

Классный час «Современные подростки: быть здоровым модно»

Класс: 8

Цели: показать глобальный характер проблемы курения; доказать пагубность этой дурной привычки; формировать отрицательное отношение к курению.

Задачи: познакомить учащихся с вредными последствиями курения, сформировать отрицательное отношение к курению и установку на ЗОЖ

Оборудование: Видеофильм, анкеты, витамины, сердечки для пожеланий.

Ход занятия:

Вступительное слово учителя:

Здравствуйте! Садитесь! Когда здороваются с вами, значит, желают вам здоровья. А нашу сегодняшнюю встречу я бы хотела начать словами:

“ЖИЗНЬ – это долгое и прекрасное путешествие. Она может стать опасной экспедицией, а может – приятной прогулкой. Пусть рядом всегда будет тот, кто предвидит беду и поможет обойти её стороной. Тот, кто укажет верный путь к здоровью”.

Каждому известно:

Мы все умрем: людей бессмертных нет,
И это всем известно и не ново,
Но мы живем, чтобы оставить след –
Дом иль тропинку, дерево иль слово.

Что вы больше всего цените – поставьте на первое место. Цифры повторяться не должны.

(от 1 до 5)

Образование

Здоровье

Семья

Дружба

Деньги

Но самая главная цель у вас – *быть здоровыми, жить долго.*

Вопросы детям:

1. Скажите, пожалуйста, как вы оцениваете свое здоровье?

2. Если вы абсолютно здоровы, допускаете ли вы, что однажды у вас может обнаружиться какое-либо заболевание?

3. Как вы считаете, кто отвечает за наше здоровье: врачи, родители или мы сами?

4. Что разумнее – позаботиться заранее о своем здоровье, или надеяться, что «мне повезет», что «со мной ничего не случится» или «когда заболею, тогда и буду думать»?..

Самое парадоксальное заключается в том, что почти все знают правильный ответ на эти вопросы: и то, что заботиться о здоровье надо смолоду, и то, что мы сами в ответе за свое здоровье. Но когда дело касается

действий – разум куда-то пропадает, а уж тем более в 14,15 лет: об этом ли нам думать!

А когда у человека обнаруживается рак или другая неизлечимая болезнь, мы сочувственно разводим руками: не повезло, мол, судьба. Да, действительно, не все в нашей жизни зависит от нас, и экология в последнее время катастрофическая, такая, что оставаться здоровым в загрязненной окружающей среде практически невозможно. Но установлено, что наше здоровье на 50% зависит от нашего образа жизни, на 20% – от наследственности, и только на 8,5% – от системы здравоохранения.

Научно доказано, что человеческий организм рассчитан не меньше чем на 150 лет, но редко кто умирает непосредственно от старости, причина смерти всегда кроется в болезни или в несчастном случае.

За границей активно пропагандируется мода на здоровье, семью, отказ от курения, алкоголя, наркотиков. Разгуливающих по улицам с сигаретой или бутылкой пива американцев можно видеть все реже. На молодежных дискотеках в ходу лишь безалкогольные напитки. До двадцати одного года спиртное никто вам не продаст.

Послушайте анекдот:

Продавец табака расхваливает на ярмарке свой товар: «Покупайте табак, прекрасный табак! Мой табак не простой, а с секретом. От моего табака стариком не будешь, собака не укусит, вор в дом не залезет».

Один парень купил немного табака и начал расспрашивать продавца:

- А почему стариком не буду?*
- Потому что до старости не доживешь.*
- А почему собака не укусит?*
- Так ведь с палкой будешь ходить.*
- А почему вор в дом не залезет?*
- Потому что всю ночь будешь кашлять.*

Давайте остановимся на табакокурении. Это считается самым «безобидным» пристрастием человечества.

Просмотр фильма.

Интерактивная викторина.

Учитель: Теперь, когда мы услышали и увидели, какой вред приносит курение, для подкрепления главной мысли нашего разговора выполните следующее задание: напишите на сердечках продолжение фразы убеждающее во вреде курения «Я не советую вам начинать курить, потому что ...» По окончании работы сердечки собираются в корзинку «Копилку сердечности». Тексты зачитать вслух классу.

Заключительное слово учителя:

Я надеюсь, что этот урок убедил вас в том, что курение – это колоссальный вред здоровью, и у каждого из вас хватит образования и здравого смысла не курить никогда.

Лучше полноценно и регулярно снабжать организм необходимыми витаминами, минеральными, биологически активными веществами для поддержания здоровья, работоспособности и активного долголетия человека.

