***Бюджетное общеобразовательное учреждение города Омска***

***«Средняя общеобразовательная школа № 135***

***имени Героя Советского Союза Алексея Петровича Дмитриева»***

**Лучшая методическая разработка профилактического мероприятия**

**Классный час на тему:**

**Пушкина Елена Анатольевна,**

Социальный педагог высшей категории,

учитель ОБЖ БОУ г. Омска «СОШ №135

им. А.П.Дмитриева»

Омск – 2016 г.

**Цель:** 1.Знакомство с фактами, свидетельствующими о вреде курения.

 2. Формирование отрицательного отношения к курению.

 3. Формирование устойчивой жизненной позиции, направленной на здоровый образ жизни.

**Оборудование:**компьютерная презентация

**Ход занятия:**

Учитель обращает внимание обучающихся на цитату, написанную на доске.

 **«Самый лучший способ бросить курить**

 **— не начинать курить с детства»**

 **Владимир Борисов**

*- Как вы думаете, о чём говорит эта цитата ?*

Выслушав ответы учеников, учитель продолжает беседу.

- Вот об одном из зол, которые человек может себе нанести, мы и поговорим сегодня.

 Темой нашего занятия является "Курение - коварная ловушка". Мы поговорим об истории появления табака, причинах курения и его последствиях.

 Проблема курения сегодня стоит очень остро не только в России, но и во всём мире. Европа и Америка отказываются от сигарет. Норвегия твёрдо решила стать некурящей нацией. На западе молодёжь занимается спортом, ведёт здоровый образ жизни. Во многих странах приняты законы, запрещающие подросткам курить. День 31 мая объявлен как Всемирный день без табака, а 16 ноября Всемирный день борьбы с курением.

Минздрав предупреждает, что курение опасно для здоровья, но, несмотря на это люди курят.

За несколько дней до классного часа был проведён свой социологический опрос.

-Пробовали ли вы курить?

-Если «да», то в каком возрасте?

-Первую сигарету выкурили а) один, б) с другом, в) компании.

**Вот его результаты** (*озвучить результаты предварительного тестирования*).

Большинство ребят первую сигарету выкурили с другом или в компании. Курят, чтобы стать взрослыми (количество).Курят за компанию (количество)

Курят ради интереса (количество)).

**А как вы думаете, ребята, много ли людей на земле курят?**

Дети высказывают свои предположения. (презентация)

По подсчётам учёных, каждый третий человек на земле курит. А это значит, что некурящих людей на земле значительно больше, чем курильщиков.

Посмотрите на доску. На ней записаны основные доказательства против курения.

-Курение отнимает жизнь. Курильщик сокращает свою жизнь на 6 лет.

-Курение добавляет болезни. Все органы человеческого тела страдают от табака.

-Курильщики в 10-30 раз чаще умирают от таких болезней, как инфаркт, рак, язва желудка.

 Для детей курение в 2 раза опаснее, для взрослых. В табаке содержится 1200 ядовитых веществ. Самый страшный из них -никотин, который по своей ядовитости равен смертельному яду.

Учёные, долгое время изучавшие курящих и некурящих школьников, пришли к выводу, что у курильщиков плохая память, слабое физическое здоровье, неустойчивая психика. Даже внешне курильщики отличаются от некурящих; у них быстрее вянет кожа, сипнет голос, желтеют зубы.

 Курение отнимает деньги, которые можно было потратить на что-то полезное. От курения страдают некурящие. Половина вредных веществ, которые есть в сигарете, курильщик выдыхает, отравляет воздух. Этим воздухом вынуждены дышать окружающие, которые становятся пассивными курильщиками.

 Курение становится причиной пожаров, от которых гибнут люди, уничтожаются материальные ценности.

 До 15 марта 1493 г. в Европе никто не курил. Именно в этот день к португальскому порту причалил корабль "Нинья". Это была 2-я экспедиция Христофора Колумба. На борту корабля была привезена трава для курения из провинции Тобаго, в честь которой она и была названа "табак".

Сегодня в России курят 73 % мужчин и 40% женщин (в том числе и подростков).

***Подумайте, почему подростки начинают курить? (****ответы детей)*

Вы назвали много различных причин. А теперь давайте поговорим о каждой из них отдельно и внесём их в таблицу в колонку "за".

