

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Издешковская средняя общеобразовательная школа»  
Сафоновского района Смоленской области

«Рассмотрено»  
на педагогическом совете  
Протокол № 1 от «29» 08 2023



Директор школы В.Н.Батракова

*В.Н. Батракова*  
Приказ № 14 от «04» 09 2023г.

**Программа  
по профилактике употребления  
психоактивных веществ  
и формированию  
здорового образа жизни**

**«ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ»**

2023г.

### **Пояснительная записка.**

В настоящее время злоупотребление алкоголем, наркотиками и другими психоактивными веществами приняло характер эпидемии. По данным Всемирной организации здравоохранения, суммарное количество больных с заболеваниями, вызванными приемом различных психоактивных веществ, за исключением курильщиков табака, составляет более 500 млн. человек. В последнее десятилетие для России употребление несовершеннолетними алкоголя, наркотических и других психоактивных веществ превратилось в проблему, представляющую угрозу здоровью населения, экономике страны, социальной сфере и правопорядку. Сегодня проблема наркомании затрагивает около 30 млн. человек, т.е. практически каждого пятого жителя страны. Постоянное ухудшение здоровья, распространение вредных привычек, таких как курение, потребление алкогольных напитков и наркотиков достигло критического уровня и дальнейшее нарастание существующих тенденций может вызвать необратимые последствия.

Происходит неуклонное “омоложение” наркомании. Возраст приобщения к наркотикам снижается до 8-10 лет. Кроме роста числа лиц, злоупотребляющих наркотическими веществами и больных наркоманией, отмечается увеличение объема негативных медико-социальных последствий наркомании. Это возросшая в 7-11 раз смертность, увеличение в десятки раз числа суицидальных попыток, а так же сопутствующих наркомании болезней: в первую очередь СПИДа, инфекционных гепатитов, венерических болезней, туберкулеза и других заболеваний.

Конечно, семья остается главным “щитом”, преграждающим дорогу этому злу, но, к сожалению, не всегда может с успехом решить эту проблему. Поэтому нередко единственной и реальной преградой на пути молодого человека к зависимости от психоактивных веществ остается учитель. Именно он знает о насущных проблемах ребенка, именно в школе существует реальная возможность осуществления целенаправленного и систематического привития навыков здорового образа жизни в процессе обучения и контроля за их усвоением; влияние на уровень притязаний и самооценку обучающихся; свободный доступ к семье подростка для анализа и контроля ситуации; возможность привлечения специалистов по профилактике.

С учетом актуальности данной проблемы профилактическая программа «Полезные привычки» разработана для того, чтобы попытаться решить проблему роста употребления психоактивных веществ детьми через самопознание, самовоспитания, повышение уровня жизненной компетентности школьников и выработку навыков здорового образа жизни.

И на осуществление этой идеи должны быть направлены все имеющиеся в школе ресурсы и возможности – техническое оснащение, работа с родителями, повышение квалификации персонала школы по проблеме ПАВ, поддержка программы специализированными органами.

Программа по профилактике употребления психоактивных веществ (ПАВ) включает в себя целенаправленное обучение школьников противостоять внешним отрицательным факторам, уметь формулировать и высказывать собственную позицию, аргументировано защищать ее и оспаривать позиции оппонента, работать в группе, согласовывать позиции, искать и находить компромисс. Всегда говорить «Нет - наркотикам!», «Нет - алкоголю!», «Нет -табакокурению!».

### **Цель программы:**

Создание условий для овладения обучающимися объективными, соответствующими возрасту знаниями, а также формирования здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к употреблению табака, алкоголя и других психоактивных веществ.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**:

- Предоставить детям объективную, соответствующую возрасту информацию о табаке и алкоголе; способствовать увеличению знаний обучающихся путем обсуждения проблем, связанных с табаком и алкоголем.
- Учить детей лучше понимать самих себя и критически относиться к собственному поведению; способствовать стремлению детей понять окружающих и анализировать свои отношения с ними.
- Учить детей эффективно общаться.
- Учить детей делать здоровый выбор и принимать ответственные решения.
- Помочь школе и родителям в предупреждении приобщения обучающихся школы к табаку и алкоголю.

### **Принципы ведения профилактической работы:**

Достижение основной цели программы осуществляется через сочетание принципов:

- *возрастной адекватности* – предъявляемый материал, формы и методы соответствуют психологическим особенностям старших подростков;

- *научной обоснованности* – содержание программы базируется на данных психологии, медицины - осознание ценности здорового образа жизни;

- *практической целесообразности* – материал программы отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с развитием у подростков навыков эффективной социальной адаптации, предупреждением приобщения к употреблению ПАВ;

- *позитивности* – акцент предъявляемого материала смещен с борьбы с негативными проявлениями и последствиями на развитие и укрепление здоровья, мотивацию ЗОЖ, выбор здоровой жизненной позиции, умение строить здоровые отношения с другими людьми, принимая ответственность за свое здоровье, свое поведение и свое будущее.

- *доступности*: дети и их родители получают консультативную и отчасти лечебную помощь педагогов, психологов, врачей бесплатно;

- *анонимности*: любые виды помощи оказываются без фиксирования обратившихся, а тем более без оповещения каких-либо третьих лиц;

- *системности*: системный подход к решению вопроса профилактики наркотической зависимости при взаимодействии с различными учреждениями системы профилактики.

Принципы выражают идеологию здоровья. Для того, чтобы эти принципы были усвоены детьми, они должны “проживаться” каждым ребенком, выстраиваясь в его повседневный опыт.

### **Формы и приемы профилактической работы:**

1. Изучение физического и психического здоровья учащихся, перегрузок учащихся в учебной деятельности и их влияния на здоровье.

2. Тренинги по непрямой профилактике зависимостей, связанной с актуализацией основных жизненных ценностей и нахождением конструктивного выхода из конфликтных ситуаций как формы актуализации личности.

3. Подготовка диагностических материалов по проблеме для обсуждения на педагогических советах и родительских собраниях.

4. Работа в малых группах по отработке основных коммуникативных форм, норм общения, позволяющая найти свое новое положение в социуме.

5. Просвещение учащихся в области личной гигиены, антиалкогольная и антитабачная пропаганда, разъяснение последствий наркомании и СПИДа для человеческого организма.

6. Вовлечение учащихся «группы риска» в работу кружков и спортивных секций, привитие навыков здорового образа жизни.

### **Содержание программы.**

Первичная профилактическая работа состоит из двух блоков.

**1. Информационно-просветительский блок** проводится в образовательном учреждении и включает в себя работу с детьми, подростками и их родителями или другими значимыми лицами. Возможно, в рамках развития социального партнерства привлечение медицинских работников, работников правоохранительных органов и др. заинтересованных людей. Распространение информационно-демонстрационного материала пропагандистского характера.

