**Классный час «Курить – здоровью вредить»**

**Цели**:

* углубить представление детей о вредных привычках;
* Способствовать воспитанию отрицательного отношения к табаку;
* Побуждать детей к сопротивлению вредным привычкам, учить противостоять давлению сверстников;
* Развивать критическое мышление;
* Воспитывать активную жизненную позицию.

**Главные задачи** классного часа:

* умение четко формулировать аргументы против вредных привычек.
* умение противостоять давлению сверстников.

Звучит мелодия песни «Звездная страна».

Однажды Мудреца спросили: «Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни: богатство или слава?» Вот что ответил мудрец: «Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля».

Здоровье — это действительно бесценный дар. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Здоровье помогает человеку учиться, трудиться, заниматься любимым делом, активно отдыхать. Беда наша в том, что мы начинаем понимать это только тогда, когда «поломан механизм» и нужно думать о его починке. Качество здоровья во многом определяется нашими привычками.

Все полезные и вредные привычки человек «выращивает» в себе сам. Только полезные привычки требуют особого ухода – дело это нелегкое, изо дня в день нужно трудиться, чтобы получить результат, а вредные привычки очень легко пускают корни, как сорная трава.(Чтение и обсуждение отрывка из сказки Антуана де Сент Экзюпери «Маленький принц»).

*«Есть такое твердое правило, – сказал мне Маленький принц. – Встал поутру. Умылся, привел себя в порядок – и сразу же приведи в порядок свою планету. Непременно надо каждый день выпалывать баобабы, как только их уже можно отличить от розовых кустов: молодые ростки у них почти одинаковые. Это очень скучная работа, но совсем не трудная».*

– Какую замечательную привычку Маленький принц вырастил в себе? Можно ли баобабы сравнить с вредными привычками, которые человек побеждает в себе?

**Учитель:** Среди наиболее опасных привычек человека следует назвать алкоголь, курение, наркоманию. Лестница, ведущая вниз, первая ступенька – курение, самое распространенная вредная привычка.

***Игра «Марионетки»*** ***(5 минут)***

**Цель:** определить, что чувствует человек, когда им управляют, когда он не свободен, когда он попадает в зависимость.

              Выбираются три участника. Тройке дается задание: два участника должны играть роль кукловода – полностью управлять действиями и движениями куклы-марионетки (третьего участника). Цель кукловодов - перевести куклу с одного стула на другой, стулья находятся на расстоянии 1,5 метра друг от друга. При этом человек, который играет роль куклы, не должен сопротивляться тому, что с ним делают кукловоды. В роли куклы могут побывать и кукловоды. После завершения игры происходит 1-2 минутное обсуждение:

1. Что вы чувствовали, когда были в роли куклы?
2. Понравилось вам, комфортно ли вам было?
3. Хотелось ли вам что-то сделать самому?

Ведущий: Вредные привычки нами управляют, определяют наше поведение. Делают человека зависимым.

Курение – это тоже зависимость. Но вначале немного истории.

**1.Ведущий: Табак-растение получило свое** название от имени провинции Табаго острова Гаити. После второго похода Христофора Колумба и последующих географических открытий это растение быстро стало распространяться в Европе: Испании, Франции, Португалии, Англии и лр.

2.В середине 30-х годов XVIII века знаменитый шведский ученый Карл Линней, присвоил табаку родовое название «никотиана» в честь Жана Нико, начавшего первым выращивать табак в Европе.

1.В Россию табак был завезен английскими купцами в к 16 века году через Архангельск. Нельзя сказать, что табак беспрепятственно проникал всюду. В Италии, например, табак был объявлен «забавой дьявола». Римские папы предлагали даже отлучать от церкви курящих и нюхающих табак. В назидание потомству пятеро монахов, уличенных в курении, были заживо замурованы в монастырской стене.

