Муниципальное образование Ейский район

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа №8 имени Петра Михайловича Гурьева

станицы Копанской МО Ейский район

Классный час

«Всемирный день отказа от курения»

***19.11.2020***

*Кл. руководитель: Калинина Л.П.*

*2020-2021 учебный год*

**Классный час на тему: « Всемирный день отказа от курения»**

Классный час, посвященный Всемирному дню здоровья

Цели:

1) сформировать у учащихся адекватное представление о курении как вредной для здоровья привычке;

2) обратить внимание на существование проблемы курения детей в школе.

Подготовительная работа

I. Проведение анкетирования учащихся с целью выявления их знаний о вреде курения для здоровья.

II. Организация беседы с родителями учащихся на родительском собрании о вредных привычках детей.

III. Сбор информации по обсуждаемой проблеме на классном часе, разработка на этой основе заданий для игровых команд.

Оформление, оборудование и инвентарь:

а) карточки с заданиями для участников игры;

б) ватман, фломастеры и карандаши для изготовления плакатов на тему «Хочешь жить — бросай курить!»;

в) листы бумаги для сочинения на них антирекламных стихотворений о курении;

д) магнитофон и аудиозаписи песен «Дым сигарет с ментолом» группы «Нэнси», «Девочка, не кури!» группы «Левостороннее движение», «Не курите, мальчики» И. Ход классного часа

Классный руководитель говорит о Всемирном дне здоровья и актуальности проблемы курения (приводятся результаты анкетирования учащихся класса), ставит на обсуждение проблемный вопрос: «Можем ли мы помочь в борьбе с курением?» — и предлагает для поиска ее решения провести игру. жюри.

Каждый ученик подходит к столу, на котором разложены -жетоны желтого, синего, красного, зеленого цвета, и выбирает один из них. Таким образом формируются 4 игровые команды с равным или приблизительно равным количеством учащихся.

Команды занимают свои рабочие места, избирают капитанов и придумывают в течение 5 мин названия и девизы своих игровых коллективов (название и девиз должны выражать желание шестиклассников вести здоровый образ жизни).

Происходит представление команд. Жюри оценивает оригинальность придуманных названий и девизов, умение слаженно произнести их всей командой.

Максим. Сегодня мы познакомимся поближе с растением «табак», из которого изготавливают всем известные сигареты. И начнем мы с истории попадания табака в нашу страну.

Дарья. 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 дымящиеся пучки тлеющих листьев неизвестного европейцам растения. Выяснили, что «дикари» традиционно используют Листья для частого вдыхания дыма. Туземцы предлагали Путешественникам покурить и воспринимали отказ как Проявление враждебности и недоверия. Возвращаясь в Европу, Колумб захватил с собой несколько кип сушеных листьев «табакко» и нескольких курильщиков. Он рассчитывал развлечь своих соотечественников невиданной экзотикой. Так и случилось: краснолицые «дикари», украшенные перьями и пускающие дым изо рта, поразили весь испанский двор. Вскоре табак попал во Францию: Жан Нико, бывший послом в Испании, привез оттуда листья и семена табака в подарок своей королеве Екатерине Медичи. От фамилии Нико произошло слово «никотин» — так называют основной компонент табака, самый ядовитый. Постепенно курение стало «путешествовать» по Европе, дошло до России, но активного распространения не получило, пока царевич Петр Алексеевич, постоянно общавшийся с чужеземцами, не научился курить... А потом он стал царем и начал, как известно, вводить в России «европейские» порядки, в том числе и пропаганду курения. При Петре I в России появились первые табачные фабрики. Курение распространилось по всей стране. Тогда еще никто не знал, насколько опасна эта привычка. А теперь проверим, что знаете вы.

Каждая команда получает вопросы викторины с несколькими вариантами ответов. Один из них является правильным. Его нужно подчеркнуть. За каждый верный ответ команде присуждается одно очко. За 3 мин учащимся необходимо справиться со следующими заданиями.

I. Назовите родину табака.

1. Южная Америка. +

2. Южная Африка.

3. Южный полюс.

II. Колумб в 1492 г. высадился на побережье Кубы и увидел аборигенов с дымящейся травой, употребляемой для курения, которую они называли...

1. Папиросо.

2. Сигаро. +

3. Самокруто.

III. Кто обнаружил в табаке никотин?

1. Жан-Жак Руссо.

2. Жан Поль Бельмондо

3. Жан Нико. +

IV. От какого недута Екатерина Медичи использовала табак как лекарственное средство?

1. От насморка.

