

Тема: Классный час «Вредные привычки. Курение».

Цель: формирование у детей потребности в здоровом образе жизни.

Задачи: распространить среди подростков информацию о том, к каким последствиям может привести табакокурение;

помочь сформировать неприязнь к вредным привычкам.

Ход занятия

1. Организационный момент

Психологический настрой.

- Улыбнёмся, друг другу, и начнём наш классный час.

– Ребята, у вас на партах лежат карточки.

Ы	У	О	Р
У	П	О	У
И	О	В	Ч
У	К	О	А

– Ваша задача, вычеркнуть повторяющиеся буквы. Из оставшихся букв сложить и прочесть слово.

– Какое слово у вас получилось? (У нас получилось слово «привычка»)

II. Введение в тему. Актуализация знаний.

– Что означает слово «привычка»?

– ПРИВЫЧКА – поведение, образ действий, склонность, ставшие для кого-нибудь в жизни обычными, постоянными. То есть, привычка – это то, что мы делаем постоянно.– *словарь Ожегова.*

Работа в группах

Перед вами карточки. На них написаны привычки, разложите их на группы..

Подумайте на какие группы можно разделить привычки.

1. постоянно жевать жвачку в
2. Обманывать в
3. Умываться каждое утро п
4. Чистить зубы п
5. Грызть ногти, карандаш, ручку в
6. Класть вещи на место п
7. Делать зарядку п
8. Опаздывать в
9. Говорить правду п
10. Лениваться в
11. Убирать за собой игрушки, учебники п
12. Помогать родителям п
13. Драться в
14. Выполнять режим дня п
15. Учить уроки п
16. Кричать в
17. Мыть руки перед едой п
18. Бросать мусор где попало в

-Ребята, а как вы думаете на какие две группы можно разделить (на полезные и вредные привычки).

-Назовите полезные привычки; вредные привычки

III. Самоопределение к деятельности.

Сейчас мы посмотрим м/ф.

Подумайте, о какой привычке пойдёт речь (просмотр м/ф «Трубка и медведь»).

– Итак, кто из вас догадался, чему будет посвящен наш классный час.

Курение это какая привычка, полезная или вредная. Почему курение мы относим к вредным привычкам? Вредная привычка – что это за привычка?

Вредные привычки – это наши коварные враги, они потихоньку отравляют нам жизнь, наносят огромный вред нашему здоровью. Вредные привычки могут появиться в любом возрасте. Они растут и меняются вместе с нами.

О какой вредной привычке шла речь в этом мультфильме?

- Почему медведь стал курить

- К чему это привело?

. - Курение - не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая наркомания, и тем более опасная, что многие не принимают её всерьез.

- А как вы думаете, почему люди начинают курить? (скука, любопытство, желание быть похожими на взрослых,...)

-Откуда пришел к нам табак.

«Считается, что первым из европейцев познакомился с табаком Колумб. Табак - это проклятие индейцев - был завезен в Европу в середине 16 века. Он быстро распространился, несмотря на запреты. Вначале табак нюхали или жевали, но постепенно стали применять для курения. В России, еще при царе Алексее Михайловиче (отце Петра Первого), за курение табака нещадно били кнута и ссылали на каторгу. Так было до тех пор, пока царь Петр Первый побывав в Европе, не пристрастился к курению. Петр Первый отменил запрет на употребление табака и разрешил английским торговцам ввозить в Россию табак, за что они вносили в государственную казну огромнейшую пошлину.

- О вреде курения сказано немало. Однако беспокойство ученых и врачей, растет, так как пока еще большое число людей не считает курение вредным для здоровья.

По мнению медиков:

- 1 сигарета сокращает жизнь на 15 минут;

- 1 пачка сигарет – на 5 часов;

- тот, кто курит 1 год, теряет 3 месяца жизни;

- кто курит 20 лет- 5 лет жизни;

- кто курит 40 лет, теряет 10 лет жизни

Табак губительно действует не только на человека, но и на животных и на растения. Если поливать растения крепким настоем табака, то они погибнут.

Если смазать никотином веки крысы- она погибнет.

