**Беседа на тему: «Курить теперь не модно! Модно – не курить!»**

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

 **Задачи**:

1. Дать учащимся представление о возможных способах отказа от нежелательного действия.

2. Сформировать у участников группы навык отказа от действия в опасных для благополучия, здоровья и жизни человека ситуациях.

3. Дать учащимся представление о несостоятельности поводов для употребления табака.

 **Оборудование**: плакаты, столы, стулья, доска

Материалы: ватман, цветные карандаши, маркеры, цветные стикеры, розовая бумага, карточки слов.

**1.Вводная часть**

**Воспитатель:** Здравствуйте, ребята. Каждый день мы встречаемся с разными людьми. Многие из них курят. Почему они курят? Может быть, это красиво? Может быть, это полезно для организма? Или это средство казаться взрослым? На эти и другие вопросы мы сегодня с вами попытаемся найти ответ.

**2. Основная часть**

Все знают, что курить вредно. Можно смело утверждать, что если бы никотин не вызывал расстройства психической деятельности, то он никогда бы не использовался курящими.

-Ты можешь сам выбрать: курить или не курить. Но знай, что: чем раньше ты начнёшь курить, тем чувствительнее твой организм к табачному дыму, тем больше у тебя шансов заболеть.

А теперь ребята я вам предлагаю посмотреть слайд с изображением человека. Рассматривают органы человека и находят самые важные из них (сердце, лёгкие) /

- Назовите части тела, которые больше всего страдают у тех, кто курит (нос, рот, глаза, кожа, мозг).

У курильщиков НОС плохо различает запахи, на КОЖЕ появляется много морщин, ДЫХАНИЕ перестаёт быть свежим, ЗУБЫ становятся у курильщиков жёлтыми, СЕРДЦЕ перекачивает кровь с трудом, потому что сосуды сжимаются, ЛЕГКИЕ у курильщиков не розовые, а серые, дряблые и вялые. Курящие люди чаще кашляют.

/ Во время работы карточки слов прикрепляются на доску /

**Практическая работа.**

-Ребята, предлагаю вам провести простой эксперимент: рассмотрите два листка розовой бумаги – это здоровые лёгкие. Что же произойдёт с лёгкими у тех людей, которые будут курить? Возьмите один лист и сомните его. Расправьте этот лист и сравните его с другим листом. У курильщика лёгкое становится дряблым, вялым – примерно таким, как у вас помятый лист. У человека, который не курит, - здоровые лёгкие – примерно такие, как лист немятой бумаги. Каким же лёгким будет легче работать, снабжать организм человека кислородом?

-У вас может возникнуть вопрос: а почему лёгкие становятся такими?

Табачный дым разрушает здоровье медленно, незаметно. (слайд1)

Дым состоит из:

-а) угарного газа, который снижает содержание кислорода в нервную систему, поэтому курящий человек не может добиться успехов в учёбе, спорте;

-б) никотина – сильнейшего яда, который действует на нервную систему.

У курящего ухудшается память, появляется утомляемость и головная боль. Накапливаясь в организме, он уничтожает человека, убивает его. Продолжительность жизни человека зависит от количества выкуренных сигарет. Учёные считают, что каждая минута курения отнимает минимум жизни.

 -Об этом многие люди знают, но бросить курить не могут, так как это очень трудно. Продолжительность жизни курящих людей, которые начали курить с детского возраста, снижается на 10 – 12 лет.

 В связи с этим учёные заявляют: “Бросить курить никогда не поздно, но чем раньше, тем лучше!”

Работа по обработке навыка говорить “НЕТ!” в различных ситуациях с помощью дидактической игры в форме инсценировки.

-Сигарета в зубах, возможно, создаст тебе ещё одну проблему – наркотики.

Ведь помимо твоего желания “друг” сможет угостить сигаретой, где табак перемешан с коноплей. Часто курение является не твоим собственным выбором, оно навязывается тебе товарищами, которые называют некурящих мальчиков трусами, “маменькиными сынками”.

Зная о той опасности, которую несёт в себе “дружба” с сигаретой, проще выработать у себя отрицательное отношение к курению, удержать себя от этой вредной привычки и помочь удержаться сверстнику.

/ Подбирается одна – две ситуации. Один мальчик будет играть роль человека, на которого оказывают давление, и он должен найти выход из создавшегося положения, говоря “НЕТ!”. На этом занятии возможно обыгрывание таких ситуаций: “Твой друг предлагает тебе попробовать покурить сигарету”, “Группа друзей хочет, чтобы ты тихо ушёл ночью из дома и встретился с ними”, «Один из курящих подростков предлагает сигарету проходящим мимо ребятам», «Старшекурсник уговаривает первокурсника украсть CD- диск из палатки». /

Какие ответы можешь ты дать на предложение закурить:

“Нет, я предпочитаю чистый воздух!”

“Не нахожу в этом никакого удовольствия”.

“Нет, не хочу укорачивать себе жизнь”.

После того, как ситуации будут сыграны, необходимо коллективное обсуждение:

-Какие возникли бы проблемы, если бы не поступило отказа на предложение?

