ГУО «Высоковская средняя школа Оршанского района»

**Классный час 5 класс**

**Игра – исследование «Курение – коварная ловушка»**

Дата: 15.11.2022г.

Место проведения: класс

Время проведения:  13.55 – 14.40

Цель: воспитание внимательного отношения к своему здоровью;

                     повышение мотивации на здоровый образ жизни;

Задачи:

 -  рассмотреть важнейшие элементы здорового образа жизни;

                    доказать пагубность   дурных привычек; вывести формулы здоровья.

 - познакомить учащихся с важнейшими жизненными ценностями;

 - убедить в необходимости здорового образа жизни;

 -  показать глобальный характер проблем курения, алкоголизма,

- наркомании, используя научные данные в борьбе с этим злом;

- развивать умение выступать перед аудиторией своих сверстников.

 Здоровье **не всё**,

 но **всё** без здоровья – ничто.

                                                                                                                        Сократ

Антиникотиновая тематика классного часа. В подростковом возрасте огромное значение приобретает влияние сверстников. Поэтому профилактика курения должна учитывать эту особенность младших подростков. По мнению психологов, потребность в одобрении товарищей чаще всего и является главной причиной курения в этом возрасте. Преодоление группового давления при вовлечении подростка в курение является основной в этот период, а разъяснительная работа носит только вспомогательный характер.

Наиболее эффективными формами профилактики курения в подростковом возрасте ученые считают проведение дискуссий и ролевых   игр, в ходе которых проигрываются основные ситуации, связанные с курением и давлением сверстников.

В предлагаемом сценарии отражены 2 эти формы.

Необходимый материал для дискуссии дает информационный блок. Важно, чтобы дискуссия помогла сформировать общее мнение класса: курение - вредная и опасная привычка.

Безусловно, проведение групповых дискуссий и ролевых игр должно проходить в обстановке непринужденности и взаимного доверия. Ни в коем случае нельзя «вызывать» к доске для участия в ролевой игре на основании того, что данный ученик курит. Детям нужно объяснить, что главное - это отработка умения побеждать в споре, не поддаваться на уговоры. Курение в этом случае является как бы случайной темой, выбранной для игры. Такой  метод позволяет подросткам раскрыться полнее.

Таким образом, основные задачи профилактики курения в подростковом возрасте:

1. Умение четко формулировать аргументы против курения.

2. Умение противостоять давлению сверстников.

Как советуют психологи, профилактическая работа должна быть дифференцированной. С этой целью перед классным часом  проводится анкетирование учащихся, чтобы выявить целевые группы: курящие дети, дети, скрывающие свое курение, и некурящие.

          Сегодня, ребята, мы  продолжаем цикл бесед и классных часов по теме « Здоровый образ жизни».

Здоровье - это одна из важнейших жизненных ценностей человека, залог его благополучия и долголетия. Великий немецкий поэт Генрих Гейне писал: « Единственная красота, которую я знаю, это здоровье». Важнейшими элементами ЗОЖ является рациональное питание, движение, закаливание, положительные эмоции, а также борьба  с вредными привычками: курением, алкоголем, наркотиками.  И чтобы помочь разобраться в основах здорового образа жизни, его принципах и составляющих, мы сегодня проводим этот классный час.

**Вопрос.** - А что такое ЗОЖ?

**Здоровый образ жизни** – это индивидуальная система поведения и привычек каждого отдельного человека, обеспечивающая ему необходимый уровень жизнедеятельности и здоровое долголетие.

**Здоровье** – это не только отсутствие болезней, но и физическая, социальная и психологическая гармония человека. А также доброжелательные отношения с людьми, природой, наконец, самим собой. Это не только отсутствие болезней, но и умение правильно поступать в тех или иных ситуациях.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, «здоровье - это состояние полного физического, психологического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов».

К факторам риска, способствующим развитию болезней, относятся различные воздействия агрессивной среды.

