

Классный час по профилактике детско-подросткового табакокурения
для учащихся 5-6 классов по теме: « **В гостях у... сигареты. В плену у сигареты!**»
(Авторская разработка Мартыненко Е.Я.)

*«Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации»
Бальзак.*

Форма проведения: классный час с элементами ролевой игры

Цели:

➤ **Образовательная** – расширение знаний о губительном действии курения, расширение кругозора.

➤ **Воспитательная** – выработка нравственной позиции по отношению к вредным привычкам; воспитание культуры поведения, коллективизма, ответственности, умения делать правильный выбор, противостоять негативному давлению сверстников и взрослых, ориентироваться во все усложняющемся мире;

➤ **Развивающая** – развитие потребности в здоровом образе жизни, умения найти выход из сложившейся ситуации, отстаивать свою точку зрения, формирование чувства ответственности за свое здоровье, развитие коммуникативных умений и творческих способностей;

Задачи:

➤ расширять знания об отрицательном влиянии курения на организм человека

➤ формировать потребность и умение противостоять табакокурению;

➤ развивать коммуникативные и социальные навыки учащихся.

Оборудование: тематические плакаты, памятки по данной тематике; санбюллетени о профилактике курения и пропаганде здорового образа жизни; мультимедийный проектор, компьютер, колонки, цифровой фотоаппарат.

Этапы подготовки и проведения:

1) Подготовительный этап -

- определение целей, задач, формы проведения мероприятия;
- распределение индивидуальных и групповых творческих заданий;
- разработка сценария;
- распределение ролей с учетом интересов и склонностей учащихся;
- подготовка реквизита;
- подготовка мультимедийной презентации, фотоколлажа «За здоровый образ жизни»;
- подготовка памяток о вреде курения;
- оформление зала, подбор музыки, плакатов

Задания для учащихся:

- **Творческая группа 1:** оформление плаката на тему « Курить - здоровью вредить»
- **Творческая группа 2:** подготовка фотоколлажа « За здоровый образ жизни»
- **Творческая группа 3:** подбор стихов о влиянии курения на организм человека

Индивидуальные задания: подготовить историческую справку о возникновении табака; подобрать пословицы, поговорки, высказывания о вреде курения

2) **Этап реализации.**

3) **Этап анализа.**

Ход мероприятия

Введение

Учитель: Здравствуйте, ребята! Вы не забыли, что означает это приветствие?

Слово «здравствуйте» - это пожелание здоровья. Я уверена, вы все хотите быть здоровыми и сильными. Здоровье – это действительно бесценный дар. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Здоровье помогает человеку

учиться, трудиться, заниматься любимым делом, активно отдыхать. Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Ученики: Заниматься спортом, правильно питаться, гулять, соблюдать режим дня...

Учитель: Правильно. Нужно вести здоровый образ жизни. А это совсем непросто. А что вредит нашему здоровью?

Ученики: Экология, болезни...

Учитель: А вредные привычки?

Ученики: Нельзя употреблять алкогольные напитки, курить сигареты...

Учитель: Вы правы. Курение губит здоровье человека, а особенно опасно курение в детском возрасте. Сегодня мы поговорим о вреде сигарет.

Основная часть

(Появляется ученик в костюме сигареты)

Сигарета: Ой! Какие молодцы, про меня вспомнили.

Мое имя – сигарета,

Я красива и сильна.

Я знакома с целым светом,

Очень многим я нужна.

Мозг и сердце я дурманю

Молодым и старикам,

Я во всех бываю странах

А теперь попала к вам!

Я вас очень уважаю,

В гости всех я приглашаю!

(в сторону) Слуги мне нужны такие

Радостные, озорные.

Я их быстро обучу-

Всех к куренью приучу!

Учитель: Честно говоря, для меня это не очень заманчивое предложение. Я убеждена, сигарета – злейший враг человека. Но нас позвали в гости. Да и врага надо знать в лицо. Итак, мы отправляемся в гости ксигарете! Но на всякий случай давайте возьмем с собой нашего доктора!

