**Задачи:**

* Актуализировать тему здоровья, здорового образа жизни;
* Дополнить представления подростков о вредных привычках;
* Способствовать воспитанию отрицательного отношения к табакокурению, наркомании;
* Побуждать детей к сопротивлению вредным привычкам, учить противостоять давлению сверстников;
* Воспитывать активную жизненную позицию в положительном отношении к здоровью как величайшей ценности.

***Ведущий:*** Здравствуйте, дорогие ребята, уважаемые педагоги!

А знаете, мы ведь не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали: Здравствуйте! Здоровья желаю!

При встрече люди издревле желали друг другу здоровья:

«Здравствуйте, доброго здоровья!»

«Как ваше драгоценное здоровье?!»

Недаром русская народная поговорка говорит: *«Здороваться не будешь, здоровья не получишь».*

**Вопросы:**

* Ребята, скажите, пожалуйста, какого человека вы считаете здоровым?
* Что значит быть здоровым?
* Что же мешает быть здоровым? Какие вредные привычки преследуют многих людей в жизни? (Курение, пьянство, наркомания)
* Что нужно делать, чтобы быть здоровыми? (Подсказка – каждое утро делаю зарядку и умываюсь холодной водой…)

***Ведущий:*** Здоровье – это самое большое богатство и его нужно беречь. Если нет здоровья, нет и счастья, нет настроения, но не все об этом помнят. Пока ты здоров, кажется, что так будет всегда…

Сегодня мы будем говорить о здоровье и о вредных привычках, которые мешают людям вести здоровый образ жизни.

***Ведущий:*** Пришло время открыть первую главу.

«Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации», – так говорил О. де Бальзак. А вы согласны с этим высказыванием? Почему?

*Ребята выступают, делятся своим мнением.*

***Ведущий:*** Есть такой анекдот. Продавец табака расхваливает на ярмарке свой товар: «Покупайте табак, прекрасный табак! Мой табак не простой, а с секретом. От моего табака стариком не будешь, собака не укусит, вор в дом не залезет».

Один парень купил немного табака и начал расспрашивать продавца:

— А почему стариком не будешь?  
— Потому, что до старости не доживёшь.  
— А почему собака не укусит?  
— Так с палкой ведь ходить будешь.  
— А почему вор в дом не залезет?  
— Потому что всю ночь будешь кашлять

**«Курить – здоровью вредить»**

1. Зубы курящих обычно желтоватого цвета – это отложение на их поверхности табачного дегтя. Полость рта начинает издавать специфический неприятный запах.
2. У курильщиков хриплый голос, это вызвано постоянным раздражением слизистой оболочки голосовых связок. Голос теряет звучность и чистоту, что особенно заметно у девушек.
3. Курильщиков обычно выдает цвет лица: желтоватый или с серым оттенком. Итак, курение сопровождается весьма неприятным внешним видом курильщика.

* Постоянное курение всегда сопровождается бронхитом, который проявляется кашлем!

**Ведущий:**Давайте сейчас с вами проведем опыт, показывающий, как влияет никотин на легкие человека.

**Опыт «Легкие курильщика».**

*Описание:* В пластмассовую бутылку помещают комочки ваты. В крышке прорезают отверстие и вставляют пластмассовую трубочку. Далее в эту трубочку вставляется зажженная сигарета. Немного сдавливая и отпуская бока бутылки, наблюдаем, как табачный дым, проникая внутрь, оседает на ватных шариках.

**Обсуждение.**

Если куришь ты без меры –  
Знать пора тебе давно,  
Что куренье для примера –  
Это глупо и смешно!  
Пусть сигара – это круто,  
От неё любой чудак завоняет, как ишак!  
Вот и томная девица сигарету подожжёт.  
Дымом как начнёт давиться,  
Что того гляди – помрёт,  
Ведь она на всё готова,  
Лишь бы вдруг заметил он.  
Но желтеет, как лимон.  
Всё, что мы вам рассказали,  
Знают все наверняка.  
Но совсем нам не понятно,  
Что ж вы курите пока?  
Что куренье – это мерзость,  
Мы хотели вам внушить,  
Потому – БРОСАЙ КУРИТЬ!

**«Нет — наркотикам!»**

 Наркомания начинается с первой выкуренной сигареты.

Прежде, чем купить и попробовать наркотик или любой токсикант, подумай: а зачем тебе это надо? Кроме дополнительных проблем ничего хорошего не получишь.

НАРКОТИКУ – НЕТ!

**Показ презентации**

***Ведущий:*** На этом мы с вами закончим разговор о вредных привычках.

Нет – табаку! Нет – наркотикам! Нет – алкоголю!  
Выбирай себе лучшую долю.  
Выведи себя на правильный путь,  
Дай легким своим свободно вздохнуть.  
Чтобы здоровым остаться,  
Нужно творчеством заниматься.  
Так что в жизни тебе решать:  
Как быть и что выбирать.

***Ведущий:*** А в завершении нашего урока мы соберем с вами «Дерево здоровья».

У меня на столе лежат разноцветные листочки, на которых написано много интересных и полезных занятий, но среди них есть и вредные привычки. (Заниматься спортом, есть много сладкого, делать утреннюю гимнастику, много смотреть телевизор, следить за одеждой, закаляться, долго играть в компьютерные игры, много времени проводить на воздухе, курить, умываться, чистить зубы, употреблять спиртные напитки, правильно питаться, соблюдать режим дня, вовремя учить уроки, заниматься музыкой, рисовать, читать книги, помогать маме.)

Каждый из вас выбирает на моем столе понравившийся листочек и решите прикреплять ли его к «Дереву здоровья» или же выбросить в корзину.

Дети под музыку по очереди выходят к столу и, сделав выбор, прикрепляют листочки на изображение дерева. Можно предложить детям прокомментировать свои действия.