**Курение или здоровье?**

**Цель:** формирование представления о курении как о вредной привычке, влияющей на общее самочувствие и внешность человека.

**Задачи:** ознакомить школьников с влиянием вредных привычек на здоровье;

выработать у учащихся негативное отношение к курению;

способствовать формированию здорового образа жизни детей.

**Оборудование:** рисунки учащихся о вреде курения, мультфильм «Медведь и трубка» по сказке С. Михалкова «Как медведь трубку нашел», пословицы.

**Ход урока**

Предварительный просмотр мультфильма «Медведь и трубка» по сказке С. Михалкова «Как медведь трубку нашел».

**I. Организационный момент.**

**II. Сообщение темы.**

Как вы думаете, какова тема сегодняшнего урока? О чем сегодня будем говорить?

Тема нашего урока «Курение или здоровье?»

Вы много раз слышали о вреде курения. Сегодня будем вести разговор о коварном враге человечества – никотине. Никотин – это очень сильный яд, который может вызывать остановку дыхания, прекращение сердечной деятельности, смерть.

**III. Актуализация знаний.**

**Учитель:** Скажите, пожалуйста, к чему пристрастился медведь, после того, как нашел трубку лесника?

**Учитель:** Как изменилось здоровье медведя после того, как он начал курить?

(стал плохо выглядеть, похудел, потерял аппетит)

**Учитель:** Как называется такая привычка? (Вредная привычка)

**IV. Объяснение нового материала.**

**Учитель:** К самой распространенной вредной привычке относится курение. Каждый год курильщиков становится больше. И самое страшное, что дети тоже начинают курить. Сигарета сначала является для многих забавой, а затем удовольствием, превращается со временем во врага, который отнимает здоровье у каждого, кто не сумел одуматься вовремя.

А как курение получило свое распространение?

Табак – это растение родом из Америки. В XV веке его завез в Европу Христофор Колумб. Когда Колумб и его спутники высадились на незнакомый берег, то увидели, что индейцы держали в зубах дымящиеся пучки тлеющих листьев неизвестного растения для европейцев. Выяснилось, что индейцы используют листья для вдыхания дыма. Возвращаясь в Европу, Колумб захватил с собой сушеные листья «тобакко». Так растение получило свое название от имени провинции Тобаго. В Россию табак был завезен английскими купцами в 1585 году. Табак курили, использовали даже в качестве лекарства, что часто вызывало тяжелые отравления. При царе Михаиле Федоровиче Романове курение было запрещено на Руси под страхом смертной казни. Курение и торговля табаком были разрешены в России в царствование Петра I, который сам стал заядлым курильщиком.

По данным Всемирной организации здравоохранения от табака умирает каждый пятый человек, живущий на Земле. Каждый день из-за болезней, вызванных курением табака, умирает тысяча человек. В организме человека нет ни одной системы органов, которая бы не страдала от курения: повреждаются легкие, сердце, органы пищеварения.

Табачный дым попадает в организм курильщика через органы дыхания. Компоненты табачного дыма раздражают слизистую оболочку дыхательных путей, вызывают ее воспаление. Появляется кашель. Воспаляются голосовые связки, голос становится хриплым, а затем сиплым.

При курении возникают изменения в нервной системе: нарушается питание головного мозга, ухудшается память, внимание, нарастает утомляемость, повышается утомляемость глаз, ухудшается слух, снижается скорость чтения, увеличивается число ошибок.

Также при курении учащается пульс, повышается кровяное давление, увеличивается нагрузка на сердце, нарушается его питание.

Табачный дым вызывает раздражение слизистой оболочки полости рта. В результате этого появляется кровоточивость десен, трескается зубная эмаль. Меняется цвет зубов. Губы сохнут, на них появляются трещины. Развивается гастрит, язвенная болезнь желудка. Увеличивается вероятность возникновения раковых заболеваний.

Особый вред табак наносит молодому организму. Под воздействием никотина замедляется рост и развитие некоторых органов. Помните, что те, кто рано пристрастился к курению, не отличаются крепким здоровьем. Они бледны, у них частые головные боли. Курящие дети не растут, не развиты физически. Они нервные, раздражительные, быстро устают, плохо учатся.

Сегодня Всемирная организация здравоохранения выступает с лозунгом «Курение или здоровье? Выбирайте сами!»

Одной из основных причин начала курения является любопытство. Другая причина начала курения в молодом возрасте – подражание взрослым, товарищам. Причиной курения может являться и принуждение со стороны курящих.

У многих ребят курят папы, у многих – дедушки, у некоторых – мамы! Получается, что в этих семьях взрослые сами приучают детей к курению, показывая это на своем примере. С детства они делают своих детей пассивными курильщиками. Ведь ребята вдыхают воздух, насыщенный сигаретным дымом, который наносит больший вред, чем само курение. Взрослым нужно подумать, прежде чем закурить в присутствии собственных детей.

Если ты не закуришь в школе, то есть вероятность, что ты не закуришь никогда! Начиная курить, дети в большинстве случаев снижают успеваемость в школе. Обычно у них низкая самооценка и они не знают, как сказать НЕТ табаку.

**IV. Разыгрывание ситуаций.**

Представьте себе ситуацию, когда вам предложили попробовать закурить. Как убедительно отказаться, чтобы вас при этом не посчитали трусом? (Разыгрывается ситуация с желающими).

**V. Работа с пословицами.**

Какие пословицы или поговорки о вреде курения вы знаете?

**А) Объясните смысл следующих пословиц:**

*Курить – здоровью вредить*

*Курильщик – сам себе могильщик*

**Б) Найди пару и объясни их смысл пословиц:**

|  |  |
| --- | --- |
| В здоровом теле – | так и духом не герой. |
| Здоровьем слаб – | здоровый дух. |
| Чистым жить – | дороже золота. |
| Здоровье – | здоровым быть. |

**В) Игра-упражнение «Сорняки и розы» в группах.**

Ребята, под картинкой с изображением розы надо написать полезные привычки, под картинкой с сорной травой написать вредные привычки.

(После выполнения задания проводится обсуждение)

Все полезные и вредные привычки человек «выращивает» в себе сам. Для кого-то стало привычным делом заниматься спортом, читать книги, помогать по дому, без напоминаний делать уроки. Это все полезные привычки, которые требуют особого ухода – дело это непростое, изо дня в день нужно трудиться, чтобы получить результат, а вредные привычки очень легко пускают корни, как сорная трава. Среди наиболее опасных привычек человека следует назвать алкоголь, курение, наркомания. Эти привычки вредны для любого человека, но самую большую опасность они представляют для растущего организма.

**VI. Итоговая беседа.**

Какую полезную для себя информацию Вы узнали на уроке? Сможете ли вы объяснить друзьям и близким, почему курение вредит здоровью?

Закончим классный час замечательной кричалкой. После каждой строчки

отвечайте громко: «Да, да, да!»

Будем беречь мы здоровье всегда. (Да, да, да!)

Будем спокойны, как в речке вода. (Да, да, да!)

Мудрыми будем, как в небе звезда. (Да, да, да!)

Хоть трудно бывает нам иногда. (Да, да, да!)

Курить мы не будем нигде, никогда. (Да, да, да!)

Все замечательно будет тогда! (Да, да, да!)

**VII. Рефлексия.**