2. От мигрени. +

3. От простуды.

V. В какой стране табак в XVI в. был объявлен «забавой дьявола»?

1. В Испании.

2. В Италии. +

3. В Бразилии.

VI. Как называлась книга, написанная английским королем Яковом I в 1604 г.?

1. О вреде табака. +

2. О пользе курения.

3. Об истории трубки.

VII. Самый популярный способ употребления табака в США до XIX в.

1. Курение

2. Нюханье.

3. Жевание. +

VIII. Кого называют «курильщиками поневоле»?

1. Тех, кто находится в обществе курящих. +

2. Тех, кого заставляют курить принудительно.

3. Тех, кто курит в тюрьме.

Максим. Продолжим экскурс в историю. В XIX в. в обществе существовали довольно строгие правила этикета. Если в доме устраивался бал или прием, то для курения отводилось специальное помещение — отдаленная комната или кабинет хозяина. Если бы кто-то вздумал закурить за столом или в танцевальном зале, такого гостя немедленно перестали бы принимать. Курить в гостиной при дамах было просто непозволительно: в курительной комнате, разумеется, находились только мужчины. Курящая женщина была такой же редкостью, как сказочная Баба Яга. Даже курение на улице считалось неприличным. Продолжая начатую тему, попробуйте сделать антирекламу курению.

Команды получают задание, придумать в течение 7 мин одно или несколько четверостиший, используя такие рифмы

зря — нельзя — бросай — меняй;

вред — бред — табак — рак;

курить — вредить — береги — беги;

сигареты — конфеты — будешь — не забудешь.

После его выполнения представители команд зачитывают четверостишия. За наиболее удачные из них жюри присуждает очки. Подводятся промежуточные итоги.

Дарья. Сейчас многие из наших сверстников начинают курить, но знаете ли вы, к чему это приводит? Например, у юноши под воздействием никотина замедляется рост и развитие некоторых органов. Вдыхание дыма в легкие приводит к бронхитам, создает опасность пневмонии, повышается вероятность раковых заболеваний. Курение поражает сердечно-сосудистую и эндокринную системы, органы пищеварения, дыхания, — и этот список можно продолжить.

Максим: Геннадий Касмынин писал:

Утром наполнить спешу никотином

Хилые легкие. Пусть похрипят.

Так я воюю и с медициной.

И с утвержденьем — «Курение — яд!»

Это непросто: щеки обвисли,

Сердце в груди совершает прыжки.

Выпали волосы. Спутались мысли.

Руки дрожат. Под глазами мешки.

Но с ненавистным журналом «Здоровье».

Что издается на радость ханже,

Вплоть до победы биться готов я

Врач успокоил: «Недолго уже».

Команды выполняют экспромтом задание: продолжить всем известную фразу «Минздрав предупреждает...». За удачное продолжение данной фразы им начисляются премиальные очки

Дарья. С табачным зельем в давние времена велась жестокая борьба. В конце XVI столетия в Англии за курение казнили, а головы казненных с трубкой во рту выставляли на площади. Французский король Людовик ХIII издал специальный указ о том, что лишь аптекарям разрешается продавать табак только как лечебное средство. В Турции курильщиков сажали на кол. В Италии, в назидание потомству, пятеро монахов, уличенных в курении, были заживо замурованы в монастырской стене. В Англии по указу Елизаветы I курильщиков приравнивали к ворам и водили по улицам с веревкой на шее. В России в царствование Михаила Федоровича уличенных в первый раз наказывали палочными ударами, во второй — отрезанием носа или ушей. А что знают капитаны команд?

Капитаны команд получают карточки и отвечают письменно в течение 5 мин на следующие вопросы.

I. В XIX в. в Петербурге запрещалось курить на улице. Нарушителей порядка строго штрафовали. Кто выступал инициатором запрета на курение?

1. Медицинские работники.

2. Пожарные. +

3. Церковь.

II. При каком царе за курение табака — «дьявольского зелья» — в России секли кнутом, рвали ноздри и ссылали в Сибирь?

1. При Петре I.

2. При царе Михаиле Федоровиче.

3. При царе Алексее Михайловиче. +

III. В школах Китая юного курильщика ожидает изнурительное наказание. Какое же?

1. Тренировка на велотренажере. +

2. Бег на полтора километра.

3. Мытье полов в школе.

