

Классный час «ЗОЖ. Курить – здоровью вредить!»

Цель: пропаганда здорового образа жизни.

Задачи:

- выработка у детей и подростков негативного отношения к табакокурению;
- формирование навыков отказа от предложенной сигареты;
- развитие индивидуального и группового самосознания;
- формирование креативности личности и представлений о преимуществах здорового образа жизни.

Ход мероприятия:

(Звучит мелодия песни «Звездная страна».

Подготовить картинки с изображением на одной половине листа формата А4 розы, на другой - сорняка. На картинках с изображением розы написать полезные привычки, на картинках с изображением сорняка – вредные.)

(Давайте послушаем отрывок из сказки Антуана де Сент Экзюпери «Маленький принц»).

«Есть такое твердое правило, - сказал мне Маленький принц. – Встал поутру. Умылся, привел себя в порядок – и сразу же приведи в порядок свою планету. Непременно надо каждый день выпалывать баобабы, как только их уже можно отличить от розовых кустов: молодые ростки у них почти одинаковые. Это очень скучная работа, но совсем не трудная».

- Какую замечательную привычку Маленький принц вырастил в себе? Можно ли баобабы сравнить с вредными привычками, которые человек побеждает в себе?

Ведущий: Все полезные и вредные привычки человек «выращивает» в себе сам. Только полезные привычки требуют особого ухода – дело это нелегкое, изо дня в день нужно трудиться, чтобы получить результат, а вредные привычки очень легко пускают корни, как сорная трава.

На доске висит плакат – засохшее дерево, изображает вредные привычки, от которых человек чахнет и очень красивое живое дерево, изображающее правильный образ жизни и здоровье.

Давайте попробуем распределить привычки, которые у меня на столе на вредные и полезные.

Здоровье – это правильная, нормальная деятельность организма.

Здоровье – это состояние организма, при котором все его органы выполняют свои функции.

Чтобы быть здоровым, необходимо вести ЗОЖ.

Но не все люди ведут здоровый образ жизни. У многих из нас плохие привычки, которые приводят к нарушению здоровья, в самом худшем случае – к смерти.

Ведущий: Среди наиболее опасных привычек человека следует назвать алкоголь, курение, наркоманию. Даже один раз попробовав что-то, человек может попасть в зависимость, которая обернется для него большой бедой. Ученые подсчитали, что здоровье человека на 60% зависит от его поведения, на 20% - от здоровья родителей (т.е.наследственности) и еще, на 20% - от условий, в которых живет человек.

Самой распространенной вредной привычкой сегодня является табакокурение.

Владимир Иванович Даль, русский лексикограф, пишет: «Табак – растение никотина табакум, поганое, блудное, антихристово, сатанинское зелье». История приобщения европейцев к курению началась в Америке в 15 веке. В Россию табак завезен английскими купцами в 1585 году через Архангельск. Царь Михаил Федорович вел жестокую борьбу с курильщиками: уличая 1 раз в курении – 60 ударов палок по стопам; 2 раза – резали носы, уши, ссылали в дальние города. А вот Петр 1 стал внедрять табакокурение: по его мнению, это способствовало принципам западной цивилизации. Считалось даже, что табак целебен, его дым отпугивает болезни, злых духов. Табак считали стимулирующим и успокаивающим средством. Табачные листья использовались как лечебное вещество.

Подсчитано, что каждый из нас выкуривает за год 1,55 кг табака. Если я не курю, то тот, кто рядом, выкуривает 3,1 кг; а если и ое не курит, то тот, следующий, выкуривает 4,5 кг, а то и 6 кг табака.

Каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь на 15 минут. Каждые 13 секунд умирает человек от заболевания, связанного с курением. За год – это 2,5 млн. человек.

Население земного шара за год выкуривает 12 миллиардов папирос и сигарет! Общая масса окурков – 2 520 000 тонн!

1 конкурс «Словестный бой».

В слове «здоровье» 8 букв, учитывая, что седьмая – мягкий знак – предлагаю придумать как можно больше слов, связанных со здоровым образом жизни, начинающихся на 7 букв слова «здоровье». (3 минуты).

(зарядка, закаливание, обливание, завтрак, диета, обед, овощи, рацион, режим, витамины, вода, вегетарианство, воздух, еда и т.д.)

Кол-во баллов соответствует кол-ву написанных слов.

3 конкурс «Викторина».

Ответить на вопросы викторины.

1. Назовите имя известного путешественника-мореплавателя, который первым из цивилизованного мира наблюдал, как индейцы выпускали изо рта дым, вытягивая его из листов, свернутых в трубки, заложенные на конце. (**Колумб**).

2. Назовите однолетнее растение семейства пасленовых, в листьях которого содержится никотин. (**Табак**).
3. Сколько ядовитых компонентов входит в состав табака? (**30**).
4. Объясните, как вы понимаете выражение «пассивный курильщик»? (**Человек, вдыхающий дым того, кто курит**).
5. Назовите самое опасное вещество, входящее в состав табака, которое является медленным убийцей человека. (**Никотин**). (1 минута).

Кол-во баллов соответствует кол-ву правильных ответов.

Видеоролик о вреде курения.

4 конкурс «Письмо-обращение».

Каждый знает, какой вред приносит организму никотин.

А теперь задание: команде необходимо сочинить письмо-обращение к курящему человеку, приводя в качестве аргументов как можно больше доводов против курения. (5-7 минут).

Максимальное кол-во баллов – 7.

5 конкурс «Антиреклама»

Нарисовать антирекламу и наклеить на пачки из-под сигарет.

(7-10 минут)

Максимальное кол-во баллов – 7.

Рефлексия:

На ватмане **нарисован «Круг жизни»**. Этот круг необходимо заполнить островками двух цветов: в черных кружочках написать слова-понятия, которые показывают, что несет человечеству курение, в зеленых кружочках – то, что можно поставить им в противовес.

(Можно заранее подготовить **«островки» с зелеными и черными краями**).

Обсуждение полученного изображения. Общий вывод: от каждого человека зависит, каким будет жизненное пространство вокруг него.