

## Классный час «Свободное дыхание»

**Цель:** повысить уровень информированности подростков по проблемам, связанным с курением, и показать вредное влияние табака на организм человека; продемонстрировать глобальный характер трудности курения; доказать пагубность этой дурной привычки; формировать отрицательное отношение к курению.

**Форма проведения:** беседа с элементами тренинга.

### Ход классного часа:

**Учитель:** Здравствуйте! Садитесь! Когда здороваются с вами, значит желают вам здоровья. А нашу сегодняшнюю встречу я бы хотела начать словами: “ЖИЗНЬ - прекрасное и долгое путешествие. Она может стать опасной экспедицией, а может - приятной прогулкой. Пускай рядом постоянно будет тот, кто предвидит беду и поможет обойти её стороной. Тот, кто укажет верный путь к здоровью”.

**Учитель:** Что вы более всего цените - поставьте на I-е место. (Цифры повторяться не должны)

Обучение

Здоровье

Семья

Дружба

Денежные средства

Однако наиболее главная цель у вас - быть здоровыми, жить долго.

- Ребята, а скажите, пожалуйста, что положительно оказывает влияние на здоровье?

Режим дня.

Рациональное питание.

Закаливание.

Спорт.

Неплохие взаимоотношения со взрослыми, родителями, друзьями.

- Ребята, а что оказывает влияние отрицательно?

Нерациональное, беспорядочное питание.

Курение.

Алкоголь.

Употребление наркотиков, токсических веществ.

Стрессовые ситуации, напряжённые отношения дома, в школе, с друзьями.

Экологические факторы.

**Учитель:** Сегодня мы затронем один из главных аспектов безопасности жизни человека – тему курения. Эта тема не случайно выбрана для нашего классного часа. Теперь во всем мире, и в России, в частности, остро стоит сложность сохранения здоровья. В жизни каждого человека наступает момент, когда хочется во всем разобраться самому. Несмотря на уверения взрослых, нужно на собственном опыте все проверить. Только одна затяжка, что будет? Интересно. Чем я хуже других, которые с важным видом достают из кармана пачку сигарет?

У нас в стране курит около трети детей в возрасте от 10 до 17 лет. Цифра эта увеличивается с каждым годом, причем в основном за счет представительниц прекрасного пола: за последние 15 лет число курящих девочек увеличилось втрое. Примерно 16% подростков сигаретами еще только «балуются», покуривая от случая к случаю. Зато уже 12% втянулись и стали заядлыми курильщиками. Сейчас в России насчитывается 36 млн курильщиков. Эпидемия курения каждый год уносит 400 тысяч россиян, но на место выбывших становятся новые курильщики из числа молодежи. Этот классный час поможет вам разобраться в проблеме и определиться, как вы относитесь к сигарете.

А что вы уже знаете о курении, мы попробуем определить с помощью игры «Брейн ринг». У вас будет две команды. Я буду задавать вопросы. Есть три варианта ответов. Ваша задача как можно быстрее выбрать правильный ответ. Капитан команды поднимает карточку с номером вашего ответа. За каждый правильный ответ команда получает жетон. Команда, набравшая наибольшее количество жетонов, выигрывает и получает сладкий приз. Итак, начали!

**Когда, кем и откуда был впервые завезен табак в Европу?**

1. ***В 16 веке испанцами из Америки.***
2. В 16 веке китайцами.
3. В 18 веке англичанами из Индии.

**При каком царе табак появился в России?**

1. При Иване Грозном.
2. При Екатерине 2.
3. ***При Петре 1.***

**Какой русский царь ввел запрет на курение?**

1. ***Алексей Михайлович.***
2. Петр 1.
3. Екатерина 2.

**Существуют ли сигареты, которые не приносят вреда человеку?**

1. Сигареты с фильтром.
2. Сигареты с низким содержанием никотина и смол.
3. ***Hem.***

**Что такое пассивное курение?**

1. ***Нахождение в помещении, где курят.***
2. Когда куришь за компанию.
3. Когда не затягиваешься сигаретой.