IV. Широко ведется борьба с курением в Болгарии. Какие там профессии объявлены «профессиями некурящих»?

1. Учителей и медицинских работников. +

2. Пожарных и милиционеров.

3. Егерей и подводников.

V. В 1934 г. во французском городе Ницца компания молодежи устроила соревнование — кто выкурит больше папирос! Двое «победителей» не смогли получить приз, так как скончались. Сколько папирос они выкурили?

1. 40.

2. 50.

3. 60 +

2-й ведущий. А теперь, пока подводятся итоги нашей игры, я хочу прочитать вам гороскоп дурных привычек.

Овен. Желание выделиться и определенный снобизм заставляет вас отдавать предпочтение лучшим сортам табака и самым престижным маркам сигарет, но ведь это не оправдание для того, чтобы не бросить эту привычку совсем.

Телец. Со свойственной характеру решительностью вы в состоянии бросить курить в любой момент, как только захотите. И право же — не стоит откладывать.

Близнецы. Неугомонность и нетерпеливость натуры побуждает вас нервно тянуть сигарету за сигаретой. Нужно найти другие способы сохранения внутреннего спокойствия.

Рак. Вам кажется, что сигареты ободрят и поддержат вас, но это обманчивое ощущение, ведь табак — сильное средство подавления. Не лучше ли лишний раз рассмеяться во весь голос?

Лев. Используйте свою незаурядную природную энергию для того, чтобы найти другие пути борьбы с неприятностями и усталостью.

Дева. Попытайтесь бросить курить и увидите, насколько лучше и плодотворнее идет работа без привычной регулярной сигареты.

Весы. Дайте возможность осуществиться страстной тяге к романтике и приключениям — для них не найдется места в вашей жизни, если вы курите.

Скорпион. Ваши проблемы — из-за неуравновешенности характера. Возьмите себя в руки и заставьте организм отказаться от пагубной привычки.

Стрелец. Надеюсь, у вас в конце концов хватит собственного здравого смысла, чтобы покончить с пристрастием к табаку.

Козерог. Вы цените свое здоровье и поэтому вряд ли захотите испытывать недомогание, которое приносит вам курение.

Водолей. Инстинкт внутреннего самосохранения и жажда новых ощущений должны предохранить вас от пристрастия к курению.

Рыбы. Не поддавайтесь чужому влиянию: сделайте шаг в мир без табака.

А теперь давайте подведем итог и проверим, насколько же хорошо мы усвоили этот урок, ответив на вопросы анкеты «Что мы знаем о курении?».

*При ответе на вопрос напишите сбоку слово «Верно» или «Не верно»:*

1. Подростки курят, чтобы быть как все. (Верно.)

2. Некурящие вынуждены страдать от заболеваний дыхательной системы в результате пассивного курения. (Верно.)

3. Курение помогает расслабиться, когда человек нервничает. (Не верно.)

4. В легких человека, выкуривающего каждый день по пачке сигарет в течение года, оседает 1 л табачной смолы. (Верно.)

5. Физические упражнения нейтрализуют вред, наносимый курением. (Не верно.)

6. Одной сигареты вполне достаточно, чтобы участился пульс, повысилось кровяное давление, установилось нормальное кровоснабжение и циркуляция воздуха в легких. (Не верно.)

7. Большинство курящих получают от курения удовольствие и не собираются бросать курить. (Не верно.)

8. Табакокурение — одна из основных причин заболеваний сердца. (Верно.)

9. Большинство подростков в состоянии бросить курить в любое время. (Не верно.)

10. Нет ничего опасного в том, что подростки иногда «балуются» сигаретами, если они смогут оставить это занятие до того, как курение превратится в привычку. (Не верно.)

Классный руководитель. Завершая разговор на классном часе, хочется заметить, что от каждого из нас зависит, какие привычки, вредные или полезные, будут преобладать. Врачи и психологи утверждают: начать курить гораздо легче, чем отказаться от курения. Поэтому давайте поступать так, как действовал герой этого стихотворения:

Я шел домой со спортзанятий.

Меня окликнул мой приятель.

Он сигаретою дымил

И закурить мне предложил.

Но ведь куренье — это вред.

И я сказал: «Спасибо, нет.

Дышать нам надо кислородом.

Зачем травиться углеродом?»

На этом занятие заканчивается. Помните, ребята, у вас всегда есть право выбирать то, что будет полезно для вас и отказываться от того, что может принести вред вашему здоровью. Откройте свой мир увлечений, которые принесут вам новые знания и необходимые для жизни навыки.