МОУ начальная школа-детский сад №85

Занятие для детей саршего дошкольного и младшего школьного возраста

по формированию здорового образа жизни

« Курение - это вред»

Подготовила и провела ст.мед.сестра Н.В.Пушкина

**Цели**: рассказать, какой вред наносит курение человеку; выяснить, почему люди начинают курить; сформировать оптимальную схему поведения, предотвращающую наркотизацию.

Ребята у каждого человека есть хорошие и вредные привычки. Как вы думаете- какие привычки мы можем назвать полезными или хорошими? ( чистить зубы, мыть руки перед едой и после туалета …)

То есть это те привычки, которые приносят пользу здоровью. А какие привычки мы назовём вредными? (те которые, приносят вред здоровью)

(грызть ногти, ковыряться в носу, сосать палец).

- А как вы думаете, что нужно делать с вредными привычками? (избавляться от них, бороться).

- Ребята, а у взрослых бывают вредные привычки? Как вы думаете, какие бывают вредные привычки у взрослых? Я вам немного помогу и загадаю загадку «Похожа на карандаш, только белого цвета. Кто с ней играет, тот здоровье потеряет» (сигарета).

А почему так говорят: «Кто с ней играет, тот здоровье потеряет».

Конечно, сигареты и дым приносят только вред и никакой пользы. От табачного дыма сигарет страдает наше здоровье. Вы знаете , что в табаке содержится очень ядовитое вещество - никотин. Однажды учёные провели опыт: в пищу голубя, воробья и белой мыши добавили по 1 капле никотина. Когда пища была съедена, все животные постепенно погибли ( сначала воробей, затем голубь и мышь).

-А какой вред сигареты причиняют Людям?

- Какие органы нашего организма страдают от них в первую очередь?

Конечно, от них страдают лёгкие. Когда человек курит, то весь яд, который находится в сигаретах, оседает на его лёгких. У здорового человека легкие розового цвета, а у курильщика – чёрные как уголь. (Рассматривание картинки из приложения № 1)

В слюне у курящего человека скапливается много разных вредных и даже опасных веществ, от которых заболевает слизистая рта и губ.

- Скажите, пожалуйста, а если вы будете стоять рядом с курящим человеком, это как-то повлияет на ваше здоровье?

Просмотр мультфильма «Тайна едкого дыма»

- Если вы будете находиться рядом с курильщиком, то вам придётся тоже дышать этим ядовитым табачным дымом. Потому что дым от сигарет загрязняет воздух, которым дышим.

И если мы будем постоянно находиться рядом с курящим человеком, то наши лёгкие со временем могут почернеть, так как там скапливается много ядовитых веществ.

Итак, мы поговорили о самой вредной привычке у взрослых – о курении. И мы сделали вывод, что курение это вредно не только тех, кто курит, но и для тех, кто находится рядом. И мы дружить с такой вредной привычкой НЕ БУДЕМ! Если вы согласны со мной, то давайте похлопаем!!! Спасибо!

