Государственное бюджетное специальное (коррекционное) образовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья - специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 115 г.о. Самара

«РАССМОТРЕНО»

Центром методического объединения

«Воспитательная деятельность»

Протокол №\_\_\_\_\_\_

от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г.

Зам. директора по УМР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.С. Ткаченко

«УТВЕРЖДЕНО»

Методическим советом

школы-интерната №115

Протокол №\_\_\_\_\_

от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г.

Председатель МС

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.Ю. Томенко

Коррекционно-развивающее занятие

«Твоё здоровье в твоих руках»

(для старших школьников с ограниченными возможностями здоровья).

Разработала:

Рязанцева Галина

Васильевна,

воспитатель

Самара, 2014

**Коррекционно-развивающее занятие**

**«Твоё здоровье в твоих руках».**

**Цель:** профилактика табакокурения.

**Ход занятия.**

**1.Тест «Твоё здоровье».**

**Воспитатель.**

Как вы думаете, надо ли заботиться о своём здоровье? Предлагаю ответить на вопросы теста и определить, умеете ли вы заботиться о своём здоровье.

Каждому ученику раздать тест. Они отвечают на вопросы и подсчитывают очки.

**1.Как часто ты моешь руки?**

-Около 20 раз в день - 0 очков.

-Только перед едой и после туалета - 5 очков.

-Когда сильно испачкал - 20 очков.

**2.Сколько раз в день ты чистишь зубы?**

-Два раза (утром и вечером) - 0 очков.

-Один раз - 5 очков.

-Вообще не чищу - 15 очков.

**3.Как ты часто моешь ноги?**

-Каждый вечер перед сном - 0 очков.

-Когда заставит мама или воспитатель -10 очков.

-Только когда купаюсь в ванне - 20 очков.

**4.Как часто ты делаешь зарядку?**

-Ежедневно - 0 очков.

-Когда заставят воспитатели или родители - 15 очков.

-Никогда -20 очков.

5.Как часто ты простужаешься?

-Один раз в два года - 0 очков.

-Один раз в год - 5 очков.

-Несколько раз в год -15 очков.

**6.Как часто ты ешь сладости?**

-По праздникам и воскресеньям - 0 очков.

-Почти каждый день - 20 очков.

-Когда захочу - 30 очков.

**7.Сколько ты гуляешь?**

-Ежедневно до двух часов -5 очков.

-Ежедневно, но меньше одного часа -10 очков.

-Иногда по выходным -20 очков.

**8.Когда ты ложишься спать?**

-В девять часов вечера - 0 очков.

-После десяти часов вечера -10 очков.

-После двенадцати часов ночи - 35 очков.

9.Сколько времени ты проводишь у телевизора или компьютера?

-Не больше одного часа в день -0 очков.

-Более трёх часов в день - 10 очков.

-Смотрю всё, что нравится и сколько хочется - 30 очков.

**10.Сколько ты времени тратишь на уроки?**

-Около полутора часов - 0 очков.

-Почти два часа - 15 очков.

-Больше трёх часов -20 очков.

**11.Ходишь ли ты в спортивную секцию или какой-нибудь кружок?**

-Да - 0 очков.

-Нет - 5 очков.

**Результаты.**

От 0 до 20 очков - ты в полном порядке!

От 20 до 70 очков - у тебя уже появились вредные привычки, но с ними пока нетрудно бороться!

От 70 до 110 очков - ты твёрдо стоишь на пути разрушения своего здоровья. Сворачивай скорее!

От 110 и выше - можешь не считать! Как ты ещё не развалился? Начинай борьбу за своё здоровье с этой же секунды!

**2.Лекция о вреде курения.**

Каждый человек понимает, что о здоровье нужно заботиться. Но многие, к сожалению, не могут отказаться от вредных привычек, например от курения. О вреде курения много говорят, пишут, но ряды курильщиков от этого не уменьшаются. Сегодня наш разговор пойдёт о курении.

Что же происходит с человеком, как только он берёт в рот сигарету? Происходят неприятные, даже ужасные вещи. Зубы состоят из самого твёрдого вещества, которое есть в организме человека. Это вещество намного прочнее, чем кости, но и оно не в силах сопротивляться атаке табачного дыма. А вредные вещества радостно говорят микробам: «Добро пожаловать! Мы окрыли для вас ворота. Заходите и разрушайте зубы курильщика». Микробы рады. Они пробираются через появившуюся лазейку и начинают свою вредную работу. Кроме того, в табаке есть чёрный табачный дёготь. Это вещество делает зубы тёмными, некрасивыми. И появляется неприятный запах изо рта.

**Сценка «Зубы».** ( Выходят ребята, на головах которых чёрные шапочки.)

Ой, спасите нас, спасите, не курите, не курите.

Пожалейте нас, ребята, мы ни в чём не виноваты.

Мы растём, чтоб помогать вам всё вкусное жевать.

Будете нас разрушать, значит к доктору шагать.

(Выходят ребята, на головах которых белые шапочки).

А мы зубы белые, сильные и смелые.

С зубной пастою мы дружим, нам табак совсем не нужен.

Не хотим никак болеть, лучше яблоком хрустеть.

