***Информационный час***

Тема: ***Хочу! Нельзя! Надо!***

Цель: показать пагубное влияние алкоголя, курения на детский организм, воспитывать потребность в здоровом образе жизни, формировать правильное представление о здоровье, здоровом образе жизни; воспитывать бережное отношение к своему здоровью, здоровью окружающих.

 Ход занятия

1. ***Вступительное слово***

Здравствуйте, ребята! Когда люди, приветствуют друг друга, говорят «Здравствуйте!», какой смысл они вкладывают в это слово?

- Желают здоровья всем и каждому?

- Что такое здоровье?

*Здоровье* – не только отсутствие болезней и физических недостатков, это состояние физического, духовного и социального благополучия. Здоровье человека – бесценный дар природы. Разрушить здоровье можно, а купить нельзя. Чтобы быть здоровым , необходимо вести здоровый образ жизни, в который входят: занятие физкультурой и спортом; правильное питание; соблюдение режима дня; личная гигиена; отказ от вредных привычек.

1. ***Инсценирование «За столом»***

Посмотрите ,пожалуйста ,сценку, которая называется «За столом» и скажите о каких вредных привычках будет идти речь.

 *За столом*

У папы день рождения. Но все гости разошлись. В комнате остались только дети Коля, Света и Витя.

*Витя.* Смотрите, какой стол!

*Света.* И чего здесь только нет!

*Коля*. А давайте и мы что-нибудь попробуем.

*Света и Витя (усаживаясь за столом):* Давайте!

Какие вкусные грибы!

*Света*. А конфеты, торт!

*Витя*. Слушайте, а давайте попробуем, что в этой красивой бутылке!

*Света*. Нет, что вы, нам нельзя. Это плохо!

*Коля*. Ну и ладно. Тогда давайте попробуем научиться курить. Мне мой друг, Толик, говорил, что это не трудно. Зато класс! Сидишь, куришь, как взрослый.

*Света*. А я слышала, что это нехорошая, вредная привычка.

*Коля.* Тебя послушать, так всё плохо. Но ведь все курят, значит это не плохо.

-Ребята, прав ли Коля?

- О каких вредных привычках говорили дети?

***3. Сообщение «Из истории табака и алкоголя»***

 *Из истории табака*

Табак имеет почти 500-летнюю историю. Открытие Христофором Колумбом Америки связано с открытием новых для них растений, среди которых был и табак. Моряки с любопытством наблюдали, как жители Багамских островов вдыхали дым свёрнутых в трубочки листьев незнакомого растения. Вопреки строгому запрету Колумба, некоторые из его моряков тайком привезли листья и семена табака в Европу. Сначала табак был объявлен всеисцеляющей лечебной травой. Но вскоре табак приобрёл плохую славу и испанская королева Изабелла первая прокляла его. А царь Махаил Романов приказал отрезать нос каждому, кто курит. Но уже ничто не могло остановить распространение этой «дымящей отравы». А нередко подростки и дети хотят казаться взрослыми и вследствие этого приобщаются к курению, не задумываясь о последствиях.

 *Из истории алкогольных напитков*

 История изготовления хмельных напитков уходит в глубь тысячалений. Алкогольные напитки получали из пальмового масла, ячменя, пшеницы, риса, просо. Но особо широкое распространение в древности нашло виноградное вино. Вино считалось даром богов. С тех пор крепкие алкогольные напитки быстро распространились по странам мира. Употреблять алкоголь на Руси стали в XI веке н. э. Основным напитком русичей были медовуха, брага и пиво. Их крепость составляла 10 градусов. На Руси пили очень мало. Спиртные напитки подавали только по большим праздником в ограниченном количестве. В будние дни хмельного не употребляли, а пьянство считалось грехом и позором.

***4.Спор Алкоголя и Никотина о влиянии на организм***

Однажды встретились Алкоголь и Табак. Они долго спорили, кто больше из них влияет на организм.

Т. – Я загрязняю лёгкие.

А. - Я отравляю мозг и это приводит к тому, что человек просто глупеет, у него ухудшается память.

Т. – Я затрудняю проникновение воздуха в организм.

А. – А я вызываю заболевание органов пищеварения. У людей возникает гастрит, язвенная болезнь желудка.

Т. – Я затрудняю работу сердца.

А. – От меня страдают все внутренние органы и даже главный орган – сердце.

У. – Подождите не спорте. Давайте обратимся к ребятам. Пусть они подскажут кто из вас влияет на организм больше.

- Ребята, скажите кто больше влияет на организм человека? ***5. Сообщение «Влияние алкоголя на организм»***

 Вредные привычки серьёзно подрывают здоровье человека. Когда человек курит, то в его организм попадает 400 вредных веществ., самое вредное из них яд никотин. Если к клюву птицы поднести палочку, всего лишь смоченную никотином, то она умрёт. Собака может умереть от половины капли никотина. Для человека составляет опасность 2 – 3 капли никотина, столько содержится в 20 сигаретах. Если человек за раз выкурит столько, то может даже распрощаться с жизнью.

 Вы, наверное, знаете, что курение сокращает жизнь. Если человек курит в день 1-9 сигарет, то сокращает жизнь на 4 – 5 лет, если 10 – 19 сигарет на 5 – 6 лет. Курение -причина многих заболеваний. Одно из них рак лёгких.

 Алкоголь сокращает жизнь на 10 -12 лет. Человек может быть хорошо воспитанным и скромным, даже застенчивым, а в состоянии опьянения он совершает «дикие» поступки. Он теряет бдительность, перестаёт быть осторожным, может выдать любую тайну. Существует даже такая пословица «Что у трезвого на уме, то у пьяного на языке».

***6. Пословицы и поговорки о вредных привычках***

Курить – здоровью вредить.

Хмель шумит, а ум молчит.

Дым вокруг от сигарет, мне в том дыме места нет!

Пить до дна, не видать добра.

***7. Игра «Диалог с товарищем»***

Мы выяснили, что вредные привычки вредят здоровью человека. И всё же очень многие наши знакомые, родственники курят и употребляют алкогольные напитки. Почему же они это делают? Когда-то они попробовали в первый раз закурить, а за первым второй, третий и так у них сформировалась привычка. Отсюда следует, если в первый раз не откажешься, потом это сделать труднее, почти невозможно. Если вам предлагают спиртное или сигарету, то ваш ответ должен быть «Нет!» Сейчас мы потренируемся, как нужно отказаться от таких предложений.

 *Игра «Диалог с товарищем»*

На карточках красного цвета вариант предложений. На карточках зелёного цвета вариант ответа.

- Хочешь, чтобы у тебя было хорошее настроение? Попробуй пиво!

-Нет! Мне это не нужно, я хочу быть здоровым!

- Нет! Пойдём лучше погуляем с собакой!

-Хочешь пиво? Никто не заметит?

-Нет! Я не буду и тебе не советую!

- Давай закурим! От одной сигареты ничего не будет.

- Нет вредные привычки не приводят к добру!

- Пошли покурим! Или тебе слабо?

- Нет у меня есть более интересные занятия!

- Почему ты не куришь? Боишься, что мама наругает?

- Нет! Я не буду! Пойдём лучше со мной на каток!

***8.Заключительный этап***

Здоровье – это бесценный дар человека, который даётся ему только один раз в жизни. Берегите своё здоровье.