

**Курение –это вред**

Средняя группа

- Ребята, я буду говорить вам утверждения, а вы если согласны со мной, что это полезно- хлопайте в ладоши, если нет- молчите.
- - Делать утреннюю зарядку каждый день...
- - Целый день смотреть телевизор...
- - Дышать свежим воздухом...
- - Ходить в грязной одежде...
- - Кушать овощи и фрукты...
- - Есть много сладостей...
- - Больше играть в подвижные игры...
- - Не мыть руки перед едой ...
- - Чистить зубы...
- - Пользоваться салфеткой...
- - всегда мыть руки с мылом...
- Ребята у каждого человека есть хорошие и вредные привычки. Как вы думаете- какие привычки мы можем назвать полезными или хорошими? ( чистить зубы, мыть руки перед едой и после туалета ...)



- То есть это те привычки, которые приносят пользу здоровью. А какие привычки мы назовём вредными? (те которые, приносят вред здоровью)
- (грызть ногти, ковыряться в носу, сосать палец).
- - А как вы думаете, что нужно делать с вредными привычками? (избавляться от них, бороться).
- - Ребята, а у взрослых бывают вредные привычки? Как вы думаете, какие бывают вредные привычки у взрослых? Я вам немного помогу и загадаю загадку «Похожа на карандаш, только белого цвета. Кто с ней играет, тот здоровье потеряет» (сигарета).



- А почему так говорят: «Кто с ней играет, тот здоровье потеряет».
- Конечно, сигареты и дым приносят только вред и никакой пользы. От табачного дыма сигарет страдает наше здоровье. Вы знаете, что в табаке содержится очень ядовитое вещество - никотин. Однажды учёные провели опыт: в пищу голубя, воробья и белой мыши добавили по 1 капле никотина. Когда пища была съедена, все животные постепенно погибли ( сначала воробей, затем голубь и мышь).
- -А какой вред сигареты причиняют Людям?
- - Какие органы нашего организма страдают от них в первую очередь?
- Конечно, от них страдают лёгкие. Когда человек курит, то весь яд, который находится в сигаретах, оседает на его лёгких. У здорового человека легкие розового цвета, а у курильщика – чёрные как уголь



- - Если вы будете находиться рядом с курильщиком , то вам придётся тоже дышать этим ядовитым табачным дымом. Потому что дым от сигарет загрязняет воздух, которым дышим.
- И если мы будем постоянно находиться рядом с курящим человеком, то наши лёгкие со временем могут почернеть, так как там скапливается много ядовитых веществ.
- 
- Итак, мы поговорили о самой вредной привычке у взрослых – о курении. И мы сделали вывод, что курение это вредно не только тех, кто курит, но и для тех, кто находится рядом. И мы дружить с такой вредной привычкой НЕ БУДЕМ! Если вы согласны со мной, то давайте похлопаем!!! Спасибо!





