живи **РАЗУМОМ, ТАК И ЛЕКАРЯ НЕ НАДО**

(классный час в 4 классах)

Цели:

- продолжить формирование представления о курении как о вредной привычке, влияющей на общее самочувствие и внеш­ность человека;

- вызывать у учащихся желание вести здоровый образ жизни.

**Оборудование:**

- плакат «Курить - здоровью вредить»;

- запись песни из урока «Радионяни»;

- карточки с пословицами о здоровье;

- карточки с задачами (проблемными ситуациями);

- плакат «Дерево решений»;

- игра <<Мозаика»;

- костюмы зверей для инсценировки сказки «Медведь и

трубка»;

- карточки с вопросами для викторины;

- вырезанные из красной бумаги сердечки;

- выставка рисунков учащихся «Табачный дым вреден всем».

**ХОД классного часа**

Организационный момент.

*Звучит запись песни из веселого урока «Радионяни».*

Говорят, что сигарета

Смертоносней пистолета,

Убивает без огня Закурившего коня.

Бросьте <<Яву», бросьте «Приму»,

Будет в мире меньше дыму.

Застилает белый свет

Дым от ваших сигарет.

С сигаретою моей

Я худею и слабею,

И желтею, как трамвай,

Хоть в химчистку отдавай.

Всех, кто любит сигарету,

Тех, кто курит сигарету,

Всех таких учеников -

На скамейку штрафников.

**II. Вступительное слово учителя.**

- Прочитайте на доске тему нашего разговора «Курить ­здоровью вредить».

Вы не раз слышали о вреде курения. Сегодня разговор пой­дет о коварном враге человечества - никотине.

Часто взрослые на вопрос: «Зачем вы курите?» - отвечают: «Привычка». Но это вредная привычка.

Некоторые дети хотят показаться взрослыми и пробуют ку­рить, пить вино. Встречаются и те, кто пробует наркотики. Это очень вредные затеи. Ведь привыкнуть к плохому легко. Гораз­до труднее потом избавиться от опасной привычки.

Курильщик сначала и не замечает, как он отравляет свой ор­ганизм. А ведь в табаке есть сильнейший яд - никотин. Он легко проникает в кровь, накапливается во внутренних органах и по­степенно разрушает их. Только человек не сразу замечает это. Да, первая сигарета вызывает тошноту, головокружение. Это организм подает сигнал тревоги. Многие школьники курят не потому, что им нравится курить, а потому, что хотят по казаться взрослее. Не у каждого хватает сил проявить характер и отка­заться от сигареты в курящей компании. А ведь вредно даже на­ходиться рядом с курящими, так как приходится вдыхать ядови­тый дым. И через несколько лет тот, кто курит, начинает каш­лять, задыхается при беге или даже ходьбе, быстро устает. И ждут курильщика болезни органов дыхания: астма, туберку­лез, рак.

Когда человек курит, то медленно сгорает табак и образуется дым. Дым состоит из множества вредных веществ, среди кото­рых 30 - ядовитые, это никотин, угарный газ и табачные смолы.

Никотин отрицательно влияет на работу сердца - оно быстро изнашивается. Угарный газ затрудняет доступ кислорода в орга­низм, а табачные смолы засоряют легкие. Ученые установили, что извлеченный из пяти сигарет никотин убивает кролика, а из 100 - лошадей.

Табак - это однолетнее растение семейства пасленовых, в листьях которого содержится никотин.

Европейцам долгое время не было известно курение табака.

Впервые с ним познакомились участники экспедиции Христо­фора Колумба, наблюдавшие, как индейцы выпускали изо рта дым, который они втягивали из листьев, свернутых в трубки и зажженных на конце. Такие трубки индейцы называли «сигара». Нередко индейцы клали сушеные тлеющие листья в специаль­ные сосуды, которые называли «табака». В Европу табак был ввезен со второй экспедицией Колумба испанским монархом Романом Панно в 1496 году. В 1560 году табак попал во Фран­цию. Французский посол в Португалии подарил его Екатерине Медичи, которая страдала приступами головной боли (мигре­нью). По совету Ника королева измельчала табак и нюхала его. Действительно, это на некоторое время приносило ей облегче­ние, и в благодарность Жану Ника это целебное средство Екате­рина Медичи стала называть никотином. Так табак стал приме­няться как средство от всех болезней. Однако это продолжалось не долго. Частые случаи отравления табаком, пожары от куре­ния вызвали разочарование. Победоносное шествие табака сме­нилось его преследованием. В Россию табак был завезен англи­чанами и немцами в начале ХVII. столетия. Курение и нюханье табака жестоко преследовалось. Уличенные в курении строго наказывались: их били кнутом, а торговцам отрезали носы, рва­ли ноздри и ссылали в далекие города. С приходом к власти Петра 1 был отменен запрет. Так постепенно все народы при­страстились к курению. Произошло это потому, что в состав та­бака входят вещества, способные вызвать зависимость от него.

