Цели:

* Познакомиться с реальными и мифическими представлениями о курении, научиться различать их.
* Показать учащимся пагубное воздействие никотина на организм человека, развеять миф о “полезности” курения;
* Воспитывать привычку к ЗОЖ;
* Формировать отрицательное отношение к курению.

Задачи:

* Помочь осознать масштабы вреда курения для здоровья человека;
* Дать достоверную информацию о причинах и последствиях табакокурения;
* Обучить учащихся пониманию и осознанию влияния курения на будущее человека;
* Воспитывать уважение к себе, чувство собственного достоинства, уверенности, что здоровый образ жизни делает человека свободным и независимым, даёт ему силы делать осознанный выбор во всём;
* Развивать навыки уверенного отказа от предложений попробовать курить.

Оборудование:

Плакаты и рисунки по теме, презентация Power Point, мультимедийные средства.

***Ход урока:***

**1.Организационный момент:**

Добрый день, дорогие ребята, уважаемые педагоги и наши гости. Сегодня мы

поговорим о вреде табака.

**2.Представление инструктора:**

**Правила работы :**

Мы доверяем друг другу

Чувствуем себя комфортно

Свободно выражаем своё мнение, выслушиваем чужое, не критикуя

И не перебивая других.

Мне хотелось бы сегодня начать наш разговор с одной очень старой притчи:

**Мудреца спросили: «Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни: богатство или слава?» Вот что ответил мудрец: «Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля».**

**Ученик**      Как вы думаете, почему большинство из вас выбрали это понятие?

(*Имея богатство без здоровья, человек не будет счастлив, так как он потратит все богатство взамен на здоровье. Точно так же и с деньгами: нездоровый человек потратит все деньги, чтобы купить здоровье. Но здоровье не покупается, его берегут с рождения. Вряд ли долго продержится у власти больной человек, так что все плюсы только на стороне здоровья).*

Действительно, здоровье всегда является ценнейшим качеством любого человека. И эти слова до сих пор не устарели, а даже наоборот, являются важными для каждого – как для взрослого, так и для ребёнка, как для учёного, так и для простого рабочего. Можно удостовериться в этом.

***С*** Оноре де Бальзак - великий французский писатель, живший 200 лет назад, говорил такие слова:**«Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации»**

Иога́нн Во́льфганг фон Гёте – известный немецкий писатель, говорил следущее **«Табак – забава для дураков»**

Александр Алёхин - известный русский шахматист, говорил, что **никотин ослабляюще действует на память, разрушает нервную систему и ослабляет силу воли - способность, столь необходимую для шахматного мастера. Я могу сказать, что сам получил уверенность выигравши матч за мировое первенство лишь тогда, когда отучился от страсти к табаку»**

Лев Николаевич Толстой - говорил **«Трудно себе представить то благотворное изменение, которое произошло бы во всей жизни людской, если бы люди перестали одурманивать и отравлять себя табаком»**

Она английская поговорка гласит **«Курильщик впускает в свои уста врага, который похищает мозг»**

**Воспитатель**

Можно приводить ещё множество примеров известных людей во всём мире. И все они говорят об отрицательном отношении к этой вредной привычке. Давайте сегодня вместе попробуем разобраться, с чего всё началось и стоит ли тратить свою жизнь и здоровье на бесполезное занятие.

**Ученик.** Всё началось в 15 веке, когда известный путешественник Колумб высадился за океаном в далёкой и неведомой стране. Там его изумлённые матросы увидели похожих на фокусников людей, которые свёртывали из сухих листьев трубки, брали их в рот и поджигали… Туземцы втягивали дым и выпускали его наружу… Несчастные, нередко, при этом теряли сознание, входили в транс и даже корчились, как от сильной боли, но, по их словам, уже не могли жить без этого «табако»…

Все мы знаем, что дурной пример может быть заразительным. Табак сначала попал на корабли Колумба, а потом с помощью его матросов и в Европу, где начал распространяться в известных домах и салонах любителей острых ощущений. Но быстрому распространению табакокурения способствовало не только любопытство, но и жажда наживы и агрессивная реклама.

В конце 16 века англичане завезли табак в Далёкую Россию, надеясь быстро и много заработать. Но на первых порах у них ничего не получалось. Из-за неосторожности курящих в Москве стали случаться пожары. Царь Михаил Фёдорович сразу же запретил табак и даже ввёл различные наказания для тех, кто продолжал баловаться опасным зельем. Курящих стали ссылать в Сибирь, самым непослушным из них вырывали ноздри, как опасным преступникам. И народ был согласен с правительством.

Но к середине 17 века купцы и государственные чиновники поняли, что на этом можно много заработать. Курильщиков всё меньше преследовали и наконец, совсем отстали от них. И началось быстрое распространение табака по всему миру, не обращая внимания на пожары, на возражения церкви, ни даже на сильное ухудшение здоровья.

А знаете ли вы, что ….

* **В Англии курильщикам отрубали головы и выставляли на площади для всеобщего обозрения.**
* **В Италии – монахов, замеченных в курении, заживо замуровывали в монастырской стене.**
* **В Турции – курильщикам вырывали ноздри, сажали на кол.**
* **В России – в 1649 г. царь Михаил Романов издает указ: «Запрещаю ввозить табак, а пойманных торговцев повелеваю ссылать в дальние города, также портить им ноздри и резать носы. Всех у кого будет найдено богомерзкое зелье пытать и бить кнутом, пока не сознается, откуда получил.»**

**Воспитатель.**

**Мозговой штурм :**

Так почему же всё-таки, зная всё это, подростки начинают курить?

Почему «в один прекрасный день» он вдруг решает поджечь траву у себяво рту.

