

КЛАССНЫЙ ЧАС

в форме дискуссионного клуба

"Курение или здоровье – выбирайте сами!"

Цели:

- показать на материале представления, какой вред наносит курение здоровью человека и как можно избавиться от этой вредной привычки;
- заставить учащихся задуматься о необходимости быть здоровыми, приобщение к здоровому образу жизни;
- сделать вывод, что способствует здоровью, а что приносит вред;
- развивать творческие способности, память, внимание, познавательный интерес.

Используемые методы:

- словесный: выступления ведущего и учащихся;
- наглядный: использование плакатов на данную тему, сценки о здоровом и нездоровом образе жизни;

Подготовительная работа: конкурс рисунков “Курение или здоровье – выбирайте сами”, разучивание стихов, инсценировок.

Оборудование: компьютер, плакаты: “Человек – его органы”, “Органы человека – мишени курения”, “Сигарета и ее состав”, две коробки (за - против), сердечки – карточки для голосования.

Оформление:

Плакаты с высказываниями: «Здоровье – это единственная драгоценность».
(Монтень)

«Надо, чтобы ум был здоровым в теле здоровом». (Ювенал)

Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации» (О. де Бальзак);
«Яд, который не действует сразу, не становится менее опасным» (Г. Э. Лессинг);

«Курение мужчины - беда, курение женщины - дважды беда, ибо угроза от женской сигареты двойная: и для самой матери, и для ее ребенка» Ф. Г. Углов.

«Люди курят не потому, что хотят курить, а потому, что не могут перестать»,

Ведущий. Добрый день! Мы говорим вам «Здравствуйте!», а это значит, что мы всем вам желаем здоровья, потому что здоровье для человека – самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье тогда, когда его теряем! Сегодня мы собрались для обсуждения темы «Курение или здоровье – выбирайте сами!» Мы хотим показать вам небольшое представление. Сегодня мы собрались для обсуждения темы “Курение или здоровье - выбирайте сами”.

Цель нашей беседы такова:

1. понять, какой вред наносит курение человеку,
2. выяснить, почему, несмотря на то, что все знают, что курение опасно для здоровья, многие начинают курить,
3. постараться уяснить для себя, можно ли избежать этой вредной привычки, и как это сделать. И если после нашего разговора хотя бы один человек решит расстаться с сигаретой, мы будем считать, что наш труд не пропал даром.

2. Беседа.

- Я хочу начать с очень простых, на первый взгляд, вопросов:

Кто из вас хотел бы быть здоровым и почему?

Кто из вас хотел бы, чтобы были здоровы ваши будущие дети?

От чего зависит ваше здоровье?

- Вы часто повторяете себе слова “Нельзя курить, нельзя пить” и это действительно так.

“Табак приносит вред телу, разрушает разум...” - говорил Оноре де Бальзак.

Табак родом из Америки, в Россию табак был завезен английскими купцами в 1565 году. Нельзя сказать, что табак беспрепятственно проникал всюду. В Италии он был объявлен “забавой дьявола”. В Риме отлучали от церкви тех, кто курил. Пять монахов, уличенных в курении, были заживо замурованы в монастырской стене. В Англии курильщиков приравнивали к ворам и водили по улицам с веревкой на шее. В России попавшийся на курении в первый раз наказывался 66-ю ударами палок по стопам, во второй раз – отрезанием носа и ушей.

Но, несмотря на это, курение прочно вошло в жизнь людей.

Какой же вред наносит курение здоровью? На этот вопрос лучше всего могут ответить медицинские работники.

Сообщение медсестры.