**2. Практический блок** включает в себя несколько этапов:

Диагностический. Проведение мониторинга в школе. Основные методы работы на данном этапе: тестирование, анкетирование, интервью. Цель данного этапа – информационный контроль над динамикой процесса профилактики, а также выявление детей « группы риска». (Приложение 1)

Проведение мероприятий, в которых поощряется любое творческое самовыражение детей, подростков, педагогов и родителей:

- тренинги, практические семинары,
- родительские собрания,
- диспуты и дискуссии,
- игровые занятия,
- деловые и ролевые игры,
- праздники здоровья,
- создание социальных проектов,
- выставки творческого самовыражения: стихи, сочинения, рисунки, поделки,
- использование аудиовизуальных материалов и наглядных пособий,
- индивидуальные консультации среди детей и подростков, педагогов и родителей.

### **Структура программы:**

Организация мероприятий по профилактике ПАВ строится на основе целевых программ, объединенных общей концепцией профилактической работы.

*Профилактическая работа* включает в себя три блока:

- 1) Работа с учащимися.
- 2) Работа с родителями.
- 3) Работа с педагогами.

### **Направления реализации программы**

*1. Работа с педагогическими работниками:*

- информирование по проблемам ПАВ и профилактике употребления ПАВ;
- индивидуальная работа, консультирование.

*2. Работа с учащимися:*

• включение в работу по профилактике употребления ПАВ органов ученического самоуправления;

• проведение внеурочных мероприятий, направленных на профилактику употребления ПАВ (тренинги, классные часы, диспуты и дискуссии, игровые занятия, деловые и ролевые игры и т.д.) (Приложение 2).

- использование аудиовизуальных материалов и наглядных пособий и т.д.);
- тематические встречи и встречи со специалистами (юрист, нарколог и т.д.);
- организация и проведение индивидуальной работы (собеседования, интервью и т.д.).

### 3. Работа с родителями:

- участие в проведении и организации родительских собраний школы, работы органов ученического самоуправления (Приложение 3)
- информационно-консультативная работа;
- привлечение к участию в тренинговых занятиях.

#### Этапы программы профилактики

этапы	возраст	характеристика
I	7-9 лет	Формирование представления о здоровье, его значении, об основах здорового образа жизни; освоение навыков безопасного поведения (в том числе связанных с наркотизацией окружающих); развитие навыков самоконтроля.
	9-10 лет	Формирование комплексного представления о здоровье, расширение знаний о негативном воздействии наркотических веществ на организм человека; формирование устойчивости к негативному давлению среды.
II	11–13 лет	Выработка специальных навыков высокой самооценки себя как личности; необходимо заложить установку “не делай, как другие” по отношению к ПАВ; расширение знаний о негативном воздействии наркотических веществ на организм (свойства, механизм действия, мифы о безопасности ПАВ).
III	14–17 лет	Освоение навыков отказа и навыков пошагового общения в ситуациях наркотического заражения, умения найти выход в конфликтной ситуации; “умей сказать – НЕТ!”

#### Формы реализации программы

этапы	класс	формы работы
I	1 - 2	Игровые ситуации, инсценирование, групповые игры и упражнения.
	3- 4	Групповые методы работы: беседа, дискуссия, ролевая игра, активизирующие методы;
II	5 - 8	Тренинг “Умей противостоять зависимости”, ролевые игры, контекстное обучение, инсценирование, беседы с элементами рассуждения;
III	9 – 11	Тренинг “Мир моих чувств”, тренинг общения, ролевые игры, дискуссии, деловые игры; контекстное обучение, беседы с элементами рассуждения; классные часы.

#### Мероприятия по осуществлению программы

	Мероприятия	Ответственные
1-4 классы	<u>1. Предотвращение явлений школьной дезадаптации.</u> - Формирование «группы риска «дезадаптации» - Развитие когнитивной сферы. - Формирование позитивного «Я – представления». - Развитие коммуникативных навыков. <u>2. Уроки психологического здоровья:</u> «Я и мое здоровье»	Кл.руководители Соц. педагог

	<p>«Здоровье бесценное богатство»  «Полезные и вредные привычки»  «В здоровом теле-здоровый дух».  «Что такое хорошо, и что такое плохо».  «Лучшее слово о дружбе»  3. <u>Проведение цикла классных часов по профилактике употребления ПАВ:</u>  «Дом мечты»  «Волшебная коробочка»  «Я в ответе за свой выбор»  4. <u>Мероприятия по коррекции и профилактике девиантного поведения детей младшего школьного возраста:</u>  «О лени и лентяях»  «О жадности и жадных»  «Как быть трудолюбивым»  «Честность и правдивость»  «Как оценить поступки других»</p>	
<b>5-8 классы</b>	<p>1. Мониторинг обучающихся 6 и 8 классов по профилактике ПАВ.  2. Просмотр видеофильма о влиянии ПАВ на организм школьника.  3.Тренинг «Умей противостоять зависимости» (Приложение 1)  4. Игра по профилактике ПАВ «Слабое звено»  5. Проведения цикла классных часов:  «Здоровый образ жизни»  «Безвредного табака не бывает»  «Курить или жить?»  «О вреде пива»  «Поговорим о вреде алкоголя»  6. Конкурс презентаций о вреде курения</p>	Кл.руководители Соц. педагог
<b>9-11 классы</b>	<p>1. Мониторинг обучающихся по выявлению предрасположенности к аддиктивному поведению.  2. Просмотр и обсуждение видеофильмов о влиянии ПАВ на организм школьника.  3.Тренинг «Мир эмоций»  4. Проведения цикла классных часов:  «Спайсы- губительные для жизни курительные смеси!»  «Остановись и подумай...»  « ПАВ и последствия их употребления»  «Информирован – значит защищен»  5. Пресс-конференция «Курение – «За» и «Против»</p>	Педагог-психолог Кл.руководители Соц. педагог
<b>Работа с родителями</b>	<p>1. Выявление семей, оказывающих отрицательное влияние на детей (обследование данных семей)  2. Советы профилактики с учащимися и семьями «группы риска».  3. Проведение классных и общешкольных</p>	Зам.дир. по ВР Кл.руководители Соц. педагог

	<p>родительских собраний по вопросам профилактики и пропаганды здорового образа жизни детей.</p> <p>4. Тренинг «Мы в ответе за тех, кого воспитали»</p> <p>5. Родительское собрание: «Вредные привычки - профилактика в раннем возрасте».</p>	
<b>Работа с педагогами</b>	<p>1. Проведение групповых и индивидуальных консультаций по вопросам профилактики и пропаганды здорового образа жизни детей.</p> <p>2. Советы профилактики с учащимися и семьями «группы риска».</p> <p>3. Разработка памяток, рекомендаций по вопросам профилактики и пропаганды здорового образа жизни детей.</p> <p>4. Формирование социального паспорта школы, списков учащихся «группы риска», подростков склонных к употреблению ПАВ.</p> <p>5. Анкетирование учащихся с целью выявления их отношений к употреблению токсических веществ, здоровому образу жизни, выявление факторов риска зависимости у учащихся.</p> <p>6. Семинар «Профилактика вредных привычек и формирование здорового образа жизни»</p>	Соц. Педагог Кл.руководители

### **Планируемый результат**

Программа включает в себя обучение эффективному общению, уверенности в себе, умению управлять своими чувствами, выбору друзей и построению позитивных отношений со сверстниками, укреплению связи с семьей и другими значимыми взрослыми, решению возникших проблем, критическому мышлению.

