**Познавательный час**

**«Нет вредным привычкам! о вреде курения»**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Цель**: сформировать у детей неприязнь к вредным привычкам; рассказать о том, к каким последствиям может привести табакокурение.

**Задачи:**

* способствовать развитию у учащихся потребности в здоровом образе жизни, формировать представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни;
* формировать представление о привычках, их значении в жизни человека;
* развивать умение общаться и работать в группах;
* воспитывать негативное отношение к вредным привычкам.

**Оборудование**: презентация по теме, ноутбук, интерактивная доска, проектор, наборы пословиц, 54 листка с нарисованными шариками.

**Предварительная подготовка**: необходимо заранее подготовить презентацию по теме, поговорить с медработником школы, подобрать учащихся для зачитывания частушек, стихотворения и загадок, подготовить их к выступлению на классном часу, подготовить необходимое оборудование.

Ход занятия.

1. Организационный момент.

- Я очень рада приветствовать вас сегодня на классном часу! О чём мы поговорим на занятии, вы скоро узнаете!

2. Введение в тему.

- Каждый человек при рождении получает замечательный подарок – здоровье. Оно, как волшебная палочка, помогает выполнять самые заветные желания. А какого человека можно назвать здоровым? (*Ответы учеников)*

- Каждый человек способен привыкать к каким-либо действиям, ощущениям. Кто-то привык рано ложиться, кто-то поздно, кто-то привык терпеть боль, а кто-то нет. Что появляется у человека? (*Ответы учеников – привычка)*

- Как можно назвать привычки, которые помогают беречь здоровье, сохраняют его? А привычки, наносящие вред здоровью? (*Ответы детей*)

**Упражнение-разминка « Снежинка».**

**-**Сверните листок пополам и оторвите верхний правый угол. Опять сверните пополам и снова оторвите верхний правый угол. Затем разверните. Что у вас получилось? Снежинка. Сравните её со «снежинкой» соседа, и вы увидите, что они разные. Так и все люди не похожи друг на друга и привычки у всех разные.

**Сообщение темы классного часа**

- Сегодня мы проведём классный час на тему «Нет вредным привычкам! О вреде курения».

- Ребята, назовите известные вам хорошие привычки.

Ответы детей: занятие спортом, чтение книг, привычка вовремя ложиться спать, быть вежливым, не грубить, не обижать слабых, спать с открытой форточкой, не обманывать, чистить зубы, класть вещи на место, выполнять домашнее задание и т. д.

- А теперь назовите плохие привычки.

Ответы детей: много играть в компьютерные игры, ковырять в носу, грубить старшим, лениться и делать всё не вовремя, грызть карандаши, ногти, ручку, играть острыми предметами, быть неопрятным, сосать палец, драться, ябедничать, сутулиться, пропускать уроки, курить, употреблять алкоголь.

-Чтоб меньше встречалось привычек таких,

Не вредно напомнить о вредности их.

- Чем вредны вредные привычки? (*Ответы детей*).

**-**Вредные привычки — это наши коварные враги, они доставляют нам удовольствие и потихоньку отравляют нам жизнь, наносят огромный вред нашему здоровью. Вредные привычки бывают в любом возрасте. Они растут и меняются вместе с нами. И каждая из этих вредных привычек не имеет абсолютно ничего общего со здоровым образом жизни.

- Сегодня мы подробно остановимся на курении и поговорим о некоторых вредных привычек.

3. Основной этап. Беседа по теме занятия

- Как вы считаете для чего люди курят?

Ответы детей: способ развлечения, стремление испытать новые ощущения, возможность повысить статус, подражание кумирам, чтобы показаться взрослым и т.д.

- Нравятся ли вам курящие люди? (*Нет*).

- Почти все из вас против курения. Так почему же? (*Обсуждение, ответы детей*)

**Беседа с медработником школы**

- Кто знает о последствиях табакокурения? (*Ответы детей*).

- Чтобы дать точный ответ на этот вопрос, к нам в гости пришла школьная медсестра Елена Ивановна.

Елена Ивановна: Исследования показали, что 1 сигарета сокращает жизнь на 15 минут; 1 пачка сигарет – на 5 часов; тот, кто курит 1 год, теряет 3 месяца жизни; кто курит 20 лет – 5 лет жизни; кто курит 40 лет, теряет 10 лет жизни. Вот несколько факторов, которые свидетельствуют о том, что именно курение имеет негативное влияние на весь организм человека: Какие же « подарки из табакерки» ждут курильщика?