Вещества, которые получаются при сгорании табака, вредные, главное из них – никотин. Итак, сигарета зажжена. Первыми в контакт с табачным дымом вступают рот и носоглотка. Первыми от дыма сигарет страдают зубы. В эмали зубов от вредных веществ появляются трещинки, и зубы разрушаются раньше у курящих людей, чем у некурящих. Трещинки способствуют отложению в них табачного дегтя, зубы приобретают желтоватый цвет и начинают издавать неприятный запах. Дыхательная система первой встречается с табачным дымом и фильтрует его. Органы дыхания - наш постоянный фильтр, через который каждую минуту проходит около 10 л воздуха и 8 л крови. Табачный дым - один из основных загрязнителей атмосферного воздуха, особенно в закрытых помещениях. Поэтому он считается одним из основных факторов, способствующих развитию заболевания легких, эмфиземы, бронхита, бронхиальной астмы, рака легких и др. Главной причиной возникновения и развития “табачного” кашля становятся капли дегтя, осевшие в легких. Содержащиеся в табачном дыму вещества вызывают воспаление эндотелия, покрывающего дыхательные пути, что приводит к повышенному выделению секрета и слизи, связанному с отделением мокроты при кашле. Вместе с другими растворимыми в воде веществами никотин вызывает спазмы гладкой мускулатуры бронхов и снижает пропускную способность легких. Вследствие этого возникает постоянный воспалительный процесс - хронический бронхит и постоянный спазм легких – эмфизема легких. Оба эти заболевания являются типичными для курильщиков и постепенно приводят к легочной недостаточности: одышке, бронхиальной астме, ко всем серьезным заболеваниям, связанными с систематическим нарушением газового обмена в организме. Понижает сопротивляемость различным инфекциям. Кроме спазматического действия на бронхи, никотин вызывает повышение секреции желез бронхиального эпителия, а впоследствии угнетающе действует на эту секрецию. В настоящее время уже известно, что по частоте заболеваний, вызванных табакокурением, после рака легких следует поставит рак губы, языка, полости рта, гортани, пищевода, мочевого пузыря. Высокая степень заболеваемости раком поджелудочной железы и печени также является бесспорным доказательством наличия ракообразующего эффекта, производимого табачным дымом.

Сердце – главный орган человека. Через множество сосудов к сердцу поступает кровь, у курящего человека сосуды сильно сужаются и кровь к сердцу поступает плохо, что

приводит к тяжелым сердечным заболеваниям.

- Большое спасибо. И в заключение слов медицинской сестры давайте послушаем стихотворение, которое приготовил нам ребята.

4. Чтение стихотворения “Ты выкурил всего 5 сигарет...”

Ты выкурил всего 5 сигарет
И часа жизни твоей нет.
Во имя шаловливой моды
Кладешь ты в землю жизни годы.

Куреньем гибель приближаешь,
Меняешь жизнь на деготь, смрад.
В позорной сделке сам лишь виноват.
Тебе дан разум – царь природы!
Так откажись от глупой моды!

- Спасибо большое. А теперь обратим внимание на ваши работы. В своих рисунках вы также отразили, что курение опасно для здоровья. Активное курение отнимает 8-10 лет жизни. Голубь под стеклянным колпаком погибает от дыма одной сигареты, воробей погибает от прикосновения к нему палочкой, смоченной никотином.

Огромный вред природе приносит курение. Озабоченность этими проблемами видна на ваших рисунках.

Общая масса окурков на земле за год – 2 млн.250 тыс. тонн. Одна выкуренная сигарета выпускает в атмосферу столько же вредных веществ, как и заводская труба. И, конечно же, нельзя не сказать об опасности пожара при неосторожном обращении с сигаретами.

Все знают, что курение вредно для здоровья, но тем не менее начинают курить. Как вы думаете, почему?

Ответы детей: Реклама сигарет по телевизору. Широкая торговля ими. Любопытство. Желание выглядеть взрослым. От нечего делать.

5. Социально-психологические причины, способствующие курению.

- Какие причины способствуют тому, что человек начинает курить?

Ответы детей: Большое производство табачных изделий

Широкая торговля и реклама этих изделий

Простое любопытство, желание узнать, что такое курение

Подражание взрослым, желание выглядеть взрослым

От нечего делать.

У девушек курение связано с желанием нравиться противоположному полу.

- Так что же нужно делать, чтобы не начать курить?

Ответы детей: Нужно найти себе интересное дело.

Заниматься физкультурой и спортом

Если предлагают – научиться отказываться.

6. Моделирование жизненных ситуаций.

Я предлагаю вам ситуации, в которых вы можете оказаться. Давайте обсудим возможный

характер поведения персонажей.

Итак, ситуация первая:

Попробовать одурманивающее вещество предлагает знакомый вам взрослый. Он утверждает, что небольшое количество этого средства не способно вызвать негативные последствия. Ваша схема действий?

Вежливый, но решительный отказ, изменение темы разговора.

Ситуация вторая:

Предлагает незнакомый вам взрослый. Он уверяет вас, что вещество вкусное и приятное. Схема действий?

Решительный отказ, прерывание контакта.

Ситуация третья:

Предлагают более старшие подростки. Говорят, что только этим он докажет свою взрослость. Схема действий?

Твердый отказ, уход от контакта.

Ситуация четвертая:

Предлагает ваш сверстник. Говорит, что об этом никто не узнает. Ваша схема действий?

Отказ, разъяснение последствий, предложение заняться чем-то более полезным и интересным.

Ситуация пятая:

У вас есть возможность попробовать вещество, оставленное без присмотра. Вам интересно. Что делать?

Вспомнить о действительно ценных источниках удовольствия, поискать доступный источник.

7. Чтение стихотворения “У берегов озер, морей и рек...”