*Показателями эффективности программы является:*

- Сформированность системы представлений о ЗОЖ на основе современной и достоверной информации.
- Наличие мотивации ЗОЖ, здоровых жизненных ценностей и социальных увлечений.
- Владение навыками ЗОЖ (сформированность компетенции здоровьесформирующего поведения).
- Состояние психоэмоционального благополучия.
- Стрессоустойчивость и саморегуляция.
- Повышение процента занятости детей, активно участвующих в общественной деятельности школы.
- Увеличение процента самостоятельности детей в роли организатора собственной деятельности в активно-положительном использовании досуга.
- Повышение уровня воспитанности учащихся, социальной адаптации и предотвращение дезадаптации учащихся.
- Положительная мотивация на здоровый образ жизни.

Программа позволит выявить подверженность обучающихся табакокурению, пивного алкоголизма, наркомании на ранней стадии, через комплекс социальных, образовательных, профилактических мероприятий, проводимых в ходе реализации проекта. Педагогам совместно с родителями подростков создать в школе и микрорайоне атмосферу, способствующую снижению вероятности употребления ПАВ подростками.

*В рамках данной программы планируется получить следующий результат:*

1. Получение необходимых знаний по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании.
2. Выработка активной и осознанной позиции по отношению к проблеме ПАВ.
3. Осознание собственных личностных ресурсов для выработки стратегий ответственного поведения.
4. Осознание последствий собственной деятельности и своих выборов, касающихся рискованного поведения, и принятие ответственности за такое поведение.
5. Подростки смогут получить квалифицированную помощь и будут знать, куда обратиться за помощью

**Учащиеся должны знать:**

- болезни, связанные с применением ПАВ;
- причины и последствия ПАВ (табакокурения, алкоголизма, наркомании);
- вредное влияние ПАВ на организм человека.

**Учащиеся должны уметь:**

- применять полученные знания на практике;
- уметь говорить «Нет»;
- вести активный здоровый образ жизни.

**Учащиеся должны приобрести навык:**

- работы в коллективе;
- высказывания своих мыслей;
- изучения научной литературы.

**План работы  
по профилактике вредных привычек  
и пропаганде здорового образа жизни среди обучающихся,  
по профилактике наркомании, токсикомании и употребления ПАВ.  
МБОУ «Издешковская СОШ» /2023-2024 учебный год/**

Сроки	Мероприятия	Класс	Ответственные
Сентябрь 20.09.23.	1.Общешкольное родительское собрание «Сохранность жизни и здоровья детей» (профилактика вредных привычек, режим дня, ЗОЖ)2.Мероприятия в рамках Всероссийского Дня трезвости.	1-11	Дедкова С.Н.
	Просмотр видеороликов о ЗОЖ. - Беседа школьного врача «Береги здоровье смолоду!»	1-11	Дедкова С.Н.
19.09.23.	- Выставка плакатов «Мы за здоровый образ жизни!»	8	Руженцев С.А.
	- Оформление информационного стенда «Твое здоровье в твоих руках!»	1-11	Ефимова Л.И.
	3.Участие в районном легкоатлетическом кроссе, посвященном Дню освобождения Смоленщины.	1-11	Руженцев А.И.
Сентябрь	4. Выставка книг в библиотеке «Задумайся, пока не поздно!»	8-11	Тимофеева Л.Ю.
	5. Изучение нормативных документов по профилактике наркомании, токсикомании и употребления ПАВ.	5-11	Кл.рук-ли Ефимова Л.И.
	6.Организация взаимодействия администрации школы с - ПДН – КДН - КО «Сафоновский район» по данному вопросу.		Представители ПДН



21.09.23. 22.09.23.	7.Игра «Русская лапта» 8.Школьный турслет (ко Дню туризма)	1-11 1-11	Руженцев С.А. Кл рук-ли
<b>Октябрь</b> 9.10.23.  10.10.23.  До 15.10.23.  октябрь  20-27.10.23.	1.Беседа на общешкольной линейке «Никотиносодержащая продукция и ее вред на организм человека» 2. Кл час «Вредные привычки. Как с ними бороться?» - Как укрепить и сохранить здоровье? 3. Соревнования «Президентские состязания». 4.Книжная выставка «Курить – здоровью вредить». 5.Конкурс творческих работ (рисунки, плакаты, сочинения) по теме «Спорт и здоровый образ жизни». 6. Социально-психологическое тестирование на раннее выявление употребления наркотических и психотропных веществ. 7.Неделя безопасности: - Беседы по профилактике употребления спиртных напитков, ПАВ, профилактика курения.	1-11  7-11  1-6 1-11  7-11  1-11	Ефимова Л.И.  Кл рук-ли  Кл рук-ли Руженцев А.И. Тимофеева Л.Ю.  Кл.рук-ли  Ефимова Л.И.  Кл рук-ли
<b>Ноябрь</b>  Ноябрь  Ноябрь  21.11.23.	1 Просмотр и обсуждение видеороликов «Это опасно – не кури напрасно!» 2.Оформление информационного стенда «Как сохранить здоровье» (Памятки для родителей и детей). 3.Анкетирование учащихся «Мое отношение к курению». - Час здоровья «Опасный рикошет» (о вреде курения)	9-11  1-11 7-11  8-11	Кл.рук-ли 9-11 кл. Ефимова Л.И. Дедкова С.Н. Кл.рук-ли 7-11 кл.  Карпенкова С.В.
<b>Декабрь</b>    Декабрь	1.Проведение мероприятий в рамках Всемирного дня борьбы со СПИДом. - Соревнования по пионерболу. - Классный час «ЗОЖ и предупреждение ВИЧ инфекций», «Молодежь. Наркотики. СПИД». - Анкетирование «Что ты знаешь о СПИДе?» - Оформление стенда «Это должен знать каждый». - Распространение памяток среди обучающихся «Страшное слово – СПИД». - Размещение памяток на школьном сайте «Что должен знать каждый о ВИЧ и СПИДе?». 2.Выставка книг в библиотеке «У опасной черты»	2-11  2-4 5-11 8-11 8-11  1-11	Руженцев А.И. Кл.рук-ли 5-11 кл. Ефимова Л.И. Дедкова С.Н. Ефимова Л.И.  Гришанова Е.М.  Тимофеева Л.Ю.
<b>Январь</b>	1.Подготовка и размещение материалов по профилактике табакокурения для размещения в СМИ, на сайте школы (памятки, буклеты).	1-11	Гришанова Е.М. Ефимова Л.И.
<b>Февраль</b>	1.Час откровенного разговора «Жизнь без сигарет». 2.Спортивные соревнования по гимнастике (подтягивание).	8-11 5-11 5-11	Кл.рук-ли Руженцев А.И.  Руженцев С.А.