Не менее вреден и алкоголь. От него тоже страдают все внутренние органы, а особенно мозг. Отравление мозга приво­дит к тому, что человек просто-напросто глупеет, у него ухуд­шается память, он труднее усваивает новое. Наркотики часто называют «белой смертью». Чем раныпе человек привыкает к ним, тем быстрее он умирает. Хронические наркоманы живут очень мало. Наркотики полностыо высасыва­ют из человека все его силы. Нет никакой смелости в том, чтобы пробовать наркотики. А вот если человек сумел в компании *от­*казаться, значит, у него действительно есть смелость и воля.

**III. Игра «Мозаика».**

На доске учитель прикрепляет шесть карточек мозаики об­ратной стороной. Получив от детей правильный ответ на вопрос, учитель переворачивает соответствующую карточку, и посте­пенно открывается знак «Курить запрещается!».



|  |  |
| --- | --- |
| 1 | 2 |
| 3 | 4 |
| 5 | 6 |

Вопросы:

1. Родина табака:

а) Португалия; б) *Южная Америка;* в) Испания.

1. Табак - трава или кустарник? *(Трава.)*

*3. Кто* впервые ввез табак в Европу и вырастил на европей­ской почве? *(Французский дипломат в Португалии )Кан Нико.)*

1. Что такое никотин? *(Яд.)*

5. Где он содержится? Почему это вещество так назвали? *(В табаке обнаружено сильнодействующее вещество, которое назвали в честь открывателя) Ж. Нико.)*

6. Как выводится никотин из организма? *(Никак.)*

1V. Инсценировка сказки «Медведь и трубка»

Д е й с т в у ю Щ и е л и Ц а: рассказчик, Медведь, Лисица, Волк, Дятел.

р а с с к а з ч и к . Нашел Медведь в лесу трубку и стал курить.

Так он к ней привык, что когда табак весь в кисете вышел, Мед­ведь стал в лесу сухой лист собирать и трубку им набивать. Обо всем Медведь забыл - набьет трубку, закурит да и валяется на травке. Все бы ничего, да стал Медведь прихварывать. Шел как-то он опушкой, встретил Лисицу. Увидала Лиса Медведя, так и ахну­ла.

л и с а. Миша! Друг мой! Ты ли это?!

Не виделись мы все лето. Будто целый год не ел. Что с тобою, ты болел?

М е д в е Д ь *(истощено).* Сам не знаю, что со мной!

Не здоровится мне что-то!

Лезет шерсть, в костях ломота.

Ничего почти не ем­

Аппетита нет совсем!

Да не сплю, никак не спится.

Кашель душит по утрам,

Дурнота по вечерам.

Колет в сердце, в лапах дрожь.

Л и с а *(добро).* Что ж ты к Дятлу не пойдешь?

К Дятлу надо б обратиться.

Он у нас такая птица:

Сразу скажет что к чему.

Не ленись, сходи к нему.

р а с с к а з ч и к. Вот прошла неделька, прошла вторая. Стало Медведю хуже. Шел он как-то оврагом. Волка встретил. Увидел тот Медведя, так и присел на задние лапы.

В о л к *(удивленно).* Слушай Миша-Михаил!

Что ты делал, как ты жил?

Провалились бока

­Шкура стала велика!

Ты хвораешь?

Медведь. Да, хвораю. В о л к. Что с тобой?

М ед в е д ь. Силы нет той.

Нездоровится мне что-то.

Лезет шерсть, в костях ломота.

Ничего почти не ем ­–

Аппетит пропал совсем!

Начал раньше спать ложиться.

Да не сплю, никак не спится.

Душит кашель по утрам,

Дурнота по вечерам.

Сердце колет, в лапах дрожь ... Пропадаю ...

Волк. Пропадешь, если к Дятлу не пойдешь!

Надо к Дятлу обратиться.

Он у нас такая птица!

Разберется, даст совет:

Да - так да, а нет - так нет.

М е Д в е Д ь . Завтра я к нему пойду.

В о л к . А найдешь его? Медведь.

М е д в е д ь . Найду!

Р а с с к а з ч и к. Разыскал Медведь Дятла. Тот на старой со­сне дупло себе на зиму готовит. Подошел Медведь к сосне, го­лову задрал вверх.

М е Д в е Д ь. Дятел, Дятел, старый друг!

Ты спустись на нижний сук.

Дятел. Ба! Топтыгину привет!

