КОНИНА ВЕРА ПАВЛОВНА,

E - mail: konina1948@mail.ri

воспитатель КГКОУ «Очерское СУВУ»

г. Очер, Пермский край, Россия

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

КЛАССНЫЙ ЧАС

 Тема «Курить не модно»

**Цель мероприятия:**

пропаганда здорового образа жизни.

**Задачи:**

- расширение и закрепление знаний о вредном воздействии табакокурения на организм человека;

- мотивация подростка на формирование здорового жизненного стиля;

- формирование у учащихся умения работать в коллективе.

**Актуальность:**

 Проблема формирования здорового образа жизни подростков приобрела сегодня особую актуальность. Курение получило такое широкое распространение в нашей стране, что перестало восприниматься как проблема. Однако профилактика табакокурения важна, т.к. заболеваемость и смертность в России от болезней, связанных с курением увеличилась на 14 % за последние 10 лет. Также курение отрицательно влияет и на успеваемость подростка. Школьные годы – это годы роста как физического, так и умственного. Организму нужно много сил, чтобы справиться со всеми нагрузками. Как известно, навыки, привычки, усвоенные в школьном возрасте, самые прочные. Таким образом, табакокурение - одна из самых актуальных проблем в среде учащихся.

**Адресат:**

8- 9 классы.

**Условия реализации:**

 Классный час можно провести 31 мая – «Всемирный день без табака», или 28 ноября - «Международный день отказа от курения»

**Оформление:**

 Плакаты: «Сигарета - это яд! Это в легких черный клад!», «Тот, кто сигареты курит, тот свое здоровье губит!», «Сигарета не конфета. Ты, подросток помни это!»

 Листовки:

-« Мальчики - красавчики, бросьте сигареты! Коль хотите вырасти, кушайте конфеты. Не берите в руки этот страшный яд, Лучше подтянитесь 40 раз подряд ».

-«Один лишь день без сигарет - И все заметим мы эффект. Здоровым лучше быть и жить! Поздравим бросивших курить!»