Особое место среди них занимают так называемые «дурные привычки» и склонности - курение, алкоголь и наркотики. Сегодня человечество переживает кризис: в результате распространения среди подростков курения, пьянства, наркомании и токсикомании.

Таким образом можем выделить

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Три ступени, | ведущие | вниз |  |
| **Курение** |  |
| **алкоголизм** |  |
| **наркомания** |  |

 Эти три ступени и будут темами наших классных часов.

нарисовать таблицу (колонка «за» будет заполнена в ходе мероприятия):

**«Курение - «за» и «против»**

|  |  |
| --- | --- |
| **«Против»** | **«За»** |
| Отнимает жизнь  Добавляет болезни  Отравляет организм  Ухудшает внешность  Вянет кожа  Сипнет голос  Желтеют зубы  Отнимает деньги  Отравляет некурящих  Мешает работе и бизнесу  Причина пожаров  Это немодно  Запрещено законом |  |

**План классного часа:**

1. Информационный блок о вреде курения.

2. Интерактивная беседа «Причины курения».

3. Дискуссия «Что дает курение?»

4. Выработка общего мнения о том, что такое курение.

5. Ролевая игра «Умей сказать "нет"».

6. Информационный блок «Советуют врачи».

7. Подведение итогов (рефлексия).

На прошлом классном часе мы с вами говорили об истории табака и хорошо знаем, откуда к нам пришла эта напасть.

- Кто привез табак в Свет? (Колумб)

 -Кто приветствовал курение и снял все запреты на табак в России? (ПетрI)

Сегодня мы поговорим о вреде курения. Курение с виду безопасная привычка, однако, если посмотреть на это с точки зрения медицины – яд для всего живого.

Медицинская справка.

В состав табачного дыма входит более трех тысяч вредных  веществ. Причем одно страшнее другого. Это никотин, мышьяк, свинец, угарный газ и др. 25% этих веществ оседает в организме курильщика, 5% остается в окурке, 20% сгорает,50% попадает в воздух.

*-*А как вы думаете, ребята, много ли людей на земле курят?

*Дети высказывают предположения.*

По подсчетам ученых, каждый третий человек на земле курит. А это значит, что некурящих людей на земле значительно больше, чем курильщиков.

Врач, академик Фёдор Углов опубликовал статью «Всесильная сигарета?». Послушаем её.

«Я не могу писать спокойно о табаке, о дыме, о курящих в подъездах подростках, о матерях с сигаретой в зубах - вообще о курении не могу писать и говорить холодно, рассудочно. Мне до боли жаль человеческого здоровья, бездумно переведённого в дым. Мне нестерпимо жаль жизней, истлевших на кончике сигареты.

Выкуренная сигарета, каждая, стоит курящему 15 минут жизни. Последствия курения для человека надо рассматривать не только с точки зрения смертности, но и заболеваемости. Да, курение, к счастью, не всегда приносит смерть, но всегда приносит или усугубляет болезнь. Известно, что среди курильщиков смертность от болезней вдвое выше, чем у некурящих. Особенно долог у них процесс выздоровления после хирургических операций. Чаще других маются курильщики кашлем, простудами.

...Курение мужчин - беда. Курение женщин - дважды беда, ибо угроза от женской сигареты двойная: и для самой курильщицы, и для её ребёнка. Выяснилось, что дети отстают в физическом и умственном развитии не только потому, что их отец пьёт, но и по­тому, что мать курит.

Механика отравления детского организма проста: в табачном дыму помимо никотина содержатся вещества высочайшей токсичности - угарный газ и бензидин.

Люди давно хотели каким-либо образом уменьшить вредное влияние курения на организм человека. И в настоящее время специалисты разных стран стремятся к этому.Они хотят оставить от табака лишь вкусовые качества и запах. Но пока самые лучшие сигареты в мире калечат здоровье людей. Фильтр задерживает часть никотина. Но смолистые и другие вредные вещества проходят через фильтр беспрепятственно. Современные сигареты мягче, но не безвредны.

