

## Классный час «Здоровье – главное богатство»

Разработчики: волонтерский отряд «Позитив», педагог: Солдатова Екатерина Геннадьевна

**Цель:** Воспитание в учащихся убеждения в том, что здоровье является важным условием для счастливой жизни; рассказать о вреде табакокурения

**Оборудование:** проектор, мультимедийная презентация

### Ход классного часа:

- Здравствуйте, дорогие ребята!

При встрече люди издревле желали друг другу здоровья:

«Здравствуйте, доброго здоровья!»

«Как ваше драгоценное здоровье?!»

- И это не случайно. Ведь ещё в Древней Руси говорили

«Здоровья не купишь»

«Дал бы здоровья, а счастья найдёшь»

- Что значит быть здоровым?

(Жить без болезней, вести нормальную деятельность, быть живым).

- Здоровье в большей степени зависит от вас самих?

- Что может повлиять на состояние здоровья?

1. Образ жизни

2. Состояние окружающей среды – природы

3. Питание

Древние Греки например, мало болели, но долго жили!

- От чего же им так везло?

(Пищу ели растительную, мяса употребляли мало, табака не знали, вино пили разбавленным, много двигались).

- Но главное закалялись.

В школе полдня занимались наукой, полдня физкультурой.

- Почему?

### II. Игра «Ромашка»

На лепестках ромашки записана первая половина пословицы- продолжить...

1. В здоровом теле ,(здоровый дух)

2. Голову держи в холоде, (а ноги в тепле)

3. Заболел живот, держи (закрытым рот)

4. Быстрого и ловкого (болезнь не догонит)

5. Землю сушит зной, человека (болезни)

6. К слабому и болезнь (пристает)

7. Поработал (отдохни)

8. Любящий чистоту – (будет здоровым)

-Вы видите, что про здоровье люди думали и в древности, ведь пословицы-

это народная мудрость.

- Так что же такое здоровье? (ответы обучающихся)

### III. Мозговой штурм

Дети высказываются на тему:

Здоровый человек- это...

- Что же мешает быть здоровым?

- Какие вредные привычки преследуют многих людей в жизни?

(курение, пьянство, сквернословие.)

Но что из этих привычек повторяется ежечасно?

- Курение.

Но что, же такое курение и табак?

КУРЕНИЕ – это употребление вещества, дающий при горении ароматический дым ТАБАК – травянистое растение из семейства маслёновых с крупными листьями.

Табак родом из Америки. Первыми европейцами попробовавшими его в 1492 г., были матросы знаменитой флотилии Христофора Колумба. В числе подарков жители острова Гуанакани, который Колумб назвал Сан-Сальвадор, поднесли сушеные на солнце листья растения «петум». Сами они курили эти листья, свернутые в трубочку. Жители Кубы, куда Колумб высадился 27 октября 1492 г., называли траву для курения «сигаро». И хотя в представлении набожных испанцев пускать дым из ноздрей, как это делали островитяне, могли лишь черти, многие матросы, да и сам адмирал, втянулись в это занятие.

В Англии, в эпоху Елизаветы 1, курильщиков приравнивали к ворам и водили по улицам с веревкой на шее.

В России, во времена царствования Михаила Федоровича Романова, уличенных в курении в первый раз наказывали 60 ударами палок по ступням, во второй раз- обрезанием носа и ушей.

После сильнейшего пожара в Москве в 1634 г., причиной которого, как стало известно, было курение, оно было запрещено под страхом смертной казни.

В Италии табак считался «забавой дьявола» (5 монахов покуривших были заживо замурованы в стены монастыря)

Торговля табаком и курение были разрешены в России в царствование Петра 1, который стал сам заядлым курильщиком после посещения Голландии.

Вопросы.

- Почему табак был завезён в Европу? Дым табака, считался отпугивающим злых духов (лечебной травой).

- Почему же табак выращивают до наших лет, и продают сигареты? (Доходная статья для торговцев именно они распространили по свету табак)

- Почему людям, покурившим однажды очень трудно отказаться от сигареты?

Никотин - наркотическое вещество, вызывающее зависимость от табака.

«Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации» О. Де Бальзак.

«Кто курит табак, тот сам себе враг»  
«Если хочешь долго жить, брось курить».

### *Выступление ученика «Вред курения»*

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

Никотин - один из самых опасных ядов растительного происхождения. 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.

Именно такая доза поступает ежедневно в кровь после выкуривания 20-25 сигарет (в одной сигарете содержится примерно 6-8 мг никотина, из которых 3-4 мг попадает в кровь).

Курильщик не погибает по тому, что доза вводится постепенно, не в один прием. К тому же, часть никотина нейтрализует формальдегид - другой яд, содержащийся в табаке.

