Государственное бюджетное специальное (коррекционное) образовательное учреждение

 для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья

общеобразовательная школа-интернат VIII вида

пос.Паркового Краснодарского края

**КЛАССНЫЙ ЧАС**

ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

(дискуссия, 8-9 класс)



Из опыта работы С.В.Шевченко

2014 год

**Дискуссия «Я выбираю здоровье»**

**Цель:** доказать пагубность курения, познакомить со способами отвыкания от

 курения.

**Задачи:**

* формирование чувства личной ответственности за здоровый образ жизни;
* обобщение знаний о здоровом образе жизни;
* повышение интереса к своему здоровью;
* развитие коммуникативных навыков, умения доказывать своё решение;
* воспитание бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

**Оборудование:** презентация«Я выбираю здоровье», ММУ; цветные карандаши, рисунки для раскрашивания «Курильщик», буклет «Курить – здоровью вредить!».

**Ход классного часа.**

**I. Организационный момент.**

**II. Сообщение темы и целей классного часа.**

- Сегодня на классном часе мы ещё раз будем говорить о вредных привычках, вреде курения, я расскажу вам о способах отказа от курения. Тема нашего классного часа «Я выбираю здоровье».

**СЛАЙД 1**

**III. Вступительное слово классного руководителя**. **СЛАЙД 2**

 Здоровье человека – это главная ценность жизни каждого из нас. Его нельзя купить ни за какие деньги и ценности. И что уже давно доказано, его нужно беречь с самого первого дня появления на свет. Сначала о вас заботятся родители, но вы растете и уже каждый из вас сейчас должен задуматься, как не навредить своему здоровью.

**СЛАЙД 3 «Три ступени, ведущие вниз».**

**СЛАЙД 4**

 Курение - одна из глобальных угроз здоровью и благополучию населения планеты. Ежегодно от связанных с курением болезней умирают более 5 миллионов человек. Каждые восемь секунд в мире преждевременно умирает курильщик. Пока мы это читали умер один курильщик…

 Начать курить просто, а вот распрощаться с этой привычкой куда труднее.

**IV. Основная часть.**

***1. Из истории табакокурения.* СЛАЙД 5**

 Курение табака возникло еще в глубокой древности. Высадившись на берегах Америки Колумб и его спутники увидели туземцев, которые держали во рту пучки дымящейся травы.

 Во Францию табак попал из Испании, его привез посол Жан Нико в подарок королеве Екатерине Медичи. От фамилии «Нико» произошло слово «никотин». Интересно, табак продавали в аптеках, так считали целебным растением. Потом заметили, что у людей, которые часто курили или нюхали табак, появились заболевания органов дыхания.

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

***2. Наказание за курение.* СЛАЙД 6**

\* В Китае, замеченного в курении ученика ожидает изнурительное наказание – тренировка на велотренажере.

\* В конце XVI столетия в Англии за курение казнили, а головы казненных с трубкой во рту выставляли на площади.

\* В Турции курильщиков сажали на кол; в Иране – вырывали ноздри.

\* 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.

Как ведется борьба с курением в других странах?

*Например,*

**Англия** – вычитают деньги из зарплаты за время, проведенное в курительной комнате.

**Дания** – запрещено курить в общественных местах.

**Сингапур** – курение – 500 долларов штраф. Нет рекламы на табачные изделия.

**Финляндия** – врачи установили 1 день – 17 ноября, когда курильщики приходят на работу без сигарет.

**Япония**  – решение: 3 дня в месяц без курения.

- Как ведётся борьба с курением в нашей стране?

***3. Рассуждение «Почему люди начинаю курить?»* СЛАЙД 7**

- Давайте поразмышляем, почему люди начинают курить?

* из любопытства,*

* от скуки,*

* за компанию,*

* почувствовать себя взрослым.*

**4. Вред курения. СЛАЙД 8**

 Нет ни одного органа, который бы не страдал от табака!!! **СЛАЙД 9**

**СЛАЙД 10-11**

 Бедные легкие! Это пористый орган. В течение года у курильщика в легких накапливается около 1 кг табачного дегтя.

