**Классный час (интегрированное занятие)**

**«Курить – здоровью вредить»**

***Дидактическая цель*:** создать условия для расширения и углубления знаний о здоровье и здоровом образе жизни посредством интеграции содержания предметов «Окружающий мир», «Математика».

***Задачи*:**

 ● образовательные: формировать представление об активном и пасивном курении, необходимости дыхательной зарядки;

● развивающие: развивать внимание, устную речь, коммуникативные умения, познавательный интерес, координацию движений;

● воспитательные: воспитывать потребность к сохранению и укреплению своего здоровья.

***Формы организации познавательной деятельности:***

● фронтальная,

● групповая,

● парная.

***Ресурсное обеспечение:***

● Мультфильм «Ну, погоди!» (Фрагмент, 5 серия)

● Карточки с текстом «История возникновения табака»

● Таблица «Внутренние органы человека»

● Картинка «Табак»

● Раздаточный материал для рефлексии: рисунок сигареты и яблока

● Карточки для практической работы

 **Конспект занятия.**

 - Наше занятие мы начинаем с просмотра фрагмента мультфильма. Смотрите внимательно, мы не раз будем обращаться к нему в течение занятия. (Просмотр м/ф 5 серия, вступление)

- Скажите, о какой вредной привычке пойдет речь на занятии?

- Правильно, о курении. Тема занятия – «Курить – здоровью вредить».

 - К концу занятия мы с вами объясним не только Волку, но и всем окружающим, а также самим себе, почему курить – здоровью вредить.

- Что вы уже знаете о курении? Откуда вы об этом узнали? Чтобы вы ещё хотели узнать?

- А с чего же начиналось? Как вы думаете, откуда взялся табак? Прочитайте текст (Приложение 1). Что нового узнали?

 - Какие же вещества входят в состав табачного дыма? (выслушиваются ответы детей)

 - В состав табачного дыма входят:

\* никотин – основной яд, он вызывает привыкание;

\* смолы – общее название веществ, которые возникают при горении табака;

\* угарный газ – один из ядов, который содержится в табачном дыме.

Горящая сигарета – это настоящая химическая фабрика, производящая более 4 тысяч различных химических веществ. Самое ядовитое вещество – никотин.

 Что происходит с курильщиком?

 - Вернемся к мультфильму. Вспомните, что произошло с Волком, когда он закурил 10 сигарет?

 На что влияет курение? (таблица «Внутренние органы») – прикрепить сигарету к органам на таблице.

 - При курении сначала повреждаются все отделы дыхательного пути, со слюной яд поступает в желудок, кровью разносится по всему организму. По типу «немедленного воздействия» отравляющие вещества влияют на клетки головного мозга, отрицательно сказываются на коже, костях, хрупкой хрящевой ткани, в особенности позвоночника. Итак, курени влияет на внутренние органы.

 - А как вы думаете, отражается ли курение на внешнем виде человека?

 - Конечно, у курильщика независимо от качества сигарет, очень сильно изменяется и внешний вид. Кожа становится тонкой, морщинистой, дряблой. Ногти – ломкими. Курящий человек мог быть на 3-4 см выше, если бы не курил. Изменяются не в лучшую сторону волосы. Очень рано гниют и выпадают зубы. У курящего человека всегда плохо пахнет изо рта и не помогают ни жвачки, ни зубная паста.

 К чему приводит курение?

 - Болезни, возникающей от курения, не существует. Но продукты курения ведут к развитию серьёзных заболеваний.

 - Какие заболевания вызывает курение?

♦ Рак лёгких – в 20 раз чаще, чем у некурящих

♦ Опухоль почек – в 5 раз чаще, чем у некурящих

♦ Болезни сердца (инфаркт)

♦ Бронхит

♦ Туберкулёз

♦ Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки – в 2 -3 раза чаще, чем у некурящих.

 - По данным статистики, курение сокращает жизнь человека в среднем на 8 лет. Но, несмотря на всё это, многие люди курят. Почему? (на доске прикреплены перевернутые карточки).