В течение 30 лет такой курильщик выкуривает примерно 20000 сигарет, или 160 кг табака, поглощая в среднем 800 г никотина.

Систематическое поглощение небольших, не смертельных доз никотина вызывает привычку, пристрастие к курению.

Однако если некурящий человек в один прием получит значительную дозу никотина, может наступить смерть.

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.

В Англии зарегистрирован случай, когда длительно курящий 40 - летний мужчина ночью, во время трудной работы, выкурил 14 сигар и 40 сигарет. Утром ему сделалось плохо, и, несмотря на оказанную медицинскую помощь, он умер.

-Табачный дым задерживает солнечные ультрафиолетовые лучи, которые важны для растущего ребенка, влияет на обмен веществ, ухудшает усвояемость сахара и разрушает витамин С, необходимый ребенку в период роста. В возрасте 5-9 лет у ребенка нарушается функция легких. Вследствие этого происходит снижение способностей к физической деятельности, требующей выносливость и напряжения.

-Курение подростков, в первую очередь, сказывается на нервной и сердечной - сосудистой системах. В 12-15 лет они уже жалуются на отдышку при физической нагрузке. Курение отрицательно влияет на успеваемость школьника. Число неуспевающих возрастает в тех классах, где больше курящих.

-Курение школьников замедляет их физическое и психическое развитие. Состояние здоровья, подорванное курением, не позволяет выбрать род занятий по душе, добиться успеха (например, юношам стать летчиками, космонавтами, спортсменами, девушкам - балеринами, певицами и др.).

Установили, что люди начавшие курить до 15 летнего возраста, умирают от рака легких в 5 раз чаще, чем те которые начали курить после 25 лет.

Длительно и много курящие в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 - инфарктом миокарда, в 10 раз - язвой желудка и в 30 раз раком легких.

- 1 сигарета сокращает жизнь на 15 минут;
- 2 1 пачка сигарет – на 5 часов;
- 3 Кто курит один год, теряет 3 месяца жизни;
- 4 Кто курит 4 года – теряет один год жизни;
- 5 Кто курит 20 лет – 5 лет;
- 6 Кто курит 40 лет – 10 лет.

За последние десятилетия ученые выяснили, что у людей не курящих стали обнаруживаться болезни, присущи курильщикам. Причина? Не курящие люди длительное время находились в помещении вместе с курильщиками. При курении в организм человека проникает 20-25% ядовитых веществ, а 50% вместе с выдыхаемым дымом поступают в воздух. А им дышат окружающие. Получается, что не курящие «курят».

Появился даже специальный термин – «пассивное» курение.

Победить привычку к курению крайне сложно. Прежде всего благодаря мифам, которые утвердились вокруг нее.

Психологи считают, что курение является симптомом хронической неуверенности в себе. Точно так же, как младенец кладет в рот палец, когда расстроен, взрослый берет за сигарету, под влиянием стресса.

Причины, по которым подростки начинают курить:

- Хотят быстрее стать взрослыми,
- Недовольны внешностью и физическим обликом,
- Неумение решать свои проблемы,
- Неуверенность в своих силах, страх за свое будущее,
- Неудачи в учебе,
- Низкая самооценка, непопулярность среди сверстников,
- Проблемы в семье.
- любопытство
- пример друзей и взрослых
- наличие свободных денег
- желание выглядеть взрослым, современным, «крутым»
- влияние кино и телевидения

- влияние рекламы
- баловство
- от нечего делать
- чтобы похудеть
- чтобы успокоиться
- установить контакт со сверстниками
- уйти от проблем
- быть похожим на знаменитостей или кумиров
- занять руки
- за компанию
- улучшить работоспособность и умственную деятельность
- удовлетворить свои потребности
- для удовольствия

Какие ассоциации возникают, когда вы слышите слова «Табакокурение, никотин, зависимость»?

### **Игра «Привычка»**

(учащиеся встают в круг и, если команда ведущего начинается со слова «Прошу», выполняют различные действия («Прошу присесть», «Прошу повернуться», «Прошу поднять руку» и пр.) Таких команд должно быть достаточно много, чтобы участники группы привыкли выполнять их. В определённый момент, ведущий перед командой не произносит слово «Прошу» и тогда группа не должна выполнять его указание). После проведения игры необходимо обсудить её и сказать о том, что, привыкнув выполнять команды, многие не сразу смогли переключиться и выполнили команду тогда, когда не должны были её выполнять. По такому же принципу формируются у нас и привычки: стоит только начать многократно повторять то или иное действие, как оно закрепляется в сознании в виде привычки.