27.02.24.	2. Спортивные соревнования по стрельбе из пневматической винтовки. 3. Спортивные соревнования «Веселые старты» 4. Первенство школы по волейболу, по лыжам 5. Участие в районных соревнованиях по стрельбе из пневматической винтовки. 6. Родительские собрания по классам (ЗОЖ детей)	2-5 6-11 5-11 1-11	Руженцев А.И. Руженцев А.И. Руженцев А.И. Кл рук-ли
<b>Март</b>	1. Выставка рисунков «Сломай сигарету или она сломает тебя!» 2. Международный день борьбы с наркоманией и наркобизнесом. Выставка плакатов «Нет! Наркотикам!».	7-11 8-11	Руженцев С.А. Ефимова Л.И.
<b>Апрель</b> 5.04.24. 9.04.24. Апрель	1. День Здоровья. 2. Классный час «Мы за здоровый образ жизни!» 3. Спортивные соревнования «Русская лапта» 4. Оформление информационных стендов, выпуск санбюллетеней, уголков здоровья, посвященных профилактике табакокурения	1-11 1-11 5-11 1-11	Руженцев А.И. Кл.рук-ли 1-11 кл. Руженцев А.И. Дедкова С.Н.
<b>Май</b> 9.05.24. 9.05.24. 30.05.24. 24.05.24. 27.05.24.	1. Велопробег по местам боевой славы. 2. Участие в весеннем л/а кроссе 3. День защиты детей. 4. Походы по родному краю. 5. Акция «День без сигарет»	Спорт ком 1-8,10 1-10 2-11	Руженцев А.И. Руженцев А.И. Кл.рук-ли Кл.рук – ли
В течение года	Профилактические и коррекционные беседы с учащимися, склонными к наркомании, токсикомании и употреблению ПАВ	1-11	Ефимова Л.И. Кл.рук-ли
В теч года	Разработка и изготовление листовок, памяток для детей и родителей по профилактике ЗОЖ	1-11	Ефимова Л.И. Кл.рук-ли

## Приложение

### Урок в 3 классе «Я И МОЕ ЗДОРОВЬЕ»

Ну что ж, друзья, скорей вперед!  
Страна здоровья всех нас ждет!

**Цель урока:** сформировать представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.

#### Задачи:

- воспитание бережного отношения к своему здоровью, культуры общения, формирование нравственных и волевых качеств;
- развитие двигательных способностей;
- расширение кругозора.

**Оборудование:** сюжетные картинки с режимными моментами школьника, рисунок капли воды с микробами, кроссворд «Здоровье», памятки «Режим дня», «Правила гигиены».

#### Ход занятия.

#### I. Оргмомент.

- Здравствуйте, ребята. Меня зовут Анна Андреевна, и сегодня я проведу у вас занятие.

- Ребята, я хочу начать урок с замечательного стихотворения.

*Утром ранним кто-то странный*

*Заглянул в моё окно,*

*На ладони появилось*

*Ярко-рыжее пятно.*

Как вы думаете, ребята, кто это мог бы быть? (солнышко)

- Солнце встречает каждого из нас теплом и улыбкой. Дарит хорошее настроение.

И я хочу пожелать вам, чтобы каждый день приносил вам только радость.

- Давайте и мы с вами улыбнемся и скажем друг другу добрые слова.

(Ребята приветствуют друг друга).

## **II. Знакомство с темой урока.**

- Ребята, послушайте сказку.

*В одной сказочной стране на берегу прекрасного моря стоял дворец. В нем жил правитель, у которого было три сына. Отец любил своих сыновей, и они отвечали ему взаимностью. Дети росли добрыми, послушными и трудолюбивыми: с самого утра они сидели и читали ученые книги, решали компьютерные задачи, смотрели передачи для умников по телевизору. Они так увлекались, что забывали сделать зарядку, вовремя поесть, мало бывали на свежем воздухе, не умели играть в мяч, плавать, не любили бегать и ходить по лесу. Правителя огорчало, что сыновья ходят, ссутулившись, часто, подолгу болеют.*

*Правитель пригласил во дворец самых мудрых людей страны и спросил: «Почему люди болеют? Что надо сделать, чтобы люди жили долго и счастливо?» Мудрецы долго совещались, и самый старший из них сказал: «Здоровье человека во многом зависит от него самого, от его образа жизни, поведения и умения помочь себе и другим в трудных ситуациях».*

*Выслушал правитель мудреца и приказал открыть школу здоровья для всех детей своей страны.*

- Мы с вами сегодня побываем на одном из уроков в этой школе здоровья. Как вы думаете, о чем мы будем сегодня говорить? (Ответы детей)

- Ребята, а что нужно человеку, чтобы всегда быть в хорошем настроении, в хорошей форме? (здоровье).

- **Здоровье – это такое состояние организма, при котором правильно взаимодействуют все его органы.**

## **III. Работа над темой урока.**

- А сейчас мы с вами поотгадываем загадки на тему:

**«Ты и твоё здоровье»**

**1). Без здоровья что за жизнь?**

На турник – и подтянись!

Подтянулся 10 раз

Наш силач спортсмен Тарас.

А его сосед Емеля

Один разик еле-еле.

(На сколько меньше подтягиваний сделал Емеля? Ответ – На 9)

**2). На лужайке, на лужайке**

Дети прыгали, как зайки.

5 прыжков на левой ножке,

6 – на правой по дорожке.

Кто из вас сказать готов

Сколько было всех прыжков?(Ответ - 11)

**3). Важны для здоровья, друзья, витамины,**

И яблоки ест непременно Ирина.

12 их в вазе лежало, смотри,

А после обеда осталось лишь 3.

(Сколько яблок съела Ирина? Ответ - 9 штук)

4). Играли вечером в хоккей

Артемка, Игорь и Евсей.

На лед пришли 4 брата

Сколько теперь хоккеистов, ребята? (Ответ -7)

5). В шахматы пришли играть

После школы 7 ребят.

3 из них мальчишки были.

(Очень шахматы любили).

(Сколько девчонок пришло играть в шахматы? Ответ – 4).

6). Ваня купил витамины:

Он купил 3 апельсина,

10 яблок, 2 банана,

Все в корзинке у Ивана.(Сколько всего фруктов купил Ваня? Ответ – 15).

