

ГКОУ «Специальная коррекционная общеобразовательная
школа-интернат №19»

**Беседа на тему:
«Привычки, которые нас убивают»**



**Разработала и провела воспитатель 8 «А» класса
Фисенко Светлана Ильинична.**

г. Изобильный 2021 год.

Беседа на тему: «Привычки, которые нас убивают» (всемирный день отказа от курения 18 ноября)

Цель: сформировать осознанное отрицательное отношение к курению.

Познакомить учащихся с историей возникновения Дня отказа от курения, формировать здоровый образ жизни.

Задачи:

Образовательные - дать представление о вредных привычках и их влиянии на здоровье, развитие личности и поведение человека .

Воспитательные – воспитывать чувство ответственности за свое здоровье, любовь к здоровому образу жизни.

Коррекционные – развивать память, внимание, мышление, воображение, умение верно делать обоснованные выводы.

Ход беседы.

Орг. момент

Воспитатель:

- Здравствуйте, ребята! Сегодня у нас на занятии присутствуют гости. Давайте обернемся, поздороваемся с ними, подарим свои улыбки и получим улыбки в ответ. Начнем нашу беседу.

Основная часть.

- Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, что я всем вам желаю здоровья!

- Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? (ответ детей)

- Правильно, потому что здоровье для человека – самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье лишь тогда, когда его теряем.

- А кто знает, что нужно делать, чтобы всегда оставаться здоровыми?

Дети:

- Выбатывать хорошие привычки - делать зарядку, чистить зубы, соблюдать режим дня и т. д.

Воспитатель:

-А вы все имеете эти **хорошие привычки**?

- Это мы сейчас проверим. Давайте поиграем в игру «Хорошо – плохо»? Я буду задавать вопросы, а вы, если со мной согласны, хлопайте в ладоши, если не согласны – не хлопайте.

Игра "Хорошо - плохо"

Чтобы сохранить здоровье надо:

- Делать утреннюю зарядку каждый день.
- Целый день смотреть телевизор.
- Ходить в грязной одежде и обуви.
- Кушать овощи и фрукты.
- Не мыть руки перед едой.
- Дышать свежим воздухом.
- Чистить зубы два раза в день.
- Пользоваться салфеткой.
- Есть невымытые фрукты
- Всегда мыть руки с мылом.
- Соблюдать режим дня.

Воспитатель:

- Ребята, а какие **вредные привычки** вы знаете?

Дети:

- Вытирать об себя грязные руки, вытирать рот рукавом, сидеть за столом сторбившись, привычка грызть ногти, разбрасывать вещи, не мыть руки после туалета, злоупотребление «словами-паразитами» и т. д.

Воспитатель:

- Молодцы, вы назвали очень много вредных привычек. От них обязательно нужно избавляться. Ребята, как вы думаете, у взрослых бывают вредные привычки?

Дети:

- Бывают.

Воспитатель: Да, вы правы. И от взрослых вредных привычек избавиться очень трудно. Сегодня мы с вами поговорим об одной из вреднейших привычек. Я вам загадаю загадку, а вы слушайте внимательно:

Она похожа на карандаш,
Но только белого цвета.
Кто с ней играет,
Тот здоровье теряет.
Что это? (Сигарета).

Воспитатель:

- Конечно, это сигарета. А как называется вредная привычка, связанная с сигаретой?

Дети:

- Курение!

Воспитатель:

- А почему вредно курить?

- Потому что в табаке содержится очень вредное вещество – никотин и еще много разных веществ.

Воспитатель:

- Так чем же опасен никотин? Сегодня мы с вами будем говорить об этом. Сейчас мы посмотрим фильм о вредных и хороших привычках, а также об истории возникновения табакокурения.

Просмотр видео.

Воспитатель: Из разговоров с вами я узнала, что многие ваши родители курят. Думаю, что сегодня вы всерьёз задумаетесь не только о своём здоровье, но и о здоровье своих родителей. И постараетесь их убедить, что курить – здоровью вредить. Может у вас так же получится хорошо, как это получилось у героя сценки, которую вам сейчас покажут Вова и Вика.

Кроха-сын пришёл к отцу

И спросила кроха:

“Если я курить начну –
Это очень плохо?”

Видимо, врасплох застал

Сын отца вопросом.

Папа быстро с кресла встал,

Бросил папиросу.

И сказал отец тогда

Глядя сыну в очи:

“Да, сынок, курить табак –
Это плохо очень”.

Сын, услышав, сей совет,

Снова вопрошает:

“Ты ведь куришь много
Лет и не умираешь?”

“Да, курю я много лет,

Отдыха, не зная.

Я не ведал страшных бед,

А вся глава – седая.

Закурил я с юных лет,

Чтоб казаться взрослым,

Ну, а стал от сигарет

Меньше нормы ростом.

Я уже не побегу

За тобой вприпрыжку,

Бегать быстро не могу,

Мучает одышка.
Прошлым летом иль забыл,
Что со мною было?
Я в больницу угодил,
Сердце прихватило.
Сердце, лёгкие больны,
В этом нет сомненья.
Я здоровьем заплатил
За своё куренье.
Никотин – опасный яд.
Сердце поражает,
А смола от сигарет
В бронхах оседает. ”
“Ну и ну!” – воскликнул сын, –
Как ты много знаешь
Про смолу и никотин
А курить, всё ж, не бросаешь!”
“Я бросал курить раз пять,
Может быть, и боле,
Да беда – курю опять.
Не хватает воли.”
“Ты мой папа, я – твой сын,
Справимся с бедою.
Ты бросал курить один,
А теперь нас двое.”
И решили впредь ещё
И отец и кроха:
“Будем делать хорошо
И не будем – плохо!”