Какие проблемы возникают у подростка, который курит? (Варианты ответов)

В настоящее время	Во взрослой жизни
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Проблемы с родителями</li> <li>– Где достать деньги на покупку сигарет</li> <li>– Приходится порой курить тайком</li> <li>– Некоторые девочки осуждают курящих мальчиков. А если эта</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Проблемы со здоровьем</li> <li>– Приходится тратить деньги на покупку сигарет, следовательно, семья чего-то лишается</li> <li>– Возникают ссоры из-за курения с женой, родственниками</li> </ul>

девочка вам нравится? – Плохо пахнет от одежды, волос – Не разрешают курить в школе, дома – Приходится говорить неправду родителям, куда дел деньги	– Плохой пример для детей – Плохо пахнет от одежды, волос – Не разрешают курить дома – Раньше времени стареют, болеют, умирают
--	---

Я задам вам по два вопроса девочкам и мальчикам и увидим ваше отношение к курению:

1. Тебе нравится, если девушка курит?
2. Хотел бы ты, чтобы твоя будущая жена курила?
3. Тебе нравится, если мальчик курит?
4. Хотела бы ты, чтобы твой будущий муж курил?

Это ваше мнение, как видим оно не в пользу табака и курения. Так почему же многие люди продолжают держаться за свою несносную привычку? Дети хотят выглядеть старше своих лет. А взрослые? Кого из них не спроси, почти каждый ответит, что с удовольствием бросил курить, но признается, что не может этого сделать.

Медики считают, что наше мнение на счет неспособности победить дурную привычку абсолютно необоснованно. Ведь если, не дай бог, разовьется инфаркт миокарда или другое страшное заболевание, то человек мигом бросает курить. Значит все-таки может... Научные исследователи 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, можете вы себя отнести к той или иной категории. Так значит все дело в характере, вернее, в силе воли. Знайте, что по мнению медиков:

Что бы вы предприняли, если бы стояли во главе государства? (Дети предлагают свои варианты). Во многих странах мира решили не ограничиваться разговорами... Последние годы кое-где начали вводить против любителей табака законодательные меры. По иронии, строже всех начали преследовать курильщиков в той стране, которая провозгласила свободу как главную ценность человечества – США. Штраф 3 тыс. долларов ждет каждого, кто вздумает закурить Нью-Йоркском ресторане с количеством мест более 35.

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.!

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

Во Франции за курение в ресторанах, в кафе и на перронах приходится платить столь же большие штрафы.

В Дании астрономически выросли цены на сигареты.

В Сингапуре курить на улицах разрешено, а стряхивать пепел нельзя. Тому, кто выбросит коробку из-под папирос на асфальт, грозит штраф в 625 долл.

В Токио с 2002 года запрещено курить во всех общественных местах под угрозой огромного штрафа...

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.

А какие, ребята, меры по борьбе с курением применялись в нашей стране за последние годы? (На пачках стали писать о том, что курение опасно для вашего здоровья, пытаются запретить рекламу сигарет...) В нашей стране пока ещё предоставлена свобода действий продавцам и изготовителям сигарет. Реклама внушает нам, что сигареты – это что-то «восхитительное», и предлагает попробовать то один их сорт, то другой. Цены на папиросы и сигареты низки, как нигде в мире. Люди могут курить даже при самых низких доходах, губить при этом себя и окружающих. Что имеем, не бережём – потерявши плачем. Тот, кто призывает нас к занятиям спортом, кто учит чистоте и порядку во всём, - ваш истинный друг. Учитесь говорить «нет» тем, кто предлагает закурить.

Подведём итог нашей беседе. В мире, по данным от курения ежегодно умирают 2,5 – 3 млн. человек, или 1 человек каждые 10 секунд. Мы с вами беседовали, а люди умирали от своего безволия и невежества. Как же быть дальше?

Может мы с вами примем какое-нибудь решение? (ребята предлагают свои варианты)

- Избавиться от привычки курить постараюсь немедленно;
- Подумаю о занятиях спортом;
- Постараюсь научиться говорить «нет», когда мне предлагают дурное

И напоследок послушайте наши советы:

1. Говорят, что сигарета

Смертоносней пистолета,

Убивает без огня

Закурившего коня.

Всех, кто любит сигарету,

Всех, кто курит по секрету,

Всех таких учеников -

На скамейку штрафников!

2. Чем курить там, за углом

Шли бы вы на стадион!

За здоровый образ жизни

Нужно всем нам

приниматься!  
Нужно бегать, прыгать  
нужно!  
И конечно закаляться!  
Чтобы многое успеть,  
Чтоб до уровня подняться,  
Чтоб здоровый вид иметь,  
Нужно спортом  
заниматься!  
Люди! Будьте умнее,  
Услышьте разума голос!  
Спешите создать скорее  
Жизни здоровый образ!