= зависсимость (привыкание)

= казаться взрослым

= попробовать, что это такое? (интерес)

= привлечение внимания к себе

- Бросить бывает трудно, а иногда и невозможно. Наиболее разумным будет – лучше не начинать курить вообще.

 **Ф/М** Проведем дыхательную гимнастику. Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма. Они стимулируют работу сердца, головного мозга и нервной системы. Очень необходимы тем, кто часто болеет простудными заболеваниями.

1. «Часики» - и.п.- стоя, ноги расставить, руки опустить. Размахивать руками – вперед-назад, говорить тик-так.

2. «Надуй шарик». Широко развести руки в стороны – глубокий вдох. Медленно сводим руки в стороны, соединяя перед грудью, шарик сдувается, произносим «Ф-Ф-Ф». Шарик лопнул – хлопок в ладоши – «Ш-Ш-Ш».

3. «Рубка дров». И.п. – о.с. Изобразить рубку дров. Поднять руки – вдох. Опустить руки – выдох, произнося «Ух-хх! Ух-хх!»

 -Существуют высказывания о вреде курения. Но многие люди считают, что курение приносит пользу.

 - Поработаем в группах. Отметьте карандашами разного цвета высказывания о вреде и «пользе» курения. (Приложение 3)

 - Проверим работы.

 - Мы с вами говорили об активном курении. А какой ещё вид курения существует? Прочитайте рассказ и найдите слово, которое обозначает ещё один вид курения. ***Чтение рассказа про Аллу и Стасика (Приложение 4)***

 - Чем вредно пассивное курение?

 - Кто из героев мультфильма является активным курильщиком, а кто пассивным? Что нужно сделать, чтобы избежать пассивного курения?

 - А вы знаете, что в некоторых местах вообще запрещается курить и присутствует вот такой знак (показ знака на доску). В каких местах его можно встретить? (в общественных местах, в лифте, транспорте, кинотеатре)

***Практическая работа.***  Есть ли семьи, в которых не курят вообще? Замечательно. А у кого хотя бы один из родителей курит? Задумывались ли вы, сколько денег уходит на сигареты из семейного бюджета?

 - Давайте посчитаем. Работа в паре. Посчитайте, сколько стоит курение одной пачки сигарет ежедневно в течение года. Сколько стоит в среднем 1 пачка сигарет? Сколько дней в году? (самостоятельное решение задачи)

Проверка: ответы детей записать на доску.

- А на что можно потратить такую сумму? (высказывания детей)

 - Какие меры могли бы вы предложить, чтобы избавиться от этой вредной привычки?

● Запрет на рекламу табачной продукции

● штраф за курение на улице

● Не продвигают по службе

● Увольнение с работы

● Ежемесячная премия некурящим сотрудникам

 - Какой из этих методов может быть самым эффективным?

 - Для предотвращения распространения массового активного и пассивного курения 17 ноября каждого года проходит Международный день отказа от курения.

- Каков же смысл заложен в поговорке «Курить – здоровью вредить»? Как бы вы объяснили это Волку, себе и всем окружающим?

 - Что нового узнали на занятии? Где вы можете рассказать об этом?

***Рефлексия.*** Кто ещё не убедился, что курить вредно и хочет попробовать покурить – прикрепит на дерево решений сигарету, а кто понял, что курить вредно и никогда не будет курить – яблочко.

 **Использованная литература**

1. Обухова Л.А., Тридцать уроков здоровья для первоклассников: Методическое пособие. – М.: ТЦ «Сфера», 2001.

2. Обухова Л.А. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы). – М.:ВАКО, 2011. – с.288

3. Семёнова Н.И. Неболейка – 3-е издание. М.:АДП, 1997

4. «Завуч начальной школы» №7, 2008

5. Газета «Начальная школа. 1 сентября» №4, 2009 – с.9-12

6. Газета «Начальная школа. 1 сентября» №1, 2010 – с. 20-22

 Приложение 1.

