Тема: **«Губительная сигарета»**

Цель: формирование здорового образа жизни.

Задачи:

- Раскрыть вредное влияние ядовитых веществ , содержащихся в табаке, на организм человека.

- Воспитывать чувство собственного достоинства.

- Учить заботиться о своем здоровье.

Ход занятия.

- Здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые гости!

 - Я говорю вам - здравствуйте – а значит, я желаю вам здравствовать, быть здоровыми.

- Задумывались ли вы, почему люди при встрече желают друг другу здоровья?

 -Здоровье для человека – самая главная ценность. Но, к сожалению, люди начинают говорить о здоровье лишь тогда, когда его теряют.

- Сегодня у нас с вами состоится серьезный разговор о вашем здоровье, о ваших привычках.

- А сначала, послушайте стихотворение о цапле (читает Настя)

(Вопросы по содержанию стихотворения).

- Итак, как вы поняли из стихотворения – разговор наш будет о курении.

Курят многие люди – а хорошо ли это или плохо – мы и обсудим сегодня.

- Что находится внутри каждой сигареты?

- А табак содержит яд – никотин.

- Прочитайте вывод ученых:

«Никотин – один из самых опасных ядов растительного происхождения».

-Давайте послушаем немного из **истории** табака.

«Табак – родом из Америки. Семена табака были завезены в Россию в конце 16 века. Царь Михаил Федорович вел жестокую борьбу с курильщиками: на 1 раз уличенному в курении – били 60 раз палкой по стопам; 2 раз – отрезали носы, уши, выселяли в дальние города. Курильщиков приравнивали к ворам и водили по улице с веревкой на шее. Торговцев табаком – ждала смертная казнь.

Все изменилось при Петре 1: ввоз табака был разрешен. Считалось, что табак целебен, его дым отпугивает болезни, злых духов, успокаивает».

- Историю мы послушали, а теперь посмотрим на **математику:**

«Подсчитано, что каждый из нас за год выкуривает 1 550 гр. Табака.

- Каждая сигарета сокращает жизнь на 15 минут. Каждые 13 секунд умирает 1 человека от заболевания, связанного с курением. За год – 2 500 000 человек.»

1 человек – 1500 гр.

1 сигарета – 15 минут

13 секунд – 1 человек

1 год – 2 500 000

- А теперь послушаем, что говорит **медицина**.

«При курении ухудшается память, внимание, почерк, глазомер. Развиваются такие заболевания как рак или туберкулёз. Курение повышает риск инфаркта, инсульта, заболеваний мозга, язвы, гангрены конечностей. Люди меняются и внешне6 становятся бледными (меняется цвет кожи, взгляд становится тусклым, зубы желтеют).»

- О вреде курения сказано немало. Но почему то многие люди не считают курение вредным для здоровья. Некоторые мальчишки и девчонки среднего школьного возраста считают, что курение – это признак взрослости. И пока у них молодой организм, они думают, что болезнь их не коснется. Между тем, многие человеческие драмы и трагедии начинаются именно со здоровья.

Исполняются частушки по курение.

- Давайте же посмотрим, что происходит с легкими курильщика во время курения. (опыт «Курильщик»).

- Давайте сделаем вывод от увиденного, что же происходит с легкими, когда человек курит.

- То же самое происходит и с людьми, которые находятся в обществе курильщика. Эти люди становятся *пассивными курильщиками.*

- Посмотрите, что происходит при курении сигареты.

50% уходит в атмосферу

25% сгорает и разрушается

20% попадает в организм

5% остается в окурке

- А в заключение нашего занятия поиграем и посмотрим, как вы усвоили сегодняшнее занятие.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| История  | Математика  | Медицина  |
| 20 | 20 | 20  |
| 40 | 40 | 40 |
| 60 | 60 | 60 |
| 80 | 80 | 80 |
| 100 | 100 | 100 |

ИСТОРИЯ.

20 –в каком веке табак попал в Россию?

40 – назовите Родину табака?

60 – какое наказание было для курящих людей при царе?

80 – какой царь разрешил табакокурение?

100 – как наказывали торговцев табаком?

МАТЕМАТИКА.

20 – на сколько минут сигарета сокращает жизнь?

40 – сколько % дыма уходит в атмосферу?

60 – сколько процентов яда остается в окурке?

80 – сколько процентов дыма попадает в организм курящего?

100 – сколько человек умирает в год от болезней, связанных с курением?

МЕДИЦИНА.

20 – что происходит с зубами курящего человека?

40 – назовите некоторые болезни курящих людей?

60 – как называется яд, который находится в табаке?

80 – почему курильщикам труднее учиться в школе?

100 – кто такой пассивный курильщик?

- Вы все принимали участие на нашем занятии. Курить или не курить – пусть каждый решает сам. Но ваше увлечение не должны оказывать вреда окружающим людям и твоему здоровью. А здоровье – это красота. Будьте же всегда красивыми, не растрачивайте попусту то, что дано вам природой, поддерживайте и сохраняйте свое здоровье.

(песня «Живет повсюду красота»).