

ТЕМА: «ЖИЗНЬ БЕЗ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК»

Автор: Куликова Ольга Николаевна

Должность: Воспитатель

Наименование учреждения: ОГКОУ Ивановская коррекционная школа-интернат №3

Населенный пункт: г. Иваново

Цель: профилактика вредных привычек, формирование негативного отношения к курению.

Задачи: расширить представления детей о вредном воздействии курения на организм человека, побуждать к активному противостоянию вредным привычкам, к соблюдению здорового образа жизни.

Оборудование: плакаты о вреде курения, полоски с фразами для учеников, на плакате словарные слова, компьютерное оборудование для показа презентации.

План занятия

1. Организационный момент.
2. Сообщение темы занятия. Словарная работа.
3. Беседа «Полезные и вредные привычки». Р.С.В. (работа за экраном).
4. Информационный блок «Из истории табака».

Доклад ученика.

5. Викторина «Влияние курения на человека»
6. Физминутка для глаз.
7. Практическая работа «Составь поговорки о курении их предложенных слов».
8. Ситуативный практикум «Провокация».
9. Практическое задание «Рисование курильщика и здорового человека».
10. Интерактивная беседа «Альтернатива курению».
11. Подведение итогов.

Ход занятия

1. Организационный момент.

2. Сообщение темы занятия.

- Ребята, сегодня тема нашего занятия «Жизнь без вредных привычек».

Слайд №1

На доске:

Словарная работа.

- табак
- никотин
- угарный газ
- наркотическая зависимость
- пассивный курильщик

3. Беседа «Полезные и вредные привычки»

Воспитатель: Ребята, у каждого человека есть привычки.

Что такое привычка?

Привычка – это то, что делаешь постоянно.

Одни привычки хорошие, полезные от которых человеку только польза, они способствуют сохранению здоровья.

А есть вредные привычки, которые приносят вред здоровью.

Слайд №2

Причины и последствия

Слайд №3

Мальчик не хочет умываться и мыться. → С грязным подростком никто не хочет общаться

Слайд №4

Группа ребят делает зарядку. → На спортивных состязаниях ребята легко и свободно преодолевают дистанцию.

Слайд №5

Воспитатель: Это какая привычка?) (полезная).

Какие вы знаете вредные привычки? (употребление алкоголя, наркотиков, курение, лень, сквернословие).

Группа ребят курит. → На соревнованиях ребята, задыхаясь с трудом, прибежали к финишу

Слайд №6

Двое взрослых выпивают. → Алкоголик дремлет на лавке, представляя, что он – Наполеон.

Слайд №7

Воспитатель: Выберите из предложенных привычек полезные.

Ребята, а какие у вас есть полезные привычки?

Как, вы понимаете выражение «быть неряшливым»

Сегодня мы поговорим подробнее об одной очень опасной вредной привычке-о курении.

Слайд №10

4. Информационный блок. Доклад ученика «Из истории табака»

Слайд №11-16

Воспитатель: Ребята, об истории возникновения табака и о том, как табак появился в России, расскажет вам Вы внимательно слушайте, а потом, я задам вопросы по этому докладу.

Ученик 1: Курение табака возникло в глубокой древности. 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 дымящиеся пучки тлеющих листьев неизвестного европейцам растения. Выяснили, что «дикари» используют листья для частого вдыхания дыма. Возвращаясь в Европу, Колумб захватил с собой несколько кип сушеных листьев «табакко».

Ученик 2: Вскоре табак попал во Францию. Жан Нико, бывший послом в Испании, привёз оттуда листья и семена табака в подарок своей королеве Екатерине Медичи. От фамилии Нико произошло слово «никотин» - так называют основной компонент табака, самый ядовитый.

Ученик 3: Постепенно курение дошло до России. В Россию табак попал примерно в конце 16 века и был встречен не приветливо. При царе Алексее Михайловиче в 17 веке за курение полагалось серьёзное наказание – от палочных ударов и порки кнутом до отрезания ноздрей. Торговцев табаком в России в 17 веке ждала смертная казнь.