7). В нашем классе 15 ребят,

Заниматься все спортом хотят.

3 пловчихи, 2 самбиста, остальные – шахматисты.(Сколько шахматистов в классе? Ответ – 10).

- Ребята, чтобы быть здоровыми, нужно: заниматься спортом, закаливаться, соблюдать режим, правильно питаться, а еще –

**«Запомнить нужно навсегда: залог здоровья – ЧИСТОТА!».**

- Чтобы быть здоровыми, надо соблюдать **правила гигиены.**

- А сейчас рассмотрим рисунок капли воды с микробами. Это всего лишь капелька воды, увеличенная в тысячи раз. Видите, как много здесь точек, каких-то головастиков. Это микробы, мельчайшие живые существа. Мир вокруг нас полон таких существ, они везде – в воздухе, воде, земле, на нашем теле. Эти существа так малы, что глазом их не рассмотреть, для этого нужен специальный прибор – микроскоп.

Некоторые микробы полезны, но, к сожалению, не все, есть и очень вредные, болезнетворные. Попав в организм, они начинают быстро размножаться и выделять яды. Из этих ядов и возникают заразные болезни.

- А как микробы попадают в организм? Конечно же, с грязных рук. Но от микробов можно защититься, если соблюдать правила гигиены:

- Сейчас я хочу поиграть с вами в игру «Плохо-хорошо» (правила гигиены). Я буду вам вслух читать высказывания, а вы, если согласны, должны хлопнуть в ладоши, а если не согласны – потопать ногами».

**Хорошо: Плохо:**

-Мыть ноги, руки, принимать душ - Много есть, и пить перед сном.

-Чистить зубы. - Играть в шумные игры.

-Проветривать комнату. - Смотреть страшные фильмы.

- Гулять на свежем воздухе. - Слушать громкую музыку.

- Заниматься спортом. - Есть из грязной посуды.

-Послушайте еще некоторые **правила гигиены:**

1. **Не есть и не пить на улице.**

2. **Всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы; перед едой, после туалета.**

3. **Есть только мытые овощи и фрукты.**

4. **Есть и пить только из чистой посуды.**

5. **Когда чихаешь и кашляешь, закрывать рот и нос носовым платком.**

- Сейчас мы следующий рецепт узнаем, если хором прочитаем!

## Мы порядком дорожим – соблюдаем свой режим !

*Если будешь ты стремиться  
Распорядок выполнять,  
Будешь лучше ты учиться,  
Лучше будешь отдыхать!*

- Ребята, отгадайте загадку:

На руке и на стене,  
И на башне в вышине  
Ходят, ходят ровным ходом  
От восхода до восхода.  
(Часы).

- А зачем человек придумал часы? (Ответы детей). Молодцы, ребята! Назовите по порядку четыре времени суток. (Утро. День. Вечер. Ночь).

- Ребята, я сейчас вам раздам сюжетные картинки, на которых изображены режимные моменты школьника (зарядка, обед, одеться, ужин, подъем, умывание, сон, свободное время, приготовление уроков, подготовка ко сну, прогулка, завтрак, занятия в школе). Ваша задача рассмотреть картинки, затем быстро выстроиться друг за другом, соблюдая последовательность выполнения режимных моментов. Готовы?

- Проверим как вы справились с заданием.

- Ребята, надо запомнить, что правильное выполнение режима, чередование труда и отдыха необходимы – они улучшают работоспособность, приучают к аккуратности, дисциплинируют человека, укрепляют его здоровье.

- А сейчас мы послушаем вас, ребята, какой же у вас режим дня? (рассказы ребят).

- А вот советы учёных о **режиме дня**.

1) Итак, ты встал, сделал утреннюю зарядку, затем завтракаешь. Завтрак обязательно должен быть горячим.

2) Вернувшись из школы, сначала пообедай и обязательно отдохни. Ни в коем случае нельзя сразу же садиться за уроки. По гигиеническим нормам время прогулки для младших школьников должно составлять 3-3,5 часа в день. Иначе снижается работоспособность.

3) Если ты не совсем здоров, то лучшим отдыхом для тебя является полуторачасовой сон в хорошо проветренной комнате.

4) Когда садиться за уроки?

Лучше всего с 15 – 17 часов, причём каждые полчаса занятий надо сделать 1 минутные физкультминутки, зарядку (хорошо бы под музыку).

*«И режим мы с вами знаем,  
Его четко выполняем.  
Но дальше с вами нам идти,  
Чтоб следующий рецепт найти.  
Вот нашли рецепт мы третий  
Прочитайте его дети:*

*«Надо всем нам твердо знать –  
День с зарядки начинать!»*

- Сейчас мы проведем конкурс на внимание и сообразительность. Вам предстоит придумать и выполнить движения, которые соответствуют каждой строчке стихотворения. Будьте внимательны.

### Физминутка

#### «Шуточная гимнастика»

Рано утром мы проснулись (протираем глаза),  
Потянулись, улыбнулись (потягиваемся),  
К умывальнику пошли (ходьба),

Щетку с пастой мы нашли (руки в стороны, вперед, вверх, вниз).  
В руки щеточку возьмем (отводим в стороны согнутые в локтях руки)  
Зубной пасты нанесем.  
И за дело взялись смело  
Чистим зубы мы умело:  
Сверху – вниз, и справа – влево,  
Сверху вниз и снова – влево.  
Их снаружи, изнутри  
Ты старательно потри.  
Чтоб не мучиться с зубами, Щетку водим мы кругами.  
Зубы чистим осторожно,  
Ведь поранить можно десны.  
А потом что? А потом  
Зубы мы ополоснем.  
Душ холодный принимаем  
После тело растираем,  
И за стол скорей идем.  
Ложку в руки мы берем.  
Вкусный завтрак с аппетитом  
Поедаем не спеша,  
А затем шагаем в школу (ходьба на месте)  
Свежим воздухом дыша (упражнения на дыхание)  
- Грязь мы с вами убирали?  
А режим дня соблюдали ?  
Не забыли мы умыться?  
Теперь же нужно подкрепиться!

#### **«Здоровое питание – каждый день!»**

- Ребята я вам предлагаю поиграть в такую игру. Я сейчас вам буду называть продукты питания. Если продукт полезный для здоровья – вы хором отвечаете «полезно», если не очень «вредно».

Рыба – *полезно*  
Чипсы – *вредно*  
Кефир – *полезно*  
Пепси – *вредно*  
Геркулес – *полезно*  
Фанта – *вредно*  
Подсолнечное масло – *полезно*  
Жирное мясо – *вредно*  
Морковь – *полезно*  
Торты – *вредно*  
Лук – *полезно*  
«Сникерс» – *вредно*  
- Молодцы.

