**Классный час "Последствия курения для организма"**

***Цель:***

* Показать учащимся пагубное воздействие никотина на организм человека, развеять миф о “полезности” курения;
* Воспитывать привычку к ЗОЖ;
* Коррекция норм поведения при проведении спора.

***Оборудование:***[Презентация](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Ffestival.1september.ru%2Farticles%2F529624%2Fpril1.ppt)Power Point, анкета, плакаты о ЗОЖ.

**Ход занятия**

1. **Орг. момент.**

*Дети рассаживаются за два стола, т.е. делятся на две группы.*

1. **Сообщение темы и цели занятия.**

- Сегодня нам предстоит трудный разговор о коварном враге человечества – никотине. Вы, наверно, не раз слышали о вреде курения. А может быть, о “пользе”? Многие из вас говорят, что курение никак не влияет на здоровье. Ученые и практика доказывают другое – курение приносит огромный вред нашему здоровью и является вредной привычкой. С доводами ученых надо согласиться, так как они основаны на практических исследованиях. Сейчас мы попытаемся отстоять два убеждения совершенно противоположных друг другу и проведем с вами спор. Одна группа будет выдвигать и защищать доводы о вреде курения, другая – защищать мифы о “пользе” курения. Потом ваши утверждения сопоставим с заключениями ученых и посмотрим кто прав в данной ситуации. За нашим спором будет наблюдать независимый эксперт, к которому за помощью вы можете обратиться в затруднительной ситуации. Кому из вас какое утверждение придется защищать вы узнаете выбрав и открыв конверт. Вы согласны быть участниками спора? *(Педагог объясняет правила ведения спора).*

1. **Работа по теме.**

Предоставим слово нашему эксперту.

*Эксперт:*Я предлагаю вам заполнить анкету. Попрошу вас ответить честно. Анкета анонимная. Подписывать её не надо.

Анкета.

1. Пробовали ли вы курить.

* Да
* Нет

1. Первую сигарету выкурили

* Один
* С другом
* В компании

1. Курю для того, чтобы

* Считать себя взрослым
* За компанию
* Ради интереса

1. Как ты учишься?

* Отлично
* Хорошо
* Удовлетворительно
* Плохо

1. Твой пол

* Мужской
* Женский

1. Куришь ли ты в настоящее время

* Да
* Нет

1. На твой взгляд курение – это…

* Полезное занятие
* Вредное занятие

1. Как на твой взгляд можно избавиться от курения?

***Работа индивидуально.***

У вас в конвертах находятся доводы о вреде никотина (курения ) и мифы о “пользе”. Каждая группа выбирает своё.

* Табачный дым – это смесь газов и аэрозолей, включающая 4720 различных веществ, большая часть из которых очень опасны как для здоровья курящего, так и для окружающих его людей.
* В горящей сигарете находится много химических соединений приносящих вред организму и вызывающих заболевания всех органов.
* Курение сокращает жизнь.
* Никотин – это слабый наркотик и привыкая к нему с каждым годом будет всё труднее избавиться.
* Курильщик чаще других болеет туберкулезом и подвержен такому заболеванию как рак легких.
* Курящий человек страдает одышкой, его мучает кашель, тошнота, головокружение.
* У курящих людей снижается память, умственные способности, человек может стать нетрудоспособным.
* Курящие ученики отстают в учебе, становятся нервными, рассеянными, ленивыми, грубыми и недисциплинированными
* Курящий человек становится заторможенным, у него часто болят суставы, появляется ломота в мышцах.
* Курящая женщина может родить ребенка инвалида (урода).
* У курящих семей может не быть детей.
* Дети курящих мам отстают в умственном и физическом развитии.
* От курения портятся зубы, кожа лица приобретает землистый цвет.
* Курящие люди дольше сохраняют стройную фигуру.
* Курево успокаивает нервы.
* На морозе сигарета согревает.
* Никотин (табак) применяют в парфюмерной промышленности.
* Курение позволяет быть “продвинутым”.

***Защита своих убеждений.***

1. **Презентация о вреде курения (опровержение “пользы” и защита вреда курения).**

*Эксперт:*Мы выслушали ваши утверждения. У ученых по этому поводу свои утверждения. С ними мы не можем не согласиться. Это научные доказательства, а с наукой спорить бесполезно.