2.А в Англии по указу Елизаветы I (конец 16 века) курильщиков приравнивали к ворам и водили по улицам с веревкой на шее. Яков I объявил курение вредным, неблагочестивым и неподходящим для цивилизованного человека занятием. Свой знаменитый труд «О вреде табака», опубликованный в 1604 году, Яков I закончил словами: «...привычка, противная зрению, невыносимая для обоняния, вредная для мозга, опасная для легких...» Это была первая популярная книга о вреде курения.

1.Применялись различные наказания, в ряде стран весьма жестокие. В России в царствование царя Михаила Федоровича уличенных в курении в первый раз наказывали 60 ударами палок по стопам, во второй — отрезанием носа или ушей. После опустошительного пожара в Москве в 1634 году, причиной которого оказалось курение, оно было запрещено под страхом смертной казни.

2.При Алексее Михайловиче, сыне Михаила Федоровича, в специальном «Уложении» от 1649 года было «ведено всех, у кого будет найдено богомерзкое зелье, пытать и бить на козле кнутом, пока не признаются, откуда зелье получено». Частных торговцев табаком повелевалось «пороть, ссылать в дальние города».

1.Но в этой борьбе табак все же оказался победителем. Вернее, победили плантаторы, фабриканты и купцы, получавшие огромные прибыли от торговли сигарами и папиросами. А вредные свойства табака до конца XIX века практически не были изучены, и врачи ничего не могли противопоставить привычке курения. Торговля табаком не сокращалась, доходы казны значительно росли. многие правительства стали использовать его как источник прибылей.

**Учитель:** Почему же люди и особенно подростки начинают курить?

**Мозговой штурм**. На доске фиксируются причины курения.

**Учитель.**

В мире немало говорят и пишут о вреде курения. Тем не менее, примерно 85% россиян не знают о тех бедах, которые несет табак. Наш класс — не исключение

Чем же опасен табак? Почему про него говорят: «Табак — забава для дураков» (Гете), «Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации» (Бальзак).

**Слайд**

Вещества, которые содержатся в сигарете. В общей сложности, в сигарете содержится до 400 вредных и даже ядовитых веществ.

 Самым страшным ядом содержащийся в сигарете – никотин

Никотин — один из самых опасных ядов растительного происхождения, вызывает самое быстрое привыкание из всех известных человечеству веществ: чтобы пристраститься к нему, может потребоваться лишь 1 сигарета. Каждая затяжка сигаретой поставляет в мозг через лёгкие небольшую дозу никотина.

Птицы (воробьи, голуби) погибают, если к их клюву всего лишь 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 ежедневно в кровь после выкуривания 20—25 сигарет (в одной сигарете содержится примерно 6—8 мг никотина, из которых 3—4 мг попадает в кровь).

Курильщик не погибает потому, что доза вводится постепенно, не в один прием. Никотин включается в процессы обмена, происходящие в организме человека, и становится необходимым. Составные части табачного дыма всасываются в кровь и через 2-3 минуты достигают клеток головного мозга. Ненадолго эти вещества повышают активность клеток мозга, это состояние воспринимается курильщиком как освежающий приток сил или своеобразное чувство успокоения. Однако это состояние скоро проходит, и, чтобы его снова ощутить, человек тянется за новой сигаретой. Привыкание к табаку формируется чаще всего устанавливается за год.

**Вещества накапливаются в организме и негативно влияют на все органы:**

**Давайте посмотрим на портрет курильщика со стажем**

***Зубы***

Длительное курение вызывает пожелтение, а позже – потемнение эмали зубов. Виноваты в этом смолы, содержащиеся в табачном дыме. Разрушение зубов вызывает высокая температура вдыхаемого дыма. Из-за разницы температур на поверхности зубной эмали образуются микротрещины, которые накапливают ядовитые компоненты.

***Зрение***

При курении происходит патология зрительной коры. У подростка - курильщика краски могут полинять, поблекнуть из-за изменения зрительного цветоощущения, может снизиться в целом многообразие восприятия, наблюдается быстрая утомляемость при чтении. Возникшие от табачного дыма слезоточивость, покраснение и отёчность век приводят к хроническому воспалению зрительного нерва. Никотин вызывает изменения в сетчатке глаза.

