**Классный час на тему: "Курение и здоровье"**

**Цели:**

1. формирование у учащихся представлений о полезных и вредных привычках;
2. Пропагандировать здоровый образ жизни;
3. Воспитывать негативное отношение к вредным привычкам;
4. Формировать здоровые установки и навыки ответственного поведения;
5. Воспитывать умения противостоять давлению сверстников, контролировать свои поступки;
6. Побуждать детей к формированию у себя хороших привычек**.**

*Крошка-сын  
к отцу пришел,  
и спросила кроха:  
- Что такое  
хорошо?  
и что такое  
плохо? -*

- Как вы считаете, что такое привычка? *(Привычка-это способность человека привыкать к каким-то действиям или ощущениям.)*

- Какие бывают привычки? *(Хорошие и плохие, вредные и полезные.)*

- А какие полезные привычки вы знаете, вредные привычки?

- Вот об этом мы сегодня и поговорим.

- Как вы понимаете пословицу: «Бедность - от лени, а болезнь от невоздержанности»? *(Если человек не привык к труду, он 6удет беден, а если он не привык бороться со своими вредными привычками, он будет болеть.)*

Итак, ребята, мы выяснили, что плохие привычки появляются от неумения человека сдержать себя. Плохие привычки несут человеку бедность и болезни.

Сегодня мы будем говорить еще и о том, как стать здоровым и счастливым, как бороться с вредными привычками.

Ребята, вы знаете, что тысячи лет назад на земле существовали рабовладельческие государства. Эти государства вели постоянные войны, завоевывали соседние земли, а завоеванные народы угоняли в рабство. Рабы строили до­роги, дворцы, пирамиды, выполняли самую тяжелую работу. Жизнь раба ничего не стоила: раба можно было унизить, продать, убить. Спасаясь от невыносимой жизни, рабы часто поднимали восста­ния, самое известное из которых восстание под предводительством Спартака.

Прошли века, и человечество избавилось от рабства. Но и в наши дни сохранилось добровольное рабство. В него попадают люди разных национальностей, мужчины и женщины, старики и дети. Все они добровольно становятся рабами вредных привычек.

Люди, которые попали к ним в плен, становятся безвольными, жалкими жертвами своих вредных привычек: пьянства, наркомании, алкоголизма. Но почему же так тянет людей в это темное царство? Чем же заманивают людей эти вредные привычки. Они одурманивают нас своими вкрадчивыми заклинаниями: «Всё в жизни нужно попробовать», «Вокруг такая скука, нужно развлечься», «Смотри, какая красивая пачка, бутылка », «Все это пробуют, поддержи компанию друзей!»

***Ролевая игра.***

1. В компании друзей тебе предлагают сигарету: «Мы уже все пробовали, только ты - новичок, и понятие не имеешь, что это такое!»
2. Товарищ, которого ты уважаешь, видя, что ты расстроен, предлагает тебе закурить и расслабиться: «Главное для тебя сейчас - успокоиться».

Вы должны не только придумать фразу, которой вы выразите свой отказ, но и показать свои действия: решительный жест отказа, изменение мимики и интонации с шутливой на серьёзную. Особое внимание нужно обращать на то, чтобы форма отказа не была оскорбительной для предлагающего: отказ должен быть по возможности вежливым. Однако, если предлагающий чересчур настойчив, лучше перестать быть вежливым, чем сделать то, чего не хочешь делать.

***Важно чётко представлять себе, что решительный отказ не требует объяснения причин («не хочу» предпочтительнее, чем «не хочу, потому что мне не разрешают родители) и исключайте дискуссию по поводу этих причин. Дело в том, что попытки разъяснить свою позицию, как правило, вызывают всё более изощрённые уговоры, и шансов настоять на отказе становиться всё меньше.***

Сейчас доказано, что в табаке содержится 400 химических веществ, многие из них – яды, более 40 веществ вызывают рак. Табакокурение относят к вредным привычкам. Никотин является веществом, изменяющим сознание, и является самым сильным наркотиком, кокаин стоит на втором месте после никотина.

* Выкуривая 1 пачку сигарет, курильщик забивает свои легкие в год 1 литром никотиновой смолы.
* Каждая сигарета укорачивает жизнь на 8 минут.
* Ежегодно в России умирает около миллиона человек от болезней, вызванных курением.
* Курение не только сокращает жизнь, но и снижает ее качество.
* Никотин вызывает большое количество заболеваний, таких как инсульт, инфаркт миокарда, болезни крови и артерий ног, поражает органы чувств, пищеварения и дыхания, поражает нервную систему.
* 31 мая во всем мире отмечают как День без табака.