 В медицине известен случай. Когда при вскрытии трупа скальпель заскрежетал о камень, то оказалось, что в легких скопилось около 1,5 кг угля. Курил этот человек около 25 лет и умер от рака легких.

**СЛАЙДЫ 12-13**

**СЛАЙДЫ 14-15-16**

Курящие женщины в несколько раз быстрее стареют, чем некурящие.

**СЛАЙД 17** Ваше отношение к курящим девушкам и женщинам…

**СЛАЙД 18** Проблемная ситуация:

*Курит девушка, рыдает,*

*Льёт слезу блестящую…*

*Милый друг решил жениться,*

*Выбрал некурящую!*

 **СЛАЙД 19** КОЖА, ЗУБЫ, ДЫХАНИЕ

 Дым сигарет имеет отвратительный запах, который прочно въедается в одежду, пропитывает кожу и дыхание. У вас есть все шансы приобрести желто-серые зубы, дурной запах изо рта, от которого не избавят ни полоскания, ни жвачка - целовать курильщика, все равно, что облизывать пепельницу. Кожа рук и лица, из-за никотина, приобретет желто-серый цвет. Кожа лица будет напоминать морщинистое печеное яблоко.

**СЛАЙД 20-21** ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ПЛОДА

 Масса тела ребенка, рожденного курящей матерью, примерно на 200 грамм меньше, чем у не курящей. У детей, рожденных курящими женщинами, несколько чаще **риск смерти в раннем возрасте**. Это связано с ослаблением и задержкой развития плода **из-за токсинов входящих в состав сигарет**.

**СЛАЙД 22** ПАССИВНЫЙ КУРИЛЬЩИК

- Кого называют пассивным курильщиком?

- Человек не курит сам, но его организм поглощает больше вредных веществ, чем сам курильщик. Соседство с курильщиками очень вредно. Некурящий человек вынужден сидеть в прокуренном помещении и таким образом за 1 час «выкуривает» 4 сигареты. А дети из семей курильщиков страдают раньше, чем сами начинают курить. Если курит папа – это равносильно тому, что дети выкуривают 30 пачек в год, а если мама – 50.

**СЛАЙДЫ 23-24-25** Не курите! Не убивайте своё будущее и будущее России!

**5. Рассказ учителя анекдота о курении.**

**-** Есть такой анекдот. Продавец табака расхваливает на ярмарке свой товар: «Покупайте табак, прекрасный табак! Мой табак не простой, а с секретом. От моего табака стариком не будешь, собака не укусит, вор в дом не залезет.

Один парень купил немного табака и начал расспрашивать продавца:

– А почему стариком не буду?

– Потому что до старости не доживёшь.

– А почему собака не укусит?

– Так с палкой ведь будешь ходить.

– А почему вор в дом не залезет?

– Потому что всю ночь будешь кашлять.

**6. Работа с пословицами: СЛАЙД 26**

- Вставьте пропущенное слово:

**Кто курит табак – тот сам себе враг.**

**Табак уму не товарищ.**

**Курильщик – сам себе могильщик.**

**Курить – здоровью вредить.**

**Чем курить и задыхаться, лучше солнцу улыбаться.**

- Объясните смысл пословиц.

***8. Рассказ учителя «Как бросить курить»- советы* СЛАЙД 27,**

 **СЛАЙД 28, СЛАЙД 29** (пачки)

 Курение (табакозависимость) - это тяжелая болезнь, которая, к счастью, излечима, хотя избавиться от нее нелегко. Поскольку никотиновая зависимость схожа с наркотической, отказ от курения будет восприниматься организмом очень тяжело.

 Вы должны быть готовы испытать неприятные ощущения - потливость, кашель, боль в горле, головную боль, расстройство желудка. У вас может испортится настроение, вы можете стать раздражительными, ощущать признаки депрессии и тревогу.

 Первые симптомы абстиненции вы почувствуете уже через несколько часов после последней сигареты. В первые дни они будут нарастать, а затем постепенно проходить. Важно выдержать и не сорваться первые две недели. После первого месяца неприятные ощущения исчезнут совсем, хотя и после этого вас время от времени будет тянуть покурить.