**Как влияет курение на работу сердца?**

1. Замедляет его работу.

**2. Заставляет учащенно биться.**

3. Не влияет на его работу.

**Какое заболевание считается наиболее связанным с курением?**

1. Аллергия.
2. **Рак легкого.**
3. Гастрит.

**Зависит ли возможность бросить курить от стажа курения?**

1. Стаж не имеет значения.
2. **Чем больше куришь, тем сложнее бросить курить.**
3. Чем дольше куришь, тем легче бросить курить.

Подсчитайте количество жетонов. Команде – победительнице – сладкие призы и аплодисменты.

А теперь давайте обратимся к истории. Откуда же родом табак?

**Информационный блок.**

В Европе долгое время не было известно о табаке. Листья и семена табака были привезены из Америки в 1492 году моряками из экспедиции Христофора Колумба. История гласит: 15 ноября 1492 г. Христофор Колумб сделал в собственном дневнике запись:

“Высадившись на берег, мы отправились в глубь острова. Нас встретило большое число практически голых людей, весьма стройных и сильных, которые шли из своих деревень с горящими головешками в руках и травой, дым которой они пили. Аборигены сворачивали в трубки огромные желто-зеленоватые листья, какого - то растения, 1 конец трубки поджигали, а иной клали в рот. Пить дым аборигенам нравилось. Трубки индейцы называли, “табако” или “сигаро”

Туземцы угождали путешественников табаком, при этом сначала курили сами, позже передавали трубку гостям. Отказ от “трубки мира” хозяева рассматривали как недружелюбные действия. Испанцы же не хотели портить отношения с туземцами. Возможно, эти испанцы и были I-ми европейцами, пристрастившимися к курению.

На вернувшихся в Испанию моряков смотрели с подозрением: человек выпускает изо рта и носа дым, значит, спутался с нечистой силой.

Курильщики завезли семена табака и стали его культивировать.

В Европу табак был завезен испанским монахом Романом Панно. Растения он использовал в качестве декоративных. О табаке писали хвалебные трактаты, рассматривая его как чудодейственное средство воздействия на организм: уменьшает голод, жажду, пьянит, как вино.

Екатерина Медичи, будучи больна, стала применять нюхательный табак от головной боли. Она испытывала кратковременное облегчение под воздействием никотина. Мода нюхать табак быстро стала распространяться. Вера в целебные свойства табака была настолько сильна, что во время эпидемии чумы в целях профилактики, табак нюхали даже дети.

Вскоре увлечение табаком сменилось глубоким разочарованием. Оказалось, что употребление табака вредно и опасно для здоровья.

Распространение табака встречало в странах сильное противодействие. В Турции курение табака рассматривалось как нарушение законов Корана, и виноватых сажали на кол. Римский папа Урбан VII отлучал от церкви тех, кто курил или нюхал табак, а как-то раз за курение сигар монахов живыми замуровал в стену.

В Россию “тлеющие головешки” завезли английские торговцы в 1585 году. Наши предки видели в них происки злых сил. Борьба с курильщиками началась уже при царствии Михаила Федоровича. Подружившихся с синим дымом, наказывали: I раз - 60 палок по стопам, II-й раз - отрезали нос или ухо. Торговцам табака разрезали ноздри и ссыпали в дальние города. Жестоко, однако во благо. Лишь Петр 1, который пристрастился к табаку в Голландии, снял запрет на табак.