Сигарета: Позвольте представить - мой преданный друг Мистер Никотин! Он знает всю мою историю. Рассаживайтесь в моем сигаретобусе и слушайте...

Мистер Никотин: Курение табака возникло еще в глубокой древности. 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 или 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 и мое имя, слово "никотин" – это основной компонент табака. И началось наше путешествие по Европе.

Сигарета: Куда ни глянь - всюду табачные киоски, везде сигареты!

Ученик: Смотрите, смотрите, ярмарка!

Сигарета: Остановимся, поглядим, чем тут торгуют.

Продавец табака: «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.

Ученик 1: А почему стариком не буду?

Продавец табака: А потому что до старости не доживешь.

Ученик 1: А почему собака не укусит?

Продавец табака: Так с палкой ведь будешь ходить.

Ученик 1: А почему вор в дом не залезет?

Продавец табака: Потому что всю ночь будешь кашлять.

Ученик 2: Так получается, что табак очень вредный - здоровью вредит!

Сигарета: Ну что вы! Садитесь опять в сигаретобус и послушайте мою подружку, Табакерку.

Табакерка: В XVI в. табак считался в Европе лекарством. Табак считался в те времена «травой от всех болезней». В виде настоек его использовали как слабительное и глистогонное средство, табачный дым прописывали при астме, кашле и катарах бронхов, рекомендовали от ревматизма и подагры, невралгий, эпилепсии и водянки, для улучшения зрения.

Сигарета: Вот видите! У кого здоровье пошаливает? Я всем помогу!

Врач: Ребята, не верьте Сигарете! Она не все вам рассказывает. Да, было время, когда табаку приписывали целительное действие. Но, к сожалению, люди не сразу узнали о губительной силе курения. Табак вскоре становится наркотиком, мода на который быстро распространяется по всей Европе, несмотря на запрещение, вскоре последовавшее от государственных властей, которые иногда действовали с особенной жестокостью. Так, в 1692 г. в Сент-Жак-де-Компостель пять монахов были замурованы живьем за то, что курили во время службы. Тем, кто нюхал табак, велели отрубать голову, а шах Персии, сажал нюхавших и куривших табак на кол.

Учитель: Однако все оказалось бесполезным. Сейчас многие понимают, какой вред наносит курение организму. Но миллионы людей на планете оказались рабами этой вредной привычки. Ребята, как вы думаете, почему?

Ученики: - Начать курить просто, бросить - тяжело.

- Люди курят из-за стресса.

- Курить модно. (И так далее)

Учитель: (обобщает ответы учащихся) Чем же опасен табак? Почему про него говорят: «Табак – забава для дураков» (Гете), «Табак приносит вред телу, разрушает

разум, отупляет целые нации» (Бальзак).

Ребята, посмотрите на экран!

Врач: Данные Всемирной организации здравоохранения свидетельствуют: "Табак стоит гораздо дороже, чем вы думаете"! Сколько же мы платим за табак?

Вас не пугают эти цифры?

-1 сигарета сокращает жизнь на 15 минут

-1 пачка сигарет - на 5 часов

-тот, кто курит 1 год, теряет 3 месяца жизни,

-кто курит 4 года – теряет 1 год жизни,

-кто курит 20 лет – 5 лет,

-кто курит 40 лет – 10 лет жизни.

Сигарета: Да не слушайте вы их! Пора вас угостить...(раздает бутафорские сигареты)

Смотрите, какие они красивые! Мы постоянно работаем над улучшением вкусовых качеств. На эти цели идут первоклассная бумага, тонны меда, розового масла, ванилина и других вкусовых добавок и ароматизаторов. Пробуйте, пробуйте!

Учитель: Как вы думаете, почему, несмотря на очевидный вред курения, сигареты продолжают выпускать и рекламировать в разных странах?

(Ученики отвечают, что это выгодно.)

