Государственное учреждение образования

”Средняя школа №31 г.Витебска“

***Классный час***

**” *Полезные и вредные привычки.***

***Опасность курения* “**

 ***(II класс)***

 Подготовила

 классный руководитель

 II ”А“ класса

 Базылева Людмила

 Михайловна

Витебск, 2020

**Тема: *Полезные и вредные привычки. Опасность курения.***

 **Цель:**

* ознакомить школьников с влиянием вредных привычек на здоровье; формировать представление о курении как о вредной привычке, влияющей на общее самочувствие и внешность человека;
* способствовать формированию сознательного и ответственного отношения к личному здоровью, учить принимать правильное решение в нестандартной ситуации;
* способствовать воспитанию стиля поведения, ориентированного на формирование ЗОЖ.

**Оборудование:**

* набор коробочек и пачек для практического задания;
* отрывок из мультфильма «Ну, погоди!» (5-я серия);
* плакаты о вреде курения;
* знаки: «Не курить!» и «Место для курящих»

**I. Организационный момент**

Получен от природы дар -

Не мяч и не воздушный шар.

Не глобус это, не арбуз -

Здоровье. Очень хрупкий груз.

Чтоб жизнь счастливую прожить,

Здоровье нужно сохранить.

А как? Сейчас я вам скажу,

Что знаю сама - все расскажу.

**II**. **Актуализация знаний учащихся и сообщение темы**

*На столе у учителя большой прозрачный пакет, в котором много красивых ярких коробочек и пачки из-под туалетного мыла, духов, косметических кремов и сигарет.*

– Найдите признак, по которому можно все эти красивые коробочки разделить на 2 группы. (*2–3 ученика пробуют разделить коробочки на группы по разным признакам: цвету, размеру. Существенный признак – приносят пользу и приносят вред).*

– Почему ты именно так сгруппировали?

*(Кремы, мыло, духи помогают ухаживать за кожей и приносят пользу, а сигареты приносят вред человеку.)*

– Откуда вы знаете о вреде курения?

*(Так говорят мама, бабушка. Из передач по радио и телевидению.)*

– Сегодня мы с вами поговорим подробнее о том, что происходит с человеком, если он курит сам, и что происходит с людьми, которые его окружают.

**III. Работа над темой**

***А) Просмотр отрывка из мультфильма.***

*Дети смотрят пролог из мультфильма «Ну, погоди!» (5-я серия) и обсуждают его.*

– Почему Волку стало плохо?

*(Он начал курить сразу несколько сигарет.)*

– Для чего Волк начал курить сразу несколько сигарет?

*(Чтобы напустить в будку как можно больше дыма.)*

– Зачем это было нужно Волку?

*(Чтобы выгнать из будки Зайца.)*

– Что же случилось с Волком дальше?

*(Волк покраснел, у него закружилась голова, он закашлялся, упал и сильно стукнулся.)*

– Понятно, что Волк отравился, ведь он выкурил столько сигарет сразу! Но почему же закашлялся Заяц, ведь он совсем  не курил?

*(Потому что табачный дым неприятен. Он «обдирает» горло. Табачный дым вреден всем.)*

***Б) Вредная привычка – курение***

 Часто взрослые на вопрос “Зачем вы курите?” отвечают “Привычка”. Как вы думаете, а какая это привычка? Вредная привычка плохо влияет на организм человека. Каждый год армию курильщиков пополняют миллионы людей. И самое страшное, что 4, 5, 6, 7 – классники уже начинают курить. Невинная на вид папироса, являющаяся для многих вначале забавой, а затем удовольствием, превращается со временем во врага, отнимающего здоровье у каждого, кто не сумел вовремя одуматься. После десяти-пятнадцати лет пагубная привычка курильщику становится в тягость, но к тому времени власть папиросы как наркотика столь сильна, что она преодолевает и рассудок. Может быть, в затяжных случаях наступает деградация умственных способностей, когда человек перестает понимать элементарные истины, понятные всем, но непонятные курящему.

-А как курение получило свое распространение?

 Табак – это растение родом из Америки. В Европу табак попал из Америки, где побывал мореплаватель Христофор Колумб. Высадившись на незнакомый берег, Колумб и его спутники увидели, что туземцы – взрослые и дети – держали в зубах дымящееся пучки тлеющих листьев неизвестного европейцам растения. Выяснилось, что, дикари традиционно используют листья для частого вдыхания дыма. Возвращаясь в Европу, Колумб захватил с собой несколько кип сушеных листьев “тобакко” и несколько курильщиков. Быстрому распространению табака способствовало удивительное его свойство – привычная тяга к курению, с которой очень трудно совладать человеку. В Россию табак был завезен английскими купцами в 1585 году. Табак курили, применяли даже в качестве лекарства, что часто вызывало тяжелые отравления, нередко кончавшиеся смертью. В царствование царя Михаила Федоровича Романова уличенных в курении в первый раз наказывали 60 ударами палок по стопам, во второй раз – отрезанием носа или ушей. После опустошительного пожара в Москве в 1634 году, причиной которого оказалось курение, оно было запрещено под страхом смертной казни. Торговля табаком и курение были разрешены в России в 1697 году в царствование Петра I, который сам стал заядлым курильщиком после посещения Голландии. Он всячески склонял к курению своих приближенных и разрешил свободный ввоз табака из-за границы.