**Воспитатель.**

Действительно, вместо того чтобы курить, лучше съесть что-нибудь вкусное и полезное, например, сочное яблоко. Это укрепит ваши зубы и дёсны. Но курильщики не хотят этого понимать. Поэтому у них во рту вредные вещества продолжают совершать свою разрушительную работу: их язык становиться серовато-белым. Это говорит о том, что в организме происходят болезненные процессы. Вы наверняка замечали, что тот, кто курит, очень часто сплёвывает слюну. Всё дело в том, что в полости рта находится множество слюнных желёз. Именно они вырабатывают слюну. Слюнным железам не нравятся табачный дым и те вредные вещества, которые в нём находятся. Чтобы как-то сопротивляться тому, что для них вредно, слюнные железы начинают выделять больше слюны. Когда курильщик глотает слюну, в его желудок попадают ядовитые вещества из табачного дыма. Желудок начинает болеть.

**Ученик.**

Вот желудок бедный плачет: «Накорми меня иначе.

Не трави, а пожалей. Молочка лучше попей».

**Воспитатель.**

Но курильщик, к сожалению, продолжает отравлять свой организм, хотя по утрам его уже может подташнивать и совсем не хочется есть. Может даже кружиться голова. Что же происходит?

Вредные вещества проникают дальше: в трахею, бронхи, лёгкие. Нежные голосовые связки, которые находятся в середине гортани, воспаляются, утолщаются, грубеют, потому что табачный дым действует и на них, вызывая страшное заболевание – рак.

**Ученик.**

Если хочешь долго жить, то не следует курить.

Да, да, да, да. Ведь курение – беда.

Могут зубы почернеть, разрушаться и болеть.

Ведь курение – беда, ты запомни навсегда.

Будешь очень плохо спать, петь не сможешь, выступать.

Заучи навсегда, что курение – беда!

**Воспитатель.**

Особенно опасно начинать курить в детском возрасте, потому что курение отнимает все силы у вашего организма. Вы перестанете расти и будете хуже учиться. (Яды действуют на головной мозг). Не менее вредно находиться в помещении, где плавают облака табачного дыма. Вы вдыхаете ядовитый дым и вредные вещества оседают в лёгких.

**Творческая работа.**

Составить антирекламу курению в стихах. Раздать подсказки для рифмы.

1.Зря – нельзя – бросай –меняй.

2.Вред – совет – табак – враг.

3.Курить – вредить – береги - беги.

4.Сигареты – конфеты – будешь – позабудешь.

**Примерные ответы.**

1.Дяди, тёти курят зря. Им курить совсем нельзя!

Вы курить скорей бросайте и привычки поменяйте.

2.Куренье - это вред! Мы даём такой совет:

Не курите вы табак – это самый страшный враг!

3.Если будешь ты курить, будешь ты себе вредить.

Ты здоровье сбереги, от сигареты прочь беги.

4.Не кури ты сигареты, а купи себе конфеты.

Ты тогда здоровым будешь, о болезнях позабудешь.

Ребятам даются альбомные листы бумаги, на которых нарисован курильщик:

Я такой красивенький –

Жёлто-чёрно-синенький,

Полюбуйся на меня!

Хочешь стать таким, как я?

**Задание детям: раскрасить курильщика.**

1.Дети, помните всегда: сигаретный дым – беда.

С сигаретами не знайтесь, лучше спортом занимайтесь.

В нашем доме старый дед бодро дожил до ста лет.

Почему так долго жил? Потому что не курил.

2.Не бери ты сигареты, это очень вредно.

Будешь маленького роста, станешь слабым, бледным.

Если хочешь долго жить, то не начинай курить:

Будешь крепок и здоров, позабудешь докторов.

**Сценка.**

На лесной полянке Заяц, Белка и Ёж собирают лекарственные травы. Появляется Волк с курительной трубкой в зубах.

**Волк.** Ну что, малявки, дать закурить?

**Заяц** (испуганно). Н-н-нет…

**Белка.** Мы не курим…

**Ёж.** Ф-ф-фу! Какая гадость! Ты разве не знаешь, что курить вредно?!

**Волк.** Ерунда! Курят только настоящие, смелые звери. А люди-то, как это любят! Я вот стащил у них трубку. Слабо курить? (Вызывающе).

**Заяц.** Мне н-н-не слабо… Я закурю…(Закуривает, сильно кашляет. Белка хлопает Зайца по спине. Он падает без сознания. Белка машет над ним платочком). Появляется Лиса.

**Белка.** Ну, зачем ты закурил? Зачем это сделал?

**Лиса.** Ой, ой, ой! Какие мы нежные! В обморок упали! Ничего, привыкнет!

**Ёж.** Да, привыкнет, а потом уж и не отвыкнет. Сколько людей пытаются бросить курить, а удаётся это очень немногим. Лучше уж не начинать совсем.

**Белка.** Ты прав, Ёжик, не нужно привыкать. Я уж лучше орешков поем. Хочешь, Ёжик?

**Ёж.** Спасибо, у меня вот яблочко есть – и вкусно, и полезно. Кстати, для того чтобы отказаться от первой сигареты, требуется больше смелости, чем для того, чтобы согласиться на это предложение.

По-настоящему смелый тот, кому не слабо на все уговоры отвечать «нет».

**Заключительное слово.**

**Воспитатель.**

**Закончим занятие 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!**

**ВСЁ ЗАМЕЧАТЕЛЬНО БУДЕТ ТОГДА! ДА, ДА, ДА!**

,