Воспитатель:

- Ребята, я надеюсь, что вы, сделаете правильные выводы, и никогда не будете курить и будете заботиться о своем здоровье!

- Давайте немного отдохнем. Будем вырабатывать положительную привычку делать зарядку.

Физминутка.

ИГРА «Земля, воздух, огонь и вода»

Цель: повысить уровень энергии в классе.

Участники: весь класс

Проведение: воспитатель просит учащихся по его команде изобразить одно из состояний – воздух, землю, огонь и воду.

Воздух. Ученики начинают дышать глубже, чем обычно. Они встают и делают глубокий вдох, а затем выдох. Каждый представляет, что его тело, словно большая губка, жадно впитывает кислород из воздуха. Ученики делают не-

сколько глубоких вдохов и выдохов. Можно предложить всем несколько раз зевнуть. Зевота – естественный способ компенсировать недостаток кислорода.

Земля. Теперь ученики должны установить контакт с землей, «заземлиться» и почувствовать уверенность. Воспитатель вместе с обучающимися начинает сильно давить на пол, стоя на одном месте, можно топтать ногами и даже пару раз подпрыгнуть вверх. Можно потереть ногами пол, покрутиться на месте.

Огонь. Ученики активно двигают руками, ногами, телом, изображая языки пламени. Воспитатель предлагает всем ощутить энергию и тепло в своем теле, когда они двигаются подобным образом.

Вода. Ученики представляют себе, что комната превращается в бассейн, и делают мягкие, свободные движения в «воде», следя за тем, чтобы двигались суставы – кисти рук, локти, плечи, бедра, колени.

- Каждый год отмечаются две даты, посвященные проблеме курения табака - 31 мая - **Всемирный день без табачного дыма** и третий четверг ноября, в этом году это 18 число - **Международный день отказа от курения** - с целью привлечения внимания общественности к негативным последствиям курения табака.

- Все вы слышали пословицу: **Курить – здоровью вредить!** Табак очень вреден! Составные части табачного дыма всасываются в кровь и через 2-3 минуты достигают клеток головного мозга. Ненадолго эти вещества повышают активность клеток мозга, это состояние воспринимается курильщиком как освежающий приток сил или своеобразное чувство успокоения. Однако это состояние скоро проходит, и, чтобы его снова ощутить, человек тянется за новой сигаретой. Чаще всего табакозависимость устанавливается за год. У человека, привыкшего к курению, в случае резкого прекращения курения наблюдается ломка, которая выражается в головной боли, колебании артериального давления, болях в области сердца, желудка, могут наблюдаться кишечные расстройства, повышенная потливость, слабость, вялость, нервозность, подавленность.

Воспитатель:

- Об этом следующий фильм!

Просмотр видео.

Воспитатель:

- Если у человека есть проблемы с табакокурением, и он самостоятельно не можете справиться с этой пагубной привычкой, ему нужно обратиться в наркологический кабинет по месту проживания. Здесь он может получить профессиональную помощь в борьбе с этой зависимостью. Лица, которые желают бросить курить, могут получить консультацию по данному вопросу у врача нарколога. При необходимости может быть назначен курс лечения.

А о чувствах человека, оставившего эту дурную привычку, прекрасно сказал **В.Маяковский** в стихотворении "**Я счастлив!**"

Граждане, у меня огромная радость.
Разулыбьте сочувственные лица.

Мне обязательно поделиться надо,
Стихами хотя бы поделиться.
Я сегодня дышу как слон,
Походка моя легка, и ночь
Пронеслась, как чудесный сон,
Без единого кашля и плевка...
Я стал определенный
Весельчак и остряк -
Ну просто - душа общества-
Граждане, вы утомились от ожиданья,
Готовы корить и крыть.
Не волнуйтесь, сообщаю:
Граждане, я
Сегодня - бросил курить.

- Желая всем курильщикам испытать такое чувство.

Итог занятия.

Воспитатель:

- Давайте задумаемся!

Каждый должен знать, что никотин, алкоголь, наркотики – это яд, который уничтожает человека, разрушая его здоровье, ослабляя волю, лишая человека жизненных и моральных ценностей.

Итак, вы узнали о вреде, который испытывают организм и психика от употребления табака, алкоголя и наркотиков. Подумайте о том, что ждет вас в будущем, если вы будете курить, употреблять спиртное или наркотики...

Нужно относиться с уважением к своему организму и уважать здоровье окружающих, потому что вредные привычки одного человека негативно влияют на организм другого. Помните: здоровье настоящая радость жизни и счастье не совместимы с табаком, наркотиками и спиртными напитками.

Живите здоровой жизнью! Дайте возможность вашим будущим детям и внукам родиться здоровыми и счастливыми! Наше здоровье в наших руках. Мы за здоровый образ жизни!

Рефлексия

Учащимся задается несколько вопросов:

*Как вы оцениваете данное мероприятие?

*Узнали ли вы что-либо нового для себя?

*Какой вывод вы можете сделать на данный момент?

Из множества полосок воспитатель предлагает выбрать одну: зеленую, если вы решили для себя, что никогда не будете курить и употреблять алкоголь; желтую, если сомневаетесь и красную, если курили и будете продолжать.