***В) Беседа по серии плакатов «Курить – здоровью вредить»***

– Ребята, в горящей сигарете в процессе сгорания табака образуется огромное количество вредных, опасных для жизни человека веществ. Куда попадает табачный дым при вдохе? *(В лёгкие.)*

– Как вы думаете, такой дым полезен человеку? *(Нет, он загрязняет лёгкие. Он мешает чистому воздуху поступать в лёгкие.)*

*1-й плакат –****«Лёгкие курящего человека».***

 

– Как изменились лёгкие у курящего человека? *(Они почернели.)*

– Как вы считаете, как влияет дым на работу сердца? *(Дым вредит сердцу. Сердце начинает сокращаться чаще, изменяются сосуды, по которым кровь поступает в сердце. Сердце начинает болеть.)*

*2-й плакат –****«Сердце курящего человека».***

 

– Что случилось с сердцем? *(Оно изменилось и по размеру, и по внешнему виду.)*

– А можете вы описать, как влияет курение на внешность человека?

*(Человек худеет, у него становится некрасивый цвет лица, тусклые волосы.)*

*3-й плакат –****«Внешний вид курильщика»****.*



– Как изменяется кожа у курящего человека? *(Кожа становится тонкой и сухой. Она становится морщинистой. Цвет кожи желтоватый, нездоровый.)*

–  Что происходит с волосами? *(Волосы не блестят – они становятся тусклыми, безжизненными, ломкими.)*

– Как выглядят у курильщика глаза? *(Под глазами тёмные круги. Глаза воспалённые, покрасневшие.)*

–  Что происходит с зубами? *(Зубы желтеют, начинают портиться, изо рта у курящих всегда идёт неприятный запах, даже жвачки и зубная паста не помогают.)*

– Как пахнет от одежды курящих? *(Запах неприятный, пахнет кислым табачным дымом.)*

– Что же делает табакокурение с человеком? *(Оно его отравляет и делает больным.)*

– Это действительно так: – человек заболевает табакизмом – организм человека достаточно быстро привыкает к табаку, попадает в зависимость от табака. Курящему требуется выкуривать всё больше сигарет, и вскоре он уже совсем не может обойтись без табака.  Это болезнь.

***Г) Пассивное курение***

– Ребята, кому из вас  приходилось быть в одной комнате с курящими? Расскажите, что вы ощущали.

– Почему вы чувствовали себя плохо? *(Потому что табачный дым от сигарет распространяется по всей комнате и его вдыхают все находящиеся в комнате.)*

– Вспомните Зайца из м/ф «Ну, погоди!». Он тоже сам не курил, а только вдыхал табачный дым в будке. И что же стало с Зайчиком? *(Заяц закашлялся, ему тоже стало плохо.)*

– Действительно, табачный дым вреден не только для самих курящих, но и для тех, кто находится рядом. Все, кто окружают курящего, называются ***пассивными курильщиками***. И хотя сами они не курят, но также вдыхают табачный дым и наносят вред своему здоровью.

– Именно потому, что от табачного дыма страдают не только сами курящие, но и те, кто их окружает, в закрытых помещениях, где бывает много народу, вывешивается знак «Не курить!»

 

– На какой знак он похож? *(На запрещающий дорожный знак.)*

– В каких местах вы встречали такой знак? *(В метро, самолёте, кинотеатре, поликлинике и т.д.)*

Раскрасьте этот красным цветом. Обведите слова под знаком и прочитайте их. Что написано под знаком? *(Там написано: «Не курить!».)*

– Во многих общественных местах отведены специальные места для курения. Так защищают от табачного дыма некурящих.

 

– Где вы встречали такой знак? *(В кафе, театрах, институтах и т.д.)*

– Если вы увидите такой знак, как вы должны поступить? *(Отойти в сторону, чтобы не вдыхать табачный дым.)*

–Раскрасьте этот знак синим цветом и обведите слова под ним.  Прочитайте, что там написано. *(«Здесь курят – отойди в сторону».)*

 **IV.** **Формирование привычки избегать табачный дым**

– Расскажите, у кого дома родители курят.

– Где они курят? Где в это время бываете вы?

– Расскажите дома родителям о вреде табачного дыма для некурящих. Никогда не сидите в комнате вместе с курящими. Попытайтесь убедить родителей не курить в жилых помещениях.

**V.**  **Работа с пословицами**

Какие пословицы или поговорки о вреде курения вы знаете?

А) Объясните смысл следующих пословиц:

*Курить – здоровью вредить*

*Курильщик – сам себе могильщик*

*Б)*  Работа с пословицами – найди пару и объясни их смысл.

*В здоровом теле – так и духом не герой.
Здоровьем слаб – здоровый дух.
Чистым жить – дороже золота. Здоровье – здоровым быть.*

**VI. Итог занятия**

– Что вы узнали о табачном дыме? *(Он вреден для всех.)*

– Нужно ли пробовать курить? *(Нет, табачный дым вреден и для курящих, и для окружающих.)*

– Что нужно сделать, если рядом кто-то курит? *(Отойти в сторону.)*

Заполнить таблицу и сделать для себя выбор.

|  |  |
| --- | --- |
| Я решаю курить. Я решаю не курить |  |
| 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.Давайте скажем дружно: «Мы говорим курению – нет!» |  |
|  |  |