- А еще, ребята, очень полезно, когда человек соблюдает режим питания (завтрак, обед и ужин).

- А что мы должны кушать на завтрак, обед и ужин? (Ответы детей).

- **Вот еще несколько важных правил:**

- Когда ты сел за стол с чисто вымытыми руками, то помни пословицу: «Кто долго жует, тот долго живет».
- Пища должна поступать в рот небольшими порциями. Неприятно смотреть на человека, который так набил рот пищей, что раздулись щеки, не закрывается рот и человек при этом еще и чавкает.

- Нельзя разговаривать во время еды. Помни старинную поговорку: «Когда я ем, я глух и нем».

#### IV. Закрепление изученного.

Отгадывание кроссворда.

- Сегодня мы с вами еще раз вспомнили о нашем здоровье, о том, какие факторы влияют на него. А для закрепления сегодняшнего урока здоровья я вам предлагаю разгадать кроссворд «Здоровье».

1. Утром раньше поднимайся,

Прыгай, бегай, отжимайся.

Для здоровья, для порядка

Любям всем нужна ... (*Зарядка.*)

2. Дождик теплый и густой,

Это дождик не простой:

Он без туч, без облаков

Целый день идти готов. (*Душ.*)

3. Хочешь ты побить рекорд?

Так тебе поможет ... (*Спорт.*)

4 Он с тобою и со мною

Шел лесными стежками,

Друг походный за спиною

На ремнях с застежками. (*Рюкзак.*)

5. В круглом окне

Днем стекло пробито,

На ночь вставлено. (*Прорубь.*)

6. Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса.

По дороге едут ноги

И бегут два колеса.

У загадки есть ответ

Это мой ... (*Велосипед.*)

7. Есть, ребята, у меня

Два серебряных коня.

Езжу сразу на обоих -

Что за кони у меня? (*Коньки.*)

8. Чтоб большим спортсменом стать,

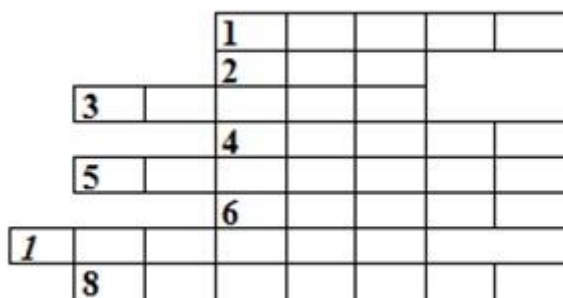
Нужно очень много знать.

И поможет здесь сноровка

И, конечно, ... (*Тренировка.*)

- Какое слово получилось в выделенных клетках? (Здоровье)

#### Кроссворд «Здоровье»



#### V. Итог урока.

- Что же такое здоровье?
- Какие секреты здоровья мы узнали?
- Молодцы. Мне очень понравилось как вы работали на уроке... И в завершение я хочу прочитать вам стихотворение.

В удивительной стране  
Мы сегодня побывали.  
И с ребятами вдвойне  
О здоровье мы узнали.  
Если делаешь зарядку,  
Если кушаешь салат,  
Если любишь шоколадку,  
То найдешь здоровья клад.  
Если мыть не хочешь уши,  
И в бассейн ты не ходишь,  
С сигаретою ты дружишь –  
Так здоровья не найдешь.  
Ты с красным солнцем дружишь,  
Волне прохладной рад,  
Тебе не страшен дождик,  
Не страшен снегопад!  
Ты ветра не боишься,  
В игре не устаешь.  
И рано спать ложишься  
И с солнышком встаешь.  
Зимой на лыжах ходишь.  
Резвишься на катке,  
А летом загорелый  
Купаешься в реке.  
Ты любишь прыгать, бегать,  
Играть тугим мячом, Ты вырастешь здоровым!  
Ты будешь силачом!

## Приложение

### Классный час

#### *«Безвредного табака не бывает»*

Трудно себе представить то благотворное изменение, которое произошло бы во всей жизни людской, если бы люди перестали одурманивать и отравлять себя водкой, вином, табаком и опиумом.

Л.Н. Толстой

**Цель:** Формировать отрицательное отношение к курению; помочь осознать масштабы вреда курения для здоровья человека.

### I. Вступительное слово

О том, что табак вреден для здоровья, знали давно. Видели, что курильщиков мучает надсадный кашель, знали, что в накуренном помещении трудно дышать, что табак мешает умственной работе.

Опыты показали, что животные гибнут под действием никотина. Тогда и родилась фраза: «Капля никотина убивает лошадь». Если быть точным, то каплей чистого никотина



можно убить не одну, а целых три лошади. Но курильщики только посмеивались: «Видно, я крепче лошади, сколько никотина потребил, а жив!» Утешали себя: табачный деготь остается на фильтре. А как врачи? Разве они не боролись против курения?

## **II. Работа над темой:**

Врачи выяснили, что рост числа курящих параллельно увеличивает количество опасных болезней. Начиная с начала 60-х годов XX века, стали публиковать в газетах и журналах результаты научных исследований. И люди ужаснулись! Оказывается, если человек курит в день от 1 до 9 сигарет, то сокращает свою жизнь в среднем на 4,6 года по сравнению с некурящими; если курит от 10 до 19 сигарет - то на 5,5 года; если выкурено от 20 до 39 сигарет - на 6,2 года.

Установили, что люди, начавшие курить до 15-летнего возраста, умирают от рака легких в 5 раз чаще, чем те, которые начали курить после 25 лет. Длительно и много курящие в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 - инфарктом миокарда, в 10 раз - язвой желудка и в 30 раз - раком легких.

Нет такого органа, который бы не поражался табаком: почки и мочевой пузырь, половые железы и кровеносные сосуды, головной мозг и печень.

Ученые выяснили, что курение в 2 раза опаснее для растущего организма, чем для взрослого. Смертельная доза для взрослого человека содержится в одной пачке сигарет, если ее выкурить сразу, а для подростков - в половине пачки. Были даже зарегистрированы случаи смерти подростков от подряд выкуренных двух-трех сигарет из-за резкого отравления жизненно важных центров, в результате которого наступала остановка сердца и прекращалось дыхание.

Сердце у курящего делает в сутки на 15 тысяч сокращений больше, а питание организма кислородом и другими необходимыми веществами происходит хуже, так как под влиянием табака кровеносные сосуды у подростка сжимаются. Поэтому у курящих ребят слабеет память, среди них чаще встречаются неуспевающие в учебе.

Ученые выяснили, что в табаке содержится масса ядовитых веществ. Среди них наиболее известен никотин: по своей ядовитости он равен синильной кислоте.

