Краснодарский край

Апшеронский район

г. Апшеронск

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 2

### Классный час

 **Тема: «Воздействие табака на организм человека».**

 **Из опыта работы учителя начальных классов:**

 **Горинской Марины Владимировны**

Апшеронск 2012

**Тема: Воздействие табака на организм человека.**

**Цель:** Формировать убеждение о необходимости сохранения личного здоровья.

**Задачи:** 1. Формировать у детей представление о вредном воздействии табачного дыма

 на организм человека;

 2. Формировать представление у детей о том, что курение – болезнь.

 3. Продемонстрировать детям, как табачный дым воздействует на человека;

 4. Вырабатывать у детей отрицательное отношение к курению.

**Оборудование:** мультимедийная установка, плакаты «Курение или здоровье?», «Здоровье – ценный груз»,

**Ход занятия.**

1. **Инсценировка отрывка из сказки С. Михалкова «Как медведь трубку нашёл».**

Лесник решил бросить курить и закинул в кусты свою трубку, табак и самодельную зажигалку. Всё это нашёл медведь и стал он трубку курить. Так он целые дни проводил с трубкой в зубах. И всё бы ничего, да стал Миша прихварывать. Шёл он как – то опушкой, встретил Лису. Увидела Лиса Медведя, так и ахнула.

 - Миша! Друг мой! Ты ли это?

 Не видались мы всё лето.

 Как ты бедный похудел,

 Будто целый год не ел!

 Что с тобою? Ты больной?

- Сам не знаю, что со мной!

Нездоровится мне что-то:

И в костях сейчас ломота,

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, в лапах дрожь!

- Почему Лиса не узнала Медведя?

- Какие изменения произошли с Медведем?

- Почему?

Кто желает узнать, что произошло с Медведем дальше, можете прочитать эту сказку сами.

1. **Рассказ учителя о табаке.**

 Табак – это растение в виде куста. С давних пор он рос в Китае, Индии, Персии и был известен ещё до открытия Америки. Американские индейцы для «повышения настроения» вдыхали дым от горящих сухих листьев табака. Курить трубку могли только вожди, колдуны племени. Во время различных обрядов накурившиеся впадали в такое состояние, что могли видеть грёзы, их поведение сильно менялось. Индейцы вкладывали в этот ритуал особый смысл, отсюда и произошло название «трубка мира». Когда участники экспедиции Х. Колумба попали в Америку, они были поражены тем, что индейцы пускают дым изо рта. Они переняли этот обычай и стали первыми европейцами – курильщиками. Это было в 15 веке. Табакокурение навлекло на курильщиков позор. Монахи, которые курили, заживо замуровывались. Но это не помогло остановить распространение табака.

1. **Рассказ ученика о том, как появился табак в России.**

 В Россию табак доставлялся из Китая, Индии и был хорошо известен задолго до появления в европейских странах. Сохранились дневники путешественников, из которых известно, что нюханье и курение табака на Руси было не редкостью. Впервые табак был запрещён именно как вредное «зелье» царём Михаилом Фёдоровичем Романовым. При царе Алексее Михайловиче курильщиков приговаривали к ссылке, били кнутом, вырывали ноздри, но это не помогало. При царе Петре 1 употребление табака стало поощряться. Его стали открыто ввозить в Россию и продавать.

- Почему на Руси так строго наказывали курильщиков?

4**. Рассказ медсестры о том, какой вред здоровью наносит курение.**

 Современная медицина очень отрицательно относится к курению. Особенно это вредно для детей. В листьях табака содержится никотин, смолы, мышьяк, свинец и другие ядовитые вещества. Никотин разрушительно влияет на нервную систему, головной мозг. При курении повреждаются дыхательные пути, со слюной яд попадает в желудок, кровь разносит по всему организму и лишает его кислорода, так необходимого организму. Незаметно для окружающих отрицательно сказывается на коже, костях, особенно на позвоночнике. Кожа у курильщика становится тонкой, морщинистой, дряблой, ногти – ломкие. Не в лучшую сторону меняются и волосы. Курящий человек мог бы быть на 3-4 см выше, если бы не курил. Степень вреда, наносимого здоровью курением, зависит от возраста, в котором человек впервые к нему приобщился, а также от количества выкуриваемых в день сигарет. Хуже всего бывает тем, кто курить начал с малых лет. Врачи установили, что курящие ученики более нервны, рассеяны, ленивы, менее сообразительны. Наибольшее количество неуспевающих детей приходится на те классы, где есть курящие ученики.