1. Из любопытства, "просто так". О чём это говорит? О том, что человек не очень хорошо понимает мотивы своего поведения, что уже само по себе странно.
2. Чтобы казаться взрослее. Это довольно наивное утверждение, которое можно расшифровать примерно так: я хочу казаться взрослее в глазах своих сверстников (потому что на взрослых это не производит такого впечатления), хочу казаться независимым, самостоятельным, хочу, чтобы меня считали таким, потому что сам себя таким не считаю. И, согласитесь, ребёнок, пусть и курящий всё равно выглядит ребёнком.
3. Чего только не сделаешь "за компанию". Тем более что в подростковом возрасте очень важно быть принятым в той компании, которая тебе нравится. Порой человек может начать курить вопреки своему желанию. Правда, иногда это происходит просто из-за того, что некоторые люди не умеют отказать. Дома они умеют делать и даже очень хорошо, но вот в другом месте:. Как-то неловко, неудобно, вдруг не так поймут:
4. Чтобы похудеть. Это одно из самых распространённых заблуждений. Курить для того, чтобы похудеть - это все равно, что привить себе какую-нибудь болезнь и "таять" от неё.
5. Потому что модно. Сразу нужно оговориться, что это модно, но не везде. В современном мире количество курильщиков увеличивается в экономически неразвитых странах, а в странах с высоким жизненным уровнем (таких, как Англия, США) число курильщиков сокращается. Можно предполагать, что эта мода продержится ещё довольно долго.
6. Под влиянием рекламы. Да, реклама в современном обществе потребления - это великая сила! Красивые пачки в кино, на витринах, плакатах. Многим молодым курильщикам кажется, что курение приближает их к "западной" жизни. В то же время именно на западе, в развитых капиталистических странах люди наиболее активно отказываются от курения. Фирмы, производящие сигареты, теряют рынки сбыта и отравляют свою продукцию в страны третьего мира, а теперь уже в нашу страну.

***Итак, какие пункты мы внесём в колонку "за"?***

|  |  |
| --- | --- |
| **"за"** | **"против"** |
| **1.из-за любопытства****2.за компанию****3.чтобы казаться взрослее****4.чтобы похудеть****5.модно****6.под влиянием рекламы** |  |

  Вы видите, что все вышеназванные причины оказались нереальными,

придуманными. Истинную причину люди скрывают даже от себя. Давайте выясним, в чём же она состоит?

Почему люди попадают в эту ловушку?

"Никотин - бесцветное, маслянистое вещество, содержащееся в табаке и вызывающее у курильщика зависимость. Этот наркотик вызывает самое быстрое привыкание из всех известных человечеству веществ: чтобы пристраститься к нему, может потребоваться лишь 1 сигарета.

Итак, истинная причина курения - это наркотическая зависимость.

Большинство курильщиков выкуривает одну пачку в день. Но когда они начинали, то думали, что будут курить не больше 5 сигарет в день и легко смогут бросить. По словам ученых, большинство курильщиков не могут бросить курить, хотя и желают этого. Они попадают в зависимость от никотина.

***Какой вывод можно сделать и всего сказанного?***

Курение - вредная и опасная привычка, коварная ловушка, никотиновая зависимость.

 В России приняты законы против курения. В нашей стране нельзя курить во Дворцах спорта, бассейнах, спортзалах, учебных и медицинских заведениях, санаториях, на курортах и в транспорте.

 *Итак, какие пункты мы внесём в колонку "против"?*

|  |  |
| --- | --- |
| **"за"** | **"против"** |
| из любопытстваза компаниючтобы похудетьмодноиз-за влияния рекламы | отнимает жизньотравляет организмдобавляет болезниприводит к смертиотнимает деньгиотравляет некурящихмешает работе и бизнесупричина пожаровне моднозапрещено законом |

***Посмотрите на всю таблицу, и сделайте свой выбор "за" или "против" курения***

Итак, вы сделали выбор. Но это только половина дела. Его нужно ещё и отстоять, что очень тяжело сделать, когда друзья настойчиво уговаривают.

 Многие подростки начинают курить под влиянием друзей. Им не хочется курить, но они не знают, как отказаться. Мы с вами поиграем в игру "Умей сказать «нет!». В этой игре мы будем учиться отказываться от того, чего не хотим делать. К доске выйдут 2 ученика. Они разыграют сценку предложения закурить. Интересно посмотреть, кто лучше всех умеет уговаривать, кто умеет отказываться так, чтобы не поссориться. Все остальные будут внимательно следить за диалогом и решат, кто победил в словесной дуэли.

Первый диалог подготовили Ваня и Андрей

Диалог

Ваня: Давай закурим

Саша: Я не могу

Ваня: Почему?