Исследования показали, что некурящий взрослый под воздействием рекламы курить не начнёт, но если человек уже курит, то постоянная реклама стимулирует его, и шансов бросить у него меньше. А подростки и дети становятся буквально жертвами ярких роликов. У них создаётся впечатление, что курение - это широко приемлемая и, главное, одобряемая общественная норма.

Оказывается, если человек курит в день от 1 до 9 сигарет, то сокращает свою жизнь в среднем на 4 года по сравнению с некурящими; если курит от 10 до 19 сигарет - то на 5,5 года; если выкурено от 20 до 39 сигарет - на 6,2 года. Активное курение сокращает жизнь на 8 – 10лет, каждая сигарета на 8-15 минут. В год от курения умирает 2500000 человек, то есть каждые 13 секунд.

Установили, что люди, начавшие курить до 15-летнего возраста, умирают от рака легких в 5 раз чаще, чем те, которые начали курить после 25 лет. Длительно и много курящие в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 - инфарктом миокарда, р. 10 раз - язвой желудка и в 30 раз - раком легких.

Нет такого органа, который бы не поражался табаком: почки и мочевой пузырь, половые железы и кровеносные сосуды, головной мозг и печень.

Ученые выяснили, что курение в 2 раза опаснее для растущего организма, чем для взрослого. Смертельная доза для взрослого человека содержится в одной пачке сигарет, если ее выкурить сразу, а для подростков - в половине пачки. Были даже зарегистрированы случаи смерти подростков от подряд выкуренных двух-трех сигарет из-за резкого отравления жизненно важных центров, в результате которого наступала остановка сердца и прекращалось дыхание. Сердце у курящего делает в сутки на 15 тысяч сокращений больше, 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, вот почему среди них чаще встречаются неуспевающие в учебе.

Окись углерода (угарный газ) вступает в соединение с гемоглобином, который является переносчиком кислорода. При курении происходит резкое уменьшение содержания кислорода в крови. А это очень тяжело переносит головной мозг подростка. Аммиак раздражает слизистую оболочку рта, гортани, трахеи, бронхов. Вот почему у курильщиков не редкость рыхлость десен, язвочки во рту, часто воспаляется зев, что приводит к возникновению ангин. От длительного курения происходит сужение голосовой щели, появляется осиплость голоса.

В последние годы ученые уделяют пристальное внимание веществам, вызывающим рак. К ним в первую очередь относятся бензопирен и радиоактивный изотоп полоний-210. Если курильщик наберет в рот дым, а затем выдохнет его через платок, то на белой ткани останется коричневое пятно. Это и есть табачный деготь. В нем особенно много веществ, вызывающих рак. Трудно даже перечислить вредные вещества, содержащиеся в табаке, их ведь насчитали почти 3000!

В течение нескольких лет ученые проводили наблюдения над 200 курящими и 200 некурящими школьниками. А теперь посмотрим, какими оказались сравнительные результаты.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Болезни | Курящие | Не курящие |
| 1. Нервные | 14% | 1% |
| 2. Понижение слуха | 13% | 1% |
| 3. Плохая память | 12% | 1% |
| 4. Плохое физическое состояние | 12% | 2% |
| 5. Плохое умственное состояние | 18% | 1% |
| 6. Нечистоплотны | 12% | 1% |
| 7. Плохие отметки | 18% | 3% |
| 8. Медленно соображают | 19% | 3% |

Оказалось также, что на организм девочки табак действует гораздо сильнее: «вянет кожа», быстрее сипнет голос.

За последние десятилетия ученые выяснили, что у людей некурящих стали обнаруживаться болезни, присущие курильщикам. Причина? Некурящие люди длительное время находились в помещении вместе с курильщиками, а **1 час** в накуренном помещении равен **1 сигарете**. Если ребенок живет в квартире, где один из членов семьи выкуривает 1-2 пачки сигарет, то у ребенка в моче обнаруживается количество никотина, соответствующее 2-3 сигаретам. При курении, как мы уже  знаем, в организм человека проникает 25% ядовитых веществ, а 50% вместе с выдыхаемым дымом поступают в воздух. А им дышат окружающие. Получается, что некурящие «курят». Появился даже специальный термин - «пассивное» курение.

