

Информационный час

"Курение – зло!»!"

Цель: познакомить учащихся с составом табачного дыма, показать его токсичность и воздействие на организм; подвести к выводу, что курение вредно для окружающих людей; способствовать формированию здорового образа жизни детей.

Ход классного часа:

1. Вступительное слово учителя

а) **беседа**

- Ребята, какие ассоциации у вас вызывает слово «привычка»?

(Выслушав ответы, учитель предлагает обратиться к объяснению этого понятия в толковом словаре Д. Ушакова.)

«Привычка, образ действия, состояние, поведение или склонность, усвоенные кем-нибудь за определенный период жизни, вошедшие в обыкновение, ставшие обычными, постоянными для кого-нибудь».

Таким образом, привычка – это такое действие, которое человек выполняет как бы автоматически. У каждого человека в течение жизни вырабатывается много привычек. Привычки бывают полезные и вредные.

б) **игра-упражнение «Сорняки и розы» в группах.**

- Ребята, под картинкой с изображением розы надо написать **полезные привычки**, под картинкой с сорной травой написать **вредные привычки**.

(После выполнения задания проводится обсуждение)

- Все полезные и вредные привычки человек «выращивает» в себе сам. Для кого-то стало привычным делом заниматься спортом, читать книги, помогать по дому, без напоминаний делать уроки. Это все полезные привычки, которые требуют особого ухода – дело это не легкое, изо дня в день нужно трудиться, чтобы получить результат, а вредные привычки очень легко пускают корни, как сорная трава. Среди наиболее опасных привычек человека следует назвать алкоголь, курение, наркомания. Эти привычки вредны для любого человека, но самую большую опасность они представляют для растущего организма. Под их воздействием поражаются внутренние органы, сосуды, головной мозг, ослабевают зрение, слух, обоняние, память. Меняется и поведение людей: они становятся неуправляемыми, способными совершать поступки, опасные для их жизни и для жизни окружающих. Жизнь таких людей становится однообразной, они перестают стремиться к цели, многого не узнают в жизни.

2. Сообщение темы классного часа.

а) **чтение стихотворения детьми**

Говорят, что сигарета смертоносней пистолета,

Убивает без огня закутившего коня.

Бросьте «Яву», бросьте «Приму»,

Будет в мире меньше дыму.

Застилает белый свет дым от ваших сигарет.

Всех, кто любит сигарету, тех, кто курит по секрету,

Всех таких учеников – на скамейку штрафников.

- О какой вредной привычке у нас пойдет речь на классном часе?

- Вы не раз слышали о вреде курения. Сегодня разговор пойдет о коварном враге человечества – никотине.

3. Работа по теме.

Часто взрослые на вопрос «Зачем вы курите?» отвечают «Привычка». Но это вредная привычка.

а) чтение и обсуждение сказки

Возвращение Гулливера.

Великий путешественник Гулливер после 5 лет странствий вдали от родного берега вернулся к себе домой. Он не желал больше путешествовать и думал только об отдыхе после опасных приключений в стране Великанов и Лилипутов. Но как только он ступил на пристань со своего корабля, его поразила странная картина: вся территория порта была окутана дымом. Он огляделся и заметил людей, которые держали в руках соломинки и каждые 20 секунд подносили их ко рту, после чего выпускали противно пахнущий дым. Гулливер, обращаясь к курильщикам, сказал, что долгое время не был на родине и хотел бы побольше узнать о произошедших за это время изменениях.

Вы не могли бы мне рассказать об этих странных соломинках?

- Ты и впрямь, дружище, долго не был в наших краях, если не знаешь, что такое сигарета и как с ней надо обращаться.

- Почему вы курите, ведь запах такой противный?

- Не знаю, как остальные, а я давно курю, еще со школы. Конечно, запах дыма очень неприятный, но я уже привык к нему. Да и вообще, дружище, курить вредно для здоровья. Я и сам бы хотел бросить, но проклятая привычка берет верх надо мной.

После разговора с незнакомцем Гулливер уяснил, что такое странное для него обращение с таинственными соломинками называется «курение» и оно входит в привычку человека, которая наносит вред здоровью. По дороге домой Гулливер решил зайти к своему знакомому доктору, чтобы поподробней узнать о вреде курения и о том, как в его стране появились эти странные соломинки.

- Здравствуй, приятель. За время моего путешествия вы тут научились курить странные соломинки, которые продаются во всех магазинах и стоят недешево. Удивительно, как много рекламы сигарет на улицах. А почему сигареты продают только с 18 лет?

- Понимаешь, в чем дело. Курение наносит очень большой вред здоровью. В дыме от сигарет множество вредных веществ, но самыми вредными из них считаются никотин, угарный газ и табачные смолы. Никотин заставляет наше сердце биться быстрее, из-за чего оно изнашивается. Угарный газ мешает организму получать необходимый для всех органов кислород, а табачные смолы загрязняют наши легкие и приводят их к болезни. Курильщики часто кашляют.

- Спасибо за интересный рассказ.

Гулливвер, подойдя к своему дому, увидел садовника, который ухаживал за цветами. Садовник очень обрадовался возвращению Гулливера. Они сели на скамейку и садовник закурил.

- Ты куришь? Зачем?

- Сам не знаю. Попробовал из любопытства. Сначала это было забавно, а теперь не могу отказаться от этой привычки.

