**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

**«Ильменская средняя общеобразовательная школа»**

**КЛАССНЫЙ ЧАС**

(для учащихся 1- 4 класса)

***«КУРИТЬ ИЛИ НЕ КУРИТЬ?»***



***Подготовила и провела:***

 ***учитель начальных классов***

 ***Дымова Татьяна Владимировна.***

***2014-2015 г.***

**Цель:** Профилактика табакокурения как вредной привычки.

**Задачи:**

 1. Дать знания о вреде, который наносит здоровью никотин.

 2.Развивать самосознание, ответственное отношение к своему здоровью.

 3.Воспитывать желание вести здоровый образ жизни, беречь своё здоровье.

**Оборудование:** мультимидийная презентация, памятки.

**Место проведения:** Класс оформлен иллюстрациями о здоровом образе жизни.

 **План урока.**

1.Стихи о вреде курения.

2.Рассказ о вреде курения.

3. Сведения из истории о табаке.(Доклад)

4.Курить или не курить?

5.Составление пословиц.

6.Обсуждение об услышанном.

7.Подведение итогов.

 Памятка для детей

**"Почему я никогда не буду курить?»**

 **Ход урока**

**1.Вступительное слово учителя.**

Жил однажды человек,
Беспокойный человек,
Он объездил всю планету,
Всё искал по белу свету
Страну без ошибок.
Но, увы; надежды зыбки,
Всюду он встречал ошибки…

- А какие ошибки встретил этот человек, мы узнаем в ходе нашего разговора.

**2. Стихи о вреде курения.** ****

**1. Ученик.** В школе медвежьей тревогу забили,
В тайне от всех медвежата курили.
Сразу к урокам пропал интерес,
Слушают плохо – скорее бы в лес.
Память ослабла – не помнят, о чём
В школе сегодня вели разговор.
Да табак плохой им друг – кашель слышится вокруг,
Он мешает им читать и науки постигать.
Папиросы и табак для всего живого – враг!
Для людей и для зверей – нет коварней и вредней.

**2. Ученик.** Вот заходит тигр в аптеку:
- мне продайте сигарету.
Медведь-аптекарь отвечает:
- их в продаже не бывает.
Есть таблетки, витамины
и лекарства от ангины.
Что в рецепте врач назначит,
От болезней помогает,
Мы зверятам, предлагаем.
У кота слезился глаз,
Капли он купил у нас.
Пёс поранил лапу,
Мазь купил и вату.
Болит голова у осла,
Таблетки ослиха ему принесла.
Приобрел минеральную воду козёл -
К завтраку ставит её он на стол.
Подвернула ногу лама,
Бинт взяла и замотала.
Есть у нас паста для чистки зубов,
Шампунь для укрепления волос.
Ты просишь сегодня у нас папирос,
А завтра нужны, будут капельки в нос,
Таблетки от кашля и от ангины,
Лучше вместо сигарет купи витамины.

- Ребята, вы догадались как называется тема нашего урока?

- Сегодня мы с вами поговорим о том, что же такое курение и какое влияние оно оказывает на организм человека. Многие говорят, что курение никак не влияет на здоровье.

- А вы, как думаете?

**2.Рассказ о вреде курения.**

- Оказывается, мы сами можем сделать себя здоровым или больным человеком. Ученые говорят нам о том, что курение приносит огромный вред нашему здоровью. С их доводами мы не можем не согласиться, т.к. они основаны на практических исследованиях. От табачного дыма страдает наше здоровье.

- Какие органы нашего организма страдают от них в первую очередь?

- Когда человек курит, то весь яд, который находится в сигаретах, оседает на его легких. У здорового человека легкие розового цвета, а у курильщика – черные, как уголь.

- Скажите, пожалуйста, ребята, а если вы будете стоять рядом с курящим человеком, это как-то повлияет на ваше здоровье?

(предположения детей)

- Если мы будем находиться рядом с курильщиком, то нам придется тоже дышать этим ядовитым табачным дымом. В наших легких со временем тоже скопится много ядовитых веществ . И мы будем кашлять и болеть. Бывает, что в семье курит один папа, а страдает вся семья. Находиться рядом с курящим человеком вредно. Поэтому держитесь подальше от курящих людей.

Самое страшное, что дети и подростки тоже начинают курить, сами не понимая того, насколько это опасно.

-Посмотрите, сколько опасных веществ содержится в дыме сигареты.

-Кто знает, что является самым опасным из этого списка?

 Никотин это яд. Он относится к группе наркотиков.

* 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.