 Многие считают, что курение - это не болезнь и ничего страшного для курильщика и окружающих его людей в курении нет. Мы сейчас попробуем доказать, что курение - это вред, зло, которое несет в себе несчастье.

        Ребята, перед вами лежат листочки, где записаны основные доказательства против курения.

-Курение отнимает жизнь. Курильщик сокращает свою жизнь на 6 лет.

-Курение добавляет болезни. Все органы человеческого тела страдают от табака.

-Курильщики в 10-30 раз чаще умирают от таких болезней, как инфаркт, рак, язва желудка.

-Для детей курение в 2 раза опаснее, чем для взрослых. Смертельная доза для взрослого человека содержится в одной пачке сигарет, если ее выкурить сразу, а для подростков полпачки. Иногда дети умирали после 2-3 сигарет, выкуренных подряд, от остановки сердца

-В табаке содержится около 3000 ядовитых веществ. Самый страшный из них никотин, который по своей ядовитости равен синильной кислоте - смертельному яду.

-Ученые, долгое время изучавшие курящих и некурящих школьников, пришли к выводу, что у курильщиков плохая память, слабое физическое здоровье, неустойчивая психика, они медленно думают, плохо слышал: Даже внешне курильщики отличаются от некурящих: **у них быстрее вянет кожа, сипнет**голос, желтеют зубы.

-Курение отнимает наши деньги, которые можно было потратить на что-то полезное. Ученые подсчитали, что  каждый курильщик тратит  в среднем по 2000 рублей в год на сигареты.

- От курения страдают некурящие. Половина вредных веществ, которые есть в сигарете, курильщик выдыхает, отравляя воздух. Этим воздухом вынуждены дышать окружающие, которые становятся пассивными курильщиками.

-Курение становится причиной пожаров, от которых гибнут люди, уничтожаются материальные ценности.

-Курение-это уже немодно. Сейчас в моде гладкая, ухоженная кожа, ослепительно белые зубы, спортивная фигура и крепкие мышцы.

Согласны вы с этими утверждениями?

**II.** **Интерактивная беседа «Причины курения».**

Ребята, факты, о которых мы здесь услышали, известны каждому курильщику. Что же заставляет их постоянно покупать сигареты? Давайте попробуем заполнить колонку «За» нашей таблички. Итак, почему же ваши сверстники курят?

***Примерные ответы детей:***

*-*За компанию.

-   Из любопытства.

-   По незнанию.

-   Чтобы успокоить нервы.

-   Чтобы снять напряжение.

-   Чтобы казаться старше, взрослее.

-   Чтобы казаться современным.

-   Чтобы лучше работала голова.

-   Чтобы похудеть.

**III.** **Дискуссия «Что дает курение»**

Как вы думаете, ребята, неужели курение обладает такой магической силой, что может сделать человека взрослым, современным, уравновешенным?

***Примерные аргументы детей:***

*-*Нет, курящий ребенок все равно выглядит ребенком. Взрослый человек - тот, кто умеет отвечать за свои поступки.

-   Сигарета не делает человека современным. Курили люди и сто лет назад. А девушка с сигаретой выглядит не современно, а вульгарно.

-   И нервы табачный дым не успокаивает, наоборот, делает человека более раздражительным.

-   От курения голова работает хуже, ухудшается память.

Значит, люди скрывают от себя истинную причину курения. Давайте все-таки выясним, в чем же она состоит?

Истинная причина курения - это наркотическая зависимость.

Большинство курильщиков выкуривает одну пачку в день. Но, когда они начинали, то думали, что будут выкуривать не больше 5 сигарет в день и что смогут бросить в любой момент.

По словам ученых, половина курильщиков хочет бросить курить, но не может. Они попадают в зависимость от никотина.

**IV.** **Выработка общего мнения о том, что такое курение.**

Итак, ребята, давайте сделаем вывод о том, что такое курение и запишем его на доске.

