

Конспект классного часа
«Здоровым быть модно!»
8 класс

*Куренье вредно и курить грешно.
Тут Здравомыслие с Наукою согласны,
Но люди слепы и привычке сей опасной
Дань платят жизнью и монетой...
Не смешно...
Котов Л. Ф.*

Цели:

1. Образовательная: познакомить учащихся с отрицательным влиянием никотина на организм подростка.
2. Развивающая: создание условий для развития личности обучающихся.
3. Воспитательная: формирование здорового образа жизни; формирование и развитие классного коллектива как воспитывающей среды, обеспечивающей социализацию каждого обучающегося.

Оформление:

На магнитной доске вывешены высказывания.

«Здоровье — не все, но все без здоровья ничто». Древнегреческий философ Сократ.

«Здоровье сгубишь - новое не купишь»

«Курильщики впускают врага в свои уста, который похищает их мозг»

Английская пословица

«Капля никотина убивает лошадь».

«Начинаешь курить, чтобы доказать, что ты мужчина. Потом пытаешься бросить курить, чтобы доказать, что ты мужчина». Сименон.

«Посеешь привычку – пожнёшь характер»

«Посеешь характер – пожнёшь судьбу».

Печальная судьба не с неба сваливается, а рождается от человеческой глупости. (Л. Алберти)

Лучше знаться с дураком, чем с табаком.

Буклеты о вреде курения, выполненные учащимися.

Презентация «Преодоление».

Запись песни группы «Отпетые Мошенники» - «Бросай курить».

Мультимедийное оборудование.

Подготовка к классному часу:

1. Изучение литературы по данной теме.
2. Проведение анкеты, обработка её результатов. Анкета проводится анонимно, результаты обрабатываются учащимися.
3. Предварительная работа: класс разделен на 4 группы, каждая получает проектное задание: подготовка презентации «Преодоление», материалов «Из истории табакокурения», «Курить-здоровью вредить», выпуск буклетов для участия в акции по борьбе с курением.

Вопросы анкеты:

1. Куришь ли ты? Пробовал ли хотя бы один раз?
2. Если да, то с какого возраста ты куришь?
3. Мог бы ты отказаться от табачной зависимости?
4. Если да, то что тебе для этого нужно?
5. Если нет, то почему?
6. Курят ли у тебя дома?
7. Комфортно ли ты чувствуешь себя на уроке?
8. Тебе нравится, если девушка (парень) курит?
9. Хотел бы ты, чтобы твоя будущая (ший) жена (муж) курил(а)?

Ход классного часа:

I. Мотивация.

Учитель

Для каждого из нас нет большей ценности, чем здоровье. Зададимся вопросом: «Какие факторы влияют на здоровье человека?». По мнению специалистов, основные факторы, влияющие на здоровье, распределяются следующим образом:

20% - состояние окружающей природной среды (экологическое благополучие проживания человека);

20% - генетика (наследственность данного человека);

10% - здравоохранение;

50% - образ жизни (имеется в виду здоровый образ жизни человека).

А еще одна ценность – свобода. У каждого человека есть свобода выбора. И выбор этот должен быть разумен. Выбор существует ежедневно, сиюминутно. Равный по своей серьезности, неодинаковый по своим последствиям.

Шагнуть или остановиться? Промолчать или ответить? Стерпеть или возмутиться? Превозмочь или отступить? Да или нет? Как жить? Что делать?

Вопросы-громады и вопросы-карлики. Вопросы-океаны и вопросы-капли.

Сегодня мы постараемся ответить на один из них и подведём итоги нашей общей работы.

(Звучит запись песни группы «Отпетые Мошенники» - «Бросай курить»).

Тема классного часа: «Курить или не курить? Вот в чем вопрос!». Мы обращаемся к данной теме не случайно: в вашем возрасте вас ещё считают детьми, а вы ощущаете себя уже взрослыми и часто стараетесь это доказать. Иногда вы совершаете ошибки. Надеюсь, что разобраться в себе вам поможет наша работа.

II. Основная часть.

Учитель

В течение недели вы работали в группах, выполняя проектные задания. Первое из них – подготовка материалов об истории табакокурения. Представляет их *первая группа*.