* Частицы дыма, оседая на коже, растворяются под действием пота и жира, образуя раствор едких кислот щелочей, в результате появляются микротрещины, морщины.
* Регулярное курение способно забрать у человека от шести до пятнадцати лет жизни;
* Курение приводит к желтизне, появлению запаха изо рта и слабости мышц.
* Табачный дым раздражает слизистую оболочку глаз, из-за чего они слезятся и краснеют.
* Оседающие на зубах сажа и табачный дёготь вызывают их потемнение и пожелтение, эмаль покрывается микротрещинами, что способствует развитию кариеса.
* Табачный дым воздействует на голосовые связки, голос становится хриплым, грубым, часто возникает кашель, так называемый « кашель курильщика».
* Так же часты после длительного курения заболевания лёгких и органов пищеварения.
* Курящие люди более подвержены простудам, гриппу и другим инфекциям.

В табачном дыме содержатся разные кислоты и никотин, при курении образуются смолы. Никотин – это сильнодействующий наркотик, который повышает кровяное давление и учащает сердцебиение. Смолысодержат ряд веществ, которые могут вызвать рак. Когда человек затягивается или вдыхает табачный дым, смолы поступают в лёгкие.

(*Выступление сопровождается слайдами*).

- Ребята, сделайте вывод, как влияют на организм человека продукты, образующиеся при курении?*(Губительно действуют на человека).*

Елена Ивановна: Табак губительно действует не только на человека, но и на животных и на растения. Если поливать растения крепким настоем табака, то они погибнут.Никотин — один из самых опасных ядов растительного происхождения. Если смазать никотином веки крысы – она погибнет. 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. Именно такая доза поступает ежедневно в кровь после выкуривания 20-25 сигарет. **Курильщик не погибает по тому, что доза вводится постепенно, не в один прием**. Систематическое поглощение небольших, не смертельных доз никотина вызывает привычку, пристрастие к курению.

**Интересные факты.**

- А знаете ли вы что…

1.Во Франции, в Ницце, в итоге конкурса «Кто больше выкурит» двое «победителей», выкурив по 60 сигарет, умерли, а остальные участники с тяжелым отравлением попали в больницу.

2. В Англии зарегистрирован случай, когда длительно курящий 40 — летний мужчина ночью, во время трудной работы, выкурил 14 сигар и 40 сигарет. Утром ему сделалось плохо, и, несмотря на оказанную медицинскую помощь, он умер.

3.В литературе описан случай, когда в комнату, где лежал табак в связках в порошке, положили спать девочку, и она через несколько часов умерла.

5.Дети, родившиеся от курящих матерей, отстают от своих сверстников в умственном развитии.

6.Курение отрицательно влияет на успеваемость школьника.

7. Курение школьников замедляет их физическое и психическое развитие. Состояние здоровья, подорванное курением, не позволяет выбрать род занятий по душе, добиться успеха (например, юношам стать летчиками, космонавтами, спортсменами, девушкам — балеринами, певицами и др.)

Елена Ивановна: Учёные различных стран мира доказали, что курение приводит к отравлению организма человека. Люди, начавшие курить в раннем возрасте, становясь взрослыми, чаще других страдают от различных заболеваний. У них болит желудок, печень, нарушена деятельность сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Продолжительность жизни сокращается. Народная мудрость гласит: «Один курит – весь дом болеет». Живущие в накуренных помещениях дети чаще и больше страдают заболеваниями органов дыхания. Опасно дышать табачным дымом. В нём содержится более 30 различных веществ, вредных для человека.

**Чтение частушек, выступления учеников.**

- Мы узнали, чем вредно курение и каковы его последствия для живого организма. А теперь послушаем частушки на данную

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Говорят, что сигарета  Смертоносней пистолета,  Убивает без огня  Закурившего коня. | Говорили, говорили,  Чтоб мальчишки не курили,  А Андрюшка за углом  Подавился табаком. | Никотин здоровью враг  Учат детей в школе.  Дома папа курит так,  Что взвоешь поневоле. |
| С сигаретою моею  Я худею и слабею,  И желтею, как трамвай,  Хоть в химчистку отдавай | Витя в школу не ходил,  Сигареты он курил,  Докурился мальчик наш  И его хватил мандраж. | Коля, Коля, не кури:  Вредно для здоровья.  Лучше пей ты каждый день  Молоко коровье |
|  | Если хочешь быть здоров,  Позабыть про докторов,  Не кури ты никогда,  Будешь сильным хоть куда! |  |