Курение – это вредная и опасная привычка, коварная ловушка, никотиновая зависимость.

**V.** **Ролевая игра «Умей сказать «нет»».**

Многие дети начинают курить под влиянием друзей. Им не хочется курить, но они не знают, как отказаться.

Сейчас мы с вами поиграем в игру «Умей сказать «нет»». В этой игре мы будем учиться отказываться от того, чего  не хотим делать.

К доске выйдут 2 ученика. Они разыграют сценку предложения закурить. Интересно посмотреть, кто лучше всех умеет уговаривать, а кто умеет отказываться так, чтобы не поссориться. Все остальные будут внимательно следить за диалогом и решат, кто победил в словесной дуэли.

          Первый диалог подготовили Захар и Саша…

***Диалог № 1***

Захар. Давай закурим

Матвей. Я не могу.

Захар. Почему?

Матвей. Родители увидят.

Захар. А мы отойдем за угол.

Матвей. Мне нельзя, у меня сердце болит.

Захар. Ну ты же не умрешь от одной сигареты.

Матвей. А я сигареты без фильтра не курю.

Захар. У меня с двойным фильтром.

Матвей. Да я спички забыл.

Захар. У меня есть зажигалка.

Матвей. Соседи из окон нас увидят.

Захар. А мы пойдем в подвал.

Матвей молчит, не зная, что ответить.

Как вы считаете, кто оказался сильнее в этом споре?

Дети считают, что победил. Захар

Как это ни странно, Матвей ни разу не сказал: «Я не хочу». А ведь этого было бы достаточно, чтобы Захар от него отстал. Ведь если Захар его друг, то он должен уважать его желания. Иначе, о какой дружбе речь. Отговорки Матвея сумбурны и случайны. Когда человек обосновывает свой отказ таким образом, возникает впечатление, что он вот-вот согласится. Если вы действительно решили отказаться, выберите самое весомое, с вашей точки зрения, объяснение и настаивайте на нем.

А теперь другой диалог: Алины и Веолетты.

***Диалог №2***

Алина У меня есть сигареты, давай покурим.

Виолетта. Ой, я не могу!

Алина: А почему?

Виолетта: От меня будет пахнуть табаком.

Алина: Ну и что?

Виолетта: Родители узнают.

Алина: А ты к ним не подходи.

Виолетта: Моя собака учует. Она не выносит запах табака. Я приду домой, она меня обнюхает и убежит, а родители спросят, почему это собака от меня убежала. Потому, что я курила.

Алина: А ты надушись.

Виолетта: Тогда родители обо всем догадаются.

*Алина не знает, что еще предложить.*

Как вы считаете, кто оказался сильнее в этом диалоге?

*Класс считает, что победила Виолетта*

В этом диалоге Лена настаивала на одной версии, что родители ее разоблачат в любом случае. Если бы Алина продолжала настаивать, это было бы неуважением к семье Виолетты. Поэтому диалог прекратился.

Теперь послушаем третий диалог: Никита и Тимур

***Диалог № 3***

Никита: На, кури.

Тимур: Я не буду.

Никита. А что тогда сюда пришел?

Тимур: Просто так.

Никита. Ну тогда иди отсюда.

*Тимур уходит.*

Классный руководитель. Кто оказался сильнее в этом диалоге?

*Дети затрудняются ответить.*

В этой сценке вроде бы сильнее оказался Дима, но ему придется уйти и потерять уважение группы. Он мог бы сказать: «Уже бросил» или «Что-то сейчас не хочется», но рано или поздно нужно будет за­курить.

***Примерные ответы детей:***

*-*За спортивные достижения.

-   За силу.

    За смелость,

-   За то, что хорошо разбирается в чем-то.

        Что же делать, если ты пока не уверен в себе и не можешь противостоять давлению товарищей? Психологи дают такие советы:

-   Просто сказать «нет» без объяснения.

-   Отказаться и объяснить причины отказа.

-   Отказаться и уйти.

