

МБОУ «СОШ№2 с.Тарское»

Классный час

«Курить - здоровью вредить!»

11 класс

Классный руководитель- Долгиева А.П.

23.01.2023г.

Классный час по теме "Курить – здоровью вредить!"

Цели: ознакомить школьников с влиянием вредных привычек на здоровье;

формировать представление о курении как о вредной привычке, влияющей на общее самочувствие и внешность человека;

выработать у учащихся негативное отношение к курению;

Оборудование: анкета, проведенная до классного часа, результаты анкеты, рисунки учащихся о вреде курения, мультфильм "Медведь и трубка" по сказке С. Михалкова "Как медведь трубку нашел", презентация "Курить – здоровью вредить", таблицы для каждого ученика.

Ход урока

I. Организационный момент.

В начале урока перед детьми ставится задача, самим сформулировать цель сегодняшнего классного часа.

Далее, дети смотрят мультфильм "Медведь и трубка" по сказке С. Михалкова "Как медведь трубку нашел".

После просмотра мультфильма.

II. Сообщение темы.

– Как вы думаете, какова тема классного часа?

– О чем сегодня будем говорить?

Тема нашего сегодняшнего урока: "Курить – здоровью вредить!"

Вы не раз слышали о вреде курения.

Сегодня речь пойдет о коварном враге человечества – никотине.

Никотин – это очень сильный яд. Вызывает паралич нервной системы (остановку дыхания, прекращение сердечной деятельности, смерть).

(Презентация) Слайд 3. Часто взрослые на вопрос "Зачем вы курите?" отвечают "Привычка". К вы думаете, а какая это привычка?

III. Беседа (презентация).

Начинается беседа о причинах, побуждающих людей к курению.

Учитель: "Скажите, пожалуйста, ребята, к чему пристрастился медведь, после того, как нашел трубку лесника?"

Дети: "К курению".

Учитель: "А как изменилось здоровье медведя после того, как он начал курить?"

Дети: "кашлять стал, похудел, пропал аппетит".

Учитель: "Правильно. Значит, мы можем сказать, как называется эта привычка.

Дети: "Вредная".

Учитель: "Правильно. Это вредная привычка.

Дети: "Вредная привычка плохо влияет на организм человека".

Учитель: К самой распространенной вредной привычке относится курение. 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?

Рассказ учителя сопровождается презентацией.

Немного истории.

Слайд 4. Табак – это растение семейства Пасленовых родом из Америки.

Слайд 5. Завез его в XV веке в европейские страны адмирал Христофор Колумб.

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".

Слайд 6. Растение получило название от имени провинции Тобаго.

Слайд 7. Острова Гаити.

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.

Слайд 8. 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. 2.

После опустошительного пожара в Москве в 1634 году, причиной которого оказалось курение, оно было запрещено под страхом смертной казни.

Слайд 9. 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.

Курение или здоровье – выбирайте сами!

Слайд 10. По данным Всемирной организации здравоохранения от табака умирает каждый пятый. Каждый день в России из-за болезней, вызванных курением табака, умирает тысяча человек. В организме человека нет ни одной системы органов, которая бы не страдала от курения. Повреждаются легкие, сердце, органы пищеварения. Особый вред табак наносит молодому организму. Например, у юношей под воздействием никотина замедляется рост и развитие некоторых органов.

Слайд 11. Сегодня Всемирная организация здравоохранения выступает с лозунгом "Курение или здоровье? Выбирайте сами!"

Пустяк, если ты еще молод.

Почему дети начинают курить?

Слайд 12. На основе статистических данных одной из основных причин начала курения является любопытство. Другая причина начала курения в молодом возрасте – подражание взрослым, товарищам или героям кино. Причиной курения может являться и принуждение со стороны курящих. Курящие, считают некурящих трусами, "маменькиными сынками", несамостоятельными. Желание избавиться от такого мнения товарищей достигается с помощью первой выкуренной сигареты.

В ходе подготовки классного часа, я провела анкетирование учащихся 3-х классов нашей школы. Всего было опрошено 36 человек.

Анкета.

1. Кто в твоей семье курит?

- ☐ папа
- ☐ дедушка
- ☐ мама
- ☐ сестра
- ☐ бабушка
- ☐ брат

2. Тебе нравится запах сигаретного дыма?

- ☐ да
- ☐ нет

3. Тебе уже предлагали закурить? ☐ да ☐ нет

4. Ты уже пробовал курить?

☐ да

☐ нет

5. Если ты уже пробовал курить, тебе это понравилось?

☐ да

☐ нет

6. Тебе нравится смотреть, как другие курят?

☐ да

☐ нет

7. Ты думаешь, что будешь курить, когда вырастешь?

☐ да

☐ нет

Слайд 13. После обработки результатов опроса выяснилось, что у 29 ребят курят папы, у 10 – дедушки, у 10 – мамы! Получается, что в этих семьях взрослые сами приучают детей к курению, показывая это на своем примере. С детства они делают своих детей курильщиками – пассивными курильщиками. Ведь ребята вдыхают воздух, насыщенный сигаретным дымом, который наносит больший вред, чем само курение. Мне кажется, что взрослым надо задуматься, прежде чем закурить в присутствии собственных детей: какой пример они им подадут, каким образом сохраняют жизнь и здоровье своих любимых детей?! В то же время было приятно обнаружить, что хотя бы в 3х семьях никто из взрослых не курит! Думаю, что в этих семьях все очень заботятся друг о друге.

