

### **Занятие «Злой волшебник табак»**

3 класс, внеурочная деятельность.

**Цель:** сформировать у детей представление о вредном воздействии табачного дыма на организм человека. Выработать отрицательное отношение к попытке попробовать покурить.

**Метод:** беседа с элементами дискуссии по итогам просмотра мультфильма «Иван-царевич и табакерка», игры-упражнения.

**Необходимое оборудование и материалы:** мультимедийный проектор, экран, ноутбук, запись мультфильма «Иван-царевич и табакерка» (сайт [www.youtube.com](http://www.youtube.com), либо в МБУ «МЦПН»), таблица «Раскрась курильщика», анаграмма «Последствия курения», карточки с пословицами о курении и здоровье, стикеры «Подари мне свежий воздух!», загадки о спорте.

#### **План занятия.**

- Просмотр мультфильма.
- Беседа и информация педагога.
- Упражнение с таблицей «Раскрась курильщика».
- Решение анаграммы.
- Упражнения «Составь пословицу».
- Дискуссия о пословицах.
- Упражнение «Сколько стоит курение»
- Беседа по стикерам «Подари мне свежий воздух»
- Подведение итогов, разгадывание загадок о спорте.

#### **Ход занятия**

• **Просмотр мультфильма.** После просмотра: Скажите, почему Ивану царевичу не с первого раза получилось справиться с Кащеєм? Кто обманул царевича? Можно ли в жизни верить тем, кто говорит, что курение помогает быть сильным?

#### • **Информация педагога.**

Трудно бывает понять, почему люди начинают курить. Как вы думаете, почему? (*дети отвечают*).

А вы знаете, что происходит с организмом, когда в него попадает дым от сигарет, т. е. никотин, или запах от краски, бензина и др. токсические вещества? Сейчас я расскажу вам об этом.

Каждое дыхательное движение включает в себя вдох и выдох. Мы вбираем воздух в себя и выдыхаем его. Попробуйте вдохнуть, выдохнуть. Проследите за собой.

Когда дыхание проходит нормально, мы дышим через нос, посмотрите на рисунок (приложение №1). Воздух проходит через трахеи, реснички, легкие, где он нагревается, увлажняется и фильтруется через крошечные ворсинки, выстилающие носовую полость и дыхательные пути. Именно поэтому мы

чихаем, когда, например, вдыхаем пыль. Так наш организм выбрасывает из себя попавшие в нос инородные тела (пылинки). Затем воздух проходит в гортань и попадает в трахею, которая выстлана мерцательными ресничками, совершающими 900 колебаний в минуту (они очень быстро двигаются, как мерцают). Они тоже очищают воздух от посторонних инородных пылинок. Потом этот чистый воздух поступает через трахею в два бронха: один – ведущий в правое легкое, а другой – в левое. Мы вдыхаем кислород, а выдыхаем углекислый газ.

*Спросите у детей, знают ли они, какие вещества содержатся в табачном дыме. Выслушайте желающих высказаться.*

Дым сигареты содержит 4000 химических веществ, часть из которых известна как канцерогены, это очень вредные вещества, приводящие к болезни «рак». Угарный газ, компонент дыма, попадает в кровь, и образуется вещество, которое препятствует получению организмом кислорода из воздуха. А при недостатке воздуха начинаются болезни. Кроме того, в легких человека, который выкуривает одну пачку сигарет в день в течение года, оседает один литр табачной смолы. Но еще опаснее никотин тем, что он вызывает усиленное желание курить, способствует возникновению устойчивой привычки. Расстаться с такой привычкой очень трудно.

Курящие люди не могут бегать, быстро начинают задыхаться, их сердцу тяжело, оно страдает и болеет.

*Предложите ученикам рассмотреть и раскрасить таблицу «Раскрась курильщика» и обсудите, какие еще последствия, кроме вреда для здоровья, имеет курение. Подчеркните следующие последствия:*

- ▲ одежда и волосы курильщиков плохо пахнут
- ▲ курение – частая причина пожаров,
- ▲ курящие подростки ссорятся из-за этого с родителями,
- ▲ в помещениях появляется неприятный запах.