*(При просмотре слайд – программы****(****Слайды 1-30****)****, мифы о “пользе” курения убираются.)*

*Вывод.*

* Болезни, возникающей только от курения не существует.
* НО… продукты курения и в первую очередь никотин, ведут к развитию серьезных и разнообразных заболеваний (тяжелые бронхиты, эмфизема, туберкулез, рак легких, атеросклероз, эндартериит, гипертония, ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, рак желудка и другие.)
* Память, умственные способности у курильщика резко снижаются, что ведет к отставанию в развитии от своих не курящих сверстников
* Организм курильщика изнашивается и стареет значительно раньше, чем организм некурящего.

1. **Результаты анкеты** (вывешиваются на доске).

Итог подводит эксперт.

*Эксперт:*Согласны ли вы с утверждением, что курение вредит вашему здоровью или ещё есть сомнения. Чтобы сомнений не возникало давайте посмотрим следующие факты.*(Слайд 31-33)*

Можно ли избежать проблемы, т.е вообще не курить. Давайте определим надо ли курить и как избежать этого.*(Слайд 34)*

Для этого надо вести антиникотиновую пропаганду среди друзей, никогда не прикасаться к сигарете и вести здоровый образ жизни. Как вы понимаете что такое ЗОЖ? Давайте посмотрим из чего складывается.*(Слайды 37, 38)*

1. **Пословицы о вреде курения, о ЗОЖ**.

Игра “Собери и прочитай пословицу”.

Пословицы.

1. Курильщик – сам себе могильщик.
2. Табак и верзилу седеет в могилу.
3. Табак – забава для дураков.
4. Курить – здоровью вредить.
5. Когда появляется табак, удаляется мудрость.
6. Поздоровавшись с сигаретой, попрощайся с умом.
7. **Итог.**

Меры,   которые  предлагаются  для  искоренения этого зла. Каковы же те самые меры, благодаря которым развитые страны избавляются от курения.

Прежде всего, это полный запрет на рекламу табачной продукции и пропаганда курения.

Так же это меры экономического воздействия на курильщиков. Во многих фирмах и компаниях некурящим сотрудникам выплачиваются ежемесячные премии. Этот метод был признан самым эффективным.

Следующий по эффективности метод – это запрет на курение в общественных местах, в том числе на улице. Ведь курильщик дымом табака оказывает вредное воздействие на окружающих. Таким образом, за счет вышеперечисленных мер, снизив привлекательность курения среди взрослого населения, можно устранить тягу к этому у подростков. Ведь подросток желает выглядеть взрослым, то есть  подражает взрослому, а лишь затем привычка укореняется.

Для сокращения курения можно применять много разных мер:

* строгое ограничение мест для курения,
* штрафы,
* создание медицинских учреждений для лечения курильщиков,
* проведение дней здоровья в общеобразовательных учреждениях и среди взрослых.

Особенно хотелось бы чаще видеть интересные передачи по телевизору на эту тему.

Вот и подошло к концу наше занятие . Каким бы ни было твое отношение к курению, возможно, ты куришь каждый день, от случая к случаю или не куришь вовсе – в любом случае твое будущее зависит от твоего выбора.

*Эксперт:* А сейчас я попрошу всех встать. Спор окончен. Всем понятно – курение вредно. *(Слайды 39, 40)*

Курение - медленное самоубийство”.

Скажи себе : “Нет!”

* Прекращать дурные привычки надо сразу.
* Занятия спортом укрепляют волю, делают человека бодрым, здоровым, отвлекают его от вредных наклонностей.
* Человек с сильной волей никогда не начнет курить!
* От причин, связанных с употреблением табака, умирает каждый пятый.
* Вдумайтесь в эти цифры и факты. Здоровье не купишь.
* Мы все участники спора обращаемся ко всем курящим людям со словами….*(Демонстрируется слайд со словами):*

- Брось сигарету! Табачный дым  
Полон химических ядов!  
- Брось сигарету – тебе говорим!  
Себя отравлять не надо!

[Презентация](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Ffestival.1september.ru%2Farticles%2F529624%2Fpril1.ppt)