Ученик 4: При Петре I всё изменилось: ввоз табака был разрешён, появились первые табачные фабрики. Курение распространилось по всей стране. Тогда ещё никто не знал, насколько опасна эта привычка.

5. Викторина «Влияние курения на человека».

Слайд № 17-39

Воспитатель: Сейчас я проверю, кто лучше всего усвоил информацию о вреде курения. За правильный ответ вы получите жетон. У кого будет больше всего жетонов, тот более внимательный и усидчивый.

Викторина

1. При курении человек вдыхает ядовитый газ. Какой это газ?
- угарный газ,
- водород
2. Какой орган больше всего страдает от курения?
- желудок
- легкие
- уши
3. Кто такой пассивный курильщик?
- тот, кого заставляют курить,
- тот, кто находится в обществе курящих,
- тот, кто сам курит.
4. Какое воздействие оказывают сигареты на зубы?
- зубы желтеют
- зубы укрепляются
- зубы белеют
5. Сколько сигарет надо выкурить, чтобы нарушить нормальное состояние организма?
- 5 сигарет
- 1 сигарету
- 10 сигарет
6. Верно или нет, что курение вызывает сильнейшее привыкание?
- верно,
- неверно.
7. Почему курильщику, как правило, трудно выучить стихотворение?
- потому что при курении у человека ухудшается память,
- потому что нет времени, чтобы выучить стихотворение.
8. Какие вредные вещества содержатся в табачном дыме?
(Никотин, угарный газ, смолы, которые возникают при горении табака)
9. Когда отмечается Международный день отказа от курения?
- 18 ноября
- 18 сентября
- 18 августа
10. Сколько минут жизни отнимает каждая сигарета?
- 1 минуту
- 3 минуты
- 15 минут
11. Продолжите предложение. Курение – это частые болезни и преждевременная...
- смерть.

Воспитатель: Давайте сделаем вывод.

Слайд №40

- курение приводит к неизлечимым болезням,
- курение разрушает организм,
- курение снижает физическую активность.

К сожалению, Россия является страной, в которой преобладает большее количество курильщиков по сравнению с другими странами в мире. В нашей стране курят 65% мужчин и 10% женщин. И что самое интересное, многие стали зависимы от этой вредной привычки ещё в подростковом возрасте. Начать курить легче, чем отказаться от курения. Так давайте же не начинать курить: давайте беречь здоровье – своё и близких!

6. **Физминутка для глаз** (под песню «Минздрав предупреждает куренье - это яд.....» из кинофильма «Остров сокровищ»).

Слайд №40-49

7. Практическая работа

Составь поговорки о курении из предложенных слов.

Слайд №50-53

- Вредить, - здоровью, курить. (Курить – здоровью вредить.)
- Попрощайся, попрощавшись, с умом, с сигаретой. (Поздоровавшись с сигаретой, попрощайся с умом.)
- Жить, хочешь, курить, бросай! (Хочешь жить – бросай курить!)

8. Ситуативный практикум «Провокация.» (Слайд №54-55.)

Воспитатель: Ребята, представьте, что вы в кругу своих сверстников гуляете на улице. Ваш знакомый предлагает вам попробовать закурить. Вы знаете, что курить это вредно, и вы не хотите этого делать, потому что начать курить очень легко, а вот бросить практически невозможно. Сможете вы твердо сказать «нет»? У вас наготове есть спасительная фраза. Листочки с этими фразами лежат у вас на партах. Главное отвечать «Нет!» твердо, решительно, громко, чтобы показать, что вы уверенный в себе человек.

Провокация №1

Попробуй, покури! Классная вещь! Курить – это модно! Большинство подростков твоего возраста уже курит!