 Многие начинают бросать курить с того, что постепенно уменьшают количество выкуренных за день сигарет. Для этого можно увеличивать промежутки между перекурами, выкуривать сигарету лишь до половины (ближе к фильтру содержится больше смол и никотина).

 Переход на более слабые сорта сигарет себя не оправдывает: во-первых, в них не обязательно меньше вредных веществ и никотина, а во- вторых, куря более слабые сигареты человек инстинктивно глубже затягивается, и вредные вещества глубже проходят в легкие.

 Способ постепенного отказа от курения представляется малоперспективным. С него можно начать, если вы курите очень много (пачку и более в день). По-настоящему бросить курить вы сможете только если соберете свою волю в кулак и в один прекрасный день откажетесь от сигарет раз и навсегда.

 Условно процесс отказа от курения можно разделить на два этапа - ***подготовительный и основной***.

**Подготовительный этап.**

 Задача этого этапа - разработать для себя убедительную мотивацию, почему вы хотите бросить курить, поверить в свои силы и настроиться на борьбу. Изложите на бумаге причины, по которым вам надо бросить курить - желание укрепить свое здоровье (лучший способ завязать с курением - это появившаяся необходимость беречь свое здоровье), желание продлить свою жизнь, стремление жить полноценной жизнью, обязательства перед родными (дольше прожить с близкими людьми, а не обрекать их на горе преждевременной утраты), необходимость избавить ваших детей от этой вредной привычки, возможность сэкономить деньги и другие преимущества жизни без курения. Повесьте этот листок на видном месте и ежедневно читайте его.

Собирайте окурки в банку с водой. Держите эту вонючую, темную, маслянистую жижу перед глазами и думайте о том, что происходит у вас в легких.

Назначьте день окончательного отказа от курения. Настройтесь на эту дату, внушайте себе, что у вас достаточно воли, чтобы добиться положительного результата.

**Основной этап** - отказ от курения.

Привыкание к курению происходит из-за содержащегося в табаке никотина. Это вещество действует успокаивающе и расслабляюще, поэтому люди прибегают к курению, чтобы отдохнуть после напряженной работы, успокоить нервы, если они испытывают тревогу или стресс, получить больше удовольствия от еды, просто от скуки.

Через некоторое время мозг человека, запрограммированный на получение удовольствия и борьбу с болью, начинает ассоциировать приятные ощущения с курением и постоянно требовать никотин. Человек становится эмоционально зависим от курения, которое теперь является его глубоко укоренившейся привычкой. Поэтому, чтобы успешно бросить курить, нужно не только отучить свой организм от никотина, но и изменить свое поведение и стиль жизни.

Когда наступит выбранный вами день, с этого момента для вас ничего не должно быть важнее намеченной цели. Теперь ваша задача - перебороть острое желание закурить, когда оно будет возникать (обычно оно длиться не более 5 - 10 минут). Когда такое желание наступит, вы должны подтвердить для себя вашу решимость бросить курить и попытаться отвлечь свое внимание на что- либо другое:

* отвлекитесь - займитесь любимым делом, почитайте книгу, поиграйте в компьютерную игру, станцуйте и т.п.
* займите чем-нибудь ваши руки, например, составляйте пазлы или вяжите,
* сделайте несколько физических упражнений,

Физические нагрузки помогают расслабиться и заодно избавят организм от токсинов

* глубоко подышите: расслабьтесь, медленно, расправив плечи, наберите полную грудь воздуха, задержите дыхание на минуту, медленно выдохните. Проделайте 5 раз,
* пожуйте жевательную резинку, пососите конфету, поешьте семечек или выпейте воды (особенно полезен зеленый чай). Хорошо съесть яблоко, морковку, репу;
* почистите зубы,
* найдите что-нибудь, что можно подержать в руке и во рту, чтобы заменить этим сигарету. Попробуйте соломинки для питья;
* носите с собой фотографию своей семьи или того, кто вам дорого. Напишите на листе бумаги « я не курю для себя и для тебя» и прикрепите его к фотографии. Когда у вас появится желание закурить, посмотрите на фотографию и прочитайте надпись.
* не допускай голода,
* голод, злость, усталость, одиночество – причины покурить! Если появилось желание покурить – «проверься». Убедись, что ты не голоден, не злишься, не устал, не скучно.
* избегай скуки и безделья! Очень трудно просто сидеть и не курить!!!
* помни каждую минуту, что когда ты затягивался сигаретой, она затягивалась тобой; сигареты высасывали из тебя жизнь;

 Со временем тяга к сигаретам будет уменьшаться, а через несколько недель пропадет совсем.