 - Люди курили и курят и никто от этого сразу не умер. Почему?

Активное курение отнимает 8-10 лет жизни, а выкуривающий две пачки сигарет в день, сокращает свою жизнь примерно на 15 лет. А начинается это тогда, когда мальчики и девочки тайком курят 1-2 сигареты в день. Поэтому сигарету можно назвать убийцей, да и вся жизнь курящего человека отравлена болезнями.

**5.Исследовательская работа.**

(*Работа «курящей машины».)*

*( Для показа работы курящей машины необходимо: бутылка, вата, резиновая трубка, сигарета).*

*Учитель:* А сейчас я вам покажу «курящую машину». Обратите внимание на цвет ваты, она белого цвета. Показ работы «курящей машины» сопровождается рассказом учителя.

Горящая сигарета – это настоящая химическая фабрика, производящая более 4 тысяч различных химических веществ, из них 40 вызывают болезнь – рак. Самое ядовитое – никотин. Назвали это вещество в честь французского посла Жана Нико, который исследовал табак и обнаружил в нём это вещество.

- А теперь я попрошу медсестру уйти из класса. К работе «курящей машины» мы вернёмся позже.

- Почему я это делаю?

**6. Чтение стихотворений.**

Если бы наши органы умели говорить человеческим голосом, чтобы они сказали. Давайте представим это.

Сердце.

 Мне так плохо, я так устало,

 И нет уж больше сил стучать.

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 днём,

И если вы нас не спасёте,

Мы от куренья пропадём.

Лёгкие.

Ой, мы бедные, сожжённые совсем,

Мы хотим спросить вас, люди,

А вы курите зачем?

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?

Чтоб вдыхать нам полной грудью

Свежий чистый кислород.

Чтобы газам ядовитым

Не давать нам больше ход.

Головной мозг.

Иссушил меня проклятый злодей,

Нету больше светлых дней.

Я теперь и за долгий срок срок

Не могу выучить данный урок,

И вниманья, и памяти нет –

Всё от этих проклятых сигарет.

**7. Обсуждение плаката.**

*(Спортсмен и курящий человек).*

- Покажите курящего человека.

- Почему вы так решили?

- Каков его внешний вид?

- Фигура? (Спортсмены не курят).

**8. Отгадывание кроссворда.**

-*Учитель:* А сейчас мы посмотрим, на что ещё влияет курение. Мы будем отгадывать кроссворд.

По горизонтали:

- Что желтеет от курения?

- Отсюда плохо пахнет после курения.

- От курения кружится…

По вертикали:

- От курения краснеют …

- От курения резко ухудшается…

**9. «Курящая машина»** - *обсуждение.*

«Курящая машина» закончила свою работу. Давайте посмотрим на её результаты.

- Изменился ли цвет ваты?

- Какого цвета она стала?

- Как она пахнет?

- Нравится ли вам этот запах?

Вот так пахнет изо рта курильщика и от этого запаха не спасает никакая жвачка и зубная паста. Цвет ваты изменился только от одной сигареты, а если будет много сигарет? Вот так у человека изменяется и состояние внутренних органов.

Как ещё можно узнать курящего человека?

По хриплому голосу, желтым зубам, по серому цвету лица.

**10. Пассивное курение.**

- Как вы думаете, почему я попросила уйти из класса медсестру, когда работала «курящая машина»?

Я не хотела нанести вред своему и вашему здоровью, и, чтобы стали пассивными курильщиками. Более 50% ядовитых веществ курильщик выдыхает в окружающее пространство, заставляя некурящих быть пассивными курильщиками. Пребывание некурящего человека в течение одного часа в накуренном помещении равносильно выкуриванию 4 сигарет. Воздух, наполненный табачным дымом, вызывает у некурящих жжение и зуд глаз, слезоточение, а при частом пассивном курении могут возникнуть те же заболевания, что и у курящих людей, только значительно позже.