Оксид углерода (угарный газ) вступает в соединение с гемоглобином, который является переносчиком кислорода. При курении происходит резкое уменьшение содержания кислорода в крови. А это очень тяжело переносит головной мозг подростка. Аммиак раздражает слизистую оболочку рта, гортани, трахеи, бронхов. Вот почему у курильщиков не редкость рыхлость десен, язвочки во рту, часто воспаляется зев, что приводит к возникновению ангин. От длительного курения происходит сужение голосовой щели, появляется осиплость голоса.

В последние годы ученые уделяют пристальное внимание веществам, вызывающим рак. Если курильщик наберет в рот дым, а затем выдохнет его через платок, то на белой ткани останется коричневое пятно. Это и есть табачный деготь. В нем особенно много веществ, вызывающих рак. Если ухо кролика несколько раз смазать табачным дегтем, то у животного образуется раковая опухоль.

Трудно даже перечислить вредные вещества, содержащиеся в табаке, их ведь насчитали почти 1200!

В течение нескольких лет ученые проводили наблюдения над 200 курящими и 200 некурящими школьниками. А теперь посмотрим, какими оказались сравнительные результаты.

Болезни	Курящ	Не
1. Нервные	14%	1%
2. Понижение слуха	13%	1%
3. Плохая память	12%	1%
4. Плохое физическое состояние	12%	2%
5. Плохое умственное состояние	18%	1%
6. Нечистоплотны	12%	1%
7. Плохие отметки	18%	3%
8. Медленно соображают	19%	3%

Оказалось также, что на организм девочки табак действует гораздо сильнее: «вянет кожа», быстрее сипнет голос.

За последние десятилетия ученые выяснили, что у людей некурящих стали обнаруживаться болезни, присущие курильщикам. Причина? Некурящие люди длительное время находились в помещении вместе с курильщиками. При курении в организм человека проникает 20-25% ядовитых веществ, а 50% вместе с выдыхаемым дымом поступают в воздух. А им дышат окружающие. Получается, что некурящие «курят». Появился даже специальный термин - «пассивное» курение.

Даже в США, при засилье табачной рекламы, десятки миллионов американцев бросили курить. Тоже происходит и в Англии, Швеции и Финляндии. Норвегия твердо решила стать некурящей нацией в XXI веке.

Во многих странах приняты законы, запрещающие подросткам курить.

### **ВЛИЯНИЕ ТАБАКА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА.**

Считается, что у 90% всех случаев заболевания раком лёгких вызваны курением сигарет, а от рака лёгких ежегодно умирает людей больше, чем от других видов рака. Курение также является причиной других раковых заболеваний, заболеваний сердца и множества других неприятностей со здоровьем. Считается, что самой грозной расплатой за курение считается рак.

В США сотни тысяч людей ежегодно умирают от болезней, связанных с курением, а если бы эти люди не взяли в зубы сигарету когда-то в первый раз, этих болезней можно было бы избежать.

В сигаретах содержится никотин. Никотин-это чрезвычайно сильный яд, действующий преимущественно на нервную систему, пищеварение, а также на

дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Эксперименты на животных ещё в прошлом веке показали несомненное влияние никотина на нервные реакции.

Случаи смерти молодых людей от поступления в организм больших доз никотина не редки. Часто такие случаи бывают при выкуривании сигарет в компании «на спор».

Можно с уверенностью сказать, что каждая новая затяжка сигаретой сокращает человеческую жизнь, по меньшей мере на один вдох, а каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь человека на 15 минут.

#### *Табак и сердце.*

Сердечно – сосудистые болезни играют ведущую роль в заболеваемости и смертности населения, особенно в экономически развитых странах. Причины их роста различны, но одним из важнейших факторов является курение, которое в связи с этим называют фактором риска. Это значит, что риск заболеть и умереть от болезни сердца и сосудов (гипертония, инсульт, стенокардия, инфаркт, миокарда) выше, если человек курит.

### **Что содержится в сигарете и в дыме?**

В настоящее время наука располагает тысячами доказательств, подтверждающих тот факт, что табак содержит губительные для организма человека вещества. Общее количество их около 400, а самым вредным из них является НИКОТИН.

Установлено, что при курении происходит сухая дистилляция и неполное сгорание высушенных табачных листьев вне зависимости от того, используются ли они в натуральном виде, в сигарете или в сигарете и в трубке. При медленном сгорании выделяется дым, представляющий собой неоднородную смесь, состоящую в среднем из 60% различных газов и 40% микроскопических дегтярных капель. В газовой фракции дыма содержатся, кроме азота, кислорода, еще и оксид углерода, оксид углерода, водяной пар, цианистый водород, оксиды азота, акролеин и мн.др. Аэрозольная фракция дыма включает воду, глицерин и спирты, альдегиды и кетоны, углеводороды, фенолы, никотин и др.

Половина из содержащихся в табачном дыму органических и неорганических веществ становится основой или сопутствующей причиной возникновения типичных для курильщика заболеваний. Среди этих веществ особое место занимают более 30 полициклических ароматических и углеводородов и др. веществ, содержащихся в дегте. Их соотношение, и прежде всего количество никотина, зависит от сорта табака, условий его выращивания и способа обработки, от способа курения, вида папиросной бумаги. В табачном дыму содержится в 10 000 раз больше частиц, чем в самом загрязненном воздухе. При выкуривании одной сигареты выделяется около 2 л. дыма, содержащего много опасных для живой клетки ядов. Около 79% дыма попадает в окружающую среду и вдыхается некурящими людьми. При исследовании с помощью индикаторов реакции дыма главной струи установлено, что она бывает различной: у большинства сигарет – слабокислой, у сигар – основной, а у дыма из трубки может быть слабокислой или основной. Дым, обладающий кислотным характером, в меньшей степени раздражает слизистую оболочку верхних дыхательных путей. Через слизистую оболочку ротовой полости и дыхательных путей, а также через альвеолы легких многие из этих веществ проникают в кровь, которая их разносит по всему организму. Таким способом вредные соединения табачного дыма проникают во все ткани и клетки организма. В соответствии с основным действием, оказываемым ими на организм, вредные вещества,

содержащиеся в табачном дыму, могут быть объединены в следующие четыре группы: 1) канцерогенные вещества ; 2) раздражающие вещества; 3) ядовитые газы; 4) ядовитые алкалоиды.

### **Работа в группах.**

Ребята, я предлагаю попробовать обыграть предложенные ситуации. Каждая из команд получит по две карточки, на которых описаны ситуации. В любой из них нужно дать четкий отказ. Постарайтесь вместе найти возможные решения и по истечении отведенного времени представьте ситуацию в виде инсценировки.

#### **Ситуация 1.**

Во дворе две подруги предлагают тебе пойти в парк и покурить. Ты отказываешься, на что слышишь в ответ: «Ну ты и трусиха, кого из себя строишь! Посмотри, во дворе все девчонки курят».

#### **Ситуация 2.**

Твой лучший друг, с которым ты с первого класса сидишь за одной партой, решил начать курить и предложил тебе сделать то же самое. Узнай причину такого решения и попытайся уберечь его от этого пагубного пристрастия.