 Начав процесс отказа от курения, уберите все, что связано с курением - сигареты, зажигалки, пепельницы. Избегайте места, где курят, и наоборот, ходите туда, где курение запрещено. Чтобы быстрее вывести токсические вещества из организма и уменьшить тягу к сигаретам, пейте больше жидкости - лучше всего соки и минеральную воду.

 Копите сэкономленные на сигаретах деньги и время от времени для поднятия настроения покупайте себе на них подарки.

 Хорошо помогает физкультура. Физические упражнения снимут стрессовое напряжение, помогут вашему организму восстановиться от вреда, нанесенного курением. Начинать надо постепенно - с длительных прогулок, ходьбы. Помните, что чрезмерные нагрузки опасны для курильщиков, так как они ускоряют сердцебиение, а никотин сужает артерии, препятствуя кровоснабжению сердца.

**СЛАЙД 30** : этапы отвыкания от курения.

 Существует ёще несколько способов, помогающих бросить курить. Самым распространенным из них является замена курения применением **никотиносодержащих средств.** Это никотиновые пластыри, жевательные резинки. Механизм их действия одинаков: они обеспечивают доступ никотина в организм, защищая тем самым человека от неприятного абстинентного синдрома. При этом стимулирующий эффект никотина на сердечно-сосудистую систему сохраняется, однако в организм больше не поступают содержащиеся в табачном дыму токсины. Эти средства можно применять достаточно долго, пока тяга к сигаретам не пропадет.

 Никотиновый пластырь наклеивается на плечо или бедро один раз в день и обеспечивает поступление в организм определенной дозы никотина через кожу. Курс продолжается 8 - 10 недель. Каждые три недели пластырь меняется на более слабый. У некоторых людей под пластырем может возникнуть раздражение кожи. В этом случае в следующий раз наклейте его на другое место.

 Никотиновая жевательная резинка (одна из наиболее известных – «Никоретте») обеспечивает поступление никотина через слизистую оболочку рта. Ее недостатком является неприятный для некоторых вкус и необходимость долго, около 30 минут, жевать и держать во рту (если быстро жевать и сглатывать слюну ее эффект снижается). Иногда она вызывает расстройство желудка.

 Другими способами, помогающими бросить курить являются **применение специальных лекарственных препаратов** (по рекомендации врача). Они не содержат никотина, а являются антидепресантами, восстанавливающими душевное равновесие в начальный период отказа от курения.

 Они позволяют избавиться от учащенного сердцебиения и других негативных симптомов, связанных с потреблением никотина. Их имеет смысл применять только "заядлым" курильщикам. Возможно также полоскание рта специальными растворами, вызывающими отвращение к курению.

 К альтернативным методам отказа от курения относятся **иглотерапия** (рефлексотерапия) и **гипноз**. При иглотерапии иголки вводятся в ушную раковину, воздействуя на определенные структуры головного мозга. В результате разрушается "рефлекс курильщика".

 Мало кто способен бросить курить с первой попытки. Даже если вы не будете курить в течение некоторого времени, вы все равно не застрахованы от срывов. Если вы снова закурите, не делайте из этого трагедии, а постарайтесь извлечь из этого случая максимальную пользу.

**СЛАЙД 31**: ПОМНИ!!! НЕКОТОРЫМ ЛЮДЯМ НЕОБХОДИМО НЕСКОЛЬКО ПОПЫТОК, ЧТОБЫ РАССТАТЬСЯ С ЭТОЙ ВРЕДНОЙ ПРИВЫЧКОЙ. БРОСИТЬ КУРИТЬ НЕПРОСТО!