1-й учащийся. История табакокурения известна достаточно хорошо. Некоторые исследователи утверждают, что первыми на земле курильщиками были египетские фараоны. В одной из гробниц II тысячелетия до нашей эры найдены глиняный кальян и другие курительные принадлежности.

С давних времен люди стремились получать удовольствия зачастую любой ценой. В сказках многих народов мира описываются вещества, оказывающие веселящее, одурманивающее действие

и ритуалы сопутствующие их приему. Взять хотя бы праздники в честь Вакха в Древней Греции или сатурналии Древнего Рима. В средневековой Европе устраивались праздники в честь Бахуса, который Петр I попытался перенести в Россию.

Для европейцев все началось в XV в., когда Колумб высадился за океаном в далекой и неведомой стране. Там его изумленные матросы увидели похожих на фокусников людей, которые свертывали из сухих листьев трубки, брали их в рот и поджигали...

2-й учащийся. Туземцы втягивали дым и пускали его наружу... Несчастные нередко при этом теряли сознание, входили в транс и даже корчились как от сильной боли, но, по их словам, уже не могли жить без этого «табако»...

3-й учащийся. Все мы знаем, что дурной пример может быть заразительным. Табак попал сначала на корабли Колумба, а потом с легкой руки его матросов — в Европу, где стал распространяться по домам и салонам искателей острых ощущений. Впрочем, быстрому распространению табакокурения стало способствовать не столько человеческое любопытство, сколько жажда наживы и агрессивная реклама.

4-й учащийся. В конце XVI в. англичане, надеясь на крупные барыши, завезли табак в «далекую Россию», но на первых порах они потерпели фиаско. Из-за неосторожности курящих в Москве и других городах России стали случаться пожары... Царь Михаил Федорович, увидев, что дело приняло столь неприятный оборот, запретил табак и даже ввел различные наказания для тех, кто, невзирая на запрет, продолжает баловаться опасным зельем. Курящих стали ссылать в Сибирь, самым дерзким из них вырывали ноздри, как опасным преступникам... И народ был в этом солидарен с правительством.

5-й учащийся. Впрочем, к середине XVII в. не только купцы, но и многие государственные чиновники поняли, что благодаря торговле табаком можно получать немалые деньги... Преследование курильщиков повсеместно стало сходить на нет, и, наконец, вовсе прекратилось. Началось быстрое распространение табака по всему миру, процесс пошел, невзирая ни на пожары, ни на возражения церкви, ни даже на явное ухудшение здоровья новоявленных поклонников заморского зелья. Царь Петр I, следуя примеру европейских королей, высочайшим указом разрешил ввоз табака в Россию, обложив купцов огромной пошлиной... Курение становится привычкой нашего народа.

Учитель (вопрос учащимся). Привычка! Что это такое? (Ответы учащихся.) Да, привычка — это то, к чему привыкаешь и без чего потом, увы, бывает трудно обойтись. Привычки бывают полезные, а бывают и вредные. Назовите, пожалуйста, ребята, известные вам хорошие привычки. (Занятия спортом, почитание старших, чтение книг, привычки вовремя ложиться спать, быть вежливым, не грубить, не обижать слабых и т.д.) А теперь назовите плохие привычки. (Плевать на пол, ковырять в носу, грубить учителям и вообще старшим, курить, лениться и делать все не вовремя...) Верно, ребята.

1-й учащийся. Привычка – это тоже ведь зараза,

Привычка – тоже некая болезнь,

Она болит и заживет не сразу,

С ней очень трудно жить, поверь!

Она растет микробом в теле,

Она, как рана, у тебя внутри.

Ее не видно, но на самом деле

Она испепеляет и горит.

Ей зародиться ничего не стоит,

Но виноват ты в этом только сам.

Она попросит, а потом заставит,

Приказы, отдавая по часам.

2-й учащийся. Одна из наиболее распространенных вредных привычек – это табакокурение. Мы провели анкетирование среди учащихся нашей школы. Хотим представить вам результаты. Приняли участие в опросе 65 учащихся, из которых 35 девочек и 30 мальчиков. Ответы на них распределились следующим образом.

