**Классный час**

**Тема: «Кто курит табак, тот сам себе враг»**

**Цель:** на доступных примерах познакомить детей с разрушительным воздействием  никотина на организм.

**Задачи:**

1. Прививать отвращение к курению.
2. Учить отказываться от предложения попробовать закурить.
3. Формировать стремление к здоровому образу жизни

**Ход классного часа**

**Ведущий 1.**

        Сегодня на уроке мы продолжаем говорить о здоровом образе жизни.

В век технического прогресса и завоевания космоса, в эпоху рыночных отношений, как вы думаете, что для нас дороже всего? (ответы детей)

         Конечно же, здоровье! Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Его не купишь ни за какие деньги.  Здоровый человек  может заниматься всем, чем угодно: учиться, заниматься спортом, гулять и отдыхать. Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете отдать свои силы на созидание, на преодоление жизненных задач, не сможете полностью реализоваться в современном мире.

         Люди почему-то не ценят то, что досталось им даром. Например, здоровье, которое мы получаем от природы. Люди берегут вещи, одежду, украшения. А здоровье – только тратят. Ленятся делать утреннюю зарядку, слишком много едят, портят глаза у телевизора и компьютера, курят и пьют алкоголь. В общем, как будто нарочно делают все, чтобы здоровья стало меньше.

**Ведущий 2.**

А сейчас давайте проверим,  при помощи несложного теста насколько вы сами чувствуете себя здоровыми? Я вам раздам тесты. Буду читать тезисы, а вы напротив каждого тезиса или вопроса в своём тесте ставите знак « + », если вы согласны с этим тезисом или ответом или знак «-», если не согласны

**Тест «Твоё здоровье»**

1. У меня часто болит голова.

2. У меня часто бывает насморк.

3. У меня больные зубы.

4. Иногда у меня болит ухо.

5. У меня нередко болит горло.

6. Каждый год я болею гриппом.

7. Иногда меня тошнит.

8. Некоторые продукты и лекарства вызывают у меня аллергию.

9. Ко мне легко прилипают всякие болезни.

10. Плохо засыпаю по ночам.

**Ведущий 1.** А теперь подсчитайте, каких знаков у вас получилось больше?

- Итак, подсчитали? Поднимите руки, кто набрал больше знаков «-». Молодцы! Это значит, что вы хорошо следите за своим здоровьем. У вас есть все шансы сохранить бодрость и энергию на долгие годы.

Ну, а тем, кто набрал больше знаков «+», следует больше уделять внимания сохранению и укреплению своего здоровья.

**Ведущий 2.** А вы знаете, как это надо делать? К сожалению, у многих людей есть вредные привычки. К ним относится и курение.

     Больше 500- лет назад путешественник Христофор Колумб открыл Америку. В Америке он узнал много новых растений, среди которых был и табак . Он увидел, что жители этой страны вдыхали дым этого растения. Моряки подумали, что лекарственное растение и привезли листья табака и семена в Европу. Табак широко распространился во многих странах, дошел и до России. Мужчины, женщины, молодые люди начали курить, нюхать и жевать табак, считая  его лекарственным растением от всех болезней. Но затем люди, которые курили табак, поняли, что им становится плохо, а некоторые даже умирали. И царь Михаил Федорович Романов приказал наказывать за курение. Если заставали человека за курением первый раз, то наказывали ударами палками, во второй раз – отрезали нос и уши.

Но когда царем стал Петр I, то он разрешил торговать табаком и курить его, потому что сам был заядлым курильщиком.

**Ведущий 1.** Почему же курить вредно? Припомните, что вы испытываете, когда находитесь рядом с курящими людьми *(Ответы детей: кашель, тошноту, резь в глазах и другие симптомы.)* И это неспроста, так как в табаке содержится яд, и название ему - никотин.  Никотин – сильный яд. Поэтому у людей, которые первый раз попробовали курить – никотин вызывает тяжелое отравление. Нередко говорят, что одна капля никотина убивает лошадь.

Воробьи и голуби погибают, если к их клюву всего лишь поднести стеклянную палочку, смоченную никотином. Собака погибает от ½ капли никотина. Для человека смертельная доза составляет две-три капли. А если перевести все это на сигареты, то для взрослого человека одна пачка, выкуренная за один прием, смертельна, для детей - полпачки! И это было доказано множеством фактов. Например, во Франции однажды проводился чудовищный конкурс «Кто больше выкурит». В результате двое горе - победителей умерли, выкурив по 60 сигарет, остальные же участники были отправлены в больницу в тяжелом состоянии .

Могу привести вам и другой пример, из литературы. Маленькая девочка умерла только из-за того, что в комнате, где она спала, положили порошок-**табак в связках.**

1. **Дети читают стихотворение «Цапля-курильщица»**

Жила цапля на болоте.

Выходила на охоту:

Свежей травки пощипать

Да лягушек погонять

И могла стоять носатая

Целый день в воде,

Как статуя.

Скучно стало цапле жить,

Цапля начала курить...

