*Тема:* ***Табак-друг или враг?***

*Цель:* на доступных примерах рассказать детям о вреде курения.

*Оборудование:* карточки со словами: табак, никотин, пассивное курение, табачный деготь; пипетка, вода, лист бумаги; белая сал­фетка с коричневым пятном от дыма на ней; вырезанные кружки из белой альбомной бумаги, цветные карандаши (для учащихся); плакаты на доске: «Курить - здоровью вредить!», «Никотин - один из самых опасных ядов растительного происхождения»; таблица (см. по тексту).

 **Ход занятия**

**I. Организационный момент**

**II. Сообщение темы урока**

Ребята, сегодня у нас с вами пойдет серьезный разговор. А го­ворить мы будем о курении.

- Что вы представили, когда я произнесла это слово - *курение'?* (Ответы детей.)

Поднимите руку те, у кого родители курят - папа или мама? Хорошо ли это - мы и попытаемся сегодня выяснить.

**III. Знакомство с новым материалом**

- Припомните, что вы испытываете, когда находитесь рядом с курящими людьми. *(Кашель, тошноту, резь в глазах и дру­гие симптомы.)*

И это неспроста, так как в сигарете находится измельченная трава - табак.

(Прикрепляет на доску карточку со словом «табак».)

В табаке содержится яд, и название ему - никотин. Прочитаем с доски.

(На доске плакат «Никотин - один из самых опасных ядов рас­тительного происхождения».)

Воробьи и голуби погибают, если к их клюву всего лишь под­нести стеклянную палочку, смоченную никотином. Кролик погибает от 1/4 капли никотина, собака - от 1/2. Для человека смертельная доза составляет 2-3 капли.

(С помощью пипетки учитель наносит на бумагу каплю воды.)

1/2 - это половина одной капли, 1/4- половина половины капли. А если перевести все это на сигареты, то для взрослого человека одна пачка, выкуренная за один прием, смертельна, для детей - пол­пачки! И это было доказано множеством фактов.

Например, во Франции однажды проводился чудовищный кон­курс «Кто больше выкурит». В результате двое горе-победителей умерли, выкурив по 60 сигарет, остальные же участники были от­правлены в больницу в тяжелом состоянии.

Могу привести вам и другой пример из литературы. Маленькая девочка умерла только из-за того, что в комнате, где она спала, по­ложили порошок-табак в связках.

Смерть может наступить даже от одной сигареты, если она выку­рена впервые. И если кто из наших мальчиков уже пробовал курить, то, конечно же, может описать свое состояние в тот момент.

(Высказывания мальчиков, по желанию.)

Действительно, при первом курении у человека обычно першит в горле, учащенно бьется сердце, во рту - противный вкус, в глазах темнеет, голова начинает кружиться, тошнит... И это не случай­но. Так организм человека борется с ядом и «говорит» хозяину: «Не губи себя! Никогда не пробуй больше!»

Ну а если за одной сигаретой последует другая, то организм перестает сопротивляться: человек привыкает к курению, а потом уже и бросить трудно. А отвыкать нужно! Ученые и врачи доказали, что курящий человек сокращает себе жизнь, раньше умирает, чаще болеет, да и выглядит неважно: желтая кожа, желтые зубы и пальцы, кашель и сиплый голос, постоянный запах табака.

- А что же происходит с людьми, которые не курят сами, но находятся рядом с курящими? Как вы думаете? (Ответы детей.)

А почему так происходит? Оказывается, и на это ученые дали ответ. Эти люди, то есть мы с вами, становимся в таком случае (читает с карточки) пассивными курильщиками. Если курильщик несколько раз наберет в рот дым от сигареты и выдохнет его на чистую салфетку, то на белой ткани образуется коричневое пятно.

(Учитель показывает салфетку с пятном.)

Это - табачный деготь - яд, который содержится в дыме. И если помазать кролику уши этим дегтем, он заболеет и умрет.

Сделаем вывод: значит, и сигаретный дым опасен для здоровья не только курящих, но и дышащих этим дымом. Вот почему надо стараться не находиться в помещении где курят, быстрее проветрить такое помещение.

- Теперь вы сами можете сделать вывод, полезно ли курение детям? (Ответы детей.)

Это подтверждает таблица.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Курящие | Некурящие |
| 1. Нервные | 14 | 1 |
| 2. Снижение слуха | 13 | 1 |
| 3. Ухудшение памяти | 12 | 1 |
| 4. Плохое физическое состояние | 12 | 2 |
| 5. 11лохое умственное состояние | 18 | 1 |
| (). 11ечистоплотны | 12 | 1 |
| 7. Имеют плохие отметки | 18 | 3 |
| 8. Медленно соображают | 19 | 3 |

Ученые в течение нескольких лет проводили наблюдение над 20 курящими и 20 некурящими школьниками. И вот что выявили. Итак, таблица. У курящих детей плохая память. Такие дети медлен­но соображают, быстро устают, на физкультуре не могут выполнить нагрузку, задыхаются. Они нервные и обидчивые, часто лезут в дра­ку неопрятны, плохо учатся.