(Ответ: Нет! Эта гадость не для меня. Кстати, медики утверждают, что курит только 13% подростков. Большинство детей достаточно умны, чтобы не курить.)

Провокация №2

Попробуй – от первой сигареты вредных последствий не будет.

(Ответ: Нет! Мне не нужны неприятности. Даже от одной выкуренной сигареты появляется головокружение, тошнота, кашель! Я хочу быть здоровым!)

Провокация №3

На, попробуй, к сигаретам нет привыкания. Когда захочешь, бросишь курить.

(Ответ: Нет! Не хочу! Эти «химические радости» не для меня. Никотин – это такой же наркотик, к нему возникает привыкание. Я знаю, что многие подростки пытались бросить курить – это очень трудно.)

Провокация №4

На, покури! Если куришь понемногу, то это не вредно!

(Ответ: Нет! Спасибо. Курение портит внешность, зубы желтеют, неприятный запах изо рта, волосы тускнеют, страдают лёгкие, сердце, печень.)

Провокация №5

На! Покури! Курение успокаивает нервы.

(Ответ: Нет. Я лучше отожмусь 40 раз или пробегу пару кругов. Спорт успокаивает нервы, дает силы организму. Курение снижает память, притупляет ум.)

9. Практическая работа «Рисование курильщика и здорового человека».

Воспитатель: Ребята, а сейчас у нас творческое задание. Я каждому раздам листочки с рисунками, которые надо раскрасить.

(3 учащихся – должны раскрасить курильщика, 3 учащихся – раскрашивают спортсмена. Потом прикрепить на доску рисунки детей.)

Воспитатель: Давайте посмотрим, что у нас получилось.

- С каким из этих ребят вам приятно было общаться, хотелось дружить?
- Почему с курильщиком не очень хотелось бы дружить.
- Покажи, на какой картине человек выглядит здоровым, уверенным.
- Какой ты для себя выбираешь образ? Почему?

10. Вывод:

Воспитатель: Образ жизни каждого человека, его поступки, говорят другим людям о том какой это человек. Много зависит от вас самих, от ваших знаний, от вашей силы воли. И вы сами должны сделать правильный выбор. Выбрать здоровье или курение.

11. Интерактивная беседа «Альтернатива курению.»

Слайд №56-82

Воспитатель: Давайте подумаем, что в этой жизни есть интересного, намного интереснее, чем курение.

(Показ слайдов-картинок сопровождается красивой песней «Здоровый образ жизни».)

Воспитатель: Посмотрите на эти картинки, а потом ответьте мне на вопрос: «Чем интересным можно заниматься в свободное время, чтобы быть счастливым, радостным и здоровым?»

Ответы детей: можно

- заниматься спортом,
- писать стихи,
- читать книги
- писать картины,
- путешествовать,
- помогать людям,
- фотографировать природу, людей,
- учиться вкусно готовить,
- участвовать в соревнованиях,
- ходить в музеи, театры, кинотеатры,
- изучать музыку, петь,
- учиться танцевать.

12. Подведение итогов.

Воспитатель:

- Что такое привычка?
- Назови полезные привычки.
- Назови вредные привычки.
- Почему курение вредно для здоровья человека?
- Какую поговорку о курении ты заполнил?
- Чем интересным можно заниматься в свободное время, чтобы быть здоровым, радостным и счастливым?
- Что вам сегодня понравилось на занятии?
- С каким настроением вы уходите?

Дети:

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 цветы

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!

Воспитатель: Мы живем в огромном, прекрасном мире, где столько интересного и удивительного! Нужно только оглянуться вокруг. И вы сразу увидите, что можно противопоставить вредным привычкам.

Каждый человек - хозяин своей судьбы. Всего можно достичь, если поставить себе в жизни цель и твердо идти к этой цели. Хорошим помощником на этом пути станет здоровый образ жизни: гигиена, спорт, распорядок дня, общение с природой, хорошие и верные друзья. И в этой жизни нет места вредным привычкам.