**11. Просмотр отрывка из мультфильма «Ну, погоди!»** *(5 серия).*

- Кто являются главными героями мультфильма?

- Почему Волк закурил сразу несколько сигарет?

- Что произошло с Волком, когда он начал курить несколько сигарет сразу?

- Поему Зайчик в будке стал кашлять?

- Зайчик стал пассивным курильщиком. Какой вред может ему нанести пассивное курение?

**12. Выявление причин курения.**

Вы поняли, что курящий человек наносит вред не только себе, но и окружающим.

- Почему же дети начинают курить?

- Учёные специально занимались изучением этого вопроса. Они установили несколько причин. Я вам назову две, на мой взгляд, основные:

1. Курить в школьном возрасте, как правило, начинают те ученики, которым неинтересно учиться.

2. Стремление казаться взрослым. Курение, по мнению некоторых школьников, - символ независимости.

**13. Интервью.**

- Сегодня я пригласила на занятие папу одного из наших учеников. Давайте зададим ему вопросы по поводу курения

*(Вопросы учащихся.)*

- Какой совет вы могли бы дать ребятам?

- Курить бросить очень тяжело. Ведь с каждым днём человек выкуривает всё больше и больше сигарет, не замечая этого. Временами люди могут контролировать количество выкуриваемых сигарет, заявляя: «Могу курить столько-то сигарет». Но это не так. Курящие люди больны. А болезнь эта называется «табакизм», избавиться от неё очень трудно.

**14. Чтение стихотворения учителем.**

Вам, друзья, хочу я дать

Несколько советов:

Лучше не курить

Ни зимой, ни летом!

Ты подумай о сердце своём

И его не нагружай – оно

Трудиться будет сутки…

И тебе его не жаль?

Сигаретами ты не увлекайся

Дыма сигаретного ты остерегайся!

И в процессе подрастанья

Это правило тебе

Нужно помнить, соблюдать

Чтоб здоровым взрослым стать!

Дам ещё один совет –

Сигаретам скажем: «Нет!»

**15. Игра «Верно – неверно».**

Красный – верно, чёрный – неверно.

Я вам буду читать предложения, если вы согласны с моим высказыванием, поднимите красный кружок, если не согласны – чёрный.

1. Подростки курят, чтобы казаться взрослее и быть «как все».
2. Существуют безвредные сигареты.
3. Курение приносит вред только себе, но не окружающим.
4. Пассивное курение наносит вред здоровью человека.
5. Большинство курильщиков могут бросить курить в любой момент – стоит только захотеть.

Почему?

1. Нет ничего страшного в том, что человек «балуется» сигаретами. Ведь он не превращает курение в привычку.
2. От курения страдают сердце, лёгкие, дыхательные пути, головной мозг.

**16. Обсуждение ситуации.**

 - Ты гуляешь на улице и встречаешь там группу старших ребят. Они курят и предлагают попробовать тебе. Ты понимаешь, что делать этого нельзя, но отставать от них тебе не хочется.

**17. Обсуждение знаков.**

- Видели ли вы такой знак?

- В каких местах его можно встретить?

В школе запрещено курить. В Италии в январе 2005 был принят закон о запрете курения. Особенно строго наказывают тех, кто курит в присутствии детей.

- Почему?

**18. Чтение стихотворений учащимися, которые они сочинили сами.**

**19.Подведение итогов.**

- Как называется болезнь у тех людей, которые не могут бросить курить?

- Какой вред наносит курение?

- Как вредит людям пассивное курение?

- Поднимите руку, кому из вас хочется попробовать курить.

Курение наносит огромный вред здоровью человека, но у табака нашлось и полезное применение. Семена табака содержат много масла, которое используется как смазочное. В сельском хозяйстве с помощью табачной пыли успешно борются с насекомыми – вредителями огородных и садовых растений. В медицине применяется никотиновая и лимонная кислота, которую получают из этого растения. Будьте здоровы!

**Литература:**

1. Касаткина В.Н. Педагогика здоровья, Линка-пресс,- Москва, 2000г.

2 Чечельницкая С.М. Уроки здоровья, Линка-Пресс,- Москва, 2001г.

3. Интернет ресурсы: [www.medvestnik.ru](http://www.medvestnik.ru/), [www.nicorette.ru](http://www.nicorette.ru)