто любит маме помогать,

По дому мусор рассыпать?

- Кто одежду бережёт,

Под кровать её кладёт?

- Кто ложится рано спать,

В ботинках грязных на кровать?

- Кто из вас не ходит хмурый,

Любит спорт и физкультуру?

- Кто, из вас идя, домой,

Мяч гонял по мостовой?

- Кто любит в классе отвечать,

Аплодисменты получать?

4. Игра “Собери и прочитай пословицу”.

Пословицы о вреде курения, о ЗОЖ.

1. Курильщик – сам себе могильщик.
2. Табак и верзилу седеет в могилу.
3. Табак – забава для дураков.
4. Курить – здоровью вредить.
5. Когда появляется табак, удаляется мудрость.
6. Поздоровавшись с сигаретой, попрощайся с умом.

5.Качества человека.

- Подумайте, какие качества человека приближают его к вредным привычкам, а какие отдаляют? (Обозначить буквами «приближает» – п, «отдаляют» - о.)

Благоразумие осторожность

Слабоволие угодничество

Любопытство *трудолюбие*
Малодушие *любовь к спорту*
Зависть *раздражительность*
Сила воли *склонность к подражанию*

6. Культура общения.

-Придумайте вежливые обращения с просьбой не курить к человеку, который дымит в вашем присутствии и отравляет дымом те мгновения вашей жизни, которые принадлежат вам, и никому другому.

(Жюри подсчитывает очки)

IX. Упражнение на релаксацию «Подсолнух». Слайд 11.

Воспитатель : Удобно сядьте и облокотитесь на спинку стула. Расслабьтесь. Закройте глаза. Делаем медленно вдох и выдох (Зраза).

Представьте что перед нами цветущая поляна, вы гуляете и вдыхаете ароматы лета и вдруг видите маленький цветок подсолнуха. Подсолнух ещё не раскрыт и укутан зелёнными листочками. А солнце светит ярко-ярко, он греет ваше лицо, вам приятно. Тепло на ваших глазах, и внутри вас начинает что-то раскрываться и появляется на свет. Вы смотрите на подсолнух и расцветаете вместе с ним, его лепестки раскрываются, и вы раскрываетесь вместе с ним.

Посмотрите как красиво, подумайте про себя: какой красивый подсолнух, какой красивый и здоровый я. Как подсолнух любит солнце и тянется, так и я люблю себя и хочу быть здоровым и счастливым. Он всё больше и больше раскрывается и сильнее стремится к солнцу, и я всё сильнее стремлюсь вырасти красивым и здоровым. А подсолнух уже созрел, и каждый из вас сейчас превратится в самостоятельное подсолнуховое семечко. Ветер уносит вас вдаль, но вы несёте частичку подсолнуха. Вы наполнены его силой, у вас есть энергия для роста и развития, чтобы быть здоровым человеком без вредных привычек.

А сейчас я досчитаю до десяти, и вы откроете глаза.

X. Подведение итогов. Награждение победителей.

XI. Заключение.

Воспитатель : Ребята, вам понравилось занятие? Если кому-то понравилось, хлопайте ладоши.

Поднимаем первого аплодирующего и спрашиваем: «А что тебе понравилось?» Поднимаем второго ученика «Что полезного ты узнал?» Третьего ученика «К чему ведёт табакокурение? Сигарета губит человека или приносит пользу?». Можем ли мы сигарету назвать «губительной» ?

Четвёртого ученика «Можем ли мы назвать культурным того, кто курит? Объясни.»

Слайд 12 -14.

Что мы выбираем для себя?

А теперь похлопайте все вместе.

Слайд 15-16.

Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, энергию и достичь долголетия. Надеемся, что наша встреча не

прошла даром, и вы многое почерпнули из нее. Ведь “Здоров будешь– всё добудешь!” Здоровая жизнь, здоровый образ жизни – это подарок! И перед тем как закурить – подумай!

1. «Курение вредно»-говорят,
Уж лучше посажу я сад.
Весной пусть яблони цветут
И птицы весело поют.

«Курение вредно»,-вторят нам.
Пусть будет свежим по утрам
Тот воздух, что вдыхаем мы,
В лугах любуясь на цветы.

«Курение вредно»,- мы твердим.
И дом прекрасный создадим.
Пусть будет дом-дворец у всех,
Где радость есть и звонкий смех.

«Курение вредно»,-знаем мы.
Мы быть здоровыми должны.
Мы выбираем танцы, спорт-
Футбол, хоккей, бег и скейтборд.

«Курить нельзя» - скажи и ты.
И сигарету на цветку
Смени на воздух, на друзей,
На красоту планеты всей.

Мы будем в чистом мире жить,
Творить, смеяться и дружить.
Пусть счастье будет нам на всех,
Любовь, здоровье и успех

2. Сегодня вечером, как ляжем спать,
Ты должен так себе сказать:
«Я выбрал сам себе дорогу к свету
И, презирая сигарету,
Не стану ни за что курить.
Я - человек! Я должен жить!»