Занятие на тему: «Курение. За или против»

*Рекомендации.* Воспитательский час проводится в форме беседы,  в доверительной обстановке. В группе на стенах развешаны различные материалы о вреде курения.
        Беседа основана на нахождении плюсов - минусов курения. Детям предлагается такое упражнение: Лист ватмана делится на 2 столбца. Первый - плюсы курения (называют и вписывают только дети), второй - минусы курения (называют дети, также помогает воспитатель). При вписывании минусов воспитатель  рассказывает более подробно о данном минусе.

*Цель:* используя метод противоположностей, помочь подросткам осознать, что курение это чрезвычайно вредная и опасная привычка.

*Ход классного часа:*

 воспитатель:Ребята, я хочу начать наше занятие со сказки.  Слушайте внимательно.

**Сказка о вреде курения**

Дракон был доволен. И не без оснований - ведь это он только что сжег императорский дворец, разметал по камешкам ту груду кирпичей, которую бескрылые называли Цитаделью, похитил принцессу и вдобавок успел на обратном пути прикончить двух чересчур торопливых рыцарей, вознамерившихся спасти принцессу из его лап.

Теперь дракон мог пару лет почивать на лаврах, слушая, как людские менестрели прославляют его злобу и коварство, а драконьи менестрели поют хвалу его силе и доблести. Ему даже не нужно было искать новых подвигов - недоумки рыцари, желающие освободить принцессу, сами будут толпами валить к нему. Может быть, он даже сможет построить курган из тел незадачливых спасителей принцессы, как это сделал его старый знакомый, дракон с труднопроизносимым даже для драконов именем Хрхдтполсхкаадчатррк.

Пока предававшийся сладостным мечтам дракон дремал на солнышке, кусты рядом с поляной зашевелились. Неужели какой-то рыцарь оказался настолько шустрым? Жалко будет класть в основание кургана какого-нибудь мозгляка, все заслуги которого заключаются в том, что он живет ближе к его пещере.

Появившийся из кустов человек не был похож на рыцаря. Вместо доспехов на нем была драная куртка, вместо меча на поясе висел короткий ножичек. Во рту у непонятного человека было глиняное сооружение, испускавшее вонючий дым.

- Ты кто? - лениво поинтересовался странный гость.

- А... - пораженный такой наглостью дракон даже поперхнулся.

- Не хочешь, не говори, мне жалко, что ли? - добродушно сообщил гость, выпустив из трубки колечко дыма.

- А что в округе так много зеленых чешуйчатых ящеров, ростом с сосну? - ядовито осведомился дракон.

- А я откуда знаю? Я не местный, - хмыкнул гость.

- Ну, знаешь ли... - дракон последний раз не мог найти слов почти три века назад, когда он, еще маленький дракончиком  по ошибке вместо принцессы похитил дворцовую кухарку и стал посмешищем для всех драконов.

- Я же говорю, что не знаю... - медленно, с удовольствием растягивая слова, проговорил человек, выпустив изо рта облако дыма.

Дракон сделал то, что привык делать в непонятных ситуациях, - выпустил длиннющий язык пламени, намереваясь стереть с лица земли этого непонятного человека. Реакция человека оказалась неплохой - он отпрыгнул в сторону и пламя сожгло лишь увесистую сумку, уроненную им. Сумка исчезла в пламени, превратившись в облако того самого вонючего дыма, которым дышал незнакомец. В горле дракона запершило, глаза заслезились. Он инстинктивно взмахнул крыльями, закружился, но слезы заливали ему чешуйчатую морду, а горло жгло так, словно дракон сожрал целую копну крапивы. Крылья ящера надломились, и он с размаху рухнул вниз, раздавив рыцаря, который мчался к его пещере - освобождать принцессу.

А собирателя табака потом на всякий случай обезглавили, обвинив его в преступном сговоре с драконом и предрассудительных разговорах с особой королевской крови.

Отсюда мораль - капля никотина убивает лошадь, а сумка табака - дракона, рыцаря и табачника вместе взятых.

Воспитатель :Ребята, может вы попробуйте  сами назвать тему нашего занятия? (*учащиеся  дают разные ответы тем занятия, но общее у них то, что все ответы будут  на тему курения*). Все ваши ответы в той или иной форме верны.

«Курение. За или против»

Видеоролик (2-3минуты)

 *Табак приносит вред телу,*

*разрушает разум, отупляет целые нации.*

*О.  Бальзак*

Воспитатель:Курение ежегодно уносит тысячи жизней во всех странах мира. Борьба с ним выросла в серьезную социальную проблему. Медицинские работники и общественные деятели многих стран объединяют свои усилия в борьбе с курением. В нее включилась Всемирная организация здравоохранения при Организации Объединенных Наций. Можно надеяться, что здравомыслие должно одержать верх и люди откажутся от Курения

*Цель:* помочь вам осознать, что курение это чрезвычайно вредная и опасная привычка. Я не буду призывать вас сразу бросить курить, просто я хочу показать, к чему это может привести.