Учитель: Табачное производство дает баснословную прибыль, и лишаться ее добровольно никто не будет. Поэтому, несмотря на то, что курение несет смерть, оно распространено повсеместно. Когда вы потеряете здоровье, ни один производитель табачной фабрики не одолжит вам немного своего! Об этом надо всегда помнить. Что вам дороже: свое здоровье или мнимое удовольствие, ради которого вы набиваете карманы производителя табачных изделий прибылью? Коммерция, к сожалению, становится важнее здоровья человека. Реклама делает свое «черное дело»: ежегодно тысячи новых жертв вливаются в ряды курильщиков, добровольно сокращая свою жизнь.

Учитель: Вам предлагают закурить. Что вы на это скажете?

(Несколько учеников аргументируют отказ от сигареты)

Курильщик 1: (настаивает, обращаясь к другим ученикам)

Хочешь, дружок, своё время убить?

Возьми сигарету, пора закурить.

В зубы воткнул и сейчас подожжешь

Пыхнешь дымка, никотина вдохнешь.

Курильщик 2:

Достал зажигалку, достал и поджог

Куришь, сидишь, выпускаешь дымок

Дым ты вдохнул, он в тебя попадает

Нежные легкие он загрязняет

Врач: Но сигарета - ядов букет

Прекрасно все знают, курение- вред!

Ученик:

Никотин с метанолом - сильнейшие яды

Вдыхать эту гадость совсем мы не рады.

Не думай, что табак тебя не убьёт

От курения гибнет миллион людей в год!

Сигарета: Я знаю, вам хочется попробовать! Всего лишь одну сигаретку! Это так круто! Вот он не откажется!

Курильщик 3:

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.

Ученик: Это мне не по душе

Мне домой пора уже...

Ученик: Здесь у вас нам трудно дышится...

Что за вздохи рядом слышатся?

(Появляются ученики с изображениями сердца, легких, головного мозга)

Сердце:

Мне так плохо, я устало,

Нет уж больше сил стучать.

Наверное, жить осталось мало...

Могли бы только вы понять –

Мне не хватает кислорода.

Меня так душит никотин.

А этот яд непобедим.

Мои сосуды кровяные –

В дыму сгорают день за днем,

И если вы нас не спасете

Мы от куренья пропадем!

Легкие:

Ой, мы бедные, сожженные совсем,

Мы хотим спросить вас люди:

«А вы курите зачем?»

Нас полоний отравляет,

Никотин нам – страшный яд.

Наши бронхи он сжигает.

Кто же в этом виноват?

По утрам ужасный кашель

Раздирает горло в кровь.

Кто же нам теперь поможет,

Ощутить вкус жизни вновь?

Головной мозг:

Иссушил меня проклятый злодей.

Нету больше светлых идей.

Он мои нейроны украл

И на пачку сигарет променял.

Я теперь и за долгий срок

Не могу подготовить урок,

Ни внимания, ни памяти нет –

Все от этих дурных сигарет.

Ученики: Выпустите нас отсюда! Мы не хотим здесь оставаться! Здесь
накурено – дышать нечем

Сигарета: Ну уж нет, вы так просто от меня не отделаетесь! Не отпущу!

Принести еще сигарет, да выберите пачки покрасивей! Миша!!!

Ученик Миша (выносит разные пачки сигарет)

Ученик:

Миша! Друг мой! Ты ли это?!

Не видались мы все лето.

Как ты, бедный, похудел,

Будто целый год не ел.

Что с тобою, ты больной?

Миша:

Сам не знаю, что со мной!

Нездоровится мне что-то!

Ничего почти не ем –

Аппетита нет совсем!

Стал я раньше спать ложиться,

Да не сплю, никак не спится.

Кашель душит по утрам,

Дурнота по вечерам,

Колет в сердце, силы нет...

Учитель: Это все от сигарет!

Врач:

Попробовал разок ты закурить.

Вошло в привычку, а назад дороги нет!

А многим людям невозможно с этим жить.