Ты здоров ли?

Медведь. Видно, нет.

Не здоровится мне что-то.

Лезет шерсть, в костях ломота.

Ничего почти не ем -

Аппетит пропал совсем!

Начал раньше спать ложиться,

Да не сплю, никак не спится.

Душит кашель по утрам,

Дурнота по вечерам.

Сердце колет, в лапах дрожь ...

Д я т е л . Верно, куришь или пьешь!

Медведь: Да, курю. Откуда знаешь?

Дятел: Больно дымом ты воняешь.

Ну-ка, сядь под этот сук,

Дай-ка спину: тук-тук-тук!

Да-с. Выстукивать не просто

Медведей такого роста.

Не дышать и не сопеть.

Ты больной, хоть и медведь.

Ну-с ... мне все как будто ясно.

Медведь: Не смертельно? Не опасно?

Дятел: Накопилась в легких копоть­

От куренья все беда.

Ты, Топтыгин, хочешь топать?

Брось куренье навсегда.

Медведь: Бросить? Трубку? Зажигалку? И И с сухим листом кисет?

Не смогу! Не брошу! Жалко!

Д я т е л . Выполняй ты мой совет!

А не то в своей берлоге

Ты протянешь скоро ноги!

Р а с с к а з ч и к .Решил Мишка бросить курить. Закинул в лесу за кусты трубку свою, кисет с табаком и самодельную зажигалку.

- Что же произошло с большим и сильным медведем?

- Почему медведь заболел?

- Какой вред принесло здоровью медведя курение?

- Какое правильное решение принял косолапый?

- Чему учит нас эта сказка?

**V. Физкультминутка.**

- А пока откроем форточку и продолжим борьбу с вредными привычками.

СО ЗДОРОВЫМ ДРУЖЕН СПОРТ

Стадион, бассейны, корт,

Зал, каток - везде вам рады.

За старания в награду

Будут кубки и рекорды,

Станут мышцы ваши тверды.

Только помните: спортсмены

Каждый день свой непременно

Начинают с физзарядки.

Не играйте с дремой в прятки,

Быстро сбросьте одеяло,

Встали - сна как не бывало.

*И. Семенова*

*Учащееся выполняют движения за учителем.*

**VI. Анализ ситуации.**

Задача 1. - Послушайте рассказ и помогите герою разобраться в его проблеме.

«У меня есть два друга: Коля и Толя. Коля очень самостоя­тельный. Он в последнее время стал курить и теперь выглядит как взрослый. Девочки обращают на него внимание. Но я слы­шал, что это очень вредно: в сигаретах есть яд, он отравляет ор­ганизм. Курящие ЛIOди чаще всего болеют и чаще умирают.

А Толя не выглядит так модно, как Коля с сигаретой. Но Толя зато всегда бодрый, веселый и сильный. Он занимается спортом.

А я все думаю, что мне делать: закурить, как Коля, или спор-

том заняться, как Толя?» Вопросы:

- Какой выбор надо сделать мальчику?

- Почему курящие люди чаще болеют?

Задача 2.

- Послушайте стихотворение:

У бабули юбилей:

Полон дом у нас гостей,

Гости много говорили,

Чай пили и курили.

И не радостно мне одному

Задыхаюсь я в дыму.

Дым вокруг от сигарет,

Мне в дыму том места нет!

Вопросы:

- Чем опасен для здоровья табачный дым?

- Как бы вы поступили, если бы оказались на месте героя стихотворения?

**VII. Игра «Собери пословицы о здоровье».**

- Одна русская пословица гласит: «Живи разумом, так и ле­каря не надо». Как вы понимаете слова «живи разумом»?

- Какие вредные привычки для здоровья может приобрести человек, если не будет думать о последствиях?

*Учащиеся получают карточки красного цвета, на которых записаны первые части пословиц, и карточки синего цвета, на которых записаны конlцовки пословиц. Надо из карточек крас­ного и синего цвета верно сложить пословицы.*

|  |  |
| --- | --- |
| Здоров будешь- | все добудешь |
| Крепок телом - | богат и делом |
| Здоровье дороже | золота |
| Здоровому | врач не надобен |
| Застарелую болезнь | трудно лечить |
| Держи голову в холоде, живот в голоде, | а ноги в тепле |
| Двум смертям не бывать, | а одной не миновать |
| Лук семь | недугов лечит |
| Спи камешком, | вставай перышком |
| Чистота- | половина здоровья |
| Где тонко, | там и рвется |
| Живи разумом, | так и лекаря не надо |

**VIII. Дерево решений.**

- Все вы хорошо относитесь к себе и знаете цену здоровью.

