**Беседа**

**в 1-4 классах**

**на тему: "Вредные привычки"**

**Цель:** Довести до сведения детей информацию о том вреде, который наносит своему здоровью пьющий, курящий и употребляющий наркотики человек.

 Жил однажды человек,  
Беспокойный человек,  
Он объездил всю планету,  
Всё искал по белу свету  
Страну без ошибок.  
Но, увы; надежды зыбки,  
Всюду он встречал ошибки…

 - А какие ошибки встретил этот человек, мы узнаем в ходе нашего разговора.

 В школе медвежьей тревогу забили,  
В тайне от всех медвежата курили.  
Сразу к урокам пропал интерес,  
Слушают плохо – скорее бы в лес.  
Память ослабла – не помнят, о чём  
В школе сегодня вели разговор.  
Да табак плохой им друг – кашель слышится вокруг,  
Он мешает им читать и науки постигать.  
Папиросы и табак для всего живого – враг!  
Для людей и для зверей – нет коварней и вредней.

 - Когда человек курит, то табак медленно сгорает и образуется дым. Дым состоит из множества вредных веществ, среди которых 30 – ядовитые, это – никотин, угарный газ и табачные смолы. Никотин отрицательно влияет на работу сердца – оно быстро изнашивается. Угарный газ затрудняет доступ кислорода в организм, а табачные смолы засоряют лёгкие.

Табак – это однолетнее растение семейства паслёновых, в листьях которого содержится никотин.

 - А вот ещё одно стихотворение

Объявленье у дверей: "вход для птиц и для зверей”…

Вот заходит тигр в аптеку:  
- мне продайте сигарету.  
Медведь-аптекарь отвечает:  
- их в продаже не бывает.  
Есть таблетки, витамины  
и лекарства от ангины.  
Что в рецепте врач назначит,  
От болезней помогает,   
Мы зверятам, предлагаем.  
У кота слезился глаз,  
Капли он купил у нас.  
Пёс поранил лапу,  
Мазь купил и вату.  
Болит голова у осла,  
Таблетки ослиха ему принесла.  
Приобрел минеральную воду козёл -  
К завтраку ставит её он на стол.  
Подвернула ногу лама,  
Бинт взяла и замотала.  
Есть у нас паста для чистки зубов,   
Шампунь для укрепления волос.  
Ты просишь сегодня у нас папирос,  
А завтра нужны, будут капельки в нос,  
Таблетки от кашля и от ангины,  
Лучше вместо сигарет купи витамины.

- Везде ли можно курить?

 - Какой знак запрещает курение? Как он выглядит?

 - Как вы думаете, какие органы страдают от сигаретного дыма?

Кроха

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 в припрыжку,  
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!”

 - Что нужно помнить, когда предлагают сигарету:

Курение загрязняет лёгкие.

Курение затрудняет проникновение воздуха в организм.

Курение затрудняет нормальную работу сердца.

 Такая вот традиция,  
Что все лесные детки  
Под вечер собираются   
В одной большой беседке.  
Идет беседа, не спеша,  
Кто где и что увидел,  
И что случилось у людей  
И кто кого обидел.  
Жвачками меняются,  
Курят сигареты,  
Кто не хочет – тот не зверь,  
Честь его задета.  
Сегодня здесь - праздник,  
С пивом бочонок  
Для всех прикатили  
Птенец и волчонок.  
Стали пиво разливать,  
Стали дружно выпивать.  
Веселятся, а мышонок и ежонок  
Со скамьи не могут встать,  
Им сказать бы дружно - НЕТ,  
Надоел нам ваш банкет!  
Для здоровья пиво вредно,  
Это знает целый све

- Не менее вреден и алкоголь. От него тоже страдают все внутренние органы, а особенно мозг. Отравление мозга приводит к тому. Что человек просто-напросто глупеет, у него ухудшается память, он труднее усваивает новое.

- Запомните слова Л.Толстого: "Вино губит телесное здоровье людей, губит умственные способности, губит семью, губит души людей и их потомство”.

- Алкоголь является веществом от употребления, которого развивается физическая зависимость, то есть похмелье.

- После того как человек выпил алкоголь, а он содержится в пиве, вине, водке, коньяке и других напитках то он поступает вместе с кровью в мозг. Алкоголь заставляет мозг работать медленно.

- Наркотики часто называют "белой смертью”. Чем раньше человек привыкает к ним, тем быстрее он умирает. Хронические наркоманы вообще живут очень мало. Наркотики полностью высасывают из человека все его силы. Нет никакой смелости в том, чтобы пробовать наркотики. А вот если человек сумел в компании отказаться, значит, у него действительно есть смелость и воля.

- Наркотики могут выглядеть очень привлекательно в виде жвачек, конфет, витаминов, таблеток, приятно пахнущих веществ. От наркотической зависимости очень трудно вылечится. Чтобы избежать беды, важно соблюдать правила безопасного поведения при общении с посторонними людьми. Помните, наркотики – это болезнь и гибель человека.

- Чем можно заменить сигареты, наркотики, спиртные напитки?

- Сегодня мы много говорили о самых вредных привычках, которые могут быть у человека. И теперь знаем, что спорт, зарядка, здоровье – это ХОРОШО, а курение, алкоголь, наркотики – это ПЛОХО.