**3. Сведения из истории о табаке. (Доклад читает ученик)** В Европу табак попал из Америки, где побывал мореплаватель  [**Христофор Колумб**](http://www.myshared.ru/slide/284281/)**.** Высадившись на незнакомый берег, Колумб и его спутники увидели, что туземцы - взрослые и дети - держали в зубах дымящиеся пучки тлеющих листьев неизвестного европейцам растения. Выяснилось, что "дикари" традиционно используют его листья для частого вдыхания дыма. Возвращаясь в Европу, Колумб захватил с собой несколько кип сушёных листьев "тобакко" и нескольких курильщиков. Он рассчитывал развлечь своих соотечественников невиданной экзотикой. Так и случилось: краснолицые "дикари", украшенные перьями и пускающие дым изо рта, поразили весь испанский двор. Вскоре табак попал во Францию: Жан Нико, бывший послом в Испании, привёз оттуда листья и семена табака в подарок своей королеве Екатерине Медичи. От фамилии Нико произошло слово "никотин" - так называют основной компонент табака. Курение табака, а также применение его в качестве лекарства (в виде настоев, экстрактов, пилюль и др.) часто вызывало тяжёлые отравления, нередко кончавшиеся смертью. Это заставляло правительства разных стран вести борьбу с курением. Применялись различные наказания, в ряде стран весьма жестокие. В России в царствование царя Михаила Фёдоровича уличённых в курении в первый раз наказывали 60 ударами палок по стопам, во второй - отрезанием носа или ушей.

**4. Курить или не курить?**

Минздрав предупреждает ! Курение опасно для вашего здоровья ! По данным министерства здравоохранения пульс курильщика в среднем 10-20 ударов в минуту, чаще пульса некурящего, то есть у него в 3 раза больше шансов заработать сердечный приступ. Курильщики в 2,5 раза чаще болеют простудными заболеваниями. Табак старит кожу. У курящих жёлтые зубы. Плохой запах изо рта. Голос хриплый, прокуренный. У подростка замедляется рос. Может образоваться рак лёгких, губ, горла, кожи.

****

***Что надо делать подростку, чтобы не закурить?***

***Первое:*** необходимо знать всю правду о табаке и курении .

***Второе:*** нужно знать, что, несмотря на рекламу, фильмы и сериалы, в которых любимые герои могут курить, большинство подростков, молодых людей, взрослых и спортсменов не курят.

***Третье:*** займись физическими упражнениями или любимым видом спорта, или спортивными танцами. От этого тройная польза: польза для здоровья; прекрасно проведешь свободное время; ты найдешь друзей, с которыми у тебя будут общие интересы, например, спорт.

***Четвертое:*** нужно знакомиться с новыми людьми и находить новых друзей, но при этом следует оставаться свободным и независимым от их давления. Не обязательно курить "за компанию" лишь потому, что твои друзья или другие люди курят. Так как курить тебе или не курить это твой выбор, а не твоих друзей. Не они решают за тебя, а ты сам должен решать. Не курить, не означает быть слабым, не совсем взрослым или "белой вороной". Не курить означает сделать выбор в пользу здоровья. Настоящие друзья должны это понимать и уважать твой выбор.

***Пятое:*** не трать деньги на "дым". Лучше сбереги их и потрать на что-нибудь интересное, например, на модную одежду, новую компьютерную игру.

***Шестое:*** не окажись в клетке под названием "табак". Курение это клетка, куда легко попасть, но тяжело выбраться. И уже не ты, а сигарета руководит тобой. Помни, что никотин есть в любых сигаретах, сигарах и он вызывает зависимость. Шестое: не окажись в клетке под названием "табак". Курение это клетка, куда легко попасть, но тяжело выбраться. И уже не ты, а сигарета руководит тобой. Помни, что никотин есть

***Седьмое:*** если ты уже начал время от времени курить или делаешь это постоянно, настало время бросать курить. В этом двойная польза: огромная польза для здоровья и ты сберегаешь много денег. Всегда делай выбор в пользу здоровья! Всегда делай выбор в пользу здоровья!

**5. Составление из слов пословиц и объяснение смысла.**

Курение – дурная привычка.

Табак – наш враг.

Много бед от сигарет.

**6. Что из услышанного сегодня вас удивило, что знакомо, а что вы услышали впервые?**

**Рефлексия**

-Какие выводы вы сделаете для себя после нашей беседы?

-Если вам взрослые мальчишки предложат покурить, сможете вы отказаться? Что вы им ответите?

**7.Подведение итогов.**

Курение - не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая наркомания, и тем более опасная, что многие не принимают в серьез.

****

**Памятка для детей**

**«Почему я никогда не буду курить?»**

1. У меня пожелтеют зубы.
2. Будет неприятный запах изо рта.
3. В легких будут накапливаться ядовитые вещества, и я буду кашлять и болеть.
4. Я не смогу заниматься спортом.
5. У меня будет плохая память, и я буду плохо учиться.

### Памятка

**«Почему я никогда не буду курить?»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| У меня пожелтеют зубы | 1. В легких будут накапливаться ядовитые вещества, и я буду кашлять и болеть.
 | Я не смогу заниматься спортом | 1. У меня будет плохая память, и я буду плохо учиться.
 | 1. Будет неприятный
2. запах изо рта.
 |
| 1. В местах продажи сигарет появятся предупреждения о вреде курения
 | Тема на презентацию курение вопрос закрыт | http://doc4web.ru/uploads/files/22/21758/hello_html_m101827c2.png | http://im2-tub-ru.yandex.net/i?id=1dec84aaba7b2024a751ae73d2c9042c-61-144&n=21 | Бодибилдинг здоровье |