***Легкие***

Дым оседает в виде смолы (поэтому легкие курильщика темного цвета). С дымом оседают и другие вредные вещества, во временем накапливаются тяжелые металлы (свинец, кадмий, хром и др). Это повышает риск развития различных заболеваний дыхательной системы: бронхит, астма, рак, пневмония и др. Во время курения страдают гортань, носоглотка, бронхи, трахея. Табачный дым провоцирует повышенную выработку слюны и слизи. курильщики со стажем постоянно кашляют (особенно, по утрам). Кашлевой рефлекс как раз и провоцируется наличием слизи в бронхах.

 **Сосуды**

При курении артерии теряют свою эластичность, становятся плотными, ломкими, хрупкими. Курение способствует увеличению уровня холестерина в крови, что приводит к образованию тромбов, а это ведет к таким заболеваниям как инфаркт, гангрена и др. С годами у курильщиков просвет сосудов сужается все больше, и, в конце концов, это может закончиться катастрофой.

**Сердце**

Курение повышает кровяное давление: кровеносные сосуды сжимаются, вынуждая сердце сокращаться лишние 20-25 тыс раз в сутки, сердце расширяется и повреждается.

Питание организма кислородом и другими необходимыми веществами происходит хуже, так как под влиянием табака кровеносные сосуды у подростка сжимаются. Вот почему, у курящих ребят слабеет память,

**Нервная система**

Никотин вызывает сильное возбуждение клеток коры головного мозга, но

через некоторое время эти клетки, устав, затормаживаются, снижают свою

деятельность. Ухудшается кровоснабжение мозга. Это, в свою очередь,  повышает риск развития внутримозгового кровоизлияния.

**Пищеварительная система**

Курение способствует повышению кислотности желудочного сока, так как табачная смесь приводит к выделению соляной кислоты. Часто возникают такие заболевания желудочно-кишечного тракта как гастрит, язва желудка или двенадцатиперстной кишки.

**Учитель** подводит итог:

Цвет кожи приобретает землистый оттенок, зубы темнеют, появляется постоянный запах изо рта, голос становится осипшим, работоспособность снижается, ослабевают внимание, слух и зрение. Появляются кашель, одышка. Часто возникают различные заболевания, приводящие к ослаблению защитных сил организма. Такой человек не способен в полной мере реализовать свои планы. Он становится зависимым от процесса курения, так как его организм уже не может обходиться без определенной дозы никотина. Из сильной личности человек превращается в раба своей привычки.

Хотите быть таким? Дружить с таким человеком?

Вернемся к причинам, по которым подростки начинают курить. Какие аргументы против курения вы можете назвать к каждой причине?

**Работа по группам. Представление результато**

**Инсценировка « Сигарета – не конфета!»**

**Ученик 1**Я сегодня пачку «Мальборо» на спор выиграл. Курить будешь?

**Ученик 2** Нет, я не курю.

**Ученик 1**Сейчас все курят! Ты что не крутой?

**Ученик 2**Значит, не крутой.

**Ученик 1**А-а, ты здоровье бережешь, хочешь, чтоб все вокруг были больные, а ты один здоровый. Да?

**Ученик 2**Не кури и ты, тоже будешь здоровым.

**Ученик 1**А если мне нравится курить!

**Ученик 2**Ну, а мне не нравится курить!

**Учитель:**В подобной ситуации приходилось бывать многим. Как вы считаете, (имя) вел себя правильно? Как бы вы действовали на его месте? (ответы уч-ся)

Вот случай, описанный в газетной статье.

«Как-то раз приятели Миши — Витя и Алеша предложили ему закурить. Миша отказался. Друзья подняли его на смех и обозвали тряпкой. Миша спросил их: «А зачем мне курить, для чего»? Друзья не знали, что ответить». Если кто-то говорит, что не будет дружить с тобой только потому, что ты не куришь, спроси себя: «А друг ли это?» Тот, кто пытается заставить тебя делать что-то против твоей воли и не уважает твое мнение, вряд ли может быть настоящим другом.