**СЛАЙД 32**: ТЫ СМОЖЕШЬ НЕ КУРИТЬ!!!

 НИКОГДА НЕ НАЧИНАЙ КУРИТЬ!!!

**СЛАЙДЫ 33-34**

*Что произойдёт, когда ты перестанешь курить?*

* ***Через 20 минут:*** *отмечается нормализация работы сердца, снижается до нормы артериальное давление, улучшается кровоснабжение ступней и ладоней;*
* ***Через 2 часа:*** *никотин станет выводиться из организма;*
* ***Через 8 часов:*** *происходит нормализация уровня кислорода в крови;*
* ***Через 2 суток:*** *усиливается способность ощущать как запах, так и вкус;*
* ***Через 7 суток:*** *существенно улучшается цвет лица, исчезает неприятный запах от волос, кожного покрова, изо рта;*
* ***Через 1 месяц:*** *нормализуется дыхание, проходят хронические головные боли, чрезмерное утомление и кашель;*
* ***Через 2 месяца:*** *улучшится кровообращение, вы сможете легче ходить и бегать;*
* ***Через 6 месяцев:*** *пульс становится реже, возникает желание физических нагрузок, улучшаются спортивные результаты;*
* ***Через 1 год:*** *риск развития болезни сердца снижается на 50%; организм самоочистится, резко улучшиться самочувствие и внешний вид.*
* ***Через 5 лет:*** *риск гибели от рака легких снижается до минимума*

**СЛАЙД 35** : 5 причин не курить!!!

**СЛАЙД 36:**

1. Жить более здоровой жизнью.

2. Жить дольше.

3. Освободиться от зависимости.

4. Улучшить здоровье тех, кто Вас окружает!

5. Чувствовать себя лучше.

6. Улучшить качество жизни.

7. Иметь здорового ребёнка.

8. Перестать чувствовать себя «одинокой душой»!

**СЛАЙД 37**: НАЧИНАТЬ ЛЕГКО!!!

 БРОСАТЬ ТРУДНО!!!

СЛОМАЙ СИГАРЕТУ, ПОКА СИГАРЕТА НЕ СЛОМАЛА ТЕБЯ!

**СЛАЙД 38:** ЯВЫБИРАЮ ЗДОРОВЬЕ!!!

**СЛАЙД 39**: МОЛОДЦЫ!

**СЛАЙД 40**: БУДЬТЕ ЗДОРОВЫМИ!!!

**СЛАЙД 41**: МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!

**VI. Итог классного часа.**

**1. Синквейн.**

- Вспомним уроки письма и части речи. Я предлагаю вам сделать выводы по схеме:

СУЩЕСТВИТЕЛЬНОЕ

ПРИЛАГАТЕЛЬНОЕ

ГЛАГОЛ

ПОСЛОВИЦА- ПОГОВОРКА

МОЁ ОТНОШЕНИЕ

Например,

*курение, вред, привычка…*

*вредная,*

*убивает,*

*курить – здоровью вредить…*

**2. Рецепт здоровья и счастья:**

 А  в  заключение  познакомьтесь  с  самыми  лучшими  рецептами  здоровья  и  счастья:

 Возьмите  чашу  терпения, влейте  в  нее  полное  сердце  любви, добавьте  2 горсти  щедрости, посыпьте  добротой, плесните  немного  юмора  и  добавьте  как  можно  больше  веры. Все  это  хорошо  перемешайте. Намажьте  на  кусок  отпущенной  вам  жизни  и  предлагайте  каждому, кого   встретите  на  своем  пути.

Анкета (проводится перед классным часом),

результат оформляется на доске.

**Примерные вопросы анкеты**

1. Пробовали ли Вы курить?

2. Если «да», то в каком возрасте?

3. Первую сигарету выкурили:

 а) один; б) с другом; в) в компании.

4. Курю для того, чтобы

 а) считать себя взрослым;

 б) за компанию;

 в) ради интереса.

5. Какова реакция родителей на то, что вы курите:

 а) ругают;

 б) убеждают бросить;

 в) безразличны.