При затягивании сигаретой:

- воздух втягивается через рот, обходя нос, и, таким образом воздух недостаточно очищается;
- вдыхается сразу 15 канцерогенных веществ вместе со смолой и никотином. Первая реакция – кашель, это первая попытка организма избавиться от чужеродных веществ. Если настойчиво продолжать курить, то мерцательные реснички начинают замедлять колебания и постепенно отмирают. Появляется такое заболевание, как хронический бронхит курильщика.

Ребята, а какие отрицательные последствия курения вы знаете?

*Убедитесь, что все дети правильно поняли и запомнили следующие факты:*

- Дым сигарет делает зубы и пальцы рук курильщика желтыми.
- Из рта курящего плохо пахнет.
- У курящего плохой аппетит.
- Курящий плохо различает вкус еды.
- Дым сигарет загрязняет легкие и вызывает кашель.
- Никотин затрудняет работу сердца, ускоряет пульс.

– *Курящий человек становится напряженным, раздражительным.*

• **Решение анаграммы.**

*Сейчас я покажу вам карточку, вам необходимо сосредоточиться и отгадать какие последствия курения зашифрованы*

«Последствия курения».

АКШЛЕЬ	(КАШЕЛЬ)
АКР ЕГЛИКХ	(РАК ЛЕГКИХ)
НЕБЛИЗ САДЦЕР	(БОЛЕЗНИ СЕРДЦА)
ОБДКША	(ОДЫШКА)
ГСРТИТА	(ГАСТРИТ)
РАКИЕС	(КАРИЕС)

• **Упражнение «Составь пословицу».**

Предложите ученикам разделиться на 4 группы. Каждая группа получает конверт с карточками разного цвета, на которых есть либо начало, либо окончание поговорки. Задача каждой группы – собрать как можно больше правильных поговорок.

Сигарета – не конфета!

Бросай курить, вставай на лыжи!

Алкоголь и никотин – враги номер один!

Береги здоровье смолоду, а платье снову!

Если хочешь долго жить – брось курить и водку пить.

Заядлого курильщика муха крылом перешибет.

Кто курит табак, тот себе враг.

Кто табак жуёт, тот долго не живет.

Кто табачное зелье любит, тот сам себя губит.

Курильщик сам себе могильщик.

Курить – здоровью вредить.

Куришь - сам себя погубишь.

Один курит, а весь дом болеет.

От кого табачищем несет, тот себя не бережет.

Табак – здоровью враг.

Табак уму не товарищ.

Тот долго живет, кто не курит и не пьет.

Труд деньги собирает, а курение их по ветру пускает.

Полюбил табак – впереди рак.

**5. Дискуссия по пословицам.**

Ребята, а как вы понимаете пословицу «Один курит, а весь дом болеет»? (выслушать ответы и подвести итог)

Некурящие люди вынуждены страдать оттого, что находятся рядом с курящими. Из-за них они вынуждены вдыхать дым от сигарет, и у некурящих людей также развиваются заболевания дыхательной системы. Если вы долго находитесь в помещении, где сильно накурено, это равносильно тому, что вы сами покурили. Это и есть «пассивное курение». Иногда можно услышать такое выражение: «пассивный курильщик». Что оно обозначает?

Пассивное курение – это вдыхание сигаретного дыма человеком, который сам не курит, но находится в окружении курящих. Пассивные курильщики подвергаются тем же опасностям, что и курящие, но только в меньшей степени. А теперь обсудим поговорку «Труд деньги собирает, а курение их по ветру пускает» (выслушать ответы).

Посчитаем, сколько стоит курение одной пачки сигарет ежедневно в течение года. Например: 30 рублей \*365 дней = 10950 руб. Предложите обсудить, что можно купить на эти деньги. Запишите на доске, что можно купить на эту сумму.

#### **6. Стикеры «Подари мне свежий воздух!»**

Мы сегодня к вам пришли с подарком, который поможет вам защитить себя от пассивного курения – это стикер «Подари мне свежий воздух!», вы можете его наклеить в местах, где попадаете в зону задымления, например в подъездах. Стикеры вам раздадут после мероприятия, сейчас мы вручаем их вашим воспитателям.