Птицы (воробьи, голуби) погибают, если к их клюву всего лишь поднести стеклянную палочку, смоченную никотином.

Кролик погибает от 1/4 капли никотина, собака — от 1/2 капли.

Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100 мг, или 2-3 капли.

Именно такая доза поступает ежедневно в кровь после выкуривания 20-25 сигарет.

Вы, наверное думаете, почему люди выкуривая сигарету не умирают.

Курильщик не погибает по тому, что доза вводится постепенно, не в один прием.

Систематическое поглощение небольших, не смертельных доз никотина вызывает привычку, пристрастие к курению.

Практическая работа От сигарет в первую очередь страдают легкие человека. Ребята предлагают вам провести простой эксперимент: возьмите по два листочка, внимательно их рассмотрите – это здоровые лёгкие. Что же происходит с лёгкими у курящего человека? Сомните один лист, расправьте и сравните его с другим листом. У курильщика лёгкие становятся дряблыми, вялыми – примерно такими, как смятый листочек, а у некурящего лёгкие здоровые, примерно такие, как гладкий листочек. Я, думаю вам и так ясно, какие лёгкие будут работать лучше и снабжать организм человека кислородом. (слайд – лёгкие курильщика)

Учёные различных стран мира доказали, что курение приводит к отравлению организма человека. Люди, начавшие курить в раннем возрасте, становясь взрослыми, чаще других страдают от различных заболеваний. У них болит желудок, печень, нарушена деятельность сердечно – сосудистой и дыхательной систем.

Продолжительность жизни сокращается.

Народная мудрость гласит: « Один курит – весь дом болеет». Живущие в накуренных помещениях дети чаще и больше страдают заболеваниями органов дыхания. Опасно дышать табачным дымом. В нём содержится более 30 различных вредных веществ,

- Курение и школьник несовместимы. Школьные годы - это годы роста как физического, так и умственного. Организму нужно много сил, чтобы справиться со всеми нагрузками. Чем раньше дети познакомятся с курением и начнут курить, тем быстрее привыкнут к нему, и в дальнейшем отказаться от курения будет очень трудно. Начать курить легче, чем отказаться от курения. Так давайте же не начинать курить! Давайте беречь здоровье – своё и близких.

Сейчас проведем игру «Собери и прочитай народную мудрость».

Ребята в группах собирают пословицу из отдельных слов и вместе ее произносят.

1. «Табак и верзилу сведет в могилу!»
2. Кто курит табак – тот сам себе враг.
3. Тот себе вредит, кто на сигарету глядит!»

(Выберите одну из них, прочитайте и попробуйте объяснить, как вы понимаете их смысл)

- **Подведём итог:** к чему может привести курение?

-Серьёзный вред здоровью, снижение умственных способностей, уничтожается красота человека. Очень важно найти в силу воли и твёрдость характера, чтобы отказаться от вредных привычек. **«Посеешь привычку – воспитаешь характер».**

Но самая главная цель у вас – быть здоровыми, жить долго.

Привычки есть у каждого. Они разные: плохие или вредные, хорошие или полезные. Одни привычки со временем проходят, другие появляются, третьи остаются на всю жизнь.. Я надеюсь, что наша беседа убедила вас в том, что вредные привычки- это колоссальный вред здоровью, и у каждого из вас хватит здравого смысла не курить никогда, избавляться от вредных привычек. Наши привычки формируем мы сами. Нужно избавляться от вредных привычек и приобретать полезные.

Стихи (читают заранее подготовленные дети)

1. «Курение вредно», - знаем мы.
Мы быть здоровыми должны.
Мы выбираем танцы, спорт-

Футбол, хоккей, бег и скейтборд.

2. «Курить нельзя», - скажи и ты.

И сигарету на цветы

Смени на воздух, на друзей,

На красоту планеты всей.

3. Мы будем в чистом мире жить,

Творить, смеяться и дружить.

Пусть счастье будет нам на всех,

Любовь, здоровье и успех!

Рефлексия

Что полезного узнали?

Пригодятся ли в жизни полученные знания?

Расскажите ли вы дома о том, что вы узнали сегодня.