В Россию табак был завезён англичанами в 1585 г. через Архангельск. Нельзя сказать, что табак беспрепятственно проникал всюду. В царствование царя Михаила Фёдоровича уличённых в курении в первый раз наказывали 60 ударами палок по стопам, во второй - отрезанием носа и ушей. После опустошительного пожара в Москве в 1634 г., причиной которого оказалось курение, оно было запрещено под страхом смертной казни. Но в этой борьбе табак всё же оказался победителем. Вернее, победили плантаторы, фабриканты и купцы, получавшие баснословные прибыли от торговли сигарами и папиросами. Торговля табаком не сокращалась, доходы казны значительно росли. Этот факт заставил многие правительства изменить своё отношение к табаку и использовать его как источник прибылей. В России торговля табаком и курение были разрешены 1697 году в царствование Петра 1, который сам стал заядлым курильщиком и разрешил свободный ввоз табака из - за границы, наложив, правда, на него высокую пошлину.

*Курение - одна из вреднейших привычек. Во всём мире ежедневно выкуривается около 15 миллиардов сигарет. Помимо влияния окружающих, есть личное стремление “поспешного взросления” свойственно многим современным детям.*

*Некоторые курят, чтобы понравиться окружающим, то есть хотят не знанием отличиться, не умением трудиться, а показать себя взрослыми. Разве в курении есть хоть капля мужественности? Например, Ю. Гагарин — первый космонавт, А. Суворов — блестящий полководец — они стали известны благодаря таким чертам характера, как мужественность, целеустремлённость. А назовите хоть одного человека, который вошел в историю, потому что курил. Начать курить просто, а вот распрощаться с этой привычкой куда труднее.*

**Как вы думаете, раз табак такой вредный, почему до сих пор люди всего мира не договорились и не запретили курение раз и навсегда?**

Можно назвать несколько причин такого явления:

1. курят до сих пор очень многие, в том числе те, от кого зависит принятие решении;
2. выращивание табака и производство сигарет очень выгодно, и люди, которые этим занимаются, не хотят терять свои доходы;
3. люди видят, что курильщик (чаще в кино, но и в жизни тоже) может хорошо выглядеть, преуспевать, быть умным, обаятельным и любимым, и не верят врачам, которые без конца твердят, что «капля никотина убивает лошадь».

Последняя причина заслуживает того, чтобы о ней поговорить отдельно. Может быть, до сих пор основной ошибкой человечества в борьбе с табаком было то, что «борцы» всячески расписывали ужасы табакокурения, которые на самом деле в обычной жизни никто не видел.   
Это настоящая наркомания, и тем более опасная, что многие не принимают в серьез.  Никотин - один из самых опасных ядов растительного происхождения. 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.

Курение подростков, в первую очередь, сказывается на нервной и сердечной - сосудистой системах. В 12-15 лет они уже жалуются на отдышку при физической нагрузке. Число неуспевающих возрастает в тех классах, где больше курящих.  Курение школьников замедляет их физическое и психическое развитие. Состояние здоровья, подорванное курением, не позволяет выбрать род занятий по душе.

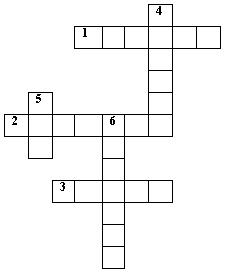
*Как известно, навыки, привычки, усвоенные в школьном возрасте, самые прочные. Это относиться не только к полезным, но и к вредным привычкам. Чем раньше дети, подростки, юноши, девушки познакомятся с курением и начнут курить, тем быстрее привыкнут к нему, и в дальнейшем отказаться от курения будет очень трудно.*

**Коллективное разгадывание кроссворда**

**ОТВЕТЫ:**

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** 1 - кашель; 2- курение; 3 - смолы.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** 4 - лёгкие; 5 - зуб; 6 - никотин



**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:**

1. противный звук, мешающий говорить и слушать как раз тогда, когда это интереснее всего;
2. вредная привычка, мешающая нормальному функционированию организма;
3. органические вещества, содержащиеся в табачном дыме, вызывающие заболевания лёгких;

**ПО ВЕРТИКАЛИ:**

1. орган, который больше всего страдает от курения;
2. орган, приобретающий жёлто-серый цвет от табачного дыма;
3. капли этого средства хватает для убийства лошади.

## Тест, который поможет оценить уровень своего физического развития

Отвечать честно самому себе.

1. Соблюдаю ли я режим дня?   
   Да—3, нет—1.
2. делаю ли я утреннюю зарядку?   
   Да—3, нет—1.
3. С удовольствием ли я хожу на уроки физкультуры?   
   Да—3, нет—1.
4. Занимаюсь ли я физическим трудом?   
   Да—3, нет—1.
5. Вызывает ли у меня отвращение табачный дым?   
   Да—3, нет—1.
6. Могу ли я несколько раз подтянуться на перекладине?   
   Да—3, нет—1.
7. Люблю ли я свежий воздух?   
   Да—3, нет—1.
8. Считаю ли я алкоголь вредным существом?   
   Да—3, нет—1.
9. Умею ли я плавать?   
   Да—3, нет—1.

Подсчитайте набранные баллы и по их сумме определите, на какой ступени физического развития вы находитесь.

* 9-13 баллов—низкая;
* 14-19 баллов—средняя;
* 20-27 баллов—высокая.

