**Классный час по профилактике вредных привычек "Курение или здоровье?"**

**Цель:**

* воспитание ценностного отношения к собственному здоровью
* разъяснение пагубного действия никотина и компонентов табачного дыма на системы органов человека
* пропаганда здорового образа жизни
* воспитание активной гражданской позиции.

**ХОД ЗАНЯТИЯ**

Учитель: Добрый день всем присутствующим участникам сегодняшнего мероприятия! Прошу самостоятельно присесть за тот или иной стол. Сегодня мы с Вами будет работать в группах – командах. Поприветствуем членов жюри. По завершению мероприятия жюри подведет итоги. Все участники будут поощрены.

Я предлагаю Вам самим узнать о теме сегодняшнего занятия, предварительно разгадав данную шифровку:

 

 Совершенно верно. Курение или здоровье? Я добавлю Выбор за Вами!

**1. Приветствие Упражнение-разминка "Снежинка".**

Каждому участнику раздаются листы бумаги. Участники должны выполнять инструкцию ведущего, при этом они не должны смотреть на соседей и ведущего.

*Учитель:* Сверните листок пополам и оторвите верхний правый угол. Опять сверните пополам и снова оторвите верхний правый угол. И последний раз сверните лист пополам и оторвите верхний правый угол. Затем разверните. У вас получилась "снежинка". Сравните ее со "снежинкой" соседа, и вы увидите, что они разные. Так и все люди не похожи друг на друга и привычки у всех разные.

Ребята, назовите известные вам хорошие привычки.

Ответы учащихся: Занятия спортом, почитание старших, чтение книг, привычки вовремя ложиться спать, быть вежливым, не грубить, не обижать слабых и т.д.

А теперь назовите плохие привычки.

Ответы учащихся: Плевать на пол, ковырять в носу, грубить старшим, курить, лениться и делать все не вовремя....

*Учитель:* Совершенно верно. Для продолжения нашей встречи давайте познакомимся с заморским гостем – табаком и историей его появления. Звучит речь учителя на фоне презентации “Они умерли от табакокурения”

*Учитель:* Ну что ж, как я вижу, Вы заскучали. Проверим, какая команда меня внимательно слушала.

Ответьте на вопросы: (слайд – экспресс вопросы). Ответы на слайде с ответами:

1. **Христофор Колумб – XV век.**
2. **Царь Михаил Федорович.**
3. **Из-за частых пожаров.**
4. **Петр I.**

*Учитель:* Игра. **Чья команда назовет (напишет) больше марок сигарет**. В конце объявляется – победитель тот, кто назовет меньшее число марок сигарет.

*Учитель:* В народе говорят, что курение – это деньги, выброшенные на ветер. И это действительно так. Подсчитайте, какая сумма денег из семейного бюджета “улетит” вместе с дымом только за один год: 1 пачка (стоимость) умножить на 30 дней и умножить на 12 месяцев. А если одной пачки сигарет в день мало? Представьте, чтобы Вы смогли приобрести на “сэкономленные” на курении деньги?

Стоимость 1 пачки 20 рублей. (20\*30\*12=7200) – 1 пачка в день.

2 пачки = 7200\*2 = 14400 рублей.

Выслушиваются ответы учащихся.

*Учитель*: Состав табачного дыма (доклад) + схема в презентации схема химических элементов.

В табаке и табачном дыме содержится около 100 опасных для организма веществ.

Основное воздействие на организм человека при курении оказывает никотин, который мгновенно попадает в кровоток через альвеолы легких. Никотин – сильный яд. Смертельная доза – 1 мг на 1 кг массы тела. Ядовитые свойства никотина доказываются просто: пиявка, поставленная курильщику, вскоре отваливается в судорогах и погибает от высосанной крови, содержащей никотин.

Угарный газ, при вдохе попадая в кровь, легко соединяется с гемоглобином, образует карбоксигемоглобин, в результате чего часть гемоглобина исключается из акта нормального дыхания, делает его неспособным переносить кислород.