(Угощение витаминами)

Витaminaм - ДА! Сигаретам – НЕТ!

Да здравствует МОДА НА ЗДОРОВЬЕ!!!

Спасибо за внимание и будьте здоровы!

Предварительная работа: анкетирование, создание буклета, конкурс презентаций, рисунков, фотографий.

Приложение:

Анкета №1

1. Пробовали ли вы курить?
2. Если “да”, то в каком возрасте?
3. Первую сигарету выкурили:
а) один; б) с другом; в) в компании.
4. Курю для того, чтобы
а) считать себя взрослым;
б) за компанию;
в) ради интереса.
5. Какова реакция родителей на то, что вы курите:
а) ругают;
б) убеждают бросить;
в) безразличны.

Анкета № 2

1. Какой вред здоровью может принести сигарета?
2. Какие вредные вещества в сигарете?
3. Помогают ли фильтры избежать вредных воздействий?
4. Как вы поясните поговорку “Капля никотина убивает лошадь!”.

Анкета №3

Ребята, хотите ли вы курящую жену, а мужа?

Курение - зависимость?

А что такое, по вашему мнению, наркотики?

Является ли табак наркотиком?

Игра «Перевертыши».

Что же нас ждет, если мы будем курить?

ДЫОКША (одышка),

ЯАРНЯ МРЕСТЬ (ранняя смерть),

АКР ГЕЛИКХ (рак легких),

ЫМРОЦНИ (морщины),

АКШЛЕЬ (кашель),

НЕБОЛИЗ АСДЦЕР (болезни сердца),

ВАИЛДНСТИОНЬ (инвалидность).

Чтобы лучше узнать факторы, влияющие на вашу жизнь, получить представление о тех сторонах своей жизни и личности, над которыми вам, возможно, стоит поработать, заполните анкету.

АНКЕТА №4

Здоровый образ жизни

Отметьте галочкой соответствующую колонку, оценивая себя по каждому из приведенных ниже пунктов.

	нужно работать	порядок	отлично
Физическое здоровье			
Физическое состояние	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Время отдыха	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Вес	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Рост	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Больше всего нравится в моей внешности _____

Эмоциональное здоровье

Справляюсь с разочарованием	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Справляюсь с досадой	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Выражаю радость	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Больше всего я доволен собой, когда _____

Отношения в семье

Отношения с родителями	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Чувствую себя важным для моей семьи	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Умение делиться с другими	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Честность с родителями/опекунами	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Когда мы вместе, нам больше всего нравится _____

Друзья

Устанавливаю дружеские отношения	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Имею право не соглашаться с друзьями	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Честен с друзьями	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Я хотел бы, чтобы мои друзья _____

Досуг

Занятия спортом	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Участие во внешкольной деятельности	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Участие в семейных мероприятиях	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Участие в мероприятиях с друзьями	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Я бы хотел иметь больше свободного времени _____

Умение думать

Использование фактов при принятии решений	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Взвешивание различных точек зрения	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Продумывание вариантов при принятии решений	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Пересмотр решения	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Лучше всего я думаю, когда _____

Школа

Отношение к учителям	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Оценки	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Удовольствие от работы в классе	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Хорошо работаю в команде	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Лучше всего я работаю, когда _____

№5 Викторина «В объятиях табачного дыма»

Вопросы:

1. Родина табака.
 - Южная Африка;
 - **Южная Америка;**
 - Южный полюс.
2. Когда Колумб в 1492 году высадился на побережье Кубы, то он встретил жителей с головнями в руках и с травой, употребляемой для курения, которую они называли...
 - **сигаро;**
 - папирус;
 - самокруто.
3. Кто обнаружил в табаке никотин?
 - Жан Жак Руссо;
 - Жан Поль Бельмондо;
 - **Жан Нико.**
4. В какой стране табак в 16 веке был объявлен «забавой дьявола»?
 - Испания;
 - **Италия;**
 - Бразилия.
5. Большие дозы никотина действуют подобно яду...
 - мышьяку;
 - **кураре;**
 - синильной кислоте.
6. Самый популярный способ употребления табака в США до 19 века.
 - курение;
 - нюхание;
 - **жевание.**
7. В 1934 году во французском городке Ницца компания молодежи устроила соревнование: кто выкурит больше папирос. Двое "Победителей" не смогли получить приз, так как скончались, выкурив по...
 - 40 папирос;

- **60 папирос;**
- 80 папирос.
- 8. Кого называют «курильщиками поневоле»?
- **тех, кто находится в обществе курящих;**
- тех, которых заставляют курить принудительно;
- тех, кто курит в тюрьме.