

# ***Куриль или жить?***

**Цели:** 1. Воспитание у учащихся ответственности за своё здоровье, устойчивого негативного отношения к курению.

2. Расширение знаний о вреде курения.

**Форма:** Беседа с элементами тренинга.

**Информация к размышлению:**

Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации. (Оноре де Бальзак).

**Подготовительный этап.** Занятию по экологии здоровья может предшествовать конкурс рисунков о вреде курения.

**Оборудование.** Плакаты с антитабачным содержанием, фрагменты видов фильтров, слайды о вреде курения.

**Ход занятия.**

***Вступительное слово учителя.***

Для создания эмоциональной, убедительной атмосферы разговора об опасности курения для здоровья человека, особенно для растущего организма, учитель обращается к фактам, которые оформлены на листе ватмана:

- из каждых 100 человек, умерших от хронических заболеваний лёгких, 75 курили;
- из каждых 100 человек, умерших от ишемической болезни сердца, 25 курили;
- из каждых 100 человек, начавших курить, заядлыми курильщиками становятся 80;
- каждый 7-й длительно курящий человек страдает тяжёлым заболеванием кровеносных сосудов;
- если человек начал курить в 15 лет, продолжительность его жизни уменьшается более чем на 8 лет;

Выкуривая 20 сигарет в день, человек дышит воздухом, загрязнённость которого в 580-1100 раз превышает санитарные нормы, 4000 химических веществ, содержащихся в табачном дыме, наносят непоправимый вред здоровью не только курящих, но и тех, кто находится рядом с ними.

Пассивное курение ещё опаснее.

***Далее*** учитель организует обмен мнениями учащихся о пагубном влиянии курения на организм человека.

Вместе с тем не следует ожидать, что все учащиеся будут единодушны в осуждении курения. Выявившиеся разногласия станут хорошей основой для дискуссии.

***Опыт «Курящая кукла».*** Оборудование опыта:

- резиновая кукла среднего размера;
- резиновая груша;

- стеклянная трубочка;
- кусок ваты;
- сигарета с фильтром;
- спички.

Поместите кусочек ваты в стеклянную трубочку. С одной стороны трубочки укрепите резиновую грушу, с другой – тлеющую сигарету. С помощью груши продуйте воздух («выкурите сигарету»). Не спешите с окончанием опыта, т.к. эффект может быть не столь наглядным. «Выкурив» таким образом одну сигарету, обратите внимание детей, что вата изменила цвет, концы трубочки стали коричневыми. Извлеките вату из трубочки, разверните и покажите её изменившийся цвет. Акцентируйте внимание детей, что осевшие на вате («лёгких» куклы) вещества – те самые токсины и яды, которые оседают в лёгких человека, приводя к тяжелейшим последствиям. Пройдите по рядам и дайте каждому понюхать вату (это способствует усилению воздействия на учащихся).

**Следующий** вопрос для обсуждения с учащимися касается причин распространения курения среди подростков.

Чтение и обсуждение отрывка из книги М. Твена «Приключения Тома Сойера». Марк Твен очень выразительно описал ощущения ребят от первой затяжки и неприятные последствия курения:

«После вкусного обеда, состоявшего из рыбы и яичницы, Том сказал, что ему теперь хочется научиться курить. Джо ухватился за эту мысль и объявил, что он тоже не прочь. Гек сделал трубки и набил их табаком. Они растянулись на земле, опираясь на локти, и начали очень осторожно, с опаской втягивать в себя дым. Дым был неприятен на вкус, и их немного тошнило, но всё же Том заявил:

- Да это совсем легко! Знай я это раньше, я уж давно научился бы.
- И я тоже. – подхватил Джо. – Плёвое дело!...

Разговор продолжался, но вскоре он начал чуть-чуть увядать, прерываться. Паузы стали длиннее. Пираты сплёвывали всё чаще и чаще... Несмотря на все их усилия, им заливало горло, и каждый раз после этого начинало ужасно тошнить. Оба сильно побледнели, и вид у них был очень жалкий».

Учитель объясняет детям, что произошло в детском организме, если он настолько бурно прореагировал на табак.

Попросите детей подумать над вопросом: **«Почему подростки начинают курить?»**

Возможные ответы учащихся:

- из любопытства;
- за компанию;
- выглядеть «крутым и взрослым»;
- слабая воля;
- нечем занять досуг;
- непонимание опасности курения;
- «покурю и смогу бросить»;

- не занимаюсь спортом;
- влияние рекламы, кино, телевидения;
- наличие карманных денег и т.д.

***Парный тренинг «Убеди друга».***

Одному из участников, знающему, что друг начал курить, необходимо убедить его бросить курить это опасное занятие, пока он не стал заядлым курильщиком.

Затем ещё 2-3 пары участвуют в тренинге.

***Мини – итоги.*** В заключение занятия учитель предлагает учащимся сформулировать главные выводы изученной темы в виде памятки «Мои аргументы против курения».

**Мои аргументы против курения.**

1. Курение разрушает организм.
2. Курение приводит к неизлечимым болезням.
3. Курение снижает физическую активность.
4. Курение портит цвет кожи.
5. Никотин забирает свободу, человек становится его рабом.

**Я выбираю жизнь!**