**Мы хотим расти здоровыми**

**(круглый стол)**

**Цели:** рассказать, какой вред наносит курение человеку; выяснить, почему люди начинают курить; сформировать оптимальную схему поведения, предотвращающую наркотизацию.

**Подготовительная работа:** конкурс на тему «Мы сильнее «черных братьев»; конкурс сочинений «мы выбираем здоровье»; разучивание стихов, инсценировок.

**Ход круглого стола**

**I. Введение в тему.**

– Сегодня мы с вами собрались за круглым столом, чтобы поговорить на очень серьезную тему. Тема звучит так: «Мы хотим расти здоровыми», а речь у нас с вами пойдет о вреде курения. И цель нашей беседы такова: 1) понять, какой вред наносит курение человеку; 2) выяснить, почему, несмотря на то, что все знают, что курение опасно для здоровья, многие начинают курить; 3) постараться уяснить для себя, можно ли избежать этой вредной привычки, и как это сделать. У нас в гостях сегодня медсестра нашей школы и психолог. они помогут нам в нашем разговоре.

**II. Беседа.**

я хочу начать с очень простых, на первый взгляд, вопросов, на которые очень интересно услышать ответы с вашим мнением, отношением к той или иной проблеме.

– Кто из вас хотел бы быть здоровым и почему?

– Кто из вас хотел бы, чтобы были здоровы ваши будущие дети?

– От чего зависит здоровье человека?

– Может ли человек влиять на свое здоровье и если да, то как, по вашему мнению, это должно осуществляться?

– Вы часто повторяете слова «нельзя курить, нельзя пить», и это действительно так.

«Табак приносит вред телу, разрушает разум...» – говорил
О. де Бальзак.

Табак родом из Америки. В Россию табак был завезен английскими купцами в 1565 г. Нельзя сказать, что табак беспрепятственно проникал всюду.

1. В Италии он был объявлен «забавой дьявола».

2. В Риме отлучали от церкви тех, кто курил.

3. 5 монахов, уличенных в курении, были заживо замурованы в монастырской стене.

4. В Англии курильщиков приравнивали к ворам и водили по улицам с веревкой на шее.

5. В России попавшийся на курении в первый раз наказывался 66 ударами палок по стопам, во второй раз – отрезанием носа и ушей. А тех, кто торговал этим зельем, повелевалось «пороть, ссылать в дальние города». Но, несмотря ни на что, курение прочно вошло в жизнь людей.

– Какой же вред наносит курение здоровью? На этот вопрос лучше всего могут ответить врачи. Давайте попросим нашу медсестру рассказать об этом.

**III. Сообщение медсестры на тему «Курение и здоровье».**

Вещества, которые получаются при сгорании табака, вредные, главное из них – никотин.

Итак, сигарета зажжена. Первыми в контакт с табачным дымом вступают рот и носоглотка. Первыми от дыма сигарет страдают зубы. В эмали зубов от вредных веществ появляются трещинки, и зубы разрушаются раньше у курящих людей, чем у некурящих. Трещинки способствуют отложению в них табачного дегтя, зубы приобретают желтоватый цвет и начинают издавать неприятный запах.

Далее ядовитые вещества дыма переходят в слюну и вместе со слюной проходят в наш организм, первым на их пути встречается желудок, что не остается бесследным для курильщика. Потеря аппетита, боли в области желудка, язва желудка.

Огромный вред дым наносит и легким (ими мы дышим). Курение ослабляет деятельность легких, в них поступает недостаточное количество кислорода. Это приводит к заболеванию туберкулезом, тяжелым бронхитом, отсюда постоянный кашель, мокрота, одышка, сердцебиение.

Сердце – главный орган человека. Через множество сосудов
к сердцу поступает кровь, у курящего человека сосуды сильно сужаются и кровь к сердцу поступает плохо, что приводит к тяжелым сердечным заболеваниям.

– Большое спасибо. А теперь я бы хотела предоставить слово нашему психологу. Она расскажет о вредном влиянии никотина на психическое состояние человека, особенно подростка.

**IV. Чтение стихотворений учащимися.**

– Ребята подготовили стихи, в которых говорится о вреде курения. Давайте послушаем.

**Ты выкурил всего 5 сигарет**

Ты выкурил всего 5 сигарет –

И часа жизни твоей нет.

Во имя шаловливой моды

Кладешь ты в землю жизни год.

Себе болезни вызываешь,

Куреньем гибель приближаешь,

Меняешь жизнь на деготь, смрад.

В позорной сделке сам лишь виноват,

Тебе дан разум, царь природы!

Так откажись от глупой моды!