**Ход мероприятия**

 Сегодня на классном часе мы поговорим о такой вредной привычке, как курение. Сегодня я хочу рассказать, какой вред организму наносит вредная привычка - курение и предлагаю вам отказаться ради собственного здоровья хотя бы от одной сигареты. Кстати, в течение часа проходит акция « Конфета за сигарету». От скольких сигарет отказываетесь, столько конфет и получаете взамен. Немного из истории. О курении известно из китайских письменных источников, об этом свидетельствуют древние могильники Северной Америки, относящиеся к неолиту. Из трудов древнегреческого историка Геродота выяснили о курении скифов и древних жителей Африки. Когда специалисты восстановили мумию египетского фараона Рамсеса 2,жившего в 13 веке до нашей эры, то в его желудке нашли следы табака. А в моду табак вошел в 15 веке, сначала в виде порошка для нюханья, затем в качестве курительного средства. Откуда же появился табак можно узнать из книг. (Вагнер Р. И., Валдина Е. А. Не кури.- М, 1979.- 32 с; Кигель Д.Г., Мартынов В.В. Горькая мода на яд.- Пермь , 1989.- 142 с.) Курение и продажа табака жестоко преследовались. Во Франции в 1680 году табак разрешали продавать только аптекарям в качестве лечебного средства. Персидский шах Аббас приказал сжечь торговца, который привез табак в военный лагерь. В Англии, в конце 15 века, за курение полагалась смертная казнь. Отрубленные головы курильщиков вместе с трубкой во рту выставлялись на площадях. В Константинополе, за курение, в 1663 году, ввели смертную казнь. В Персии, курильщикам вырывали ноздри. В России, в 1633 году, Михаил Романов издал специальный указ, запрещающий курение и предусматривающий жестокое наказание нарушителям - от палочных ударов и порки кнутом, до отрезания носа и ссылки в Сибирь. За торговлю введена смертная казнь. Как вы видите, жестокая борьба с курением велась всегда и везде. Несмотря на такие жестокие меры, табак «победоносно» шествовал по континентам. «Запретный плод сладок, а дурные примеры заразительны», гласит народная пословица. Надо сказать, человечество отнеслось к табаку с удивительной доверчивостью и легкомыслием. В 20 веке неизмеримо выросла армия курильщиков. Стали курить женщины, молодежь и даже дети. Сегодня весь мир борется с курением, в том числе и Россия. Во многих странах полностью запрещена реклама табачных изделий, все чаще выходят законы, запрещающие курение в общественных местах. А 31 мая проводится Всемирный день без табака. Однако статистика неутешительная: наша страна занимает первое место в мире по потреблению табака на душу населения (каждые 9 секунд у нас умирает человек из-за болезней, вызванных курением). И что самое страшное, Россия также занимает первое место по подростковому курению. Как вы думаете, почему родилось такое выражение: « Курение - это медленная смерть»? ( Ребята отвечают.) С древних времен говорили о вреде табака, но долгое время никто серьезно не занимался влиянием его на организм. Ежедневно курильщик отравляет свой организм. В пяти сигаретах содержится количество никотина, достаточное для того, чтобы убить человека. Правда, с каждой выкуренной сигаретой курильщик реально получает 1-2 миллиграмма, остальной никотин сгорает или остается в окурке. Каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь человека на пять с половиной минут. Смертность среди курильщиков в среднем на 50 процентов выше, чем у некурящих. В момент затяжки дымом, температура на конце сигареты достигает 60 градусов и выше, при этом образуется 200 вредных веществ, в том числе синильная, муравьиная кислоты, мышьяк, аммиак, сероводород, ацетилен, радиоактивные элементы. Эти вещества вам известны из уроков химии. Более подробно о пагубных последствиях вы можете прочитать в книге Кигель Д. Г., Мартынов В.В. Горькая мода на яд!, - Пермь, 1989.- 142 с. Никотин появляется в мозге спустя 7 секунд после первой затяжки, мозговые процессы на время возбуждаются, но затем долго тормозятся, Установлено, что при выкуривании пачки сигарет человек вводит в организм свыше 400 мл угарного газа, таким образом, все органы и системы курильщика постоянно сидят на голодном кислородном пайке. Вы думаете, что я вас пугаю. Это реалии. Можно еще вам много рассказать, но лучше о хорошем. У нас Коля уже 2 месяца, как бросил курить. Во-первых, поздравим его, во-вторых, он хочет прочитать стихотворение. ( выходит подросток и читает стихотворение –«Я счастлив» ( по Маяковскому)) Граждане, У меня Огромная радость. Разулыбьте Сочувственные лица. Мне обязательно Поделиться надо, Стихами хотя бы Поделиться. Я сегодня Дышу как слон, Походка моя легка, И ночь пронеслась, Как чудесный сон, Без единого Кашля и плевка. Стал вынослив И работоспособен, Как лошадь Или даже - трактор. Бюджет и желудок Абсолютно превосходен, Укреплен и Приведен в равновесие. Стопроцентная экономия На основном расходе- И поздоровел И прибавил в весе я. Голова снаружи Всегда чиста, А теперь чист И изнутри я. Граждане, Вас интересует рецепт? Вы утомились от ожидания И готовы меня корить. Не волнуйтесь, Сообщаю: Граждане Я навсегда- Бросил курить. (Желаем всем курильщикам. Стих // Чем развлечь гостей.-2002, № 2.- С. 910 )

 Если же я вас убедила, и вы приняли важное решение: бросить курить – книга Стоппард М. Бросим Курить.- М., 1986.- 80 с. Поможет вам в этом. Автор обобщает богатый практический опыт работы со своими пациентами. Бросить курить на самом деле гораздо проще, чем вы представляете. Запомните, если вы бросили курить, вас ничто не остановит. Курить стало не модно, не выгодно. А еще подумайте, что дает отказ от курения: это и экономия денег, и исчезают неприятные желтые пальцы, ты щадишь свое здоровье, а также здоровье своих друзей, и многое другое.

 А сейчас давайте поиграем, покричим. Закончите мои кричалки.( Михайлова Н.М. Кричалка ко дню отказа от курения // Чем развлечь гостей.-2002,№2.- С.91)

КРИЧАЛКИ

Коль у мамы не дурак - срочно брось курить…ТАБАК!