1. Куришь ли ты? Пробовал ли хотя бы один раз? (Все девочки ответили «нет», 20 мальчиков – «нет»)
2. Если да, то с какого возраста ты куришь? (с 12-14 лет)
3. Мог бы ты отказаться от табачной зависимости? (12 – «да», 8 – «не знаю»)
4. Если да, то что тебе для этого нужно? («желание»)
5. Если нет, то почему? («не знаю»)
6. Курят ли у тебя дома? (52 – «да»)
7. Комфортно ли ты чувствуешь себя на уроке? (некурящие - «да», курящие – «не всегда»)
8. Тебе нравится, если девушка (парень) курит? (девочки – 20 «нет», 15 – «да»; мальчики – 30 – «нет»)

9. Хотел бы ты, чтобы твоя будущая (ший) жена (муж) курил(а)? (девочки – 30 «нет», 5 – «да»; мальчики – 27 – «нет», 3 – «да»)

Преподаватель. Это ваше мнение, дорогие девочки и мальчики. И оно, как видим, не в пользу табака и курения. Так почему же многие люди продолжают держаться за свою несносную привычку? Можно ли ее преодолеть?

Учитель.: *Вторая группа* подготовила материал о вреде курения и научных данных.

1-й учащийся. Научные исследования показали, что 70% курящих при желании могут с помощью волевого усилия бросить курить, так как у них нет сильной физиологической потребности в табаке. А вот 5—10% застарелых курильщиков действительно нуждаются в помощи врачей. Как вы думаете, наши школьники, принимавшие участие в тестировании, относятся к тем 70%, которые безболезненно могут оставить вредную привычку, или к 5—10% застарелых курильщиков? Ответ совершенно ясен... Так что тут все дело в характере, вернее, в его силе. По данным Министерства здравоохранения Российской Федерации, в нашей стране число курильщиков увеличивается ежегодно на 10% за счет подростков. Курит около 70% мужчин и 40% женщин. Знайте, что, по мнению медиков:

1 сигарета сокращает жизнь на 15мин;

1 пачка сигарет — на 5 ч;

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.

2-й учащийся. Давайте подробнее рассмотрим приведенные данные. Конечно, они имеют условный характер. Я совершенно согласен с теми, кто считает, что продолжительность жизни того или иного курильщика сократится не обязательно именно на указанное число лет. Но насчет того, что сократится, можете не сомневаться. В состав табачного дыма входит более трех тысяч вредных веществ, причем одно страшнее другого. Назову некоторые из них: никотин, мышьяк, свинец, угарный газ... И многочисленные химические соединения. 25% этих веществ оседает в организме курильщика, 5% остается в окурке, 20% сгорает, 50% попадает в воздух.

(Третья группа демонстрирует слайды с легкими человека и следами налета на руках и зубах после выкуренных им сигарет.)

3-й учащийся. Это и есть те самые химические вещества, которые постепенно приводят к различным заболеваниям. За год их может осесть в легких и дыхательных путях курильщика до одного литра. Сколько же сил приходится тратить нашему организму на самоочистку!

Учитель:

Давайте подумаем: что заставляет человека самому губить свое здоровье? Так ли серьезны эти мотивы? какой путь проделывает табак в его организме?

Мотивы:

1. Снятие психодинамического напряжения.
2. Познавательные мотивы (интерес).
3. Самоутверждение.
4. Символические мотивы (соответствие среде и сложившимся стереотипам).

Путь:

1. Носоглотка и ротовая полость. Во рту в процессе курения происходят постоянные перепады температуры, что провоцирует возникновение микротрещин на зубной эмали, где начинают скапливаться бактерии и развивается кариес. Кроме того, на эмали оседает смола, поэтому зубы желтеют. Во время курения усиливается слюноотделение. Хроническое раздражение слизистой оболочки голосовых связок сказывается на тембре голоса.
2. Легкие. Постоянное курение, как правило, сопровождается бронхитом. Страдают дыхательные пути и в особенности легкие, которые у курильщика покрыты черным слоем смолы и пылевых частиц.
3. Головной мозг. Угарный газ вызывает кислородное голодание всех клеток организма, что влияет на деятельность сердечно – сосудистой системы и головного мозга
4. Пищевод. Желудок. Часть слюны человек проглатывает, и ядовитые вещества дыма попадают в желудок, что не остается бесследным: боли в области желудка, хронические гастриты и, наконец, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки.
5. Печень. Кровь. Токсичное действие вредных веществ табачного дыма на организм человека колоссально, всасываясь в кровь, они разносятся по организму.
6. Удаление из организма. Заболеваемость у курящих по сравнению с некурящими в среднем в 10-40 раз выше.