У берегов озер, морей и рек
Случается, что тонет человек.
Лишь он начнет на помощь звать.
Его, конечно же, спешат спасать.
И если дом гудит, охваченный огнем,
А человек без чувств остался в нем,
Тотчас на помощь кто-то поспешит

Ему так сердце доброе велит.
Когда же школьник курит сигарету
И годы жизни отдает за это.
Пойми, он тонет, он горит... Беда!
Сейчас решается его судьба.
Не будь же равнодушным человеком
Спеши спасать! Он может стать калекой!

8. Инсценирование “Как медведь трубку нашел”.

Автор: Решил Лесник бросить курить. Закинул в лесу за кусты свою трубку, кiset с табаком и самодельную зажигалку. А Медведь их нашел. С этого все и началось. Стал

Медведь трубку курить. И так, он к ней привык, что когда табак весь вышел, решил в лесу лист сухой собирать и трубку им набивать.

Раньше, бывало, Медведь с солнышком проснется, в траве покувыркается - разомнется, на реку бежит купаться да рыбку ловить, а потом в малинник – за малиной или по дуплам лазать – мед искать, а теперь чуть свет глаза продерет, сухим листом трубку набьет, сунет ее в пасть и лежит под кустом, дым пускает. Так целый день с трубкой в зубах и проваляется.

И все бы ничего, да стал Миша прихварывать.

Шел как-то опушкой, встретил Лису. Увидала Лиса Медведя, так и ахнула.

Лиса (удивленно):

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?

Медведь (нездоровым голосом):

Сам не знаю, что со мной!
Нездоровится мне что-то:
Лезет шерсть, в костях 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.

Лиса (добрым голосом):

Что ж ты к Дятлу не пойдешь?
К Дятлу надо обратиться!
Он у нас такая птица:
Сразу скажет, что к чему.
Не ленись, сходи к нему!

Медведь (соглашаясь):

Вот недельку обожду.
Станет хуже, так пойду!

Автор: Вот прошла неделька, прошла другая. Стало медведю хуже. Шел он как-то оврагом. Волка встретил. Увидал Волк Медведя: так и присел на задние лапы.

Волк (удивленно):

Слушай, Миша-Михаил!
Что ты делал, как ты жил?

Провалилися бока –
Шкура стала велика.

Ты хвораешь?

Медведь (грустно): Да, хвораю.

Волк: Что с тобою?

Медведь:

Нездоровится мне что-то:
Лезет шерсть, в костях ломота.
Ничего почти не ем –
Аппетит пропал совсем
Начал раньше спать ложиться,
Да не сплю – никак не спится!
Душит кашель по утрам.
Дурнота по вечерам.
Сердце колет, в лапах дрожь... Пропадаю!

Волк:

Пропадешь, если к дятлу не пойдешь!
Надо к дятлу обратиться. Он у нас такая птица:
Разберется, даст совет. Да, так да! А нет, так нет!

Медведь: Завтра я к нему пойду.

Волк: А найдешь его?

Медведь: Найду!

Автор: Разыскал Медведь Дятла в лесу. Подошел к сосне, голову кверху задрал.

Медведь (жалобно):

Дятел, Дятел, старый друг!
Ты спустишь на нижний сук.

Дятел (весело): Ба! Топтыгину привет! Ты здоров ли?

Медведь (печально):

Видно нет! Нездоровится мне что-то:
Лезет шерсть, в костях ломота.
Ничего почти не ем –
Аппетит пропал совсем
Начал раньше спать ложиться,
Да не сплю – никак не спится!
Душит кашель по утрам.
Дурнота по вечерам.
Сердце колет, в лапах дрожь.

Дятел: Видно куришь, коль не пьешь?

Медведь: Да, курю. Откуда знаешь?

Дятел (строго):

Больно дымом ты воняешь,
Ну-ка сядь под этот сук!

Дай-ка спину! Тук-тук-тук! Да-с! Выстукивать не просто медведей такого роста!

Не дышать и не сопеть: ты больной, хоть и Медведь. Мне все как будто ясно.

Медведь (испуганно): Не смертельно? Не опасно?

Дятел (строго):

Накопилась в легких копоть – от курения вся беда!

Ты, Топтыгин, хочешь топать? Брось куренье навсегда!

Медведь (жалобно):

Бросить? Трубку? Зажигалку? И с сухим листом кисет?

Не могу, не брошу, жалко!

Дятел (строго): Выполняй-ка мой совет, а не то в своей берлоге ты протянешь скоро ноги!

