

## **ЖИВИ РАЗУМОМ, ТАК И ЛЕКАРЯ НЕ НАДО**

### **Цели:**

- продолжить формирование представления о курении как о вредной привычке, влияющей на общее самочувствие и внешность человека;
- вызвать у учащихся желание вести здоровый образ жизни.

### **Оборудование:**

- плакат «Курить – здоровью вредить»;
- аудиозапись песни из урока «Радионяни»;
- карточки с пословицами о здоровье;
- карточки с задачами (проблемными ситуациями);
- плакат «Дерево решений»;
- игра «Мозаика»;
- костюмы зверей для инсценировки сказки «Медведь и трубка»;
- карточки с вопросами для викторины;
- вырезанные из красной бумаги сердечки;
- выставка рисунков учащихся на тему «Табачный дым вреден всем».

## **Х о д з а н я т и я**

### **I. Организационный момент.**

*Звучит запись песни из урока «Радионяни».*

Говорят, что сигарета  
Смертоносней пистолета,  
Убивает без огня  
Закурившего коня.

Бросьте «Яву», бросьте «Приму»,  
Будет в мире меньше дыму.  
Застилает белый свет  
Дым от ваших сигарет.

С сигаретою моей  
Я худею и слабею,  
И желтею, как трамвай,  
Хоть в химчистку отдавай.

Всех, кто любит сигарету,  
Тех, кто курит сигарету,  
Всех таких учеников –  
На скамейку штрафников!

### **II. Вступительное слово учителя.**

### **III. Игра «Мозаика».**

#### IV. Инсценировка сказки «Медведь и трубка».

ДЕЙСТВУЮЩИЕ ЛИЦА:

Рассказчик.

Медведь.

Лисица.

Волк.

Дятел.

**Рассказчик.** Нашел медведь в лесу трубку и стал курить. Так он к ней привык, что, когда табак весь в кисете вышел, медведь стал в лесу сухой лист собирать и трубку им набивать. Обо всем медведь забыл – набьет трубку, закурит, да и валяется на травке. Все бы ничего, да стал медведь прихварывать. Шел как-то он опушкой, встретил лисицу. Увидала лиса медведя, так и ахнула.

**Лиса.** Миша! Друг мой! Ты ли это?!

Не виделись мы все лето.

Как ты, бедный, похудел.

Будто целый год не ел.

Что с тобою, ты больной?

**Медведь** (*жалуясь*).

Сам не знаю, что со мной!

Нездоровится мне что-то!

Лезет шерсть, в костях ломота.

Ничего почти не ем –

Аппетита нет совсем!

Стал я раньше спать ложиться,

Да не сплю, никак не спится.

Кашель душит по утрам,

Дурнота по вечерам.

Колет сердце, в лапах дрожь.

**Лиса** (*сочувственно*).

Что ж ты к дятлу не пойдешь?

К дятлу надо б обратиться.

Он у нас такая птица:

Сразу скажет, что к чему.

Не ленись, сходи к нему.

**Рассказчик.** Вот прошла неделька, прошла вторая. Стало медведю хуже. Шел он как-то оврагом. Волка встретил. Увидел волк медведя, так и присел на задние лапы.

**Волк** (*удивленно*).

Слушай, Миша-Михаил!

Что ты делал, как ты жил?  
Провалилися бока –  
Шкура стала велика!  
Ты хвораешь?

**Медведь.** Да, хвораю.

**Волк.** Что с тобой?

**Медведь.** Силы нет той.

Нездоровится мне что-то.  
Лезет шерсть, в костях ломота.  
Ничего почти не ем –  
Аппетит пропал совсем!  
Начал раньше спать ложиться.  
Да не сплю, никак не спится.  
Душит кашель по утрам,  
Дурнота по вечерам.  
Сердце колет, в лапах дрожь...  
Пропадаю...

**Волк.** Пропадешь, если к дятлу не пойдешь!

Надо к дятлу обратиться  
Он у нас такая птица!  
Разберется, даст совет  
Да – так да, а нет – так нет.

**Медведь.** Завтра я к нему пойду.

**Волк.** А найдешь его?

**Медведь.** Найду!

**Рассказчик.** Разыскал медведь дятла. Тот на старой сосне дупло себе на зиму готовит. Подошел медведь к сосне, голову задрал вверх.

