МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ШКОЛА № 4 ГОРОДА ТОРЕЗА»

**ВОСПИТАТЕЛЬНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ**

**Тема «Табак твой друг или враг»**



Автор: Кононенко Оксана Александровна

 Торез 2023

 **Задачи:**

**Воспитательная -** помочь осознать преимущество здорового образа жизни

**Развивающая -** развивать логическое мышление

**Образовательная** - расширение кругозора

**Формат проведения**: час общения

**Место проведения**: класс

 **Время проведения**: 45 минут

 **Оборудование:** плакаты



**Ход мероприятия:**

Ребята, мы решили сегодня с вами поговоритьо вредном воздействии табака на наш организм и как побороть привычку курить. Но для этого нам нужно сначала выяснить: лично для каждого из нас является ли табак другом или врагом. Некоторые, возможно, скажут, что друг, но так ли это?

**Давайте послушаем о роли этого друга в нашей жизни**:

«Ты повстречал этого «друга» уже давно. С ним ты чувствуешь себя взрослым и, казалось бы, быстрее вливался в компанию сверстников. Он всегда «помогает» тебе справляться со стрессом, и ты привык полагаться на него. Со временем ты понял, что твой «друг» не такой уж и хороший. Он требует, чтобы ты повсюду брал его с собой, даже, когда другие этому не рады. За это тебе также придется поплатиться здоровьем. Вдобавок ко всему, он крадет у тебя деньги. Ты хочешь порвать дружбу с ним, но он никак не соглашается. В некотором роде, ты стал уже рабом этого «друга». Я думаю, каждый из вас уже догадался, что это за друг и какая от него польза.

**НО почему курение так крепко держит человека в плену**:

1) Табак может вызвать такую же зависимость, как и наркотики;

2) Вдыхаемый никотин обычно попадает в мозг всего через 7 секунд;

3) Эта привычка настолько вплетается в жизнь человека, что становится ее частью: курение может быть неразрывно связано с принятием пищи, питьем, общением, снятием стресса и т.д.

Номы не должны думать, что с этой привычкой нельзя покончить. Можно, но нужно этого захотеть!!!!

**Сейчас некоторые из вас расскажут о пользе жизни без табака.**

**1 ученик**- Бросив курить вы сэкономите деньги. Попробуйте посчитать, сколько денег в год уходит на сигареты, и вы удивитесь, насколько большая эта сумма.

**2 ученик**- Когда человек бросает курить, то вкус и обоняние у него обостряется, появляется больше сил и внешность становится лучше.

**3 ученик**- Когда вы бросаете курить- повышается самооценка. Вы уже не раб какой-то привычки. Вы становитесь хозяином своего тела.

**4 ученик**- Курение вредит здоровью окружающих. Исследования показывают, что каждый год вследствие пассивного курения тысячи людей умирают. И если вы любите своих родных, то задумайтесь о пользе избавления от пагубной привычки.

**Слово учителя**: Но избавляясь от привычки курения можно столкнутся со многими трудностями. Давайте послушаем с какими и как их преодолеть.

**1 ученик**: первая трудность- сильное желание опять закурить. Оно обычно возникает в течении 3дней после того, как выкурена последняя сигарета и проходит примерно через 2 недели.

**2 ученик**: вторая трудность- симптомы отвыкания. Поначалу человеку трудно сохранить бодрость и способность сосредоточится. Кроме того, он может быстрее набрать вес, что особенно пугает девочек. Также может появится недомогание, нервозность, резкая смена настроения. Большинство этих симптомов исчезает в течение 4-6 недель. В этот непростой период вам помогут следующие советы:

-Хорошо высыпайтесь;

- Пейте больше воды и соков, полноценно питайтесь;

-Умерено занимайтесь физической культурой;

-Глубоко дышите, представляя, как ваши легкие наполняются чистым воздухом.

**Слово учителя**: Теперь давайте послушаем советы тех, кто порвал с этой вредной привычкой.

1. Выберите день, когда вы хотите бросить курить. Отметьте этот день в календаре, скажите о своих планах друзьям и не позволяйте никому и ничему их нарушать.
2. Напишите памятку о причинах, по которым вы хотите бросить курить.

 3) Тщательно подготовьтесь. К назначенному дню запаситесь жевательной резинкой, сырой морковкой, орехами, семечками. Накануне выбросьте зажигалки и сигареты. Ведь труднее идти за пачкой сигарет в магазин, чем достать ее из кармана.

**А теперь разберем распространенные заблуждения**.:

1. Я сделаю всего одну затяжку.

- Уже одной затяжки хватит, чтобы на 3 часа возбудить около половины определенных никотиновых рецепторов мозга. Это часто приводит к срыву.

 2.Курение помогает мне справится со стрессом.

- На самом деле, как показывают исследования, никотин повышает уровень гормонов стресса. А кажущееся облегчение главным образом вызывается временным подавлением симптомов отмены.

 3. Я этого не выдержу.

- Конечно, отвыкание проходит очень болезненно, но всего через пару недель тебе станет легче, главное- не браться за сигарету.

А сейчас, ребята, вы пригашаетесь получить больше информации, прочитав наши плакаты, развешенные на доске и стенах. Взгляните на наш плакат с изображением сигареты и объяснением, что в ней содержится. Так вот, в дыме сигарет содержатся смолы, в составе которых более 4000 химических веществ. Известно, что 43 из них вызывают рак. Среди них: цианид, бензол, метиловый спирт и ацетилен (горючее, используемое для сварки). В дыме сигарет также содержится оксид азота и окись углерода- оба ядовитые газы. Главный активный элемент сигаретного дыма- никотин, вещество, вызывающее у человека сильную зависимость.

 И я очень надеюсь, что сегодня вы задумаетесь и сделаете правильный выбор в своей жизни.

Доброго вам здоровья!!!

**7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

* компьютер, проектор, интернет;
* телевизор, DVD-плеер;
* музыкальный центр;
* видеозаписи мультфильмов;
* наборы сюжетных (предметных) картинок в соответствии с тематикой, определенной в программе;
* - художественная литература;
* классная доска с набором приспособлений для крепления таблиц, картинок;
* наборы ролевых игр (по темам инсценировок).

**Литература для учителя:**

* 1. Лях В.И. «Программа физического воспитания». М. «Просвещение», 2011
	2. Ковалько В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г.
	3. «Я иду на урок». Хрестоматия игровых приёмов обучения. «Первое сентября» Москва, 2000 г.
	4. Осокина Т.И. «Детские подвижные игры народов». М. «Просвещение», 1989 г.
	5. Фролов В.Г. «Физкультурные занятия на воздухе с детьми». М. «Просвещение», 1983 г.
	6. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. "Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы". - Москва, "ВАКО", 2008 г.

**Электронные-ресурсы:**

* 1. www. [edu](http://www.edu.ru/index.php) - "Российское образование" Федеральный портал.
	2. www. [school.edu](http://www.school.edu.ru/) - "Российский общеобразовательный портал"

 4. www.it-n.ru[**"Сеть творческих учителей"**](http://www.it-n.ru/) 5. www .[festival.1september.ru](http://festival.1september.ru/)  Фестиваль педагогических идей "Открытый урок"