#### **Ситуация 3.**

Твой друг пригласил тебя к себе на вечеринку, сказав, что там будут одноклассник и друзья из старших классов: «Приходи, родителей не будет. Повеселимся, покурим, потанцуем, выпьем».

#### **Ситуация 4.**

Твой друг предлагает: «Пойдем в подъезд, покурим. У меня сегодня особые, с травкой. Или боишься?»

*Время на распределение ролей, обсуждение позиций. После того как команда проигрывает ситуацию перед классом, другая команда должна предложить свой вариант решения. Далее: коллективно обсуждение и нахождение оптимальных путей выхода из проблемных ситуаций.*

В нашей стране нельзя курить во Дворцах спорта, бассейнах, спортзалах, учебных и медицинских заведениях, санаториях и курортах, в транспорте.

Англия – вычитают деньги из зарплаты за время, проведенное в курительной комнате.

Дания – запрещено курить в общественных местах.

Сингапур – 500 долларов штраф. Нет рекламы на табачные изделия.

Финляндия – врачи установили 1 день 17 ноября, когда курильщики приходят на работу без сигарет.

Почему же все-таки продают сигареты в киосках?

Да потому что категорическим запретом не всегда повлияешь на заядлого курильщика.

Всякого рода самоделки, суррогаты куда вреднее, чем табак, приготовленный в фабричных условиях. Просто запретить людям курить, наверное, еще невозможно, а вот убедить бросить курить можно.

### **IV. Подведение итогов.**

Вред табака доказан, многие люди бросили курить, идет борьба против «пассивного курения»... Сторонники же табака часто ссылаются на то, что многие выдающиеся люди, например, Ч. Дарвин, И. Ньютон, А.М. Горький, композитор С.В. Рахманинов и даже ученый-терапевт С.П. Боткин, курили. Значит, курение не мешало им достичь успехов?

Хочу привести здесь некоторые высказывания известных деятелей культуры и науки.

Писатель А. Дюма-младший: «Я отложил свою сигарету и поклялся, что никогда не буду курить. Эту клятву я твердо сдержал и вполне убежден, что табак вредит мозгу также определенно, как и алкоголь».

Л.Н. Толстой, бросив курить, сказал так: «Я стал другим человеком. Просиживаю по пяти часов кряду за работой, встаю совершенно свежим, а прежде, когда курил, чувствовал усталость, головокружения, тошноту, туман в голове ...»

Великий врач С.П. Боткин был заядлым курильщиком. Умирая, еще сравнительно нестарым (57 лет), он сказал: «Если бы я не курил» то прожил бы еще 10-15 лет».

Шахматист А.А. Алехин: «Никотин ослабляюще действует на память, разрушает нервную систему и ослабляет силу воли - способность, столь необходимую для шахматного мастера. Я могу сказать, что сам получил уверенность, выигравши матч за мировое первенство лишь тогда, когда отучился от страсти к табаку».

При курении першит в горле, учащенно бьется сердце, во рту появляется противный вкус. Все эти неприятные ощущения, связанные с первой сигаретой, не случайны. Это защитная реакция организма, и надо ею воспользоваться — отказаться от следующей сигареты. Пока не наступил час, когда сделать это будет не так легко

### ***Интересно:***

«Высадившись на берег, мы отправились вглубь острова. Нас встретило множество почти голых людей, очень стройных и сильных, которые шли из своих деревень с горящими головешками в руках и травой, дым которой они пили. Иные несли одну большую сигару и при каждой остановке зажигали ее. Затем каждый делал из нее 3-4 затяжки, выпуская дым через ноздри». (Х. Колумб)

Туземцы угощали путешественников табаком, причем сначала курили сами, потом передавали трубку гостям. Отказ от «трубки мира» хозяева рассматривали как недружелюбные действия. Испанцы же не хотели портить отношения с туземцами. Вероятно, эти испанцы и были первыми европейцами, пристрастившимися к курению.

На вернувшихся в Испанию моряков смотрели с подозрением: человек выпускает изо рта и носа дым, значит, спутался с нечистой силой.

Курильщики завезли семена табака и стали его культивировать.

Распространение табака встречало в странах сильное противодействие. В Турции курение табака рассматривалось как нарушение законов Корана, и виноватых сажали на кол. Персидский шах Аббас приказал сжечь торговца, который завез табак в военный лагерь. Римский папа Урбан VII отлучал от церкви тех, кто курил или нюхал табак, а однажды за курение сигар монахов живыми замуровал в стену.

В Россию табак, по-видимому, попал в конце XVI века и тоже был встречен не очень приветливо. За курение полагалось весьма серьезное наказание - от палочных ударов и порки кнутом до отрезания носа и Ушей и ссылки в Сибирь. Так, при царе Михаиле Федоровиче впервые попавшегося на курении наказывали 66 ударами палок по стопам, во второй раз попавшемуся отрезали носы и уши. Торговцев табаком ждала смертная казнь.

Но постепенно запрет на курение отменялся в разных странах. С годами к вредной привычке приобщились мужчины, женщины, молодые люди, подростки и даже дети. Возникла мода на курение: сигареты, мол, придают девушкам особую элегантность, а юношам - мужественность. Сигарета стала обязательной принадлежностью теле- и киногероев.

## Литература

1. **Андреев Ю.А.** Секрет «Черепахи», или Этажи нашего Здоровья. – СПб.: Лениздат, 1996 .
2. **Амосов Н.М.** Энциклопедия Амосова. Алгоритмы здоровья. - М.: АСТ, Донецк: «Сталкер», 2002 .
3. **Ветрова В.В.** Уроки психологического здоровья. – М.: Педагогическое общество России, 2001.
4. **Гин С.И.** Мир фантазии: Методическое пособие для учителя начальной школы. – М.: Вита-Пресс, 2001.
5. **Гин А.А.** Задачи-сказки от кота Потряскина: Для детей младшего школьного возраста. – М.: Вита-Пресс, 2002.
6. **Гин С.И.** Мир логики: Методическое пособие для учителя начальной школы. – М.: Вита-Пресс, 2001.
7. **Козлов Н.И.** Лучшие психологические игры и упражнения. – Екатеринбург.: АРД ЛТД. 1998 .
8. **Мельничук В.М.** Дневничок-здоровичок: Разработки уроков по валеологии для учителей начальных классов. – Новосибирск: Сиб.унив. изд-во, 2002.
9. **Обухова Л.А., Лемякина Н.А.** Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья: 1-4 класс. – М.: ВАКО, 2004.
10. **Талызина Н.Ф.** Формирование познавательной деятельности младших школьников. – М.: Просвещение, 1988.
11. **Фопель К.** Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: В 4-х томах. – М.: Генезис, 2003 .