**Медведь.** Дятел, дятел, старый друг!  
Ты спустишь на нижний сук.

**Дятел.** Ба! Топтыгину привет!  
Ты здоров ли?

**Медведь.** Видно, нет.

Нездоровится мне что-то.  
Лезет шерсть, в костях ломота.  
Ничего почти не ем –  
Аппетит пропал совсем!  
Начал раньше спать ложиться,  
Да не сплю, никак не спится.

Душит кашель по утрам.  
Дурнота по вечерам.  
Сердце колет, в лапах дрожь...

**Дятел.** Верно, куришь или пьешь?

**Медведь.** Да, курю. Откуда знаешь?

**Дятел.** Больно дымом ты воняешь.

Ну-ка, сядь под этот сук.

Дай-ка спине: тук-тук-тук!

Да-с, выстукивать непросто

Медведей такого роста.

Не дышать и не сопеть!

Ты больной, хоть и медведь.

Ну-с... мне все как будто ясно.

**Медведь.** Не смертельно? Не опасно?

**Дятел.** Накопилась в легких копоть –

От куренья вся беда.

Ты, Топтыгин, хочешь топать?

Брось куренье навсегда!

**Медведь.** Бросить? Трубку? Зажигалку?

И с сухим листом кисет?

Не смогу! Не брошу! Жалко!

**Дятел.** Выполняй ты мой совет!

А не то в своей берлоге

Ты протянешь скоро ноги!

**Рассказчик.** Решил Мишка бросить курить. Закинул в лесу за кусты трубку свою, кисет с табаком и самодельную зажигалку.

– Что же произошло с большим и сильным медведем?

– Почему медведь заболел?

– Какой вред принесло здоровью медведя курение?

– Какое правильное решение принял косилапый?

– Чему учит нас эта сказка?

### **Физкультминутка**

– А пока откроем форточку и продолжим борьбу с вредными привычками.  
Стихотворение «Со здоровьем дружен спорт» И. Семеновой.

Стадион, бассейны, корт,  
Зал, каток – везде вам рады.  
За старания в награду  
Будут кубки и рекорды,

Станут мышцы ваши тверды.  
Только помните: спортсмены  
Каждый день свой непременно  
Начинают с физзарядки.  
Не играйте с дремой в прятки,  
Быстро сбросьте одеяло,  
Встали – сна как не бывало.

*Учащиеся выполняют движения за учителем.*

## **V. Анализ ситуации.**

### **Задача 1.**

– Послушайте рассказ и помогите герою разобраться в его проблеме.

*У меня есть два друга: Коля и Толя. Коля очень самостоятельный. Он в последнее время стал курить и теперь выглядит как взрослый. Девочки обращают на него внимание. Но я слышал, что это очень вредно: в сигаретах есть яд, он отравляет организм. Курящие люди чаще всего болеют и чаще умирают.*

*А Толя не выглядит так модно, как Коля с сигаретой. Но Толя зато всегда бодрый, веселый и сильный. Он занимается спортом.*

*А я все думаю, что мне делать: закурить, как Коля, или спортом заняться, как Толя?*

**В о п р о с ы:**

- Какой выбор надо сделать мальчику?
- Почему курящие люди чаще болеют?

### **Задача 2.**

– Послушайте стихотворение:

*У бабули юбилей:  
Полон дом у нас гостей,  
Гости много говорили,  
Чай пили и курили.  
И нерадостно мне одному:  
Задыхаюсь я в дыму.  
Дым вокруг от сигарет  
Мне в дыму том места нет!*

**В о п р о с ы:**

- Чем опасен для здоровья табачный дым?
- Как бы вы поступили, если бы оказались на месте героя стихотворения?

## **VI. Игра «Собери пословицы о здоровье».**

## **VII. Дерево решений.**

– Все вы хорошо относитесь к себе и знаете цену здоровью. Вспомните случай, когда надо было сделать выбор между чем-то значимым для вас и тем, что важно для вашего здоровья. Всегда ли вы приходите к выбору в пользу своего здоровья? Напоминаю, что такие решения сможете принимать только вы сами.

Сегодня каждый из вас посадит волшебное деревце. Это волшебное дерево имеет разные очертания слева и справа. На нем могут созреть любые плоды, которые вы любите, или может ничего не вырасти. Корни этого дерева – это ваши решения, а плоды – результат решений: сочный плод или сухая ветка. Все зависит от вас. Например, вы решили, что всегда будете есть много сладкого, соленого, кислого, жирного, так как все это очень любите. Или никогда не будете мыть руки перед едой. Тогда ваш выбор в левой части дерева, это один из черных засыхающих корней, который не может в полной мере обеспечивать питательными веществами левую сторону ствола и крону дерева, поэтому ветки здесь сухие, ломкие, почти мертвые.

