

КЛАССНЫЙ ЧАС
«КУРИТЬ – ЗДОРОВЬЮ ВРЕДИТЬ!»

в 6 «А» классе

Классный руководитель: Морозова Анастасия Андреевна

- Цель:**
1. (образовательная) ознакомление обучающихся с отрицательным влиянием никотина на организм подростка.
 2. (развивающая) создание условий для развития личности ученика.
 3. (воспитательная) формирование здорового образа жизни; формирование и развитие классного коллектива как воспитывающей среды, обеспечивающей социализацию каждого обучающегося.

- Оборудование:**
1. Высказывания (плакаты) о вреде курения,
 2. Плакат (медицинск.) о влиянии никотина на организм.
 3. Материал для химического опыта.

Оформление: Высказывания:

- Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации.
О.Де' Бальзак.
- Курильщики впускают врага в свои уста, который похищает их мозг.
- Капля никотина убивает лошадь (устные)

Подготовка к классному часу.

1. Анкетирование обучающихся.
2. Обработка результатов.

Вопросы анкеты:

- почему подростки курят?
- куришь ли ты?
- Пробовал ли ты закурить, хотя бы один раз?
- Если нет, то почему?
- Если да, то в каком возрасте?
- Что нужно, чтобы отказаться от табачной зависимости?

Ход классного часа.

I. Вызов. (развитие мотивации)

1. Слово кл.рук.
 - Чтение английской пословицы (на доске)
 - По результатам исследования медиков, выявлено, что в 9-х классах курят приблизительно 40% мальчиков, а уже в 11 более 60%. Увеличивается количество курящих девочек.
- Почему это происходит?

Сообщение о результатах анкетирования.

- Математически подсчитали, что каждый из нас выкуривает за год 1,55 кг табака.

Если я не курю, то тот, кто рядом, выкуривает 3,1кг, то тот, следующий, выкуривает 4,5 кг, а то и 6 кг табака.

Каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь на 15 мин. Каждые 13 секунд умирает человек от заболевания, связанного с курением. За год это 2,5 мил. человек.

- Всем известна фраза «Капля никотина убивает лошадь»

2. Чтение стихотворения «Никотиновая страшилка» (ученик)

Это не тайна, что мраком покрыта,
Знает об этом, естественно каждый.
Лошадь любая отбросит копыта,
Если курить не завяжет однажды.
Мне откровенно жалко лошадь,
Она бы могла ещё работать,
Коня любить.
Но умерла от никотина
Такая сильная скотина.
Кого винить?
Дала, как говорится, дуба.
Вначале тоже летели зубы
И смрад пошел.
Потом, хоть вы заржите в голос,
Полез из пышной гривы волос –
Нехорошо.
А через день и вовсе пала
На всем скаку,
И вечность каплями стекала
По мундштуку.
Лошадки смерть с двойною силой
Гнетёт меня,
Когда я вижу с другой кобылой её коня.

3. Кл.рук.

- «Капля никотина убивает лошадь» А люди курят, и их не убивает никотин.

Доказано, что одной капли никотина хватит, чтобы уничтожить тройку взрослых лошадей.

А как же человек?

В каждой отдельной сигарете никотина не смертельная доза, но если одновременно выкурить 100 сигарет – смертельный исход неизбежен.

Чем же тогда пагубна сигарета? Медики называют её «тихим убийцей» и считают курение «чумой XX и XXI века».

Но сегодня мы увидим «немедленный эффект курения».

Актуализация.

II. «Немедленный эффект курения»

1. Медики считают...

(выступление Алиной Л.А. о болезнях, последовавших от курения).

Опора на плакат.

Влияние табачного дыма на разные органы человека.

а) – зубы желтеют, портятся,

- глаза – слезятся,

- волосы приобретают неприятный запах,

- легкие загрязняются табачными смолами, темнеют,

- сердце – бьется чаще,

- сосуды сужаются, затрудняется кровоток.

б) Задача: сердце здорового человека бьется с частотой 70 уд/ мин.

сердце курильщика на 5 – 10 ударов/мин больше,

Сколько дополнительных ударов приходится делать сердцу курильщика за сутки?

$80 \text{ уд/мин} \cdot 60(\text{час}) = 4800 \cdot 12 (\text{сутки}) = 57600 \text{ уд/мин за сутки}$

Что же происходит с легкими при курении? (опыт с куклой)

2. Биологи говорят...

Опыт с «курящей куклой»

Задача: показать воздействие лишь одной сигареты на «легкие» куклы, и легкие курильщика выглядят черным и запах сильнее.

III. Информация о борьбе с курением в других странах.

1. Классный руководитель. Во многих странах мира действует национальные программы по борьбе с курением. Их реализация позволила в 1,5 – 2 раза снизить распространенность курения.

Из 192 стран – членов ООН – 170 подписали Рамочную конвенцию по борьбе с курением.

- В **Англии** – вычитают деньги из зарплаты за время, проведенное в курительной комнате.

- **Дания** – запрещено курение в общественных местах.

- **Сингапур** – курение - 500 долларов штраф.

- **Финляндия** – 1 день – 17 ноября – курильщики приходят на работу без сигарет.

- **Япония**, г.Ваки – решение: 3 дня в месяц без курения.

- **Франция** – после антитабачной кампании число курильщиков сократилось более чем на 2 млн. человек.

(Россия, к сожалению не присоединилось к Рамочной конвенции, но проходят акции:

Рассказ **о.В.**

IV. Способы отказа от курения.

1. Лучше не начинать.
2. Уметь отказаться. Игра «Да» и «нет» не говорить»

Задача: разработать способы отказа от предложения закурить.

Условие: не говорить «нет» , «не буду», «не хочу», найти аргументы конкретные.

- Хочешь закурить?
- Попробуй, один раз, ничего не будет.
- Слабак! Маменькин сыночек! Не будем с тобой дружить.
(... Я лучше спортом буду заниматься. Мне больше нравятся конфеты, мороженое, мама ругать будет.)

Работа в группах.

V. Создание рекламных плакатов – обращений по пропаганде здорового образа жизни (для распространения в школе).

1. Классный руководитель. Ваша **задача**: создать обращение к сверстникам (убедительное, наглядное) с предложением отказаться от курения и защитить. (Социальная реклама)

2. Работа над созданием плаката.

3. Защита плаката.

VI. Рефлексия.

1. Продолжите фразу (с обратной стороны доски)

- Сегодня я узнал(а), что курение ...
- Я уверен(а), что курение ...
- Я считаю, что курильщики должны думать и о ...