**Классный час в 6 классе**

**Тема: *«Курить или жить?»***

**Цель:**

- воспитать у учащихся ответственность за свое здоровье, устойчивое негативное отношение к курению;

- расширить знания о вреде курения.

**Форма:**беседа с элементами тренинга.

**Эпиграф классного часа:**

***Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации.***

 Оноре де Бальзак

**Оборудование:** плакаты с антиникотиновым со­держанием, слайды о вреде курения.

**Ход классного часа:**

1. **Сообщения учащихся.**

Из истории приобщения европейцев к курению

Табак родом из Америки. Первыми европейцами, попробовавшими его в 1492 г., были матросы знаме­нитой флотилии адмирала Христофора Колумба.

В числе подарков жители острова Гуанахани, ко­торый Колумб назвал Сан-Сальвадор, поднесли су­шеные листья растения «петум». Сами они курили эти подсушенные на солнце листья, свернутые в тру­бочки. Жители Кубы, куда Колумб высадился 27 октября 1492 г., называли траву для курения «сига­ре». 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 I, 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 сто­пам, во второй — обрезанием носа или ушей. Пос­ле сильнейшего пожара в Москве в 1634 г., при­чиной которого, как стало известно, было куре­ние, оно было запрещено под страхом смертной казни.

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

1. ***Слово учителя:***
* из каждых 100 человек, умерших от хроничес­ких заболеваний легких, 75 курили;
* из каждых 100 человек, умерших от ишемической болезни сердца, 25 курили;
* из каждых 100 человек, начавших курить, за­ядлыми курильщиками становятся 80;
* каждый 7-й длительно курящий человек стра­дает эндартериитом — тяжелым заболеванием кровеносных сосудов;
* если человек начал курить в 15 лет, продолжи­тельность его жизни уменьшается более чем на 8 лет;
* выкуривая 20 сигарет в день, человек дышит воздухом, загрязненность которого в 580—1100 раз превышает санитарные нормы;
* 4000 химических веществ, содержащихся в та­бачном дыме, наносят непоправимый вред здо­ровью не только курящих, но и тех, кто нахо­дится рядом с ними. Пассивное курение еще опаснее.
1. **Обмен мнениями уча­щихся о пагубном влиянии курения на организм человека.**
2. **Чтение и обсуждение отрывка из книги М. Тве­на «Приключения Тома Сойера».**

В «Приключени­ях Тома Сойера» Марк Твен очень выразительно описал ощущения ребят от первой затяжки и не­приятные последствия курения:

«После вкусного обеда, состоявшего из рыбы и яичницы, Том сказал, что теперь ему хочется на­учиться курить. Джо ухватился за эту мысль и объя­вил, что он тоже не прочь. Гек сделал трубки и набил их табаком. Они растянулись на земле, опи­раясь на локти, и начали очень осторожно, с опас­кой втягивать в себя дым. Дым был неприятен на вкус, и их немного тошнило, но все же Том заявил:

— Да это совсем легко! Знай я это раньше, я уж давно научился бы.

— И я тоже, — подхватил Джо. — Плевое дело!..

Разговор продолжался, но вскоре он начал чуть-чуть увядать, прерываться. Паузы стали длин­нее. Пираты сплевывали все чаще и чаще... Несмот­ря на все их усилия, им заливало горло, и каждый раз после этого начинало ужасно тошнить. Оба силь­но побледнели, и вид у них был очень жалкий».

Учитель: «Поче­му подростки начинают курить?»

Возможные ответы учащихся:

• из любопытства;

• за компанию;

• стремление показать себя «крутым» и взрос­лым;

• слабая воля;

• нечем занять досуг;

• непонимание опасности курения;

• «покурю и смогу бросить»;

• не занимаюсь спортом;

• влияние рекламы, кино, телевидения;

• наличие карманных денег и т.д.

1. **Парный тренинг «Убеди друга».**

Одному из участников, знающему, что друг на­чал курить, необходимо убедить его бросить это опасное занятие, пока он не стал заядлым куриль­щиком.

Затем еще 2—3 пары участников участвуют в тренинге.

В заключение классного часа, ребята, сформулируйте главные выводы изу­ченной темы в виде памятки «Мои аргументы про­тив курения».

Мои аргументы против курения

1. Курение разрушает организм.

2. Курение приводит к неизлечимым болезням.

3. Курение снижает физическую активность.

4. Курение портит цвет кожи.

5.Никотин забирает свободу, человек становится его рабом.

Я выбираю жизнь!