Еще коварнее действие синильной кислоты. Легко проникая в кровь, она снижает способность клеток воспринимать кислород из притекающей крови, приводящее к кислородному голоданию клеток. Это сильный яд, действующий на центральную нервную систему.

Аммиак раздражает слизистые оболочки, вызывает слезоточение, снижает сопротивляемость организма различным инфекционным заболеваниям, в том числе и туберкулезу.

Табачный деготь, являясь концентратом жидких и твердых веществ, оседает на стенках воздухоносных путей, накапливаясь и в альвеолах, приводя к злокачественным новообразованиям.

При вдыхании паров ацетона происходит кислородное голодание мозга.

Наличие полония, радиоактивного свинца и висмута приводит к расстройству сна и аппетита, нарушая деятельность желудка и кишечника.

Пирен хорошо растворим в человеческой крови, связывается с глобулином, что приводит к судорогам, спазмам дыхательных путей. Также вызывает головную боль, слабость, нарушения функции печени.

*Учитель:* А сейчас приглашаю ко мне подойти 6 учащихся и поведать нам о влиянии отравляющих веществ, содержащихся в сигарете:

**Ученик 1: Влияние отравляющих веществ на дыхательную систему.**

**У курильщика страдают все системы органов,** но в первую очередь – дыхательная система, начиная с обоженной слизистой носоглотки, трахеи и бронхов. Хорошо известен бронхит курильщиков, сопровождающийся мучительным кашлем. Легкие курильщика теряют эластичность, становятся малорастяжимыми, что уменьшает их жизненную емкость. Легочные пузырьки забиваются смолами, при курении частично нарушаются физиологические свойства сурфактанта. Курильщики не могут долго бегать, у них появляется отдышка, кашель.

**Ученик 2: Влияние отравляющих веществ на сердечно-сосудистую систему.**

Главная причина смертности в современном развитом обществе – болезни сердечно-сосудистой системы. Установлено, что курение является одним из основных факторов для получения сердечно-сосудистых заболеваний. При курении сужается просвет кровеносных сосудов, питающих сердце, затрудняется ток крови, сосуды делаются ломкими, закупориваются. Сердце работает с повышенной нагрузкой. Чтобы обеспечить кровью все клетки организма сердце курящего совершает тысячи лишних сокращений, что ведет к быстрому изнашиванию этого важного органа.

**Ученик 3: Влияние отравляющих веществ на пищеварительную систему: губы, зубы. желудок.**

Зубы у курильщиков желтые, имеют многочисленные трещины, что приводит к кариесу и разрушению зубов гораздо быстрее, чем у некурящих. Изо рта курильщика исходит неприятный запах. У курильщиков трубок чаще бывает рак губы. У курильщиков после курения происходит выделение пищеварительных соков, даже в отсутствии пищи. При этом они разъедают стенки желудка, что приводит к язве желудка (очень частое заболевание в среде курильщиков).

**Ученик 4: Влияние отравляющих веществ на нервную систему.**

Нервная система – самая чувствительная к курению. Здесь эффект проявляется немедленно. Когда закуривают впервые в жизни, учащается пульс, нарушается точность и координация движений, появляется головная боль, тошнота, головокружение, слабость, рвота. В данном случае речь идет об особой, так называемой “мозговой рвоте”, поскольку она обусловлена действием табачного яда на нервную систему, а не болезненными проявлениями со стороны желудочно-кишечного тракта. Говоря об особом вреде табака для растущего организма, хочется подчеркнуть, что курение мешает учебе – слабеет память, ученики становятся рассеяны, несообразительны, ленивы, раздражительны, быстро утомляются.

**Ученик 5: Курение и рак неразлучны**

Второй главной причиной смертности после сердечно-сосудистых болезней являются злокачественные опухоли. В развитии рака легких важную роль выполняют бензпирен и радиоактивный полоний-210, входящие в состав продуктов горения табака.