Вспомните случай, когда надо было сделать выбор между чем­ то значимым для вас и тем, что важно для вашего здоровья. Все­гда ли вы приходите к выбору в пользу своего здоровья? Напо­минаю, что такие решения сможете принимать только вы сами.

Сегодня каждый из вас посадит волшебное деревце. Это волшебное дерево имеет разные очертания слева и справа. На нем могут созреть любые плоды, которые вы любите, или не вырастет ничего. Корни этого дерева - это ваши решения, а плоды - результат решений: сочный плод или сухая ветка. Все зависит от вас. Например, вы решили, что всегда будете есть много сладкого, соленого, кислого, жирного, так как все это очень любите. Или никогда не будете мыть руки перед едой. То­гда ваш выбор в левой части дерева, это один из черных засы­хающих корней, который не может в полной мере обеспечивать питательными веществами левую сторону ствола и кроны дере­ва, поэтому ветки здесь сухие, ломкие, почти мертвые.

Если вы принимаете решения рационально и разнообразно питаться, соблюдать правила гигиены, отказаться от вредных привычек, то ваш выбор - корень правой части дерева, мощный, живой, наполненный соками, питающий всем необходимым плоды и листья. В итоге эта сторона дерева ярко-зеленая с кра­сивыми здоровыми плодами.

- Нарисуйте в тетради дерево решений. Над одним из корней слева или справа напишите, что выбираете вы и внимательно посмотрите на рисунок, что же можно ожидать от такого решения.

Варианты решений:

- Я решаю курить (желтые зубы, запах изо рта, замедление роста и развития, болезни, ссоры с родителями и сверстниками и т. д.).

- я решаю не курить (не надо обманывать, брать без разре­шения сигареты или деньги, красивые белые зубы, здоровые легкие и Т. д.).

*Все последствия решений называют дети. После обсужде-*

*ния все дети ХОРОМ nроuзносят: «Мы говорим курению* - *нет!»*

**IX. Игра «Выбери правильный ответ».**

Если рядом курят нужно:

а) отойти в сторону;

б) попросить не курить;

в) подойти к курящим как можно ближе.

**Х. Викторина «Мы выбираем здоровый образ жизни».** *Класс делится на две группы.*

*Ведущий задает вопросы по очереди каждой команде. За правильный ответ команда полу­чает баллы (в форме красного сердечка).*

Вопросы:

1. Главный признак травмы. *(Боль.)*
2. Рана со слюной внутри. *(Укус.)*
3. Зеленый змий. *(Алкоголь.)*
4. Узкая полоска марли. *(Бинт.)*
5. Простейший способ очистки воздуха. *(Проветривание.)*
6. Зеркало души. *(Глаза.)*
7. Любитель нюхать вредные вещества. *(Токсикоман.)*
8. Чума ХХ века. *(СПИД)*

9. Ядовитый металл, содержащийся в выхлопных газах. *(Свинец.)*

1. Заменитель йода в условиях похода. *(Крапива.)*
2. Жидкость, выжатая из овощей и фруктов. *(Сок.)*
3. Прибор, на который сажают наркомана. *(Игла.)*
4. Вонючая и вредная привычка. *(Курение.)*
5. Простейший способ очистки воды. *(Кипячение.)*
6. Любитель зимнего плавания. *(Морж.)*

16. Набор средств для оказания первой медицинской помощи. *(Аптечка.)*

1. Противовоспалительная трава. *(ПодОрО:Jlсник.)*
2. Любимый цветок наркомана. *(Мак.)*
3. Белая смерть ХХ века. *(Наркомания.)*
4. Кровотечение под кожей. *(Синяк.)*
5. Наука о чистоте. *(Гигиена.)*

22 Добровольное отравление никотином. *(Курение.)*

23 Массовое заболевание людей. *(Эпидемия.)*

24 Его ни купишь ни за какие деньги. *(Здоровье.)*

25 Тренировка организма холодом. *(Закаливание.*

. 26 Рациональное распределение времени. (Режим)

**XI. Итог занятия.**

- Зачем же люди курят?

- Каковы последствия этой привычки?

- Какие вредные вещества находятся в сигарете?

- Помогают ли фильтры избежать вредных воздействий?

- Как вы объясните поговорку: «Капля никотина убивает

лошадь»?

- Какой вред здоровью может принести сигарета?

- Нужно ли пробовать курить?

- Что нужно сделать, если рядом кто-то курит?

- Много несчастий и болезней могут принести курение, ал­коголь . Помните, ребята, что здоровье - это главная ценность человека. Здоровье не купишь ни за какие деньги. Бу­дучи больными, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты.

Д о м а ш н е е з а Д а н и е: нарисуйте картинку «Мы живем без табачного дыма».