**У вас сложилось убежденье**

У вас сложилось убежденье,

Что зря шумят про вред куренья,

Мол, дед ваш прожил 90,

Всю жизнь курил, питался просто,

А ты всегда, как дуб, здоров

И прожил жизнь без докторов.

На первый взгляд, все это так,

Но если б старец не курил табак,

То можно было бы ручаться,

Что жил ваш дед еще лет 20.

– В своих рисунках вы также отразили, что курение опасно для здоровья. Активное курение отнимает 8–10 лет жизни. Голубь под стеклянным колпаком погибает от дыма одной сигареты, воробей погибает от прикосновения к нему палочкой, смоченной никотином. Огромный вред природе наносит курение.

Озабоченность этими проблемами наглядно видна в ваших рисунках.

Общая масса окурков на земле за год – 2 млн 250 тыс. тонн. Одна выкуренная сигарета выпускает в атмосферу столько же вредных веществ, сколько заводская труба.

И, конечно, нельзя не сказать об опасности пожара при неосторожном обращении с сигаретами. И это мы видим на ваших рисунках.

Все знают, как вредно курение для здоровья. Но тем не менее начинают курить.

– Как вы думаете, почему?

**V. Социально-психологические причины, способствующие табакокурению.**

1. Большое производство табачных изделий.

2. Широкая торговля и реклама этих изделий (приносит большие прибыли).

3. Простое любопытство, желание узнать, что же такое курение.

4. Стремление подражать взрослым, хотеть самому выглядеть взрослым.

5. От нечего делать.

6. У девушек – курение связано с кокетством, стремлением к оригинальности, желанием нравиться мужчине.

На д о с к е таблица.

**Что нужно делать, чтобы не начать курить**

– Мы выяснили, что чаще всего начинают курить «от нечего делать», значит:

– нужно найти себе интересное дело;

– заниматься физкультурой, спортом;

– если предлагают – научиться отказывать.

**VI. Моделирование жизненных ситуаций.**

Детям предлагается ситуация, вместе с ними обсуждается возможный характер поведения персонажей, выбираются желающие разыграть сценку.

**Ситуация 1.**

Попробовать одурманивающее вещество предлагает знакомый младшему школьнику взрослый. Он утверждает, что небольшое количество одурманивающего средства не способно вызвать негативные последствия. Ответная схема действий: вежливый, но решительный отказ, изменение темы разговора.

**Ситуация 2.**

Предлагает – незнакомый ребенку взрослый. Свое уверение он подкрепляет тем, что вещество вкусное, приятное. Схема ответных действий: решительный отказ, прерывание контакта.

**Ситуация 3.**

Предлагают – более старшие подростки, которые уверяют, что только этим он докажет свою взрослость, самостоятельность и т. п. схема: твердый отказ, краткое обоснование несостоятельности доводов, уход от контакта.

**Ситуация 4.**

Предлагает одурманивающее вещество сверстник, уверяя, что об этом никто не узнает. схема: отказ, разъяснение последствий, предложение заняться чем-то более интересным и полезным.

**Ситуация 5.**

У вас есть возможность попробовать одурманивающее вещество, оставленное без присмотра. Вам интересно. Что делать? Схема: вспомнить о действительно ценных источниках удовольствия, поискать доступный источник удовольствия.

**VII. Выводы, итог.**

– В заключение послушайте стихотворение «У берегов озер...».

У берегов озер, морей и рек

случается, что тонет человек.

Лишь он начнет на помощь звать,

Его, конечно же, спешат спасать.

И если дом гудит, охваченный огнем,

А человек без чувств остался в нем,

Тотчас на помощь кто-то поспешит –

Ему так сердце доброе велит.

Когда же школьник курит сигарету

И годы жизни отдает за это,

Пойми, он тонет, он горит... Беда!

Сейчас решается его судьба.

Не будь же равнодушным человеком,

Спеши спасать! Он может стать калекой!

**Вредные советы Г. Остёра**

Если друг – приятель Толя –

Предложил тебе немного «очень вкусного вина»,

Без сомненья, соглашайся –

Что тут думать-размышлять,

Ведь вино не просто вкусно –

Это очень-очень нужный и полезный

Для здоровья человека компонент.

Если вдруг сосед по парте заявил,

Что тот, кто хочет

Настоящим взрослым дядей

Поскорее в школе стать,

В обязательном порядке должен

Тонкие сигареты с удовольствием курить,

Соглашайся – это правда.

Лишь закуришь – сразу люди сомневаться перестанут –

Ну, конечно, ты не мальчик, безусловно, взрослый ты.