Видимо, у некоторых людей имеется какая-то предрасположенность, в определенной степени наследственная, к раковым заболеваниям. Однако эта предрасположенность может никогда и не реализоваться, и рак не разовьется, если не будет для того соответствующих условий. Курение же способствует осуществлению такой потенциальной возможности.

Рак легких чаще возникает у курящих сигареты, так как при затягивании табачный дым попадает в легкие. А вот трубки и сигары приводят к раку нижней губы, потому что канцерогенные вещества задерживаются в ротовой полости.

**Ученик 6: Курение и потомство.**

Мечта и судьба женщины – родить и воспитать здоровых, крепких детей. На этом стоял и стоит мир. И вот, оказывается, что курение подрывает основы этого мира. Доказано, что табак влияет на развитие плода отрицательно. Вредное влияние никотина обусловлено тем, что он уменьшает кровоток и снижает поступление кислорода к растущему организму. Способность никотина проникать из крови матери в кровь плода дает право утверждать, что курящая мать ещё до рождения своего ребенка отравляет его никотином. Дети у курящих женщин рождаются беспокойными, слабыми, часто у них понижен вес тела.

*Учитель:* Сейчас Вам предлагается Викторина. Напротив каждого вопроса поставьте верно или неверно.

**Ответы для теста**

1. верно

2. верно

3. неверно

4. верно

5. неверно

6. неверно

7. неверно

8. верно

9. неверно

10.неверно

*Учитель:* Прошу Вас подумать над вопросом: “Почему подростки начинают курить?”

Возможные ответы учащихся демонстрируются на слайде.

*Учитель:* Поиграем.

Выбирается один человек, которого просят на минуту выйти из класса. Ведущий рисует на доске два отрезка, заметно разной величины и договаривается с классом о том, что на вопрос “ Какой отрезок длиннее?” класс указывал на **короткий** отрезок. Приглашают ученика, который покидал помещение и начинают игру. Ведущий по очереди спрашивает учеников о длине отрезков. По окончании игры проводится обсуждение чувств игрока, о том легко ли ему было противостоять мнению большинства.

*Учитель:* На нашем примере мы убедились, что противостоять мнению большинства бывает очень трудно. Умеем ли мы противостоять давлению?

*Учитель:* А вы можете описать, как влияет курение на внешность человека? Как изменяется кожа у курящего человека? Что происходит с волосами? Как выглядят глаза курильщика? Что происходит с зубами? Как пахнет одежда курящих? Давайте раскрасим курильщика и посмотрим, как он выглядит.

*Учитель прикрепляет на доску рисунок “Раскрась курильщика*”. **(Рисунок 1)**

****

**Рисунок 1**

*Учитель:* Хочет ли кто-нибудь стать похожим на этого человечка? *Ответы детей.*

*Учитель:* Анаграмма – Слово или словосочетание, образованное перестановкой букв или слогов другого слова. Необходимо переставить буквы так, чтобы слова обозначали последствия воздействия табакокурения на организм человек.

НАПРИМЕР, ЕНЕРУИК = КУРЕНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
| **Задание** | **Ответы** |
| АКШЛЕЬ | КАШЕЛЬ |
| ДЫОКША | ОДЫШКА |
| НЕБОЛИЗ АСДЦЕР | БОЛЕЗНИ СЕРДЦА |
| САРТГТИ | ГАСТРИТ |
| АКР ЕГЛИКХ | РАК ЛЕГКИХ |
| ЯАРННЯ МРЕСТЬ | РАННЯЯ СМЕРТЬ |
| ВАИЛДНЕТИОСТЬ | ИНВАЛИДНОСТЬ |
| РАКИСЕ | КАРИЕС |
| ЫМРОЩНИ | МОРЩИНЫ |