**Чтение стихотворения «Кроха», выступление группы учеников.**

**(***Стихотворение читают заранее подготовленные ученики: Топтун Полина, Шариков Никита, Титов Герман, Музыкина Станислава, Золотенков Денис, Сутормина Яна***).**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Кроха – сын пришёл к отцу  И спросила кроха:  «Если я курить начну –  Это очень плохо?»  Видимо, врасплох застал  Сын отца вопросом.  Папа быстро с кресла встал,  Бросил папиросу.  **(*Топтун Полина*)**  И сказал отец тогда  Глядя сыну в очи:  «Да, сынок, курить табак –  Это плохо очень».  Сын, услышав, сей совет,  Снова вопрошает:  «Ты ведь куришь много лет  И не умираешь?»  «Да, курю я много лет,  Отдыха не зная.  Я не ведал страшных бед,  А голова седая.  **(*Шариков Никита*)** | Закурил я с юных лет,  Чтоб казаться взрослым,  Ну, а стал от сигарет  Меньше нормы ростом.  Я уже не побегу  За тобой в припрыжку,  Бегать быстро не могу,  Мучает одышка.  Прошлым летом иль забыл,  Что со мною было?  Я в больницу угодил,  Сердце прихватило.  Сердце, лёгкие больны,  В этом нет сомненья.  Я здоровьем заплатил  За своё куренье.  Никотин – опасный яд.  Сердце поражает,  А смола от сигарет  В бронхах оседает».  **(*Титов Герман*)** | «Ну и ну!» - воскликнул сын, -  Как ты много знаешь  Про смолу и никотин  А курить, всё ж, не бросаешь!  **(*Музыкина Станислава*)**  «Я бросал курить раз пять,  Может быть, и боле,  Да беда – курю опять.  Не хватает воли».  **(*Золотенков Денис*)**  «Ты мой папа, я – твой сын,  Справимся с бедою.  Ты бросал курить один,  А теперь нас двое».  И решили впредь ещё  И отец и кроха:  «Будем делать хорошо  И не будем – плохо»  **(*Сутормина Яна*)** |

- Молодцы, ребята! Итак, что нужно помнить, когда предлагают сигарету?

*Ответы детей:*

*Курение загрязняет лёгкие.*

*Курение затрудняет проникновение воздуха в организм.*

*Курение затрудняет нормальную работу сердца.*

- Отец с сыном приняли решение не курить. А какое решение примите вы? (*Ответы детей*).

- К счастью, многие даже длительное время курившие люди сознательно приходят к благоразумному выводу о необходимости бросить курить и своевременно делают это по собственному желанию. Начать курить легче, чем отказаться от курения. Давайте будем беречь здоровье – своё и близких.

**Решение анаграмм.**

- Давайте сделаем вывод, что же ждёт того, кто закурит?

*(На слайдах появляются анаграммы «Последствия курения», дети их решают).*

Акшель (кашель)

Дыошка (одышка)

Неболиз асдцер (болезни сердца)

Акр егликх (рак лёгких)

Мресть (смерть)

Ракисе (кариес)

Ымрощни (морщины)

**Работа в группах.**

*(Детям предлагаются наборы пословиц, где им необходимо найти пословицы про курение и объяснить их значение).*

Кто курит табак – тот сам себе враг.

Табак уму не товарищ.

Курильщик – сам себе могильщик.

**Загадки о вредных привычках.**

- Очень важно найти силу воли и твёрдость характера, чтобы отказаться от вредных привычек.