В: Многие из тех, кто курит, пробовал отказаться от этой вредной привычки. Однако не всем удаётся раз и навсегда бросить курить. С чем это связано?

Дело в том, что действие никотина более пагубное, чем действие алкоголя. Он вызывает в организме кратковременное эйфорическое состояние, лёгкость, душевный подъем. При длительном курении у людей развивается так называемая никотиновая зависимость. Вот почему, бросая курить, человек вначале испытывает довольно тягостное состояние. Но стоит потерпеть лишь несколько дней, и эти явления проходят. Основная причина отказа от курения – ухудшение состояния здоровья. Гораздо легче бросить курить молодым людям с небольшим стажем курения, т.к. организм еще не привык к никотину. Это разумное решение должно быть непоколебимым. Лучше всего не начинать курить. Но уж если появилась тяга к сигаретам, постарайтесь избавиться от этой вредной привычки. Подумайте, какие преимущества вы можете приобрести, если не будете курить:

- Вам не придётся мучиться, что негде купить сигареты.

- Вы не будете испытывать неудобства, и раздражаться в общественных местах, где не разрешается курить.

-Ваша жизнь будет длиннее на 10-20 лет. И это будут годы без отдышки, без сердечных болей и невзгод.

-Вы будете выглядеть лучше.

-Ваши любимые не будут задыхаться в табачном дыму.

Подумайте о сотне других способов провести своё свободное время, украсить свою жизнь. Разве не прекрасно выпить чашечку чая, потанцевать, заняться спортом или просто выехать на природу? Кстати, этому могут помочь деньги, которые высвободятся у вас потому, что не придётся покупать сигареты.

В: Давайте познакомимся со стадиями привыкания к табачному дыму.

Привыкание к табачному дыму происходит следующим образом.

**Первая стадия – начало становления табачной зависимости.**

Она связана:

* со стремлением получить удовольствие и снять неприятные переживания;
* любопытством;
* неумение сказать «НЕТ».

**Вторая стадия – установление табачной зависимости.**

Она характеризуется:

* поиском разумных оправданий курению;
* проявлением симптомов заболеваний (кашель, одышка), связанных с курением (бронхит и др.);
* расстройством сна, настроения.

**Третья стадия – стойкая табачная зависимостью.**

Ее характеризует:

* сильно выраженная тяга к курению;
* интенсивное курение (через равные промежутки времени);
* курение утром натощак.

Поэтому жизнь без вредных привычек – более предпочтительна.

- А теперь, я вам расскажу несколько мифов о курении

*1. Курящие люди дольше сохраняют стройную фигуру?*

 Кругом полно дымящих толстяков. Притупляя сигаретой чувство голода, вы провоцируете развитие гастрита и язвенной болезни. Худеть с помощью курения – это все равно, что привить себе инфекционную болезнь и “таять на глазах” от неё.

 *2. Курево успокаивает нервы?*

 Компоненты табака (смолы, никотин, дым и т.д.) не расслабляют, а просто “тормозят” важнейшие участки центральной нервной системы. Привыкнув к сигарете, человек без неё уже расслабиться, не может. Получается замкнутый круг: и возникновение, и прекращение стресса зависят от курения.

*3. На морозе сигарета согревает?*

 Табачный дым создаёт кратковременный согревающий эффект (содержащиеся в нем яды сужают сосуды, увеличивают частоту пульса и повышают кровяное давление. Стоит ли так "“греться"” чтобы получить взамен как минимум гипертонию?

А пока предлагаем выполнить задание: каждая группа должна нарисовать плакат. 1 группа – «Кто хочет, чтобы я закурил?», 2 группа – «Кто не хочет, чтобы я закурил?» Время на выполнение задания – 10 минут

Рисуют плакаты

Защита плакатов

В: Спасибо всем выступившим, и подводя итоги, хочу обратиться к учащимся: если тебе не жаль себя, если ты безразличен к собственной жизни, тогда ты действительно можешь попробовать завести себе пагубную привычку, от которой потом будет очень сложно избавиться. Но если ты хочешь:

– сохранить своё здоровье;

– состояться в жизни как личность;

– выглядеть молодо и привлекательно;

– всегда быть в хорошей спортивной форме;

– родить и вырастить здоровых детей;

– быть самостоятельным человеком;

– не быть рабом вредной привычки.

 Не допусти, чтобы табак помешал тебе реализовать свои возможности и поставь большую жирную точку. Ведь твой выбор – никогда не начинать курить.

**3.Заключительная часть**

В: Вот и подошла к концу наша беседа. Каким бы ни было твоё отношение к курению, возможно, ты куришь каждый день, от случая к случаю или не куришь вовсе – в любом случае твоё будущее зависит от твоего выбора. И может на правильный выбор подтолкнёт наш разговор. И в заключение, знайте, что главное слагаемое успеха – это то, что вы действительно захотите испытать счастье дышать свободно. Здоровья Вам! Если ты любишь себя и ценишь своё здоровье, ты скажешь «нет» всему, что может принести тебе вред.

Ребята, давайте отбросим эту вредную привычку, кто её успел приобрести!