***С помощью социологических исследований были выявлены следующие причины****.*

* *Во –первых, возникает желание быть похожим на взрослых.*
* *Опасные последствия курения в молодости не пугают, молодые люди уверены в своём бессмертии.*
* *Много зависит от людей, которые*
* *окружают : они либо курят, либо нет.*
* *И тогда молодой человек под их влиянием либо курит, либо нет.*

А знаете ли вы, что…

* **Что каждая сигарета отнимает от 5 до 15 минут жизни!**
* **Тогда, если курильщик употребляет 1 пачку сигарет в день, то за год вы сокращаете свою жизнь на 76 дней, причём, если вы всё остальное время дышите чистым воздухом.**
* **Поэтому 20 ежедневно выкуриваемых сигарет сокращают жизни на 10 – 15 лет**

Но даже, если вы не курите, а просто находитесь рядом с курящими людьми, то вы всё равно подвергаетесь немалой опасности.

А вы знаете, что ….

**некурящий человек, находясь в помещении с курильщиками в течение 1 часа, по сути, каждый раз выкуривает 4 сигареты.**

Вопреки всему существует мнение что все таки курение имеет положительные стороны.

Такие распространенные противоречивые мнения называются мифами.

Мы предлагаем обсудить в группах следующие мифы:

1. Курят для того, чтобы выглядеть современным и независимым

2..Курение помогает согреваться на морозе

3.Курение помогает сосредоточиться и лучше работать

4. Курение помогает расслабиться и успокоить нервы

Мы выяснили, что вредные привычки вредят здоровью человека. И все же очень многие наши знакомые, родственники курят и употребляют спиртные напитки. Почему же они это делают? Когда-то они попробовали в первый раз закурить, а за первым – второй, третий и так у них сформировалась привычка. Отсюда следует, если в первый раз не откажешься, потом это сделать труднее, почти не возможно. Если вам предлагают спиртное или сигарету, то ваш ответ должен быть «Нет!». Сейчас мы потренируемся, как нужно правильно отказываться от таких предложений.

Сейчас я предлагаю вам игру, которая научит вас правильно вести себя в сложных ситуациях, отстаивать свое мнение и не поддаваться на уговоры сверстников.

**Игра «Диалог с товарищем»**

*На подносе разложены карточки красного цвета с вариантами предложений. Учащийся берет одну и громко читает. На другом подносе лежат карточки зеленого цвета с вариантами ответов. Второй учащийся берет и дает товарищу заранее подготовленный ответ.*

Сказать ответ: НЕУВЕРЕННО,РОБКО,БОЯЗЛИВО,УВЕРЕННО,РЕШИТЕЛЬНО.  
Какой ответ прозвучал более убедительно.?

***Памятка «Правила уверенного отказа».***

1. Если хотите в чем–либо отказать человеку, четко и однозначно скажите ему «НЕТ». Объясните причину отказа, но не извиняйтесь слишком долго.

2. Отвечайте без паузы – так быстро, как только это вообще возможно.

3. Настаивайте на том, чтобы с вами говорили честно и откровенно.

4. Попросите объяснить, почему вас просят сделать то, чего вы делать не хотите.

5. Смотрите на человека, с которым говорите. Наблюдайте, есть ли в его поведении, какие – либо признаки неуверенности в себе. Следите за его позой, жестами, мимикой (дрожащие руки, бегающие глаза, дрожащий голос и т.д.)

6. Не оскорбляйте и не будьте агрессивными.

**Работа в группах.**

Задание-создать рекламу для подростков,призывающую их вести здоровый

образ жизни.

Ваши группы представляют собой рекламное агенство, получившее заказ на создание рекламы для подростков, побуждающей их вести ЗОЖ.Если реклама понравится заказчику и будет принята ,агенство заработает несколько миллионов рублей которые пойдут на повышение зарплаты сотрудников, организацию их отдыха и развитие агенства. Предлагаю вам распределить роли: кто и чем будет заниматься(придумывать рекламную идею,призыв, рисовать,убеждать заказчика,что только их реклама понравится подросткам и т.п. Придумайте название рекламного агенства и начинайте работать.

Предложить представить созданную рекламу.Поблагодарить за творчество.

**Вывод:** Реклама оказывает большое влияние на подростков , поэтому ее лучше использовать популяризации ЗОЖ.

**ОБСУЖДЕНИЕ ПЛАКАТА**

**Заключительная часть**

- А в завершении нашего урока мы соберем с вами «Дерево здоровья».

У меня на столе лежат разноцветные листочки, на которых написано много интересных и полезных занятий, но среди них есть и вредные привычки. *(Заниматься спортом, есть много сладкого, делать утреннюю гимнастику, много смотреть телевизор, следить за одеждой, закаляться, долго играть в компьютерные игры, много времени проводить на воздухе, курить, умываться, чистить зубы, употреблять спиртные напитки, правильно питаться, соблюдать режим дня, вовремя учить уроки, заниматься музыкой, рисовать, читать книги, помогать маме)*

Каждый из вас выбирает на моем столе понравившийся листочек и, прочитав, решает, прикреплять ли его к «Дереву здоровья» или же выбросить в корзину.

*Дети под музыку по очереди выходят к столу и, сделав выбор, прикрепляют листочки на изображение дерева. Можно предложить детям прокомментировать свои действия.*

И на последок хочу вам прочитать вот такие строки:

Человек рождается на свет,  
Чтоб творить, дерзать – и не иначе,  
Чтоб оставить в жизни добрый след  
И решить все трудные задачи.  
Человек рождается на свет…  
Для чего? Ищите свой ответ!