1. Государственное бюджетное специальное (коррекционное)
2. образовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья специальная (коррекционная)общеобразовательная

школа-интернат № 4 г.о. Тольятти

1. **Классный час**

**«Что вы знаете о курении?»**

(7-е классы)

социальный педагог

И.Н. Логина

2013-2014 уч.год

**Цель:**

1. Раскрыть влияние табакокурения на здоровье, способствуя профилактике курения в молодежной среде.

2. Воспитывать отрицательное отношение к курению.

**Задачи:**

1. Выявить отношение подростков к проблеме курения посредством анкетирования.

2. Познакомить детей с влиянием курения на различные системы организма и здоровье человека в целом.

3. Сориентировать подростков на здоровый образ жизни.

**Материалы:** наглядное пособие «Если ты будешь курить...»;

высказывания о вреде курения;

доска и мел.

**Ведущие:**

1) Доктор

2) Всезнайка

**План:**

1. Тестирование учащихся с целью выявления их отношения к проблеме курения.

2. Информационный блок: влияние табака на здоровье человека.

3. Работа по выделению «плюсов» и «минусов» курения.

4. Обсуждение результатов анкетирования.

5. Проведение игры «Вы рискуете своими легкими».

6. Рефлексия. Заключительная часть.

**Оформление кабинета:**

На доске висят постулаты о вреде курения, картинки «Если ты будешь курить...» и «Когда вы бросите курить...», фотографии легких курильщиков.

**Ход занятия:**

**Всезнайка:** Здравствуйте, уважаемые ребята. Меня зовут всезнайка Анатолий.

**Доктор:** Доброго здоровья вам. Я доктор Тамара.

**Всезнайка:** Сегодня нас пригласили к вам поговорить с вами на очень серьезную тему: «Вы рискуете своими легкими»

**Доктор:** А, давайте сначала мы узнаем, как наши семиклассники относятся к этой проблеме?

**Всезнайка:** Ребята, сейчас вам необходимо заполнить тест «Что вы знаете о курении?» (Приложение № 1)

После работы учениками, всезнайка собирает тесты и обрабатывает их. В это время Доктор беседует с учащимися.

**Доктор:** Пока наш уважаемый Всезнайка изучает ваши анкеты и готовит интересное сообщение, мы с вами побеседуем.

Вы знаете о том, что если человек выкуривает в день от 1 до 9 сигарет, то в среднем он сокращает свою жизнь на 4,6 года по сравнению с некурящими людьми, если курить от 10 до 19 сигарет, то жизнь сокращается на 5,5 лет, если выкуривать 20-39 сигарет — на 6,2 года (ведется запись на доске).

А если ему все-таки удается выжить, то очень сильно страдает его сердце. После каждой выкуренной сигареты увеличивается число ударов сердца, повышается давление крови. Дым от сигарет приводит к сужению сосудов артерий. Развивается состояние, которое приводит к образованию тромбов.

Особенно страшны раковые заболевания. Сигаретный дым содержит канцерогены, которые действуют как стимуляторы роста опухолей, злокачественных ново образований губ, полости рта и гортани, пищевода, трахеи, бронхов, легких. Курение в сочетании с алкоголем увеличивает риск возникновения рака пищевода и желудка. Табачный дым так же влияет на качество кожи. У курильщиков раньше и более выражено появляются морщины, особенно вокруг глаз и рта.

Почему люди все-таки курят? Давайте вместе с вами выявим «плюсы» и «минусы» курения. Вам необходимо разделиться на две команды, первая команда выделяет «плюсы», вторая команда «минусы». Обсудите свои предположения в группа, время на обсуждение 10 минут.

на доске Доктор чертит два столбца «+» и «-» курения. Учащимся отводится время, потом заполняют таблицу.

**Доктор:** Ну, что Всезнайка, ты готов озвучить результаты тестирования?

Всезнайка зачитывает результаты.

**Всезнайка:** А сейчас я хочу предложить вам игру «Вы рискуете своими легкими» (Приложение №2). В ней участвует 4 команды, каждая из которой имеет капитана.

Зачитывается вопрос, на который отвечает та команда, капитан которой первым поднял руку. Если ответ правильный, команда получает 10 баллов. Если неправильный, то право ответа переходит к другой команде.

За неправильный ответ присуждается «дефект», т. е. «желтые зубы курильщика», «прокуренные волосы» и т. д. Команда, получившая три «дефекта», выбывает из игры.