**IV. Физкультминутка**

А теперь «рекламная пауза». (Далее следуют частушки.)

Коля, Коля, не кури:

Вредно для здоровья!

Лучше пей ты каждый день

Молоко коровье.

Говорили, говорили,

Чтоб мальчишки не курили,

А Андрюшка за углом

 Подавился табаком.

Каждый день у нас Денис

Курит по полпачки.

Лучше ел бы мальчик наш

Леденцы на палочке.

Никотин - здоровью враг,

 Учат детей в школе.

Дома папа курит так,

 Что взвоешь поневоле.

Никотином травим всех,

 Тех, кто с нами рядом.

Чтобы не было беды,

Курить бросить надо.

**V. Итог беседы**

- Прочитаем, что написано на плакате.

(Дети хором читают: «Курить - здоровью вредить!»)

- Почему я не написала «Курить - себя губить!» или «Курить -своему здоровью вредить!»? (Ответы детей.)

Курильщик губит не только свое здоровье, но и вредит здоровью окружающих его людей, которые являются в этом случае пассив­ными курильщиками, вдыхая яд.

- А ядов в табаке ученые насчитали 1200! Мы познакомились только с двумя. Назовите их. *(Никотин и деготь.)*

**VI. Сценка-диалог**

(На сцене трое курильщиков-малолеток.)

Кур и л ь щ и к 1.

Ну, сколько там в нашем кармане?

Кур и л ь щ и к 2.

На пачку хватит сигарет...

Курильщик 3.

Купи скорей ее в киоске,

А то терпенья больше нет.

Кур и л ь щ и к 1.

Сейчас все курят в каждой школе.

Мы что с тобой не мужики?!

Неси скорее сигареты,

Уж надоели нам бычки!

Курильщик 2.

Ты чё закашлялся, братишка?

 И слезы с глаз вовсю бегут.

И губы синие вдруг стали.

Не дай бог, взрослые зайдут!

Кур и л ь щ и к 3.

Тошнит меня и рвет, качает,

И голова моя болит.

Не буду больше, забери их –

Я не хочу себе вредить...

**VII. Викторина «В объятиях табачного дыма»**

1. Родина табака:

а) Южная Африка;

б) *Южная Америка;*

в) Южный полюс.

2. Когда Колумб в 1492 году высадился на побережье Кубы, то он встретил жителей с головнями в руках и с травой, употребляемой для курения, которую они называли:

а) *сигаро;*

б) папирус;

в) самокруто.

3. Кто обнаружил в табаке никотин?

а) Жан-Жак Руссо;

б) Жан-Поль Бельмондо;

в) *Жан Нико.*

4. Екатерина Медичи использовала нюхательный табак как ле­карственное средство от:

а) насморка;

б) *мигрени;*

в) простуды.

5. В какой стране табак в XVI веке был объявлен «забавой дья­вола»?

а) Испания;

б) *Италия;*

в) Бразилия.

6. Большие дозы никотина действуют подобно яду:

а) мышьяку;

б) *кураре;*

в) синильной кислоте.

7. Для чего чистят курительные трубки?

а) чтобы собрать остатки табака;

б) *чтобы удалить табачный деготь;*

в) от нечего делать.

8. Самый популярный способ употребления табака в США до XIX века:

а) курение;

б) нюхание;

в) *жевание.*

9. В 1934 году во французском городке Ницца компания моло­дежи устроила соревнование: кто выкурит больше папирос. Двое «победителей» не смогли получить приз, так как скончались, вы­курив по:

а) 40 папирос;

б) *60 папирос;*

в) 80 папирос.

10. Кого называют курильщиками поневоле?

а) *тех, кто находится в обществе курящих;*

б) тех, которых заставляют курить принудительно;

в) тех, кто курит в тюрьме.

**VIII. Групповая работа**

Давайте попробуем выразить свой протест курению в виде за­прещающего дорожного знака.

(Если дети не знают, что это такое, учитель объясняет, пока­зывает.)

Что нарисовать в кругу, а потом перечеркнуть красной линией это вы решаете сами. Итак, за работу!

(Учитель раздает детям заготовленные кружки из белой альбом­ной бумаги. Ученики рисуют.)

(Демонстрация работ.)

- Как назовем свою работу? *(«Нет курению!», «Курить запре­щено!», «Не кури!» и др.)*

**IX. Итог урока**

Здоровье - неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждо­му из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголе­тия. Ведь «Здоров будешь - все добудешь!» Так будьте здоровы!!!