(Третья группа демонстрирует слайды с пораженными органами курящего человека.)

Учитель:

Мы увидели, что в организме человека нет органов, которые бы остались «равнодушными» к приёму никотина. Поскольку они взаимосвязаны, нарушение деятельности одного из них приводит к сбоям в работе других. Поэтому разрушительное воздействие этих веществ можно сравнить с цепной реакцией. Попадая в организм человека, они медленно, но верно повреждают орган за органом, пока злоупотребление ими не приведёт к самым тяжким последствиям.

Чтобы проиллюстрировать это, я предлагаю вам упражнение «Взаимодействие»: встаньте в круг и возьмитесь за руки. Наш круг символизирует крепкий здоровый организм. Если один из нас опустит руки – сбой неминуем.

Если будут выходить из строя повреждённые органы и системы, в конечном итоге существование такого организма невозможно, он погибает.

4-й учащийся. По данным Европейского бюро ВОЗ в России табакокурение приводит к преждевременной гибели каждого четвертого жителя страны и курильщики со стажем, живут на

20 лет меньше. Как говорит статистика – каждые 13 минут, от последствий курения, в мире умирает один человек!

Заболеваемость раком легких в стране за последние 10 лет выросла на 63%, а в ряде городов России превысила самые высокие показатели, когда-либо зарегистрированные в мире.

Исследования показали, что курение является причиной:

- 98% смертей от рака гортани (98 из 100 умерших, если бы не курили, жили бы дольше!),
 - 96% смертей от рака легких,
 - 30% всех случаев смерти от рака,
 - 75% смертей от хронического бронхита и эмфиземы легких,
 - 20% всех случаев сердечной смерти,
 - 25% умерших от ишемической болезни сердца погубили себя курением.
- 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.

Не меньшую опасность вызывает так называемое пассивное (принудительное) курение, которое на 34% увеличивает риск возникновения рака легких и на 50% сосудистой патологии.

Изучение информированности населения показывает, что большинство курильщиков продолжают курить несмотря на то, что хорошо осведомлены о вредном влиянии курения на здоровье (95,9% мужчин и 97,8% женщин).

5-й учащийся. Однако углубленное изучение уровня знаний населения показывает, что значительная часть опрошенных недостаточно информирована о том, в чем конкретно заключается вред курения, развитию каких заболеваний оно способствует, как табачный дым влияет на здоровье окружающих и, в первую очередь, детей, подростков, молодежи, женщин.

1-й учащийся. Во многих странах мира решили не ограничиваться разговорами... Последние годы кое-где даже начали вводить против любителей табака законодательные меры. По иронии, строже всего начали преследовать курильщиков в той стране, которая провозгласила свободу как главную ценность человечества, — США. Штраф до 3000 долл. ждет каждого, кто вздумает закурить в Нью-Йоркском ресторане с количеством мест более 35...

2-й учащийся. В Италии последнее время вообще бросили курить в общественных местах, включая рестораны, бары, музеи, не говоря уже о банках и офисных помещениях. Боятся. Еще бы, ведь с нарушителей там взимается штраф до 125 долл.!

3-й учащийся. В Англии на деньги, которые в качестве штрафа платит нарушитель законодательства, можно запросто купить подержанный автомобиль.

4-й учащийся. Во Франции за курение в ресторанах, кафе и на перронах с недавних пор приходится платить столь же большие штрафы. В Дании астрономически выросли цены на сигареты.

5-й учащийся. В Сингапуре курить на улицах разрешено, а стряхивать пепел нет... Тому, кто уронит коробку из-под папирос, грозит штраф в 625 долл. В Токио с 2002 г. запрещено курить во всех общественных местах под угрозой огромного штрафа...

1-й учащийся. Эти меры по борьбе с курением приняты правительствами многих развитых государств. Управляющие заводов, банков, офисов, в свою очередь, начали давать надбавку к заработной плате некурящим сотрудникам...