#### **7. Итоги.**

Итак, давайте коротко вспомним, что нового вы сегодня узнали? (выслушать ответы ребят). Итак:

- Курение табака вредно для вашего здоровья.
- Дышать табачным дымом опасно для вашего здоровья.
- Любая зависимость опасна для вашего здоровья.
- Курение может привести к излишним тратам денег, конфликтам с некурящими людьми, пожарам.

А для того, что бы оставаться всегда в прекрасной форме и поддерживать свое здоровье, есть замечательные друзья, с которыми можно с пользой провести время. Имена этих друзей спрятались в загадках. Сейчас я буду читать вам загадки, а вы хором отвечать.

- Не пойму, ребята, кто вы?

Птицеловы? Рыболовы?

Что за невод во дворе?

- Не мешал бы ты игре,

Ты бы лучше отошел.

Мы играем в ...

Ответ: Волейбол

\* \* \*

Силачом я стать хочу.  
Прихожу я к силачу:  
- Расскажите вот о чем –  
Как вы стали силачом?  
Улыбнулся он в ответ:  
- Очень просто. Много лет  
Ежедневно, встав с постели,  
Поднимаю я ...  
Ответ: Гантели

\* \* \*

Вот серебряный лужок,  
Не видать барашка,  
Не мычит на нем бычок,  
Не цветет ромашка.  
Наш лужок зимой хорош,  
А весной не найдешь.  
Ответ: Коток

\* \* \*

Мы проворные сестрицы,  
Быстро бегать мастерицы.  
В дождь лежим, в мороз бежим,  
Уж такой у нас режим.

Ответ: Коньки

\* \* \*

Льется речка - мы лежим.  
Лед на речке - мы бежим.

Ответ: Коньки

\* \* \*

Волшебные туфли  
Наденешь на ноги —  
И сразу помчишься  
По зимней дороге.

Ответ: Лыжи

\* \* \*

Он на вид - одна доска,  
Но зато названьем горд,  
Он зовется...

Ответ: сноуборд

\* \* \*

Есть лужайка в нашей школе,  
А на ней козлы и кони.  
Кувыркаемся мы тут

Ровно сорок пять минут.  
В школе – кони и лужайка?!  
Что за чудо, угадай-ка!  
Ответ: Спортзал  
\* \* \*

Зеленый луг,  
Сто скамеек вокруг,  
От ворот до ворот  
Бойко бегают народ.  
На воротах этих  
Рыбацкие сети.  
Ответ: Стадион  
\* \* \*

Эстафета нелегка.  
Жду команду для рывка.  
Ответ: Старт  
\* \* \*

Во дворе с утра игра,  
Разыгралась детвора.  
Крики: "шайбу!", "мимо!", "бей!" -  
Значит там игра - ....  
Ответ: Хоккей  
\* \* \*

На квадратиках доски  
Короли свели полки.  
Нет для боя у полков  
Ни патронов, ни штыков.  
Ответ: Шахматы  
Не пруд, а луг,  
Сто скамеек вокруг,  
От ворот до ворот  
Бойко бегают народ.  
А на воротах этих –  
Рыбацкие сети.  
(Футбольное или хоккейное поле)  
Он лежать совсем не хочет.  
Если бросить, он подскочит.  
Бросишь снова, мчится вскачь,  
Ну, конечно – это... (мяч)  
Кто на льду меня догонит?  
Мы бежим вперегонки.  
А несут меня не кони,  
А блестящие... (коньки)  
Катаюсь на нем до вечерней поры,  
Но ленивый мой конь возит только с горы.  
Сам на горку пешком я хожу,  
И коня своего за веревку вожу. (санки)  
Палка в виде запятой

Гонит мяч перед собой.  
Ударяй и бросай,  
Мяч частенько поднимай.  
Бей его по воротам. (клюшка)  
Ясным утром вдоль дороги  
На траве блестит роса,  
По дороге едут ноги  
И бегут два колеса.  
У загадки есть ответ –  
Это мой ... (велосипед)

**МОЛОДЦЫ! ВСЕГО ДОБРОГО, ДО НОВЫХ ВСТРЕЧ!**