**«Наша жизнь как цветок!»**

**Цель:**актуализация иформирование основ здорового образа жизни.

**Задачи:**

актуализировать и развить знания учащихся о здоровье и здоровом образе жизни;

формировать навыки самостоятельного анализа и оценки предлагаемой информации;

воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью.

расширять знания учащихся об отрицательном влиянии курения на организм человека;

формировать умение и потребность противостоять табакокурению.

**Оборудование:**

**у детей:**блокноты, ручки

**у педагога:**

-памятка; иллюстрации; цветок; ноутбук; интерактивная доска; видеоматериал.

**Ход занятия:**

|  |  |
| --- | --- |
| **1. Организационно-мотивационный этап** | |
| **Приветствие**  Здравствуйте! При встрече люди обычно говорят это хорошее слово, желая друг другу здоровья.  Вот и я обращаюсь к вам – здравствуйте, дорогие дети.  Сегодня я проведу с Вами зянятие. Вы старшеклассники, люди почти уже взрослые.  Вы готовы для  разговора?  Главным символом сегодняшнего занятия является Цветок!   Просмотрите  видеоролик и ответьте, пожалуйста,  на вопрос: «Какие представления у вас  возникли  и с чем у вас ассоциируется образ цветка?» (повторить вопрос после просмотра видео).  **Просмотр видео «Цветы»**  **Ответы учащихся…**  Примерные ответы (возможна подсказка педагога): красота, гармония, здоровье, жизнь.  Мы увидели, как красивы цветы и как они прекрасны. Жизнь человека начинается с чистого листа. Жизнь  ребенка, как цветок – красива, ярка, разнообразна, неповторима.  Тема нашего урока «Наша жизнь как цветок!». | |
| **2 Беседа с учащимися** | |
| **Клип о здоровом образе жизни)** | Вы любите жизнь?  Жизнь – это богатство, данное каждому изначально, и очень хочется, чтобы она была  прекрасной и счастливой.  А что такое хорошая жизнь?  **Ответы учащихся**…  Поразмышляйте, пожалуйста: что необходимо сделать человеку, чтобы его жизнь была  красивой и яркой?  **Ответы учащихся**…  Примерные ответы учащихся: учиться, заниматься спортом, вести здоровый образ жизни…  Подвести к здоровому образу жизни.  Молодцы! Сегодня мы будем говорить о здоровом образе жизни – это и есть цель нашего  занятия.  **Видеоклип «Здоровый образ жизни»** |
| **Игра**  «Черное-белое». | Жизнь человека похожа на цветок ... Цветы также как и люди рождаются, расцветают, дают  жизнь другим и, но ход этой естественной жизни может быть нарушен из за неблагоприятных  факторов (дождь, снег). Также и в жизни человека существует много факторов, которые  отрицательно влияют на его жизнь – наши привычки. Привычки бывают вредными и  полезными.  Давайте с вами поиграем в игру: «Белое и черное».  Все вы молодцы и четко знаете, что такое хорошо и что такое плохо. Подскажите мне,  пожалуйста, а какая вредная привычка распространена больше всего среди подростков?  **Ответы учащихся**…  Курение!  **Игра «Черное-белое»**  У вас на столе 2 карточки, я называю вредную привычку, вы поднимаете  черную карточку, полезную привычку – белую карточку. Итак, приступим:  Постоянно жевать жвачку  Обманывать  Умываться каждое утро  Чистить зубы  Грызть ногти, карандаш, ручку  Класть вещи на место  Делать зарядку  Опаздывать  Говорить правду  Лениться  Убирать за собой игрушки, учебники  Помогать родителям  Курить  Выполнять режим дня  Учить уроки  Мыть руки перед едой  Бросать мусор, где попало |
| **Просмотр Мультфильма «Против курения»** | Так вот давайте с вами остановимся на этой  вредной  привычке как Курение!  **Просмотр мультфильма « Против курения»**  Чем же курение так вредно для человека?  Ответы учащихся……  Правильно. И все мы знаем, что это отрицательно влияет на здоровье человека!  Особенно очень вредно курение для детей и подростков, юношей и девушек. Ведь  именно в подростковом возрасте окончательно формируется организм, который должен  служить всю жизнь.  Раз уж сегодня мы говорим о цветке, давайте представим организм человека в виде цветка.  Каждый лепесток будет обозначать, какой - то жизненно важный орган человеческого организма (сердце,  легкие…). На каждый из  них табачный дым воздействует отрицательно. О воздействии  на какой орган вам хотелось бы узнать подробно?  Я буду к вам подходить, и вы будете отрывать лепесток с названием органа, а я вам буду  рассказывать об этом.  **Информация для игры «Цветок»**  **Легкие**  Табачный дым поступает в организм человека через органы дыхания,  поэтому в первую очередь страдают легкие. Известно,  что с увеличением числа  курящих подростков помолодел и рак лёгких. Один из ранних признаков этой  болезни – сухой кашель. Заболевание может проявляться незначительными болями  в лёгких, тогда как основные симптомы – это быстрая утомляемость, нарастающая  слабость, снижение работоспособности. При курении человек  вдыхает тот же  ядовитый газ, что содержится в выхлопных газах автомобильного двигателя.  **Головной мозг, глаза, уши**  При вдыхании табачного дыма нарушается питание головного мозга, а значит,  ухудшается память, внимание. Появляется утомленность глаз, ухудшается слух,  снижается скорость чтения,  увеличивается число ошибок.  **Сердце, печень**  О том, что курение ведёт к преждевременному изнашиванию сердечной мышцы,  известно всем. Никотин, содержащийся в табаке, - ядовитое вещество, которое крайне  вредно действует на работу сердца, загрязняет кровь. Печени приходится работать с  большей нагрузкой, очищая ее.  Зубы  В результате курения появляется кровоточивость десен, трескается эмаль на зубах,  они желтеют. Губы сохнут, трескаются.  **Желудок**  Табачный дым, попадая в желудок, вызывает гастрит, язву желудка.  Почки и мочевой пузырь  Жертвами табака становятся также почки и мочевой пузырь. Им приходится удалять  из организма яды, полученные при курении.  **Внешний вид курильщика, его близкие люди, природа**  Меняется  внешний облик курильщика. Кожа тускнеет, появляются морщины.  Человек становится угрюмым, менее привлекательным. Вместе с курильщиком  страдают его близкие, которые тоже вынуждены дышать табачным дымом. Курение  отравляют атмосферу. Приводит к учащению пожаров в быту, на производстве,  в лесу,  т.е. приносит вред не только курильщику, но и всем, кто его окружает. Особенно  страдают дети, в том числе нерожденные.  от что осталось от нашего человеческого организма и, тем не менее, люди курят и  чаще всего начинают приобретать вредные привычки в школьном возрасте.  По статистике,  среди подростков очень много курящих.  Это люди, которые медленно и верно убивают свой организм.  Но жизнь людей – в руках самих людей. И каждый человек в силах изменить себя, образ  своей жизни, в том числе и отказаться от вредных привычек. |
| **Аутотренинг**  Проведениеаутотренинга «Я отказываюсь  от  курения» | И мы можем вновь реанимировать («оживить») наш цветок.  Предлагаю вам игру «Я отказываюсь  от  курения».  Каждый ваш довод в пользу отказа от  курения будет лепестком в нашем цветке.  **Аутотренинг**  Предлагаю вам аутотренинг «Я отказываюсь  от  курения».  Каждый ваш довод в пользу  отказа от курения будет лепестком в нашем цветке.  Например:  Я отказываюсь от сигареты, потому что моя кожа постареет и  приобретет нездоровый вид. Появился лепесток…  Я отказываюсь от сигареты, потому что буду подвержен бронхолегочным  заболеваниям.  Я отказываюсь от сигареты, потому что имею риск заболеть раком легких,  сахарным диабетом.  Я отказываюсь от сигареты, потому что у меня испортятся зубы, будут желтого  цвета.  Я отказываюсь от сигареты, потому что может заболеть мое сердце, печень,  почки.  А теперь давайте возьмемся за руки и скажем вместе: «Я никогда не буду курить!».  Помните: у каждого из вас будут семьи, дети. Для того, чтобы  ваши дети были здоровыми,  нужно беречь свое здоровье. Ведь главная миссия человека на Земле – дать  новую жизнь |
| **Подведение итогов, рефлексия** | |
| **Рефлексия** | Подведем итоги нашего занятия:   Ответьте на вопросы:  на какие внутренние органы действует табачный дым,  почему же курить – плохо,  почему не курить – хорошо?  оцените свое настроение с помощью белой  и черной карточек (поднимите белую, если ваше  настроение находится в от удовлетворительного до отличного, если вы чувствуете страх,  неудовлетворение или испытываете другие неприятные эмоции (черная карточка).  а есть ребята, которых тема вообще не затронула, оставила равнодушным? |
| **Заключительное слово**  Видео Песня о здоровье. | Мы с вами сегодня справились с серьезным заданием: поняли, что курение отрицательно  влияет на организм человека, тем более подростка. Я уверена, что вы сможете сказать «нет»  курению и тем, кто навязывает вам эту вредную привычку.  Жизнь человека начинается с чистого листа! Жизнь человека, а особенно ребенка является  как цветок – красива, насыщена разными цветами. Так давайте с вами не будем ее ни чем о  мрачать!  **Просмотр видеоклипа «Здоровье».** |