Выйдет цапля на болото

-Ну, какая тут охота?!

Стал у цапли бледный вид,  
И пропал вдруг аппетит!  
Так курила цапля лето,  
Хоть и знала:  
Вредно это!

Стало вскоре цапле плохо:

Цапля чахла, цапля сохла.

К осени бедняга сдохла…

А могла бы долго жить!

А зачем было курить???

**Ведущий 2.** Смерть может наступить даже от одной сигареты, если она выкурена впервые. И если кто из наших мальчиков уже пробовал курить, то, конечно же, может описать свое состояние в тот момент. *(Ответы мальчиков, по желанию.)*

Действительно, при первом курении у человека обычно першит в горле, учащенно бьется сердце, во рту - противный вкус, в глазах темнеет, голова начинает кружиться, тошнит... И это не случайно. Так организм человека борется с ядом и «говорит» хозяину: «Не губи себя! Никогда не пробуй больше!».

**Ведущий 1.** Есть такое выражение «Пассивный курильщик». У кого папа, дедушка или брат курит? Когда кто-то курит, вы присутствуете при этом? Вы дышите дымом. Таких людей называют пассивными курильщиками. Мы с вами, находясь в одной комнате с курильщиком, дышим дымом. Если курильщик несколько раз наберет в рот дым от сигареты и выдохнет его на чистую салфетку, то….  *(дети могут договорить)* на белой ткани образуется коричневое пятно. (Показываю салфетку с пятном.) Это – табачный деготь – яд, который содержится в дыму. И если помазать кролику уши этим дегтем, он заболевает и умирает. Сделаем вывод: значит, и сигаретный дым опасен для здоровья не только курящих, но и дышащих этим дымом. Вот почему надо стараться не находиться в помещении, где курят, быстрее проветрить такое помещение.  Мы познакомились только с двумя ядами, которые содержится в табаке, а ученые насчитали 1200 ядов в табаке.

**Ведущий 2.**  **Вред курения**

На любой пачки сигарет написано «Курение убивает», «Курение опасно для вашего здоровья» и другие.

Иногда курильщики говорят: «Мой дедушка прожил 80 лет, а он курил». Но если бы не курил - он прожил бы 100 лет. Человек, который не курит, живет дольше на 8-10 лет.

  Так какой же вред приносит курение? *(Ответы детей)*

  Обобщим ваши ответы.

1. Нарушается зубная эмаль. Она приобретает желтоватый цвет. Изо рта неприятный запах. И когда разговариваешь с курящим, очень неприятно.
2. При каждой затяжке в организм поступает меньше кислорода. Поэтому курильщики часто задыхаются, когда выполняют трудную работу. Замечали, что многие курильщики кашляют? Потому что на легкие, которыми мы дышим, оседает никотин. Появляется боль в области сердца, слабость, бледность.
3. Установлено, что никотин оказывает вредное влияние на работу желудка и печени.
4. Курение влияет на мозг человека. У курящих детей ухудшается память, они медленно соображают, быстро устают, на физкультуре не могут выполнить нагрузку.
5. Еще один вред курения – это финансовая сторона. Вам было задание на дом узнать, что можно купить на 80 – 100 рублей. Это средняя цена одной пачки сигарет *(рассказ детей).*

1. **Частушки.**

Несколько детей исполняют частушки.

Коля, Коля, не кури:

Вредно для здоровья!

Лучше пей ты каждый день

Молоко коровье.

Говорили, говорили,

Чтоб мальчишки не курили.

А Алешка за углом

Подавился табаком.

Каждый день у нас Денис

Курит по полпачки.

Лучше ел бы мальчик наш

Леденцы на палочке.

Никотин – здоровью враг,

Учат детей в школе.

Дома папа курит так,

Что взвоешь поневоле.

Никотином травят всех,

Тех, кто с ними рядом.

Чтобы не было беды,

Курить бросить надо.

**Учитель:**  Привыкнуть к курению можно очень быстро, отвыкнуть очень тяжело. Спросите у своих дедушек, пап, старших братьев «Хотели бы они бросить курить?» Я уверена, что многие хотели бы бросить, но не могут. Отвыкнуть от этой вредной привычки очень трудно, Так лучше и не начинать. Нужно научиться говорить «нет» тем, кто вам предлагает сигарету.

1. **Групповая работа**

Задание: придумать и нарисовать знак или рекламу, которая предупреждает об опасности курения.

Лучшие работы оформить на листе ватмана как плакат, поместить на стене.

1. После групповой  работы, можно посмотреть один из этих мультфильмов о вреде курения:
2. <https://www.youtube.com/watch?v=R5Uo-5wjCbY>  Мультфильм "Живи как мы". Серия "Валентин и курение"

1. **Итог урока, рефлексия.**

-Что вы сегодня узнали нового на уроке? Что вам понравилось на уроке? Что не понравилось? Какой вывод можно сделать о курении и его последствиях?

**Каждый человек должен заботится о своем здоровье сам.**

**Здоровый мир – путь к успеху!**