Сейчас вы будете работать  в группах.  У вас на столах лежат ватман и маркеры. Поделите ватман на две части. На одной части напишите «ПЛЮСЫ КУРЕНИЯ», на второй – «МИНУСЫ КУРЕНИЯ».  В колонку, где у вас написан плюс, вы будете записывать,  почему человек курит и что в этом хорошее. В колонку, где у вас написан минус, вы будете записывать, что плохого получает человек, когда курит. На эту работу я вам даю 8 минут. Затем представитель от каждого стола повесит свой плакат на доску и расскажет,  какие плюсы и минусы нашла его команда в курении.

|  |  |
| --- | --- |
| ПЛЮСЫ КУРЕНИЯ | МИНУСЫ КУРЕНИЯ |
|  |  |
|  |  |

*После защиты каждого плаката, воспитатель подводит итог, что же общего ребята написали в плюсах и минусах.  При подведении итогов в колонке  минусов воспитатель  рассказывает более подробно о данном минусе.( смотри приложение)*

 Вред табака доказан, многие люди бросили курить, идет борьба против "пассивного курения" … Сторонники же табака часто ссылаются на то, что многие выдающиеся люди, например, Дарвин, Ньютон, А. М. Горький, композитор С. В. Рахманинов и даже ученый-терапевт С. П. Боткин - курили. Значит, курение не мешало им достичь успехов? Хочу вам здесь показать один ролик, а вы сами для себя уже сделаете выводы. ( показываю ролик о содержании в сигаретах вредных веществ .)

 **Вывод:** Жизнь так прекрасна, что укорачивать её что-то не хочется.

                                  Курение влияет на наше здоровье и учебу!

                                  Ребята, давайте отбросим эту вредную привычку, кто её успел приобрести!

Воспитатель:  У нас сегодня был трудный, но плодотворный воспитательский час. И для того, чтобы немного его скрасить, я предлагаю вам посмотреть еще один ролик, который надеюсь вам тоже заставит задуматься. (показываю ролик из мультфильма «Остров сокровищ»).

 Воспитатель: Закончить классный час  хочу стихотворением.

Твое имя - сигарета.

 Ты красива, ты сильна.

 Ты знакома с целым светом,

 Очень многим ты нужна.

 Мозг и сердце ты дурманишь

 Молодым и старикам.

 Запомни: человек не слаб,

 Рожден свободным. Он не раб.

 Сегодня вечером, как ляжем спать,

 Ты должен так себе сказать:

«Я выбрал сам себе дорогу к свету

  И, презирая сигарету,

 Не стану ни за что курить.

 Я - человек! Я должен жить!»

 Заканчивается  занятие подведением итогов,  учащиеся высказывают свое мнение. У вас на столах лежат конверты. В них находятся  рожицы с разными проявлениями эмоций. Выберите ту, которая вам стала ближе после этого занятия, и отдайте мне. Для меня очень важно знать вашу реакцию на это занятие. Большое вам спасибо.

Приложение.

**Вот некоторые минусы:**

**1.** Постоянно приходится тратить деньги на покупку сигарет.
**2.** Курение приводит к торможению, а затем парализует деятельность клеток ЦНС в том числе вегетативной.
**3.** Курение приводит к расстройству нервной системы, проявляется понижением трудоспособности, дрожанием рук, ослаблением памяти.
**4.** У курящих людей чаще встречаются раковые опухоли, а также рак различных органов и нижней губы.
**5.** Часто курение приводит к развитию хронического бронхита, сопровождающегося постоянным кашлем и неприятным запахом изо рта и хриплым голосом.
**6.** Велика роль курения и в возникновении туберкулёза.

**7.** Часто курящие испытывают боли в сердце.

**8.** От веществ, содержащихся в табачном дыму, страдает так же пищеварительный тракт, в первую очередь зубы и слизистая оболочка рта.

**9.** Курящие подвергают опасности не только себя, но и окружающих людей. В медицине появился даже термин "Пассивное курение".

**10.** Гастрит, язвенная болезнь желудка у курящих возникают гораздо чаще, чем у некурящих.

**11.** Курение сокращает жизнь.

**12.** У детей курящих родителей в течение первого года жизни увеличивается частота бронхитов и пневмонии и повышается риск развития серьезных заболеваний.

**13.** У курящих подростков слабеет память, среди них чаще встречаются плохо успевающие.

**14.** Курение способствует развитию многих аллергических заболеваний.

**15.** У детей, матери которых курили во время беременности, имеется предрасположенность к припадкам. Они значительно чаще заболевают эпилепсией. Дети, родившиеся от курящих матерей, отстают от своих сверстников в умственном развитии.

