

КЛАССНЫЙ ЧАС НА ТЕМУ «КУРИТЬ - ЗДОРОВЬЮ ВРЕДИТЬ»

Цель классного часа:

Воспитание у обучающихся ответственности за свое здоровье.

Задачи классного часа:

- Расширение знаний о вреде курения.
- Анкетирование.
- Влияние никотина на организм человека
- Обсуждение прав некурящих людей.
- Формирование негативного отношения к курению и потребности в образе жизни без курения.

Оформление и оборудование:

Рисунки и плакаты о вреде курения, высказывания о вреде курения, подобрана необходимая литература по теме.

Курение, как одна из вредных привычек, давно распространилось и укоренилось у многих народов, став поистине эпидемическим заболеванием современного общества.

Выступление классного руководителя.

Прежде, чем начать нам беседу про курение мы сделаем анонимное анкетирование.

Ответь, пожалуйста, на поставленные в анкете вопросы. После каждого вопроса обведи кружком букву, которая обозначает выбранный тобой вариант ответа. На каждый вопрос должен быть один вариант ответа.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Анкета:

1. Твой статус:

А некурящий

Б бывший курильщик

В курю, но хочу бросить

Г курю, но хочу сократить количество выкуриваемых сигарет

Д курю и не хочу прекращать

2. В каких из перечисленных мест ты куришь, когда пребываешь в техникуме:

А в здании техникума

Б вблизи техникума, на ее территории

В за территорией техникума

3. Высказываешь ли ты недовольство, когда в твоём присутствии курят:

А да

Б нет

4. Какая позиция в отношении курения в техникуме тебе ближе всего:

А всем не курить в техникуме и на ее территории,

Б всем не курить в здании техникума

В создание отдельных комнат для курения обучающихся

5. Твое положение в группе:

А хорошист

Б троечник

Классный руководитель обрабатывает анкеты, в конце классного часа доведет результат по классу для всех.

Результаты анкетирования:

1. а – 80 %

б – 20 %

2. б – 20 %

3. а – 70 %

б – 30 %

4. а – 99 %

б – 1 %

5. а – 20 %

б – 80 %

Сегодня я хотела бы предложить вам еще раз задуматься и о привычках, здоровых и нездоровых. Как уберечься от курения. Возможно, мы не найдем с вами сегодня уникального рецепта, но попытаемся.

Участник 1. Все люди, в том числе и мы, подростки, владеем информацией о вреде курения, мы уже знаем, к чему ведут эти невинные шалости.

Свойства табака

-я курю, я расслабляюсь! Компоненты табака (смолы, никотин, дым и т.д.) не расслабляют, а просто «тормозят» важнейшие участки центральной нервной системы. Зато, привыкнув к сигарете, человек без неё уже расслабиться, не может. Получается замкнутый круг: и возникновение и прекращение стресса зависят от курения.

- курящие люди дольше сохраняют стройную фигуру? Но кругом полно дымящих толстяков. Притупляя сигаретой чувство голода, вы провоцируете развитие гастрита и язвенной болезни желудка. Худеть с помощью курения – это всё равно, что привить себе инфекционную болезнь и «таять на глазах от неё».

- курильщики затягиваются чаще и глубже, что, впоследствии, может привести к заболеванию раком не самих легких, а, так называемой, легочной периферии – альвеол и малых бронхов.

- столько людей в мире курят, и ничего – живут? ЖИВУТ, но как? Молодые до болячек, связанных с курением, просто еще не дожили, а пожилые скорее лечатся, чем живут полноценной жизнью. Сегодня доказана прямая зависимость между курением и раком легких. К тому же курильщики чаще страдают от язвы желудка и сердечно-сосудистых заболеваний. Курение также нередко приводит к хроническому бронхиту.

Участник 2.

Повторим, как влияет никотин на организм человека

У курящего человека

- ухудшается память
- появляются частые головные боли
- страдают органы пищеварения
- тошнота, иногда рвота, боли в желудке и кишечнике

У обучающегося

- задержка роста и общего развития
- нарушение процессов обмена веществ
- снижение слуха, зрения
- ряд нервных расстройств

Участник 3.

Подумайте, какие преимущества можно приобрести, если не курить:

не придется мучиться, что негде купить сигареты.

не будете испытывать неудобства, и раздражаться в общественных местах, где не разрешается курить

жизнь будет длиннее на 10-20 лет. И это будут годы без отдышки, без сердечных болей и невзгод

будете выглядеть лучше

любимые не будут задыхаться в табачном дыму

лучше выпить чашечку чая, потанцевать, заняться спортом или просто выехать на природу

у вас появятся деньги, потому что не придется покупать сигареты.

Классный руководитель.

Ребята давайте сыграем в игру “Незаконченное предложение...”

Сейчас вам предстоит дополнить предложения. Вы пишете на листочках только ваши мысли.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

- ❖ Курение – это ...
- ❖ Сигарета в руке – это ...
- ❖ Не курить – это значит не ...
- ❖ Для того чтобы бросить курить, нужно...
- ❖ В моей семье курит лишь ...
- ❖ Курение в нашей семье – это ...
- ❖ Курение дает мне возможность ...

Участник 4.

“Человек, переставший курить и пить, приобретает ту умственную ясность и спокойствие взгляда, которые с новой верной стороны освещают для него все явления жизни” (Л.Н.Толстой)

Жизнь – это движение. Если мы движемся вперед, то мы развиваемся. А если остановимся, совершая плохие поступки, то начнем отставать от жизни. Таким образом, человек имеет право на выбор – какой образ жизни ему вести, он несет ответственность не только перед людьми, но и перед самим собой.

Классный руководитель.

После того, как я обработала первую нашу анкету, мне хочется сказать вот такие слова:

Я выбираю жизнь!!!

Брось сигарету! Табачный дым

Полон химических ядов.

Брось сигарету – тебе говорим!

Себя отравлять не надо!

В конце нашего классного часа проведем еще одну анкету.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Анкета:

Ответь, пожалуйста, на поставленные в анкете вопросы. После каждого вопроса обведи кружком букву, которая обозначает выбранный тобой вариант ответа.

На каждый вопрос должен быть один вариант ответа.

Анкетирование проводится анонимно.

1 Заинтересовало тебя мероприятие, в котором ты принял участие?

А да

Б нет

2 Много из услышанного ты уже знал?

А да

Б нет

3 После этого мероприятия ты задумаешься о своем здоровье?

А да

Б нет

4 После этого мероприятия ты расскажешь другим о вреде курения?

А да

Б нет

Результаты анкетирования:

1. а – 100 %

б – 0 %

2. а – 99 %

б – 1 %

3. а – 100 %

б – 0 %

4. а – 100 %

б – 0 % .