**Психологи дают такие советы:**

- Просто сказать нет без объяснения.

- Отказаться и объяснить причины отказа

- Отказаться и уйти.

- Не обращать внимания на предложения закурить.

- Постараться объединиться с тем, кто тоже не курит.

- Постараться избегать курящих компаний.

**Разыгрывание ситуаций.**

Ситуация №1Дима и Сергей договорились идти вместе на дискотеку. Придя на дискотеку, они увидели своих одноклассников. Подошли к ним. Ребята закурили и предложили Диме и Сер­гею закурить. Сергей не курит. Как ему отказаться от предложенной сигареты?

Ситуация 2. Во дворе две подруги предлагают тебе пойти в парк и покурить. Ты отказываешься, на что слышишь в ответ: «Ну, ты и трусиха, кого из себя строишь! Посмотри, во дворе все девчонки курят».

Ситуация 3Твой лучший друг, с которым ты с первого класса сидишь за одной партой, решил начать курить и предложил тебе сделать то же самое. Узнай причину такого решения и попытайся уберечь его от этого пагубного пристрастия.

Ситуация 4.Твой друг пригласил тебя к себе на вечеринку, сказав, что там будут одноклассники и друзья из старших классов. «Приходи, родителей не будет. Повеселимся, покурим, потанцуем, выпьем».

Ситуация 5. Твой друг предлагает: «Пойдем в подъезд, покурим. Или боишься?»

**Учитель**: Многие вредные привычки часто начинаются с невинных предложений. Мнимые друзья под видом развлечения затягивают слабых духом людей в пасть дракона. Очень важно в этом случае правильно оценить ситуацию и сказать твердое и решительное «нет». Умение сказать «нет» всегда пригодится, когда вас будут заставлять или упрашивать сделать то, чего вы не хотите. Ну, а если вы все же попали в плен какой – то вредной привычке, старайтесь избавиться от нее изо всех сил. И если вам это удастся, вы – настоящий герой. Как сказал древний китайский мудрец Лао-То:**«Тот, кто может победить другого, - силен, тот, кто побеждает самого себя, - воистину могуществен»**

**Ведущий** зачитывает вопрос.. Если ответ команды правильный, то команда получает 10 очков. Если – нет, то отвечает следующая команда. За неправильный ответ присуждается дефект, т. е. набор желтых зубов или прокуренные волосы. Если команда получает три дефекта, она выбывает из игры.

**Вопросы :**

1. При курении человек вдыхает тот же ядовитый газ, что содержится в выхлопных газах автомобильного двигателя. Как называется этот газ? (Угарный газ)
2. Какой орган наряду с легкими больше всего страдает от последствий курения? ( Сердце )
3. Верно или нет, что курение вызывает сильное привыкание? ( Верно )
4. Что означает ,, пассивное курение ,, ? ( ,,Пассивное,, курение состоит в том , что некурящие вдыхают сигаретный дым окружающих их курильщиков )
5. Назовите три вещи, которые невозможно делать одновременно с курением? ( Принимать душ, плавать, играть в баскетбол и т.д. )
6. Верно или нет , что чем больше человек знает о курении, тем меньше вероятность того , что он возьмет в рот сигарету? (Верно)
7. Назовите три причины, по которым подростки предпочитают не курить .( Дурной запах, некурящие друзья, некурящие родители и т.д. )
8. Назовите три болезни, вызываемые курением.( Рак легких , инсульты , язва желудка ).
9. Сколько сигарет необходимо выкурить, чтобы нарушить нормальный баланс кислорода и крови в легких? (Одну) .

**Учитель:** «Курить или не курить?» – важный вопрос, решать который приходится многим из нас в какой-то момент жизни. И в тот момент, когда вам придется делать этот выбор, вспомните наш разговор и задумайтесь, что выбрать: курение или здоровье.

Не будь как все, будь собой!

**Рефлексия. Закончите предложения.**

Люди курят, потому что…

Сигарета в руке- это…

Для того, чтобы бросить курить, надо…

Удержаться от сигарет можно, если…

Свобода от вредных привычек- это…

Жизнь без табака- это…

«Курильщики» теряют…

Курящий человек похож на….