1. Любишь ли ты смотреть телевизор?
2. Хотелось ли тебе играть в компьютерные игры больше трёх часов ежедневно?
3. Хотелось ли тебе попробовать закурить?
4. Можешь ли ты весь выходной просидеть перед телевизором, оставив все свои дела?
5. Попробовал ли ты алкогольные напитки?
6. Любишь ли ты уроки физкультуры?
7. Если друзья предложат тебе сбежать с уроков, согласишься ли ты?
8. Умеешь ли ты не повторять своих ошибок?
9. Если бы тебе прямо на улице незнакомый предложил коробку конфет, взял бы ты её?
10. Друзья зовут тебя в игровые автоматы, а ты ещё не сделал уроки. Сможешь отказаться?

*Вы сказали «да» больше 3 раз:*

Вы умеете управлять своими желаниями. У вас сильная воля и крепкий характер. Вы умеете отказаться от удовольствия, если это может принести вред, помешать вашим планам, вашим отношениям с родителями, учителями.

*Вы сказали «да» от 4 до 8 раз:*

Вам не всегда удается управлять своими желаниями. Не хватает силы воли. Из-за этого можно попасть в зависимость от вредной привычки.

*Вы сказали «да» от 9 до 10 раз:*

Вам очень трудно справиться со своими желаниями. Вас неудержимо тянет к сиюминутным удовольствиям. Вам нужно оценить свои действия. Вам нужно научиться говорить себе «нет».

**Ролевая игра «Умей сказать «нет».**

Продолжим наш разговор о рабстве. Нет ни одного человека на земле, который хотел бы стать рабом. Но некоторые по слабости и безволию становятся рабами вредных привычек.

* Как же уберечься от этого? Как не попасть к ним в рабство? Здесь может быть только один ответ:

Надо научиться говорить Нет! Вот мы сейчас и будем это делать. Добро пожаловать в Тёмное царство!

Предлагаю вам 10 способов, как попасть в Царство вредных привычек.

* ***Дети (хором).*** Нет!

Посмотрите, какие красивые и изящные сигареты.

Какая красивая пачка! Откройте её, возьми сигарету.

Как мужественно будешь ты смотреться с сигаретой и с бутылкой алкоголя в руках!

Курить- это современно и круто!

 Если у тебя нет денег- угощайся, бери в долг, потом вернёшь.

 Ты откалываешься от коллектива- смотри, здесь все курят и пьют, попробуй за компанию.

Курение, алкоголь, игра, наркотики – это лекарства от скуки.

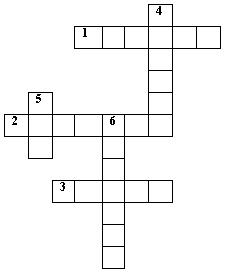
Курение успокаивает нервы, алкоголь снимает напряжение.

Наркотики делают человека свободным и счастливым.

Играй и выигрывай - ты можешь стать миллионером!

**Мини-итоги.**

1. С детства необходимо работать над собой, вырабатывать в себе полезные привычки, которые помогут  добиться успеха, достичь целей в жизни, быть счастливым.
2. Человек может стать рабом вредных привычек, если не воспитает в себе с детства уважения к самому себе.
3. А сейчас давайте посмотрим на это волшебное слово «ЗДОРОВЬЕ». Придумайте слова, связанные со здоровьем на каждую букву этого слова. (З - зарядка, Д - диета, О - отдых, Р - режим дня, В - витамины, Е - еда)



Тест №1.

Отвечать честно самому себе.

1. Соблюдаю ли я режим дня?   
   Да—3, нет—1.
2. делаю ли я утреннюю зарядку?   
   Да—3, нет—1.
3. С удовольствием ли я хожу на уроки физкультуры?   
   Да—3, нет—1.
4. Занимаюсь ли я физическим трудом?   
   Да—3, нет—1.
5. Вызывает ли у меня отвращение табачный дым?   
   Да—3, нет—1.
6. Могу ли я несколько раз подтянуться на перекладине?   
   Да—3, нет—1.
7. Люблю ли я свежий воздух?   
   Да—3, нет—1.
8. Считаю ли я алкоголь вредным существом?   
   Да—3, нет—1.
9. Умею ли я плавать?   
   Да—3, нет—1.

Тест № 2.

1. Любишь ли ты смотреть телевизор?
2. Хотелось ли тебе играть в компьютерные игры больше трёх часов ежедневно?
3. Хотелось ли тебе попробовать закурить?
4. Можешь ли ты весь выходной просидеть перед телевизором, оставив все свои дела?
5. Попробовал ли ты алкогольные напитки?
6. Любишь ли ты уроки физкультуры?
7. Если друзья предложат тебе сбежать с уроков, согласишься ли ты?
8. Умеешь ли ты не повторять своих ошибок?
9. Если бы тебе прямо на улице незнакомый предложил коробку конфет, взял бы ты её?
10. Друзья зовут тебя в игровые автоматы, а ты ещё не сделал уроки. Сможешь отказаться?