Слайд 14. Из опрошенных 10 ребятам предлагали закурить, а 3 ребят уже пробовали курить. Радует то, что ни одному из тех, кто пробовал курить, это занятие не понравилось.

Однако 4 ученикам нравится смотреть, когда курят другие, а 3 ребят думают, что, когда вырастут, будут курить. Хотя все 36 человек ответили, что им не нравится запах сигаретного дыма. Хочу обратить внимание ребят: выявлено, что большинство курящих сейчас людей начали употреблять табак, когда учились в школе.

Слайд 15. Значит, если ты не закуришь в школе, то есть вероятность, что ты не закуришь никогда! Начиная курить, дети в большинстве случаев снижают успеваемость в школе. Обычно у них низкая самооценка и они не знают, как сказать НЕТ табаку.

Слайд 16. Как сказать “НЕТ”?

Представьте себе ситуацию, когда вам предложили попробовать закурить. Как убедительно отказаться, чтобы вас при этом не посчитали трусом или “маменьким сынком”? (Разыгрывается ситуация с желающими).

Как действует табак на организм

Слайд 17. А так ли опасно воздействие табака на организм? Может, взрослые просто пугают? Но думаю, что правильнее об этом сможет рассказать медицинский работник.

Медсестра.

Слайд 18. Курение – это не просто вредная привычка. Особенно опасным является приобщение к курению в детском и подростковом возрасте. Табачный дым крайне отрицательно влияет на состояние всего организма.

Слайд 19, 20. Органы дыхания

Табачный дым попадает в организм курильщика через органы дыхания. Компоненты, находящиеся в табачном дыму, раздражают слизистую оболочку дыхательных путей, вызывая ее воспаление. Появляется мучительный кашель. Голосовые связки воспаляются, в результате голос приобретает грубый тембр, становится хриплым, а затем сиплым.

Слайд 21. Нервная система

При курении возникают изменения в нервной системе, обусловленные прежде всего действием никотина. Нарушается питание головного мозга, следствием чего является ухудшение памяти, внимания, рост утомляемости, снижение общей эффективности работы. Появляется повышенная утомляемость глаз, ухудшается слух, снижается скорость чтения, увеличивается число совершаемых ошибок.

Слайд 22. Сердце

Воздействие табачных веществ на сердце сложно и многообразно: учащается пульс, повышается кровяное давление, увеличивается нагрузка на сердце, нарушается питание сердечной мышцы, что приводит к возникновению тяжелых заболеваний сердца.

Слайд 23. Органы пищеварения

Табачный дым, действуя на органы пищеварения, вызывает раздражение слизистой оболочки полости рта. В результате этого появляется кровоточивость десен, трескается эмаль. Меняется цвет зубов. Губы сохнут, на них появляются трещины. Вредные вещества табачного дыма, растворяясь в слюне, попадают в желудок и вызывают раздражение слизистой оболочки. Развивается гастрит, язвенная болезнь желудка. Увеличивается вероятность возникновения раковых заболеваний. У того, кто начал курить в детстве, можно ожидать развития к 35-40 годам рака легких, от которого не вылечился еще ни одумался бы проглотить. Например, средство для снятия лака, туалетный очиститель, туалетный газ, топливо, которым заправляют ракеты, восковую свечу и даже батарейку.

Слайд 24. Выкуривая сигарету, человек «угощает» свой организм теми вещами, которые в нормальной ситуации даже не додумается.

Помните, что дети, рано пристрастившиеся к курению, не отличаются крепким здоровьем. Они бледны, у них частые головные боли. Курящие дети хуже растут, слабее развиты физически. Они нервны, раздражительны, быстрее устают, плохо запоминают новый учебный материал, неусидчивы, невнимательны и вообще хуже учатся, чем некурящие.

IV. Работа с пословицами.

Какие пословицы или поговорки о вреде курения вы знаете?

Объясните смысл следующих пословиц:

Слайд 25. Курить – здоровью вредить

Слайд 26. Курильщик – сам себе могильщик

Слайд 27. 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.

V. Вывод.

Слайд 28. Какой вывод вы можете сделать, прослушав рассказ и посмотрев материал?

– Курение наносит непоправимый вред организму человека, сокращает жизнь.

Слайд 29. Придя сегодня домой, что вы скажите своим папам, ведь из числа опрошенных в каждой семье курит папа. Что интересного вы ему расскажите?

VI. Итоговая беседа.

Слайд 30. В заключении Я предлагаю каждому из вас 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.

Заслушивание высказываний ребят.

VII. Итог урока.

– Какую полезную для себя информацию Вы узнали на уроке?

– Сможете ли Вы объяснить друзьям и близким, почему курение вредит здоровью?

Можно ли сказать, что сегодня на уроке мы работали под девизом.

Ребята, давайте скажем хором:

“Мы говорим курению – нет!”

Классный час «Курить – здоровью вредить.» Автор: Долгиева А.П.