Учитель:

Наводнение рынка России красочно оформленными импортными табачными изделиями, их повсеместная доступность, несмотря на значительное повышение цен, создает угрозу еще большего увеличения распространенности курения, особенно среди молодежи и женщин. Тем

более, что этот процесс происходит на фоне существенного увеличения психо-эмоционального напряжения в современном мире, ухудшения питания и т.д. Последствия "табачной" эпидемии уже в ближайшие годы скажется на здоровье населения России.

Наше государство осознает это и старается заботиться о нашем здоровье. С января 2002 года в России действует специальный Федеральный закон «Об ограничении курения табака». По этому закону наказываются те, кто продаёт табачные изделия лицам, не достигшим 18-летнего возраста. Кроме того, в ст. 6 этого Закона говорится: «В целях снижения вредного воздействия табачного дыма запрещается курение табака на рабочих местах, в городском, пригородном, воздушном транспорте, в закрытых спортивных сооружениях, организациях здравоохранения, образовательных организациях, организациях культуры, помещениях, занимаемых органами государственной власти, за исключением курения табака в специально отведённых местах для курения табака».

Государство и все мы взрослые обязаны объяснять вам вредные последствия табакокурения. Большинству из вас уже исполнилось 14 лет и вы можете сказать, что у вас есть право выбора. Но, выбирая сигарету, вы выбираете и все проблемы, связанные с употреблением никотина. О большой ответственности каждого выбора хорошо написал в своем стихотворении Юрий Левитанский «Каждый выбирает для себя».

Каждый выбирает для себя
Женщину, религию, дорогу.
Дьяволу служить или пророку -
Каждый выбирает для себя.

Каждый выбирает по себе
Слово для любви и для молитвы.
Шпагу для дуэли, меч для битвы
Каждый выбирает по себе.

Каждый выбирает по себе.
Щит и латы, посох и заплаты,
Меру окончательной расплаты
Каждый выбирает по себе.

Каждый выбирает для себя.
Выбираем тоже - как умеем.
Ни к кому претензий не имеем.
Каждый выбирает для себя!

III. Рефлексия.

- Понравился ли вам сегодняшний классный час?
- Узнали ли вы что-то новое?
- Согласны ли вы с выражением, что никотин – это “тихий” убийца?
- Ваши предложения для борьбы с ним.

Четвертая группа вывешивает на доске подготовленные буклеты «Сделай выбор – откажись от сигарет!», «Смени сигаретку на конфетку!», «Наш выбор – здоровье!», «Мы за жизнь», «Тебе - жить!», «Увлекательная жизнь?», защищает их.

Учитель:

Выполненные вами буклеты предостерегают нас от опасности погубить своё здоровье. Что же можно противопоставить пагубным пристрастиям? Что сделать?

На доске учащиеся записывают предлагаемые для борьбы с курением меры:

- 1) Запретить продажу сигарет вблизи школ, техникумов, ВУЗов, мест отдыха молодежи.
- 2) Запретить рекламу табачных изделий по телевизору и на баннерах.
- 3) Ужесточить контроль и наказание за продажу сигарет детям до 18 лет.
- 4) Вести здоровый образ жизни, заниматься спортом.
- 5) Стараться научиться говорить «нет», протянутой тебе сигарете.
- 6) Вести профилактическую работу.

Учитель:

Ребята, задумайтесь, как часто сиюминутная радость влечёт за собой не самые лучшие последствия, а преодоление первоначальных трудностей бывает вознаграждено. Главное – сделать правильный выбор. Теперь вы можете для себя дать ответ на почти Гамлетовский вопрос нашего классного часа:

Курить или не курить?

— решайте это сами,

Но помните: в ответе

Вы пред небесами.

Литература:

Котов Л.Ф. Курение. Статистика. <http://smoke-not.narod.ru>

Левитанский Ю. Каждый выбирает для себя. <http://www.bards.ru>

Павлеева В. Не кури! <http://www.den-za-dnem.ru>

Торновский Ю.Б. Курить – здоровью вредить. М., Медицина, 2010.

Хрипкова А.Г., Колесов Д.В. Мальчик – подросток – юноша. М., Просвещение, 2012.