Классный час на тему: КУРЕНИЕ – ВРЕДНАЯ ПРИВЫЧКА.

**Цель:** формирование осознанного негативного отношения к курению, профилактика никотиновых проб.

**Задачи:**

* Формирование отрицательного отношения к курению, ориентация на здоровый образ жизни.
* Воспитание у учащихся ответственности за свое здоровье.
* Воспитание умения противостоять давлению сверстников, контролировать свои поступки.
* Развитие критического мышления на основе аналитико-синтетической деятельности.

**Оборудование:** компьютер, экран.

**Материал:** презентация, индивидуальные карточки с текстом и фотографиями болезней, индивидуально-дифференцированные задания в тетрадях, карточки с заданием для группы, буклеты о вреде курения.

**Ход занятия:**

1. **Организационный момент:**

**КРУ:** На каждую букву из слова **ЗДОРОВЬЕ** составить слова, отвечая на вопрос:

«Что нужно делать, чтобы быть здоровым?»

З – зарядка, закаляться;

Д – дышать свежим воздухом, двигаться;

О – овощи;

Р – режим дня, рациональное питание;

О – отдых;

В – высыпаться;

Е – есть полезную пищу.

**II. Введение в тему.** Один из показателей здоровья – продолжительность жизни человека. Там, где нет здоровья, не может быть и долголетия. А что мешает человеку сохранить свое здоровье?

Но во многом продлевать жизнь мешают вредные привычки. Вот и сегодня мы будем говорить с вами о Вредных привычках. Но т.к. привычек вредных действительно много, мы рассмотрим лишь одну из них, а какую, вы сами отгадаете. Перед вами загадки, а ответ вы должны дать сами.

**Загадки:**

«Эта привычка отвратительна для глаз, разрушительна для мозга, ненавистна к носу, опасна для легких, а сопутствующий ей черный вонючий дым – почти как дым, в бездонном аду»… Табак.

- … Каждые 8 секунд в мире умирает одни человек, причиной смерти которого является это вещество… Никотин.

- … Именно это служит причиной частых пожаров.

- … Поэтому за его употребление полагалась смертная казнь, но на деле все ограничивалось подрезанием носа… Табак.

Этот вид ответственности наступает за курение в общественных местах, появление Административная ответ-ть.

**III. Основная часть.**

**Сообщение темы:** Курение-вредная привычка.

Цель: сегодня на занятии мы узнаем: почему люди курят, выясним, какой вред они наносят своему и нашему здоровью, и что сделать, чтоб прожить долго и счастливо.

Давайте более подробно узнаем, что такое табак, никотин.

***Никотин*** – сильнейший, нервный яд, который сначала резко возбуждает нервную систему, а затем вызывает ее паралич.

В одной сигарете содержится огромное количество ядов и химикатов.

- Каждая сигарета, вне зависимости от того, выкурил ли ее начинающий или заядлый курильщик, сокращает жизнь на 6-10 минут.

Каждые 8 секунд умирает человек от заболевания, связанного с курением. За год – это 2,5 млн человек. Жизнь курильщика на 4-8 лет меньше, чем у некурящих.

(Предлагается посчитать вместе с ребятами на сколько сокращает жизнь одна пачка сигарет и сколько денег человек за это платит).

НЕ ДАЙ СЕБЯ УНИЧТОЖИТЬ.

▪ 1 сигарета сокращает жизнь на 15 мин.;

▪ 1 пачка сигарет – 5 ч;

▪ кто курит 1 год, теряет 3 месяца жизни;

▪ кто курит 4 года – теряет 1 год жизни;

▪ кто курит 20 лет – 5 лет.

Последствия. *Ход игры*: Ведущий: «Вы слышали поговорку « за всё в этой жизни нужно платить» и за химическое воздействие на свой организм человек тоже расплачивается, хотите узнать чем?» и предлагает учащимся, угоститься «сигаретой» из пачки и прочитать надпись внутри. Всё это могут быть последствия употребления никотина.

**Интерактивная беседа «Причина курения»**

Любопытно, интерес

Чтобы почувствовать себя взрослым

Круто

Снять стресс

Скучно

За компанию

На слабо

9. **Физ.минутка:**

*Упражнение «Передай монетку».*

Группа стоит в кругу.Нужно передавать монету удерживая ее только на определенной части тела. Помогать руками запрещено. Каждый раз, если кто-то не справляется игра начинается заново. Способы передачи монетки:

* На тыльной стороне кисти
* На запястье
* На локтевом сгибе
* На лбу

**Из истории.**

Многие страны мира ведут усиленную борьбу с курением еще с давних времен. И наказание в каждой стране за курение было разным. Так, например

В Китае, замеченного в курении ученика ожидает изнурительное наказание – тренировка на велотренажере;

В конце XVI столетия в Англии за курение казнили, а головы казненных с трубкой во рту выставляли на площади;

В Турции курильщиков сажали на кол;

А на Руси, за курение полагалась смертная казнь.

В нашем гуманном обществе нет таких наказаний, но во многих странах ведется борьба с курильщиками:

Например, в Турции, Англии за курение в общественных местах предусмотрен штраф или вычет денег из зарплаты за время, проведенное в курительной комнате.

Ведь, те, кто не курит, но вынужден вдыхать дым, тоже теряют свое здоровье, т.к.

жидкость**,** которая выделяется из дыма и оседает на сигарете - содержит большое количество вредных веществ и даже значительное количество полония - радиоактивного элемента, вызывающих заболевания, около 50 из которых считаются возбудителями рака.

Пребывание в течение 8 часов в закрытом помещении, где курят, соответствует выкуриванию более 5 сигарет.

Что бы вы предложили в качестве борьбы с курением?

Придумать знак, запрещающий курение в общественных местах.

**IV. Заключительная часть.**

***Игра «Остров мечты».***

На доске составляется список человеческих ценностей:

* Здоровье
* Богатство
* Слава
* Любовь
* Дружба
* Семья

Каждому необходимо выбрать только одну наиболее значимую для него ценность, и объяснить почему.

Обсуждение на тему «Здоровье главная ценность человеческой жизни».

**Итог.**

В конце 20 века по статистике средняя продолжительность жизни женщин – 71 год и 57 лет у мужчин. Это не так много. А каждому из нас очень хочется долго жить. Каждые 8 секунд в мире погибает 1 человек от злоупотребления табаком. От табакокурения умирает больше людей чем от наркомании, авиа- и автокатастроф.

Вопрос участникам: Вы готовы заплатить такой ценой за сигарету? По каким причинам человек может бросить курить? От кого зависит ваше здоровье?