### **Сообщения учеников.**

**Ученик 1:** В среднем, курящие люди живут на 6 - 8 лет менее, чем некурящие.

**Ученик 2:** Если ребенок выкурил как минимум 2 сигареты, в 70 ситуациях из 100 он будет курить всю жизнь.

**Ученик 3:** У женщин так же, как и у мужчин, курение увеличивает риск болезней сердца, рака легкого, язвы желудка. Однако курение приносит женщине еще и дополнительный вред: портится цвет лица, желтеют зубы, возникают многочисленные морщины, появляется дурной запах изо рта, с высокой скоростью грубоет голос. Вместе с табачным дымом улетучивается женственность, красота, организм с высокой скоростью увядает. Так стоит ли за такое сомнительное наслаждение платить такую дорогую цену.

### **Беседу продолжает педагог.**

Никотин - 1 из наиболее опасных ядов растительного происхождения. Птицы (воробы, голуби) погибают, если к их клюву лишь только поднести стеклянную палочку, смоченную никотином. Кролик погибает от 1/4 капли никотина, собака - от 1/2 капли. Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100 мг, или 2-3 капли.

Именно такая доза поступает каждый день в кровь после выкуривания 20-25 сигарет.

Курильщик не погибает по тому, что доза вводиться постепенно, не в 1 прием. Систематическое поглощение некрупных, не смертельных доз никотина вызывает привычку, пристрастие к курению.

### **А знаете ли вы?**

### **Сообщения учеников.**

1. Во Франции, в Ницце, в результате конкурса “Кто больше выкурит” двое “победителей”, выкурив по 60 сигарет, погибли, а иные участники с тяжелым отравлением попали в больницу.

2. В Британии зарегистрирован случай, когда длительно курящий 40 - летний мужчина ночью, в ходе трудной деятельности, выкурил 14 сигар и 40 сигарет. Утром ему сделалось плохо, и, невзирая на оказанную медицинскую помощь, он умер.

3. В литературе описан случай, когда в комнату, где лежал табак в связках в порошке, положили спать девочку, и она через несколько часов скончалась.

4. Народная мудрость гласит: «1 курит - весь дом болеет». Живущие в накуренных помещениях дети чаще и более страдают болезнями органов дыхания.

5. Дети, родившиеся от курящих матерей, отстают от своих сверстников в умственном развитии.

6. Курение отрицательно оказывает влияние на успеваемость ученика.

7. Курение учеников замедляет их психическое и физическое развитие. Положение здоровья, подорванное курением, не позволяет выбрать род занятий по душе, добиться успеха (к примеру, юношам стать летчиками, спортсменами, космонавтами, девушкам - балеринами, певицами и др.).

### **Беседа с классом.**

Давайте с вами проследим, какие трудности появляются у ребят, которые курят. Предлагайте свои варианты.

Примерные ответы:

- где извлечь денежные средства на покупку сигарет?
- плохо пахнет от волос и одежды;
- приходится говорить неправду родителям и др.

Что же случится во взрослой жизни?

Примерные ответы:

- немало денег уходит на сигареты, следовательно, семья чего-то лишается.
- плохой пример для детей
- ранее времени болеют, стареют, умирают.

Предлагаю ответить на мои перевертыши. Что же нас ожидает, если мы будем курить?

ДЫОКША (одышка),

ЯАРНЯ МРЕСТЬ (ранняя смерть),

АКР ГЕЛИКХ (рак легких),

ЫМРОЩНИ (морщины),

АКШЛЕЬ (кашель),

НЕБОЛИЗ АСДЦЕР (патологии сердца),

ВАИЛДНСТИОНЬ (инвалидность).

**Учитель:** И сейчас, когда мы услышали и увидели, какой вред приносит курение, выполните в своих группах следующее задание: напишите продолжение фразы “Я не советую вам начинать курить, так как ...” и составьте листовку или мини-плакат, убеждающий во вреде курения.

**По окончании деятельности листовки укрепить на доске, тексты зачитать вслух классу.**

### **Заключительное слово учителя:**

Я надеюсь, что этот урок убедил вас в том, что курение - колоссальный вред здоровью, и у каждого из вас хватит здравого смысла не курить никогда.