*Проведём парад вредных привычек.*

*(Выступают заранее подготовленные ученики: Андреянов Алексей, Улыбин Илья, Гуляева Ксения, Котов Владислав, Хазбулатова Милана, Просвирин Дмитрий, Зябиров Ильнар).*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Я люблю покушать сытно,  Много, вкусно, аппетитно.  Ем я все и без разбора,  Потому что я (**обжора).**  **(Андреянов Алексей)** | Не люблю я, братцы, мыться,  С мылом, щёткой не дружу.  Вот поэтому, ребята,  Вечно грязный я хожу.  И сейчас не потому ли  Назовут меня **(грязнулей)**  **(Улыбин Илья)** | Честно я скажу ребятам:  Быть опрятным, аккуратным  Очень трудно… Самому  Сам не знаю, почему.  Вещи всюду я бросаю  И найти их не могу.  Что схвачу, в том и бегу.  Где штаны? А где рубаха?  Я не знаю. Я – **(неряха).**  **(Гуляева Ксения)** |
| Спортом я не занимаюсь  И никак не закаляюсь  Бегать, прыгать нету сил.  Свет мне, кажется, не мил.  Я сутулый и хромой,  Я для всех уже больной**.**  **(лежебока**)  **(Котов Владислав)**  Я стройна, худа, красива  Всем подруженькам на диво.  Хоть и сил осталось мало,  Но зато я стройной стала.  Ничего почти не ем  И уж высохла совсем.  Я горжусь теперь собой  Но все зовут меня (**худой**)  **(Хазбулатова Милана)** | Я вчера был на Луне!  Что не верите вы мне?  Лунный камень я привёз.  Доставал рукой до звёзд.  Погулял я по Луне-  Как понравилось там мне  Видел лунных человечков,  Перемолвились словечком.  Три руки у них, три глаза-  Не видал таких ни разу.  Погостил у них немножко  И обратно в путь дорожку.  **(Зябиров Ильнар)**  **Учитель:**  Вы ему не верьте слишком,  Потому что он **(врунишка)** | Лишь услышу шум и гам,  Я бегу к учителям.  Говорю, что Дима с Петей  Подрались опять в буфете.  Тот контрольную списал,  Тот к уроку опоздал.  Ваня взял пенал у Светы,  На уроке ел конфеты,  Не дежурил утром в классе,  Подарил он жвачку Васе.  Вроде я для всех стараюсь,  Но и тут опять беда  Почему-то называют меня ребята **(ябеда)**  **(Просвирин Дмитрий)** |

- По пути ли нам с этими персонажами? (*Нет*).

- А раз нам с этими персонажами не по пути, то мы скажем « Нет вредным привычкам»!

4. Рефлексия

**- К чему приводят вредные привычки**?

(*Учащиеся объединяются в пары и рисуют схему последствий вредных привычек (ожирение, больная кожа, болезни, одиночество, дурной запах, больной организм, больная жизнь, некрасивая походка, злобность, раздражительность, невозможность реализовать себя и т. д.) После выполнения работы учащиеся озвучивают результаты, которые сравниваются со слайдом на интерактивной доске*).

(*Дети получают по два листочка, на которых нарисованы воздушные шарики*)

- Я предлагаю вам подумать и записать свои полезные и вредные привычки.

(*Дети пишут*)

- Кто сколько записал полезных привычек? (*Ответы детей*)

- Избавиться от вредных привычек и воспитать полезные можно. Главное – принять твёрдое решение и не отступать от него.

- Выберите те привычки, от которых ты хочешь избавиться. А как избавляются от плохого? (*Выбрасывают*)

- Вот и сейчас с вами выбросим наши вредные привычки. (*Дети комкают и выбрасывают листки с вредными привычками)*

- А какие привычки вы хотели бы воспитать в себе до конца учебного года? Допишите на своём шарике.

*Пожелание соседу*

*Дети становятся в круг и произносят пожелания своему соседу (*продолжение фразы «Я не советую дышать табачным дымом, потому что …» или фразу, связанную с другой вредной привычкой, например «Я не советую тебе много сидеть за компьютером, потому что…)

5. Итог занятия

- Жизнь – это долгое и прекрасное путешествие. Она может стать опасной экспедицией, а может – приятной прогулкой. Пусть рядом всегда будет тот, кто предвидит беду и поможет обойти её стороной. Тот, кто укажет верный путь к здоровью. Каждому известно:

Мы все умрем: людей бессмертных нет,

И это всем известно и не ново,

Но мы живем, чтобы оставить след –

Дом иль тропинку, дерево иль слово.

- Но самая главная цель у вас – быть здоровыми, жить долго.

- Итак, какой вывод мы можем сделать?  (*Ответы детей*).

- Я надеюсь, что этот классный час убедил вас в том, что вредные привычки – это колоссальный вред здоровью, и у каждого из вас хватит образования и здравого смысла не курить никогда, избавляться от вредных привычек. Будьте здоровы!

***Использованная литература:***

1. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» http://festival.1september.ru/

2. Социальная сеть работников образования http://nsportal.ru/

***Оценка: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

***Подпись: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

***(классного руководителя)***