-   Говорить как заезженная пластинка, на все уговоры отвечать «нет», «не буду».

-   Не обращать внимания на предложения закурить.

-   Постараться объединиться с кем-то, кто тоже не курит.

-   Постараться избегать курящих компаний.

Еще раз хочу напомнить: в табачном дыме более 3000 компонентов, 40 из них имеют канцерогенные свойства, способные вызвать раковые заболевания. Наиболее опасен радиоактивный полоний 210. Попадая с табачным дымом в организм, он накапливается в бронхах, а также в почках и печени. Содержащийся в табаке никотин относится к ядам.

Ученица читает стихотворение:

Твое имя — сигарета.

Ты красива, ты сильна.

Ты знакома с целым светом,

Очень многим ты нужна.

Мозг и сердце ты дурманишь

Молодым и старикам,

Независимо от знаний,

Скажем прямо, слабакам.

Запомни: человек не слаб,

Рожден свободным. Он не раб.

Сегодня вечером, как ляжем спать,

Ты должен так себе сказать:

«Я выбрал сам себе дорогу к свету

И, презирая сигарету,

Не стану ни за что курить.

Я – человек! Я должен жить!»

Все вместе. Мы свой выбор сделали!

*Ребята несут пепельницу с окурками в мусорное ведро*

Европа и Америка отказываются от сигарет. Норвегия твердо решила стать некурящей нацией. На Западе молодежь занимается спортом, ведет здоровый образ жизни. Во многих странах приняты законы, запрещающие подросткам курить. День 31 мая объявлен как Всемирный день без табака.

 В России приняты законы против курения.  В нашей стране нельзя курить во Дворцах спорта, бассейнах, спортзалах, учебных и медицинских заведениях, санаториях и курортах, в транспорте.

В Англии – вычитают деньги из зарплаты за время, проведенное в курительной комнате.

В Дании – запрещено курить в общественных местах.

В Сингапуре – 500 долларов штраф. Нет рекламы на табачные изделия.

В Финляндии – врачи установили 1 день, 17 ноября, когда курильщики приходят на работу без сигарет.

         - Почему же все-таки продают сигареты в киосках?

Да потому что категорическим запретом не всегда повлияешь на заядлого курильщика. Всякого рода самоделки, суррогаты куда вреднее, чем табак, приготовленный в фабричных условиях. Просто запретить людям курить, наверное, еще невозможно, а вот убедить бросить курить можно.

 Есть такой анекдот. Продавец табака расхваливает на ярмарке свой товар: «Покупайте табак, прекрасный табак! Мой табак не простой, а с секретом. От моего табака стариком не будешь, собака не укусит, вор в дом не залезет.

Один парень купил немного табака и начал расспрашивать продавца:

- А почему стариком не буду?

- Потому что до старости не доживёшь.

- А почему собака не укусит?

- Так с палкой ведь будешь ходить.

- А почему вор в дом не залезет?

- Потому что всю ночь будешь кашлять» .

Запомните:

**Кто курит табак - тот сам себе враг.**

**Табак уму не товарищ. Курильщик - сам себе могильщик.**

**VII. Подведение итогов (рефлексия).**

Классный руководитель. Наш классный час подходит  к концу. Как вы считаете, был ли полезным наш сегодняшний разговор? Что он дал вам?

***Примерные ответы детей:***

*-*Я узнал о том, что курение - это очень вредная и опасная привычка.

- Я узнал о вреде табака на организм;

 - Я узнал, сколько вредных веществ от одной сигареты остается в легких курильщика;

- Я узнал, как отказаться от предложения закурить и не обидеть друзей своим отказом.

-   Я узнал способы, как очистить организм от вредных веществ.

-   Я узнал, что курение - это наркотическая зависимость, а не просто развлечение.

-  Узнал, что курение - это коварная ловушка, в которую лучше не попадать.

-   Очень хочется, чтобы в  нашем  классе   не было ни одного курильщика.

- Ребята, какой общий вывод можно сделать?

                                Курению – бой! Да здравствует ЗОЖ!