Человека от сигареты может уберечь…

Курить-это…

Люди начинают курить тогда, когда…

Когда мне предложат, покурит, то я

Ситуация №1

Дима и Сергей договорились идти вместе на дискотеку. Придя на дискотеку, они увидели своих одноклассников. Подошли к ним. Ребята закурили и предложили Диме и Сер­гею закурить. Сергей не курит. Как ему отказаться от предложенной сигареты?

Ситуация 2.

 Во дворе две подруги предлагают тебе пойти в парк и покурить. Ты отказываешься, на что слышишь в ответ: «Ну, ты и трусиха, кого из себя строишь! Посмотри, во дворе все девчонки курят».

Ситуация 3

Твой лучший друг, с которым ты с первого класса сидишь за одной партой, решил начать курить и предложил тебе сделать то же самое. Узнай причину такого решения и попытайся уберечь его от этого пагубного пристрастия.

Ситуация 4.

Твой друг пригласил тебя к себе на вечеринку, сказав, что там будут одноклассники и друзья из старших классов. «Приходи, родителей не будет. Повеселимся, покурим, потанцуем, выпьем».

Ситуация 5. Твой друг предлагает: «Пойдем в подъезд, покурим. Или боишься?»

***Зубы***

Длительное курение вызывает пожелтение, а позже – потемнение эмали зубов. Виноваты в этом смолы, содержащиеся в табачном дыме. Разрушение зубов вызывает высокая температура вдыхаемого дыма. Из-за разницы температур на поверхности зубной эмали образуются микротрещины, которые накапливают ядовитые компоненты.

***Зрение***

При курении происходит патология зрительной коры. У подростка - курильщика краски могут полинять, поблекнуть из-за изменения зрительного цветоощущения, может снизиться в целом многообразие восприятия, наблюдается быстрая утомляемость при чтении. Возникшие от табачного дыма слезоточивость, покраснение и отёчность век приводят к хроническому воспалению зрительного нерва. Никотин вызывает изменения в сетчатке глаза.

***Легкие***

Дым оседает в виде смолы (поэтому легкие курильщика темного цвета). С дымом оседают и другие вредные вещества, во временем накапливаются тяжелые металлы (свинец, кадмий, хром и др). Это повышает риск развития различных заболеваний дыхательной системы: бронхит, астма, рак, пневмония и др. Во время курения страдают гортань, носоглотка, бронхи, трахея. Табачный дым провоцирует повышенную выработку слюны и слизи. курильщики со стажем постоянно кашляют (особенно, по утрам). Кашлевой рефлекс как раз и провоцируется наличием слизи в бронхах.

 **Сосуды**

При курении артерии теряют свою эластичность, становятся плотными, ломкими, хрупкими. Курение способствует увеличению уровня холестерина в крови, что приводит к образованию тромбов, а это ведет к таким заболеваниям как инфаркт, гангрена и др. С годами у курильщиков просвет сосудов сужается все больше, и, в конце концов, это может закончиться катастрофой.

**Сердце**Курение повышает кровяное давление: кровеносные сосуды сжимаются, вынуждая сердце сокращаться лишние 20-25 тыс раз в сутки, сердце расширяется и повреждается.

Питание организма кислородом и другими необходимыми веществами происходит хуже, так как под влиянием табака кровеносные сосуды у подростка сжимаются. Вот почему, у курящих ребят слабеет память,

**Нервная система**

Никотин вызывает сильное возбуждение клеток коры головного мозга, но

через некоторое время эти клетки, устав, затормаживаются, снижают свою

деятельность. Ухудшается кровоснабжение мозга. Это, в свою очередь,  повышает риск развития внутримозгового кровоизлияния.

**Пищеварительная система**

Курение способствует повышению кислотности желудочного сока, так как табачная смесь приводит к выделению соляной кислоты. Часто возникают такие заболевания желудочно-кишечного тракта как гастрит, язва желудка или двенадцатиперстной кишки.