Вас мы очень – очень просим - Не курите…ПАПИРОСЫ!

Чтобы стал наш мир иным - Исчезнет пусть табачный…ДЫМ!

 Напомним каждому с любовью - Курение вредит…ЗДОРОВЬЮ!

 И знают все – и мы не шутим - Не курит даже президент…ПУТИН!

 Хочешь бодрым быть с утра - Срочно брось курить…»ПЕТРА»

 Ты не лев и не орел, Если куришь…»БЕЛОМОР»

 В конце нашего часа давайте проведем небольшую викторину. Я раздам листки с вопросами и ответами, правильный, на ваш взгляд, ответ подчеркни (приложение 1) Спасибо. Листки можно не подписывать. Сдаем.

И, напоследок, запомните, что наше здоровье зависит: от наследственности - на 20%; от уровня медицины - на 10%; от экологического состояния окружающей нас среды - на 20%, а от нашего способа жизни- на 50%, а 50% - это огромный шанс для изменений. Изменений в себе, для изменений в мире, мире природы, в мире людей!

**Рефлексия.**

Вопросы:

1. Что нового вы для себя узнали?
2. Поможет ли сегодняшняя тема изменить свое отношение к вредной привычке?

Спасибо, На этом классный час заканчивается, если есть вопросы – задавайте.

**Список использованной литературы:**

Вагнер Р.И. Валдина Е.А. Не кури. – М, 1979. – 32с.

Горшкова Л.В. Читаем, учимся, играем.- 2009, № 2.-110с.

Кигель Д.Г., Мартынов В.В. Горькая мода на яд! Пермь, 1989.- 142с.

Стоппард М. Бросим курить.- М., 1986.-80с.

Чем развлечь гостей.- 2002, №2- 100с.

Приложение 1

ВИКТОРИНА « Я никогда не буду курить» (Горшкова Л.В. Я никогда не буду курить: Викторина о вреде курения// Читаем, учимся, играем.- 2009, №2.- С. 108)

1. Когда отмечается Всемирный день без табака?

-31 марта;

-31 мая;

-31 августа.

 2. Согласно закону в России запрещена розничная продажа табачных изделий лицам, не достигшим…

- 16 лет;

- 18 лет;

- 21 года.

3. В каком году в нашей стране принят Государственной думой Федеральный закон « Об ограничении курения табака»?

- в 2001 г.;

- в 2003 г.;

- в 2005 г.

4. По словам И.В. Гете « Картофель стал для человека благословением, а табак - карой. Кому мы обязаны этими открытиями?

- Дж. Куку;

- Х. Колумбу;

- Н.Н. Миклухо - Маклаю.

5. В какой стране заживо замуровали 5 монахов за то, что они курили табак?

- в России;

- в Англии;

- в Италии.

6. Сколько в сигарете содержится различных химических соединений?

- 50;

- 500;

- 4000.

7. Какое наказание для курильщиков существовало в России при царе Михаиле Романове?

- Сажали на кол;

- отрезали нос и уши;

- отрезали губы и нос

8. Отпугивает злых духов, стимулирует и успокаивает, лечит зубную боль - чему приписывались данные целебные свойства?

- Заклинаниям колдуна;

- табаку;

- лекарствам.

9. Сколько никотина содержится в одной сигарете?

- До 5 мг;

- до 15 мг;

- до 25 мг.

10. В какой стране курильщиков приравнивали к ворам и водили по улице с веревкой на шее?

- В России;

- в Японии;

- в Англии.

11. Какова смертельная доза никотина?

- 10 мг;

- 30 мг;

- 60 мг.

12. Какой самый популярный способ употребления табака в США до 19 века?

- Жевание;

- курение;

- нюхание.

13. Кого называют курильщикам поневоле?

- Тех, которых заставляют курить принудительно;

- тех, кто находится в обществе курящих;

- тех, кто курит в тюрьме.

14. Существуют ли сигареты, которые не приносят вреда?

- Нет;

- сигареты с фильтром;

- да, сигареты с низким содержанием никотина.

15. Что вреднее для человека?

- Дым от газовой горелки;

- выхлопные газы;

- дым от сигареты.