**Доктор:** А теперь давайте подведем итог нашей встречи. Что мы узнали нового о вреде курения и изменилось ли ваше отношение к проблеме табакокурения?

Учащиеся по желанию рассказывают о своем мнении, т. е. осуществляется рефлексия.

**Всезнайка:** Ну, Доктор, я думаю мы с вами доброе дело сегодня?

**Доктор:** Я думаю да. Очень важно, что бы вы сейчас поняли, что курение наносит неизгладимый след на ваше здоровье. Будьте разумными и воздержитесь от курения!

***Приложение № 1***

**Тест «Что мы знаем о курении?»**

(При ответе на вопрос, напишите сбоку «верно» или «неверно»)

1. Подростки курят чтобы быть как все.

2. Некурящие вынуждены страдать от заболеваний дыхательной системы в результате пассивного курения.

3. Курение помогает расслабиться, когда человек нервничает.

4. В легких человека, выкуривающего каждый день в течение года по пачке сигарет, оседает 1 литр табачной смолы.

5. Физические упражнения нейтрализуют вред, наносимый курением.

6. Одной сигареты вполне достаточно, чтобы участился пульс, повысилось кровяное давление, нарушилось нормальное кровообращение и циркуляция воздуха в легких.

7. Большинство курящих получают от курения удовольствие и не собираются бросать.

8. Табакокурение является одной из основных причин заболевания сердца.

9. Большинство подростков в состоянии бросить курить в любое время.

10. Нет ничего страшного в том, что подростки «балуются» сигаретами, если они оставят это занятие до того, как курение превратиться в привычку.

Лист ответов:

1 верно, 2 верно, 3 неверно, 4 верно, 5 неверно, 6 верно, 7 неверно, 8 верно, 9 неверно, 10 неверно

***Приложение № 2***

**Вопросы и ответы к игре «Вы рискуете своими легкими»**

***Вопрос.*** При курении человек тот же ядовитый газ, что содержится в выхлопных газах автомобильного двигателя. Как называется этот газ?

***Ответ:***Угарный газ. Это ядовитый газ, который, соединяясь с красными кровяными тельцами, уменьшает количество кислорода, переносимого кровью.

***Вопрос:*** Какой орган на ряду легкими больше всего страдает от последствия курения?

***Ответ:*** Сердце. Курение является одним из основных причин заболевания сердца.

***Вопрос:*** Верно или нет, что физические упражнения сводят на нет пагубное воздействие курения.

***Ответ:*** Неверно. Спорт ни в какой мере не нейтрализует вреда, причиненного курением организму.

***Вопрос:*** Какова главная причина бытовых пожаров, сопровождающихся гибелью людей - электроприборы, воспламеняющиеся химические препараты или сигареты?

***Ответ:*** Сигареты.

***Вопрос:***Если человек выкурит пачку сигарет в день ежедневно на протяжении года, сколько смолы оседает в его легких?

***Ответ.***Около 1 литра.

***Вопрос:*** Верно или нет, что табакокурение вызывает сильное привыкание?

***Ответ:***Верно. Курение порождает как физическую, так и психологическую зависимость, это одна из причин, по-которой так трудно бросить курить.

***Вопрос:*** Что означает пассивное курение?

***Ответ:*** Пассивное курение (или вынужденное курение) состоит в том, что некурящие вдыхают сигаретный дым окружающих их курильщиков. Особенно опасно для больных, страдающих астмой, заболеваниями сердца и органов дыхания.

***Вопрос:*** Назовите три вещи, которые невозможно делать одновременно с курением.

***Ответ:*** Целоваться, принимать душ, плавать, играть в баскетбол и тд.

***Вопрос****:* Назовите три причины по которым подростки предпочитают не курить.

***Ответ:***  Во-первых дурной запах, во-вторых, некурящие друзья, в-третьих, некурящие родители.

***Вопрос:*** Какие проблемы типичны для детей курильщиков?

***Ответ:*** Повышенный риск заболевания бронхитом, пневмонией и т. д.

***Вопрос:*** Сколько сигарет необходимо выкурить, чтобы нарушить нормальный баланс воздуха в легких и нарушилось кровообращение?

***Ответ:*** Одной сигареты достаточно, чтобы увеличить сердцебиение, повысить артериальное давление и нарушить нормальное кровообращение и газообмен в легких.