Гулливвер заметил, что садовник очень изменился. Он перестал улыбаться, его пальцы стали желтыми. Гулливер отсутствовал всего 5 лет, а по внешности садовника можно было подумать, что Гулливер странствовал лет 20. Гулливер понял, почему сигареты не продают детям. Он насторожился. «А вдруг моя семья курит», - подумал он и поспешил домой.

Навстречу выбежали жена и дети. Гулливер их крепко обнял.

- Дети, а как вы относитесь к курению?

- «Я окончил школу, мечтаю стать футболистом, поэтому курение будет только мешать моим планам на будущее», - сказал Джо.

- «Я слежу за своим здоровьем», - ответила Лиза. Во-первых, я чищу зубы два раза в день. Во-вторых, принимаю утром душ и растираюсь махровым полотенцем. В-третьих, после занятий в школе посещаю секцию тенниса. Ну, а в-четвертых, я хочу хорошо учиться в школе, а курение будет только этому мешать.

Гулливвер был рад и возвращению домой, и здоровью своей семьи!

-Что вы узнали о табачном дыме?

-Нужно ли пробовать курить? Почему?

б) Перед вами лежат **карточки со словами** – это составные части табака. Сейчас я буду вам рассказывать о каждой, а вы вывешивайте карточки на доску.

-**Синильная кислота (цианид)** – ядовитая кислота, используется в химической промышленности.

-**Сероводород - газ**, с запахом тухлых яиц, образуется при разложении, гниении белковых веществ.

-**Табачный деготь** - вязкая жидкость черного цвета, образуется при разложении, гниении растений без доступа воздуха.

- **Формальдегид** - ядовитый газ с резким запахом, применяют в производстве фенолоформальдегидных смол.

- **Угарный газ (оксид углерода)** – ядовитый, удушливый газ, образуется при горении.

- **Никотин** – сильный яд, при курении всасывается в организм, в малых дозах вызывает возбуждение ЦНС; в больших дозах – вызывает паралич (остановку дыхания, остановку сердца). Многократное поглощение никотина вызывает никотинизм (хроническое отравление организма никотином).

- А как вы думаете, как курение влияет на здоровье человека? Какие заболевания может вызвать курение?

Запомните! Болезни сердца, задержка умственного развития, рак легких, язва желудка – вот расплата за пристрастие к табаку.

Народная мудрость давно гласит: «**Курить – это значит здоровью вредить!**»

-Ребята, как вы думаете, почему дети начинают курить?

(Предположения детей)

Мне, кажется, что ни одна из названных вами причин не может стать оправданием курения. Еще раз внимательно запомните название этих страшных болезней, чтобы их вылечить нужны огромные деньги на лекарства и операции, а некоторые заболевания и вовсе являются неизлечимыми и вызывают смерть.

в) просмотр мультфильма “Медведь и трубка” по сказке С. Михалкова “Как медведь трубку нашел”.

Учитель: “Скажите, пожалуйста, ребята, к чему пристрастился медведь, после того, как нашел трубку лесника?”

Дети: “К курению”.

Учитель: “А как изменилось здоровье медведя после того, как он начал курить?”

Дети: “кашлять стал, похудел, пропал аппетит”.

Учитель: “Правильно. Значит, мы можем сказать, как называется эта привычка.

Дети: “Вредная”.

Учитель: “Правильно. Это вредная привычка».

Дети: “Вредная привычка плохо влияет на организм человека”.

г) игра – кричалка «Полезно – вредно»

Читать лежа ... (вредно).

Умываться по утрам ... (полезно).

Тереть глаза грязными руками ... (вредно).

Заниматься физкультурой ... (полезно).

Смотреть близко телевизор ... (вредно).

Вступать в конфликты ... (вредно).

Отдыхать на море ... (полезно).

4. Итоговая беседа

Сейчас я предлагаю каждому из вас заполнить таблицу и сделать для себя выбор.

Слова для справок: желтые зубы, красивые белые зубы, замедление роста, быстро расти и развиваться, болезни, не будет вреда моему здоровью, ссоры с родителями, не надо обманывать родителей.

Заслушивание высказываний ребят.

5. Итог занятия

– Какую полезную для себя информацию Вы узнали на уроке?
– Сможете ли ВЫ объяснить друзьям и близким, почему курение вредит здоровью?

- Сегодня с вашей помощью организована **выставка рисунков** «Мы – за здоровый образ жизни».

- Закончим классный час замечательной кричалкой. После каждой строчки отвечайте громко: «Да, да, да!»

Будем беречь мы здоровье всегда. (Да, да, да!)

Будем спокойны, как в речке вода. (Да, да, да!)

Мудрыми будем, как в небе звезда. (Да, да, да!)

Хоть трудно бывает нам иногда. (Да, да, да!)

Курить мы не будем нигде, никогда. (Да, да, да!)

Все замечательно будет тогда! (Да, да, да!)

- И в заключении...

Желаю вам цвести, расти

Копить, крепить здоровье,

Оно для дальнего пути-

Главнейшее условие.

Пусть каждый день и каждый час

Вам новое добудет,

Пусть добрым будет ум у вас,

А сердце умным будет.

Вам от души желаю я,

Друзья, всего хорошего.

А все хорошее, друзья,

Дается нам недешево.