Автор: Поблагодарил Медведь Дятла за совет и поплелся домой. Пришел, сел на пенек, достал трубку да вспомнил, что ему Дятел сказал, и забросил трубку в овраг подальше. День не курит, два – не курит, на третий день не вытерпел, полез в овраг искать трубку. Искал, искал - насилу нашел. Нашел, сунул в пасть, чиркнул зажигалкой – закурил. Вдруг слышит: за оврагом Дятел сосну выстукивает. Тут опять вспомнил Медведь слова Дятла, вынул трубку и забросил в овраг дальше прежнего. День не курил, два не курил, три не курил, на четвертый день, полез в овраг, насилу трубку нашел. Сел на пенек, трубку сухим листом набил – закурил! Сидит, дым пускает, а сам прислушивается: нет ли где Дятла поблизости? Все лето и всю осень, до самой зимы, бросал Медведь трубку курить да так и не бросил.

Наступила зима. Поехал как-то лесник в лес за дровами и собачонку с собой взял. Вдруг Заливай голос подает: “Тяв-тяв!”. Не иначе, нашел кого-то! Продрался сквозь чащу, видит: лежит большая ель, а у самого корневища снежный бугор – медвежья берлога. А из берлоги синий дымок вьется... Поднял Лесник Медведя в берлоге, а Медведь от курения так ослаб, что его и вязать не надо – голыми руками бери! Стоит на своих четырех лапах, качается, глаза от дыма слезятся, шерсть клочьями, а в зубах трубка! Забросил Лесник находку в дальний сугроб. Медведя на сани взвалил и поехал домой.

Лесничиха (с любопытством): Что привез из леса, Федя?

Лесник: Посмотри! Привез Медведя!

Лесничиха: Настоящий?

Лесник: Настоящий! Да к тому ж еще курящий!

Лесничиха (испуганно): Что ж теперь нам делать с ним?

Лесник (спокойно): Как что делать? Продадим! Завтра утром на возу, в город, в цирк его свезу!

Автор: И отвез Лесник Медведя в город

В нашем цирке есть Медведь. Приходите посмотреть. Смел и ловок Мишка бурый: И ребята говорят, что артист с мохнатой шкурой самый лучший акробат! Если кто проходит мимо с папиросою во рту или с трубкой – запах дыма Мишка чует за версту. И топчась на задних лапах, начинает вдруг реветь, Потому что этот запах не выносит наш Медведь.

9. Заключение

-Ребята, как можно так себя травить? Как можно так себя не любить?

Вместо курения можно так интересно жить!

Вот “солнце жизни”. Его лучи, как добрые советы, запомни, заучи.

Выводы, итог.

В завершении исполняется песня на мелодию композитора В. Шаинского («Учат в школе»)

Куплет

Расскажу я вам друзья
Что узнал сегодня я
Разбирали классом вредные привычки.

Припев

Что куренье – вот беда
Не могу прожить ни дня
И сгораешь от него как эта спичка.

Куплет

Люди правду говорят
Что росточком маловат
Все как раз вот из – за этой сигареты.

Припев

Что здоровьем слабоват
И вообще куренье – яд,
И что лучше наложить на это «ВЕТО».

Куплет

В школе учат не курить,
Не плевать и не хамить,
В школе учат нас приличию и такту.

Припев

И здоровыми расти
В ногу с временем идти
И прислушаться к изложенному.

Памятка

Мы вас призываем – любите себя,
Свой мозг, свою печень и сердце, друзья.
Сделайте вывод сами немедленно –
Курить человеку опасно и вредно!

Помните:

- Курение угнетает нервную систему;
- Курение поражает легкие и сердце;
- Курение обостряет течение всех болезней;
- Курящий человек неприятен окружающим;
- Здоровье, радость жизни и счастье в ваших руках.

Использованная литература:

- Н.И.Дереклеева, М.Ю.Савченко. Справочник классного руководителя: 5-9 классы.- 3-е изд., М.: ВАКО, 2009.-с.204.
- Д.С.Исаев. Мы – за здоровый образ жизни// Последний звонок.2004. №6
- Г.А.Капецкая. Хочешь быть здоровым – будь им// Последний звонок.2005. №6
- Н.А.Шулепова. Формула здоровья//Последний звонок.2004. №6
Е.И.Щепелева. Вредные и полезные привычки//Досуг в школе.2004. №1
- ВШ 4-89 Углов Ф. “Открытое письмо курящей девушке” с. 98
- ВШ 3-98 Амосов Н. Здоровый образ жизни, с. 73
- ВШ 5-90 Бойко А. “Как избавиться от курения”, с. 72
- Лисицын Ю.П. Когда привычка приводит к болезни. Факультет здоровье. 10-86 г.
- Шицкова А.П. Здоровье здоровых (Факультет здоровье, №3-87г) с