*Учитель:* На доске зашифрованы слова, относящиеся к теме нашей встречи с вами. Для того чтобы их разгадать необходимо, выполнить арифметические действия и сопоставить ответу букву из таблицы.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **К** | **Ь** | **У** | **Р** | **И** | **Д** | **О** | **Н** | **З** | **В** | **Е** |
| **7,253** | **52** | **5,06** | **7,205** | **10** | **15,26** | **18,205** | **5,207** | **3,2** | **5,1** | **1,987** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| БУКВА  | ПРИМЕР | ОТВЕТ  |
| К | 10 – 2,747 | 7,253 |
| У | 4,06 + 0,5 + 0,5 | 5,06 |
| Р | 10 – 2,795 | 7,205 |
| Е | 2 – 0,013  | 1,987 |
| Н | 3,2 + 2,007 | 5,207 |
| И | 2,22 + 7,78  | 10 |
| Е | 2 – 0,013  | 1,987 |
| БУКВА | ПРИМЕР  | ОТВЕТ  |
| З | 1,5 + 1,2 | 3,2 |
| Д | 13,26 + 2 | 15,26 |
| О | 15,705 + 2,5 | 18,205 |
| Р | 10 – 2,795  | 7,205 |
| О | 15,705 + 2,5 | 18,205 |
| В | 4,5 + 0,6  | 5,1 |
| Ь | 40,256 + 11,744 | 52 |
| Е | 2 – 0,013 | 1,987 |

 *Учитель:* Пик свободного времени. Приведите примеры альтернативы курению, чем больше, тем лучше. За каждый пример – 1 балл.

*Учитель:* Предлагаю Вам решить упражнение “Реши задачу”

-Сердце нормального тренированного человека бьется с частотой 70 ударов в минуту. Сердце курящего вынуждено делать на 5-10 ударов в минуту больше. Сколько дополнительных ударов приходится делать сердцу курильщика за сутки?

Ответ: 5 ударов = 5\*60\*24=7200 ударов

10 ударов =10\*60\*24=14400 ударов.

*Учитель:* Каждая группа получает по пословице и объясняет ее смысл. Пословицы:

1. Кто курит табак, тот сам себе враг.

2. Если хочешь долго жить, брось курить.

Выслушиваются мнения ребят.

*Учитель:* Придумать обращение организма к разуму курильщика. (Он как бы говорит: ладно, если ты хочешь сам отравить себя, я тебе мешать не буду. Ты сам сделал свой выбор. Только не обижайся потом, когда я устану от тебя и твоих сумасшедших прихотей.)

Курить иль не курить? У вас готов ответ?
Леха, Светка, Вася, Сергей.
Мы выбросили вон все пачки сигарет
А вы? (обращается в зал) Что ж, вы решайте сами.
Представьте: я - весы, а это – чаши (развернутые ладони рук)
Что ж, был вопрос. Ну, а каков ответ?
Пусть на минуту тихо станет в зале.
Подумайте, чего хотите вы?
Прислушайтесь, что сердце скажет.
И разум ваш какой вам даст совет?
Силен ты или слаб?
Свободен или раб?

*Учитель:* Читает стихотворение В.Маяковского “Я счастлив”.

“Я счастлив!”

“Я сегодня дышу как слон,
Походка моя легка,
И ночь пронеслась,
Как чудесный сон,
Без единого кашля и плевка…
Я стал определенный
Весельчак и остряк-
Ну просто- душа общества.
Я порозовел и пополнел в лице,
Забыл и гриппы и кровать.
Граждане, вас интересует рецепт?
Открыть? Или… не открывать?
Сообщаю: граждане- я
Сегодня бросил курить!”

Под красивую музыку каждый участник по очереди берет руку соседа, сидящего справа, и высказывает свое мнение:

я что-то открыл (называя конкретно что), я что-то выполнил;

у меня появились вопросы или я не получил ответа на свой вопрос;

что мне понравилось сегодня (“Я благодарю Марину за ее удачные рисунки”, - хлопает в ладоши. Марина: “Я благодарю Антона за то, что он лучше всех работал сегодня”, - хлопают вдвоем и т.д., пока круг не замкнется).

*Учитель:* Домашнее задание - расскажите папам и мамам о том, что узнали на уроке, попробуйте убедить родителей, что курить вредно.

И помните: здоровье, радость жизни и счастье в ваших руках.