**Беседа**

 **«Жизнь дается один раз»**



 Работу выполнила:

Лучинина Ирина Аркадьевна

# учитель

#  МОАУ Лицей № 21 г. Кирова

г.Киров

2023

**Беседа «Жизнь дается один раз»**

**Цели:**показать негативное влияние курения на человека, способствовать развитию индивидуальной ответственности личности за себя как члена общества.

**Задачи:**раскрытие причин, ведущих к курению, последствий вредных привычек, осознания преимущества здорового образа жизни.

**ХОД ЗАНЯТИЯ**

I. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ МОМЕНТ.

Учащимся предлагается узнать о теме занятия, предварительно разгадав шифровку:

*Коррекционное упражнение на развитие анализа и синтеза.*



ЗДОРОВЬЕ – БЛАГО.

***1. ВВОДНАЯ БЕСЕДА***

“Здоровье следует понимать как целое, состоящее из взаимозависимых частей. Всё, что происходит с одной из этих частей, обязательно влияет на все остальные”.

Учащиеся отвечают на вопросы педагога:

1. Почему здоровье – самая большая ценность не только каждого человека, взятого в отдельности, но и всего общества в целом?

Здоровье – одна из величайших человеческих ценностей. Лучше об этом знают люди нездоровые. Часто можно услышать: “Здоровье за деньги не купишь!”

2. Скажите, какие правила нужно усвоить каждому человеку, чтобы быть здоровым? Постарайтесь примером подтвердить эти слова.

Первое правило: с самых ранних лет понять, что здоровье человека - В его собственных руках.

Второе правило: заниматься физкультурой.

Класс делится на группы и проводится соревнование.

***2. ВИКТОРИНА.***

Каждая группа задаёт 5 вопросов другой группе. (Используются карточки).

1. Ежедневные упражнения, дающие ощущение бодрости и уверенности в себе. (Зарядка).

2, Бег по пересечённой местности. (Кросс).

3. Спортивный металлический разборный снаряд, служащий для развития силы. (Штанга).

4. Вид спортивного плавания, не овладев которым можно утонуть. (Кроль).

5. Тот, с кем можно в огонь и в воду, особенно если он спортсмен. (Друг).

6. То, что приобретается девушками и женщинами путём упражнений и здорового образа жизни. (Красота).

7. То, что приобретается людьми, живущими без физических упражнений, ведущих нездоровый образ жизни, когда они тяжело дышат. (Одышка).

8. Кожаный друг каждого человека, который хочет быть лёгким и подвижным. (Мяч).

9. Спортивный неразборный металлический снаряд, служащий для развития силы. (Гири).

10. Самый доступный и полезный вид физкультурных занятий. (Бег).

Воспитатель оценивает правильность ответов учащихся и делает вывод: “Уважающие себя люди высоко ценят здоровье и не курят. Не курят большинство спортсменов, так как они знают: курение плохо скажется на их результатах.

Если мы выбираем образ жизни, укрепляющий здоровье, мы контролируем свою жизнь, так как от нашего выбора зависит не только продолжительность нашей жизни, но и успех в делах, и то, насколько общение с нами будет приятно.

***3. ЗАКРЕПЛЕНИЕ***

а) Работа в группах.

Задания:

*Первая группа*: Рисует портрет курильщика, одновременно доказывает, что курить очень плохо.

*Вторая группа:* Рисует портрет человека, ведущего здоровый образ жизни, одновременно доказывает правильность здорового образа жизни.

Воспитатель предлагает учащимся высказать своё мнение о том, к каким последствиям приводит курение.

Воспитатель делает вывод:

“Курение приводит к неприятному запаху изо рта, одежда пахнет дымом, зубы желтеют, появляется одышка, кашель.

Из каждых 100 человек, умерших от болезней сердца, 25 курили.

Если человек начал курить в 15 лет, продолжительность его жизни уменьшается более чем на 8 лет.

Курение девушек повышает риск рождения мёртвого ребенка, а также приводит к повышению врождённых дефектов у ребёнка”.

б) Ролевая игра “Курительная опера”.

*Место действия*: машина, застрявшая в “пробке” в холодный день.

*Действующие лица:* влюблённая пара - Сергей и Наташа.

СЕРГЕЙ: Никто не двигается (закуривает сигарету). Похоже на то, что мы застряли надолго.

НАТАША: А я не возражаю. Концерт, который мы посмотрели, был чудесней, так что это пустяки. (Она кашляет несколько раз).

СЕРГЕЙ: Да и все, кто там был, кажется, застряли тут, как мы.