Курение наносит тяжкий вред!

А ведь здоровьем каждый дорожит.

Кому проблемы лишние нужны?

Ведь надо жить, любить, творить.

Зачем тебе курение, скажи?

Ты думаешь, что бросить так легко?

Ты заблуждаешься и очень глубоко!

А ведь здоровье ты так просто не вернешь

Подумай, для чего же ты живешь?..

Миша: Ребята, я не хочу больше дружить с Сигаретой! Помогите мне от нее избавиться!

Сигарета: Нет, никого не отпущу! Вы все в моих руках!

Ученик: Ты зря теряешь время! Мы не будем твоими рабами!

Ученик: Вот это да! Нас в гости приглашали, а попали мы в плен!

Учитель: Вот так люди не замечают, как становятся зависимыми от этой ужасной сигареты. Сигарета, отпусти моих учеников!

Сигарета: Отгадайте мои загадки!

1. Огнеопасна, ядовита

И дышит как труба,

С ней не растается

курильщик никогда.

Ученики: сигарета!

2.Его узнать в два счета можно

По желтым пальцам и зубам.

Грубый голос, кашель звонкий

Встречается то здесь, то там.

Ученики: курильщик!

3. Один раз пошутил с друзьями,

Другой раз крутость показал,

Ну, а теперь без сигареты

Жить вовсе бы не стал.

Ученики: курильщик!

Сигарета: Проваливайте! Но я от вас не отстану! Мы еще встретимся, тогда посмотрим!

Врач: Все на воздух! Уходим отсюда!

(Звучит приятная музыка)

Ученики:

Какое чудо! Воздух свежий!

Я им опять могу дышать.

И с обретённой вновь надеждой

Ногами по земле ступать.

Ученик: Давайте вернемся в класс!

Учитель: Миша, а как ты начал курить?

Миша: Все ребята курили, я не хотел выделяться.

Учитель: Если бы некому было подражать, наверное, не было бы и курящих. Курит папа и старший брат, курят ребята во дворе и школе, курят кинозвёзды. Это ли не соблазн? Да и неловко как-то: многие пацаны давно курят, а я ещё не пробовал. И ещё любопытство – а что это такое? Только одну затяжку... И сам не заметишь, как станешь заядлым курильщиком. Начать-то легче, чем потом бросить. Многие очень хотят, но так и не могут расстаться с этой дурной привычкой.

Первые сигареты – это и игра во взрослость, и борьба с родителями за самостоятельность и независимость, и ребячий дух бунтарства.

Если представить курение как бесовское наваждение (а так думали на Руси верующие люди), то курительный чёрт ловит на приманку только тех, кто по молодости лет глуп и неразумен. Вот сидит он, этот чёрт, в табачном киоске и продаёт смерть, продаёт болезни курильщиков – язву желудка, туберкулёз и рак лёгкого, бронхит, инфаркт и гангрену ног...

А мы в своей сценке сравнили курение со змеем- Горынычем, злодеем из русских народных сказок. Давайте посмотрим, что подготовили для нас ребята

Сценка

Ведущий 1:

Как-то летом с новым байком

Вышел Коля погулять

Во дворе ребята стайкой

Что за игры – не понять!

Подросток:

Что уставился, малявка?

Здесь не место малышам

Мы тут курим сигареты

Хочешь, и тебе я дам?

Ведущий 2:

Крошка-сын к отцу пришел

И спросила кроха:

Коля:

«Если курят- хорошо?

Или это плохо?»

Ведущий 1:

Отложил отец газету

Не до чтения сейчас

Отец:

«Брось, сынуля, сигарету!
И послушай мой рассказ:
Другие нравы раньше были,
Другие жили поколения
В почете были сила, удаль
А не какое-то куренье!»

Ведущий 1:

И не было Руси сильней!
Рождала Русь богатырей!

Отец:

Ты помнишь, в сказке, змей Горыныч,
Хотел он главным быть везде
Уничтожал огнем и дымом
И были все в большой беде!