**Пояснения:**

* Исследованиями доказано, в чем вред курения. В дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ: Никотин, Углекислый газ, Окись углерода, Синильная кислота, Аммиак, Смолистые вещества, Органические кислоты и другие.
* Кроме никотина, отрицательное воздействие оказывают и другие составные части табачного дыма. При поступлении в организм окиси углерода развивается кислородное голодание, за счет того, что угарный газ легче соединяется с гемоглобином, чем кислород и доставляется с кровью ко всем тканям и органам человека.
* 1-2 пачки сигарет содержат смертельную дозу никотина. Курильщика спасает, что эта доза вводится в организм не сразу, а дробно. Статистические данные говорят: по сравнению с некурящими длительно курящие в 13 раз чаще заболевают Стенокардией, в 12 раз - Инфарктом миокарда, в 10 раз - Язвой желудка. Курильщики составляют 96 - 100% всех больных Раком легких. Каждый седьмой долгое время курящий болеет
* Никотин относится к нервным ядам. В экспериментах на животных и наблюдениях над людьми установлено, что никотин в малых дозах возбуждает нервные клетки, способствует учащению дыхания и сердцебиения, нарушение ритма сердечных сокращений, тошноте и рвоте. В больших дозах тормозит, а затем парализует деятельность клеток ЦНС в том числе вегетативной. Расстройство нервной системы проявляется понижением трудоспособности, дрожанием рук, ослаблением памяти.
* В эксперименте установлено, что у 70% мышей, которые вдыхали табачный дым, развились злокачественные опухоли легких. Рак у курящих людей возникает в 20 раз чаще, чем у некурящих. Чем дольше человек курит, тем больше у него шансов умереть от этого тяжёлого заболевания. Статистические исследования показали, что у курящих людей часто встречаются раковые опухоли и рак - пищевода, желудка, гортани, почек. У курящих не редко возникает рак нижней губы вследствие канцерогенного действия экстракта, скапливающегося в мундштуке трубки.
* Очень часто курение ведет к развитию хронического бронхита, сопровождающегося постоянным кашлем и неприятным запахом изо рта. В результате хронического воспаления бронхи расширяются, образуются бронхоэктазы с тяжёлыми последствиями. Это и определяет внешний вид заядлого курильщика: хриплый голос, одутловатое лицо, одышка.
* Велика роль курения и в возникновении туберкулёза. Так, 95 из 100 человек, страдающих им, к моменту начала заболевания курили.
* Часто курящие испытывают боли в сердце. Это связано со спазмом коронарных сосудов, питающих мышцу сердца с развитием стенокардии (коронарная недостаточность сердца). Инфаркт миокарда у курящих встречается в 3 раза чаще, чем у некурящих.
* От веществ, содержащихся в табачном дыму, страдает так же пищеварительный тракт, в первую очередь зубы и слизистая оболочка рта. Никотин увеличивает выделение желудочного сока, что вызывает ноющие боли под ложечкой, тошноту и рвоту.
* Эти признаки могут быть проявлением и гастрита, язвенной болезни желудка, которые у курящих возникают гораздо чаще, чем у некурящих. Так, например, среди мужчин, заболевание язвенной болезнью желудка, 96 - 97% курили.
* Курящие подвергают опасности не только себя, но и окружающих людей. В медицине появился даже термин "Пассивное курение". В организме некурящих людей после пребывания в накуренном и не проветренном помещении определяется значительная концентрация никотина.
* Врачи также выяснили, что рост числа курящих параллельно увеличивает количество опасных болезней. Начиная с начала 1960 годов, стали публиковать в газетах и журналах результаты научных исследований. И люди ужаснулись! Оказывается: если человек курит в день от 1 до 9 сигарет, то сокращает свою жизнь (в среднем) на 4, 6 года по сравнению с некурящими; если курит от 10 до 19 сигарет, то на 5, 5 года; если выкуренных 20 до 39 сигарет - на 6, 2 года.
* Живущие в накуренных помещениях дети чаще и больше страдают заболеваниями органов дыхания. У детей курящих родителей в течение первого года жизни увеличивается частота бронхитов и пневмонии и повышается риск развития серьезных заболеваний.
* У детей, матери которых курили во время беременности, имеется предрасположенность к припадкам. Они значительно чаще заболевают эпилепсией. Дети, родившиеся от курящих матерей, отстают от своих сверстников в умственном развитии. Так, ученые ГДР при обследовании 17 тысяч таких детей выявили отставание в чтении, письме, а также в росте.
* Заметно возросло количество аллергических заболеваний. Российскими и зарубежными учеными установлено, что аллергизирующем действием обладает никотин и сухие частицы табачного дыма. Они способствуют развитию многих аллергических заболеваний у детей, и чем меньше ребенок, тем больший вред причиняет его организму табачный дым.
* Сердце у курящего делает в сутки на 15 тысяч сокращений больше, а питание организма кислородом и другими необходимыми веществами происходит хуже, так как под влиянием табака кровеносные сосуды у подростка сжимаются. Вот почему у курящих подростков слабеет память, среди них чаще встречаются плохо успевающие.