Если вы принимаете решение рационально и разнообразно питаться, соблюдать правила гигиены, отказаться от вредных привычек, то ваш выбор – корень с правой части дерева, мощный, живой, наполненный соками, питающий всем необходимым плоды и листья. В итоге эта сторона дерева ярко-зеленая с красивыми здоровыми плодами.

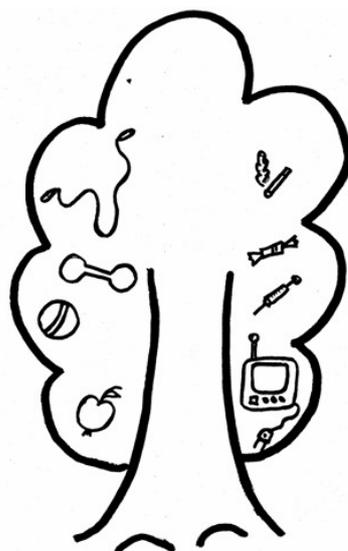
– Нарисуйте в тетради дерево решений. Над одним из корней слева или справа напишите, что выбираете вы, и внимательно посмотрите на рисунок, что же можно ожидать от такого решения.

**В а р и а н т ы р е ш е н и й:**

– Я решаю курить (желтые зубы, запах изо рта, замедление роста и развития, болезни, ссоры с родителями, сверстниками и т. д.).

– Я решаю не курить (не надо никого обманывать, брать без разрешения сигареты или деньги, красивые белые зубы, здоровые легкие и т. д.).

Все последствия решений называют дети. После обсуждения все дети хором произносят: «Мы говорим курению – нет»!



ДА

НЕТ

### **XIII. Игра «Выбери правильный ответ».**

Если рядом курят, нужно:

- отойти в сторону;
- попросить не курить;
- подойти к курящим как можно ближе.

### **IX. Викторина «Мы выбираем здоровый образ жизни».**

*Класс делится на две группы. Ведущий задает вопросы по очереди каждой команде. За правильный ответ команда получает баллы (в форме красного сердечка).*

**В о п р о с ы:**

1	Главный признак травмы	Боль
2	Рана со слюной внутри	Укус
3	Зеленый змей	Алкоголь
4	Узкая полоска марли	Бинт
5	Простейший способ очистки воздуха	Проветривание
6	Зеркало души	Глаза
7	Любитель нюхать вредные вещества	Токсикоман
8	Чума XX века	СПИД
9	Ядовитый металл, содержащийся в выхлопных газах	Свинец
10	Заменитель йода в условиях похода	Крапива
11	Жидкость, выжатая из овощей и фруктов	Сок

12	Прибор, на который «сажают» наркомана	Игла
13	Вонючая и вредная привычка	Курение
14	Простейший способ очистки воды	Кипячение
15	Любитель зимнего плавания	Морж
16	Набор средств для оказания первой медицинской помощи	Аптечка
17	Противовоспалительная трава	Подорожник
18	Любимый цветок наркоманов	Мак
19	Белая смерть XX века	Наркомания
20	Кровотечение под кожей	Синяк
21	Наука о чистоте	Гигиена
22	Добровольное отравление никотином	Курение
23	Массовое заболевание людей	Эпидемия

Окончание табл.

24	Его не купишь ни за какие деньги	Здоровье
25	Тренировка организма холодом	Закаливание
26	Рациональное распределение времени	Режим

## Х. Итог занятия.

- Зачем же люди курят?
- Каковы последствия этой привычки?
- Какие вредные вещества находятся в сигарете?
- Помогают ли фильтры избежать вредных воздействий?
- Как вы объясните поговорку «Капля никотина убивает лошадь»?
- Какой вред здоровью может принести сигарета?
- Нужно ли пробовать курить?
- Что нужно сделать, если рядом кто-то курит?
- Что такое алкоголь?
- Что такое наркотики?
- Чем они похожи? *(Это универсальное средство, которое способно разумного человека превратить в безрассудное существо.)*
- Много несчастий и болезней могут принести курение, алкоголь и наркотики. Помните, ребята, что здоровье – это главная ценность человека. Здоровье не купишь ни за какие деньги. Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты.

**Домашнее задание.**

– Нарисуйте картинку «Мы живем без табачного дыма».