НАТАША: Ты не мог бы открыть окно? (кашляет) Это уже вторая твоя сигарета с того времени, как мы тут застряли. Дышать невозможно!

СЕРГЕЙ: Ты права, извини. (Открывает стекло, но из-за сильного дождя закрывает его) Льёт как из ведра.

НАТАША (раздражённо): Сергей, ну может ты загасишь тогда свою сигарету?

СЕРГЕЙ (тоже раздражённо): Да, конечно. Кстати, ты сегодня впервые жалуешься на моё курение.

НАТАША: Да потому, что я впервые застряла в закуренной машине с тобой.

(Она открывает окно, делает глоток воздуха и закрывает его вновь).

СЕРГЕЙ: Только не нужно драматизировать.

НАТАША: А я и не драматизирую. Я чувствую себя так, будто это я курю.

СЕРГЕЙ: Ладно, успокойся. Кончилась сигарета. Ты довольна?

НАТАША: Не совсем. Половина этой сигареты всё ещё в моих лёгких.

Воспитатель предлагает учащимся обсудить данную ситуацию и сделать вывод: сигаретный дым вреден как для курящих, так и для некурящих.

**4. ФИЗКУЛЬТМИНУТКА. (под музыку «Хорошо в деревне жить, хорошо»)**

**5. РЕШЕНИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ЗАДАЧИ.**

*Упражнение на классификацию*.

На доске пишутся слова:

МАЛОДУШИЕ, ЗЛОБНОСТЬ, ЗАВИСТЬ, ЭГОИЗМ, ТРУСОСТЬ, ВОЛЯ, ГРУБОСТЬ, ВЫДЕРЖКА, СТЫДЛИВОСТЬ, МУЖЕСТВО.

Задание первой группе: Из перечня слов найти качества, которые способствуют укреплению здоровья.

Задание второй группе: Какие качества мешают укреплению здоровья. Педагог предлагает назвать третье правило, необходимое для сохранения здоровья. *Задания на развитие внимания.*

Третье правило – исключить любые вредные привычки.

Воспитатель: Какие именно? Перечислите.

Это ТОКСИКОМАНИЯ, НАРКОМАНИЯ, ПЬЯНСТВО, КУРЕНИЕ.

Воспитатель: Сегодня мы остановимся на вреде курения.

“Одним из наиболее ядовитых для организма веществ является никотин. Послушайте пословицы и сделайте вывод:

“КУРИТЬ – ЗДОРОВЬЮ ВРЕДИТЬ”.

“УБИВАТЬ ВРЕМЯ – УКОРАЧИВАТЬ ЖИЗНЬ”.

**6. ТЕСТ.** На партах у каждой группы листы с текстом. Ученики отвечают на вопросы и пишут напротив “ВЕРНО” или “НЕВЕРНО”.

1. Одна из главных причин, почему подростки курят, - это чтобы “быть как все”.

2. Некурящие вынуждены страдать от заболевания нервной системы в результате пассивного курения.

3. Никотин вызывает сильное привыкание. Он влияет на мозг, вызывает смену настроений.

4. В лёгких человека, выкуривающего ежедневно в течение одного года по пачке сигарет, оседает 1 литр табачной смолы.

5. Курение является одной из основных причин заболеваний сердца.

Воспитатель: Подумайте, почему вы больше кашляете в комнате, в которой курят?

Да потому, что вы некоторым образом тоже участвуете в курении. Это так называемое пассивное курение, или вынужденное курение, и есть сведения, что пассивное курение может стать причиной заболеваний дыхательной системы. Если вы живёте с курящими людьми в одном доме, то невольно становитесь соучастником процесса курения.

**7. ИТОГ.**

Учащимся предлагается разгадать кроссворд о вреде табакокурения.



Втягивание дыма тлеющих растений – это … (курение).

Человек, предложивший тебе закурить, должен услышать твой … (отказ).

Курение плохо влияет на все внутренние …(органы) человека.

Растение, которое используют для курения … (табак).

Курение – это вредная …(привычка).

Яд, содержащийся в табачном дыме - …(никотин).

Воспитатель: Скажите, ребята, что такое здоровье, почему его называют самой большой ценностью не только отдельного человека, но и всего общества в целом?

Выдающийся педагог В.А.Сухомлинский сказал: “Поставь над собой сто учителей, они окажутся бессильными, если ты не сможешь заставить себя и сам требовать от себя”.

Для сохранения здоровья важно воспитывать в себе твёрдость характера, чтобы суметь противостоять предложениям попробовать закурить.