 История возникновения табака.

 История возникновения табака очень давняя. Табак – это однолетнее растение, которое встречается в виде кустов. Издавна произрастал на американском континенте, в Китае, Индии, Персии. Американские индейцы в культовых ритуалах для «повышения настроения» вдыхали дым от горящих сухих листьев табака, которые сворачивали в трубочки – сигары. Некоторые индейцы помещали эти листья в специальные сосуды, которые называли «табако». Курить трубку могли только вожди, старейшины и колдуны племени. Во время культовых обрядов накурившиеся впадали в возбужденное состояние, могли видеть грезы, их сознание менялось. Индейцы вкладывали в этот ритуал особый смысл, отсюда и пошло название «трубка мира».

 В XV веке Христофор Колумб завез семена табака в Испанию. К концу XVI века курение проникло в Испанию, Португалию, Францию, Англию, Голландию. Так это растение начало свое победоносное шествие по странам и континентам. Во Франции его подарили королеве, которая страдала приступами головной боли. Она измельчала его и нюхала. Это на некоторое время приносило ей облегчение. В честь человека, который посоветовал ей это, Жана Нико, средство назвали никотином. Так табак стал применяться как средство от всех болезней. Однако это продолжалось недолго. Частые случаи отравления табаком, пожары от курения вызвали разочарование. Победоносное шествие сменилось его преследованием. В Россию табак был завезен англичанами и немцами в начале XVII века. Курение и нюхание табака жестоко преследовалось и наказывалось. Даже применялась смертная казнь. А с приходом Петра I был отменен запрет на курение. Так постепенно все народы пристрастились к курению. Произошло это потому, что в состав табака входят вещества, способные вызвать зависимость от него.

 Приложение 2.

 Высказывания о вреде и о «пользе» курения.

♦ Курение сокращает жизнь.

♦ Никотин – это слабый наркотик и, привыкая к нему, с каждым годом будет все труднее избавиться.

♦ Курильщик чаще других болеет туберкулезом и подвержен такому заболеванию как рак легких.

♦ Курящий человек страдает одышкой, его мучает кашель, тошнота, головокружение.

♦ У курящих людей снижается память, умственные способности, человек может стать нетрудоспособным.

♦ Курящие ученики отстают в учебе, становятся нервными, рассеянными, ленивыми, грубыми, недисциплинированными.

♦ Курящий человек становится заторможенным, у него часто болят суставы, появляется ломота в мышцах.

♦ Курящая женщина может родить ребенка-инвалида (урода).

♦ У курящих семей может не быть детей.

♦ Дети курящих мам отстают в умственном и физическом развитии.

♦ От курения портятся зубы, кожа лица приобретает землистый цвет.

♦ Курящие люди дольше сохраняют стройную фигуру.

♦ Курение успокаивает нервы.

♦ На морозе сигарета согревает.

♦ Никотин (табак) применяют в парфюмерной промышленности.

♦ Курение позволяет быть «продвинутым».

 Приложение 3.

 Алла, Света Стасик сидели на лавочке во дворе и смотрели новую книжку, которую принёс Стасик. Её только сегодня купили. Книжка была о динозаврах, красивая, с картинками. Алла была младшей сестрой Светы. Она сидела с краю, и ей было плохо видно. Вдруг она сказала: «Почему так плохо пахнет? У меня даже глаза защипало!» Света со Стасиком подняли голову, оторвавшись от замечательных рисунков, и обнаружили, что рядом с ними на лавочке присели незнакомые мужчины. Они разговаривали, разглядывая какие-то документы, и курили. На детей они не обращали никакого внимания. Стасик предложил перейти на другую лавочку, которая стояла на солнцепёке и пустовала. Алла спросила: «Почему мы ушли с той лавочки? Ведь мы первыми её заняли». Стасик объяснил, что дым сигарет не просто плохо пахнет – он содержит яды. Пассивное курение опасно. Дети могут попросить взрослых не курить или отойти в сторону.