Ведущий 2:

Но добры молодцы сумели
И злого змея одолели!

Отец:

Сейчас же этот змей проклятый
Хитрей стал - он внутри сидит
Он дыму много напускает,
Здоровью нашему вредит

Ведущий 1:

Он людям отомстить желает
Куреньем силу забирает!

Медсестра:

И зубки быстро пожелтеют,
И бегать быстро не сумеешь,
И тяжело начнешь дышать.

Болезней всех не сосчитать!
Ведущий 2:
И должен знать ты это впредь:
Куренье – медленная смерть!

Коля:
Нет, я такого не хочу!
Я злого змея проучу!
Возьму я сигареты эти
И расскажу я всем на свете:
Все участники сценки:
Опасен сигаретный дым
Мы быть здоровыми хотим!

По цепочке:
Я, ты, он, она!
Вместе целая страна!
Нам пора уже с тобой
Объявить куренью бой!

Учитель:
Если кто-то, если где-то
Вам предложит сигарету?
Все вместе:
Мы тогда ответим дружно
Это яд! Курить не нужно!
Заключение

Итак, ребята. Давайте подведем итоги. Вернемся к теме нашего мероприятия

«В гостях у...сигареты. В плену у сигареты!» Как вы можете пояснить такое название? (ответы учащихся). На какие внутренние органы действует табачный дым? Что означает «пассивное курение»? Почему же курить – плохо?

Какие высказывания, пословицы и поговорки о здоровье и вреде курения вы подготовили?

- «Здоровью цены нет».
- «В здоровом теле - здоровый дух».
- «Кто курит табак, тот сам себе враг».
- «Чем меньше дыма, тем меньше боли».
- «Здоровье молодёжи – национальное богатство, достояние и будущее государства».
- «Здоровье – это не подарок, который человек получает один раз и на всю жизнь, а результат сознательного поведения каждого человека и всех в обществе».
(П. Фосс – нем. профессор – валеолог)
- «Здоровое тело – продукт здорового рассудка».
(Б. Шоу)
- «Здоровье – это вершина, на которую человек должен подняться сам».
(И. Брехман - основатель валеологии)
- “Вы глупы, если до сих пор не поняли, что курение – это смерть!”
(Йен Мандела)
- “От курения тупеешь”
(И. Гёте)
- “Всякий курящий должен знать, что он отравляет не только себя, но и других”
(Н. А. Семашко)

Учитель: Мы с вами сегодня справились с серьезным заданием: поняли, что курение отрицательно влияет на организм человека, тем более подростка. Я уверена, что вы

сможете сказать «нет» курению и тем, кто навязывает вам эту вредную привычку, и что вы никогда не окажетесь в « плену у сигареты».

Запомни – человек не слаб.

Рожден свободным. Он не раб.

Сегодня перед тем, как ляжешь спать

Ты должен так себе сказать:

«Я выбрал сам дорогу к свету

И, презирая сигарету,

Не стану ни за что курить.

Я – человек! Я должен сильным быть!»

Список использованной литературы

1. Беляев И.И. Табак – враг здоровья. М., 1987.
2. Вагнер Р.И., Валдина Е.А. Не кури. М., 1989.
3. Дымная ловушка Ж. Здоровье.1995. №5. с. 24; № 6.
4. Касаткин В.Н. и др. Принципы создания программы профилактики курения.//Вестник образования, № 13, 2001.
5. Костюченков В.Н. и др. Вредные привычки или здоровье – выбирайте сами. – Смоленск,2001
6. Л. М.Корник. Энциклопедия безопасности курения. М., 1996.
7. Козьмин В.Д. Курение, мы и наше потомство. М., 1991.
8. Михалков С. В. Как медведь трубку нашел
- 9.Семенова И.И. Основы здорового образа жизни. М., 1999.
10. www.ocsen.ru/departments/soc/smoking_histor.html
11. www.rustabak.ru
12. www.antismoke.narod.ru