Саша: Родители увидят

Миша: А мы отойдём за угол

Саша: Мне нельзя, у меня сердце болит

Ваня: Ну ты же не умрёшь от одной сигареты

Саша: А я сигареты без фильтра не курю

Ваня: У меня с двойным фильтром

Саша: Да я спички забыл

Ваня: У меня есть зажигалка

Саша: Соседи из окон увидят

Ваня: А мы пойдём в подвал

Саша молчит, не знает, что ответить

**Как вы считаете, ребята, кто оказался сильнее в этом споре?** (Ваня)

Как это ни странно, Саша ни разу не сказал: «Я не хочу». А ведь этого было достаточно, чтобы Ваня от него отстал. Ведь если Ваня друг, то он должен уважать его желания. Иначе, о какой дружбе речь. Отговорки Саши сумбурны и случайны. Когда человек обосновывает свой отказ таким образом, возникает впечатление, что он вот-вот согласится. Если вы действительно решили отказаться, выберите самое весомое, с вашей точки зрения, объяснение и настаивайте на нём.

А теперь другой диалог (Катя и Лена)

Катя: У меня есть сигареты, давай покурим

Лена: Ой, нет, я не могу

Катя: А почему?

Лена: От меня будет пахнуть табаком

Катя: Ну и что?

Лена: Родители узнают

Катя: А ты к ним не подходи

Лена: Моя собака учует. Она не выносит запах табака. Я приду домой, она меня обнюхает и убежит, а родители спросят, почему это собака о меня убежала. Потому, что я курила.

Катя: А ты надушись

Лена: Тогда родители обо всём догадаются

Катя не знает, что предложить

Как вы считаете, кто оказался сильнее в этом диалоге?

Класс считает, что победила Лена

В этом диалоге Лена настаивала на родной версии, что родители её разоблачат в любом случае, если бы Катя продолжала бы настаивать, это было бы неуважением к семье Лены. Поэтому диалог прекратился.

Третий диалог Сергея и Димы

Сергей: На, кури

Дима: Я не буду

Сергей: А что тогда пришёл?

Дима: Просто так

Сергей: Ну тогда иди отсюда. Дима уходит.

**Кто оказался сильнее в этом диалоге?**

В этой сценке оказался сильнее оказался Дима, но ему придётся уйти и потерять уважение группы. Он мог бы сказать: «Уже бросил» или «Что-то сейчас не хочется», но рано или поздно, нужно будет закурить.

Итак, ребята, на сегодняшнем занятии , вы получили различную информацию об истории табака, составе сигареты, причинах курения и его вреде.

*Какой вывод вы можете из всего вышесказанного сделать?*

**Подведение итогов занятия.**

**Предварительная анкета**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Пробовали ли вы курить?2. Если "да", то в каком возрасте?3. Первую сигарету выкурили:* один
* с другом
* в компании

4. Курю:* чтобы считать себя взрослым
* за компанию
* ради интереса
* чтобы успокоить нервы
* чтобы казаться современным

5. По вашему мнению, курение вредно или не наносит никакого вреда организму? | 1. Пробовали ли вы курить?2. Если "да", то в каком возрасте?3. Первую сигарету выкурили:* один
* с другом
* в компании

4. Курю:* чтобы считать себя взрослым
* за компанию
* ради интереса
* чтобы успокоить нервы
* чтобы казаться современным

5. По вашему мнению, курение вредно или не наносит никакого вреда организму? |

[3](https://share.yandex.net/go.xml?service=vkontakte&url=http%3A%2F%2Ffestival.1september.ru%2Farticles%2F612184%2F&title=%D0%9A%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%BD%D1%8B%D0%B9%20%D1%87%D0%B0%D1%81%20%D0%BD%D0%B0%20%D1%82%D0%B5%D0%BC%D1%83%20%22%D0%9A%D1%83%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%E2%80%93%20%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%80%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D1%83%D1%88%D0%BA%D0%B0%22)[1](https://share.yandex.net/go.xml?service=odnoklassniki&url=http%3A%2F%2Ffestival.1september.ru%2Farticles%2F612184%2F&title=%D0%9A%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%BD%D1%8B%D0%B9%20%D1%87%D0%B0%D1%81%20%D0%BD%D0%B0%20%D1%82%D0%B5%D0%BC%D1%83%20%22%D0%9A%D1%83%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%E2%80%93%20%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%80%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D1%83%D1%88%D0%BA%D0%B0%22)

 Наше занятие подошло к концу. Здоровье – самая большая ценность человека. От того насколько бережно мы к себе относимся, зависит наше самочувствие на протяжении всей жизни. Основы здорового образа закладываются ещё в детстве. Необходимость следить за собой, избегать вредных воздействий окружающей среды, соблюдать режим дня и выполнять другие повседневные правила должна войти в привычку.