Министерство образования Республики Башкортостан

ГБПОУ Акъярский горный колледж имени И. Тасимова

Классный час на тему

**«Твое будущее в твоих руках»**

 Разработала: Куратор

 1 курса группы ТОР 17

 Искакова Г.К

с. Акъяр

2018

**Классный час**

Цель:

* Пропаганда здорового образа жизни
* Расширение знаний о вреде курения
* Воспитание уважения к себе, чувства собственного достоинства, уверенности, что здоровый образ жизни делает человека свободным и независимым, дает ему силы делать осознанный выбор во всем.
* Развитие творческой активности студентов посредством вовлечения их в творческую работу

Задачи:

1. Образовательные: познакомить студентов с материалом по данной тематике.
2. Воспитывающие: способствовать формированию отрицательного отношения к курению; способствовать осознанному стремлению вести здоровый образ жизни.
3. Развивающие: развивать творческие способности и самостоятельность суждений посредством участия в ролевых играх; научить излагать результаты своей работы перед аудиторией.

Оборудование:

* компьютер
* Видеопроектор с экраном
* реквизиты для инсценирования
* Карточки для конкурса
* бумага, карандаши, ручки
* буклеты
* парты расставлены по усмотрению преподавателя (на 2 команды)

Подготовительная работа:

1. Видеоматериал «О вреде курения и алкоголя»
2. Анонимный опрос среди студентов по выявлению количество курящих.
3. Распечатанные буклеты

**Ход классного часа**

**Видеоматериал (4 мин)**

1. Организационный момент. Приветствие. Деление на группы.

             (Тема записана на доске).

1. Активизация деятельности студентов. Вступительная часть.

**Эпиграф**

Трудно себе представить то благотворное изменение, которое произошло бы во всей жизни людской, если бы люди перестали одурманивать и отравлять себя водкой , вином, табаком и опиумом.

                                                                                                  Л.Н. Толстой.

**Куратор:** Добрый день, здравствуйте!

 Мы сегодня Вас хотели немного просветить.

**Куратор:** А может, и озадачить.

 Поразмышлять вместе с вами сутью бытия и о здоровье поговорить.

**Куратор:** Известно всем давно, что вредны пьянство и курение.

 А еще наркотики вредны.

**Куратор:** Откуда информация? И с чего бы это так? Это все опасно, но доказать – то как?

3. Основная часть.

**3.1. Экскурс в историю.**

**Куратор:** Сейчас продолжим мы рассказ, чтоб стало ясно все для вас.

**Куратор:** «Твое будущее в твоих руках»- тема нашего классного часа, которое посвящено здоровому образу жизни.

 Историческая страничка нашего журнала.

**Сообщение студента( об истории курения)**

При путешествии Колумба, его команда попала на остров к туземцам. Туземцы угощали путешественников табаком, причем сначала курили сами, потом передавали трубку гостям. Отказ от «трубки мира» хозяева рассматривали как недружелюбные действия. Испанцы не хотели портить отношения с туземцами.

После путешествий, на вернувшихся в Испанию моряков смотрели с подозрением: человек выпускает изо рта и носа дым, значит, спутался с нечистой силой.

Распространение табака встречало в странах сильное противодействие.

В Турции курение табака рассматривалось как нарушение законов Корана, и виноватых сажали на кол.

Персидский шах Аббас приказал сжечь торговца, который привез табак в военный лагерь.

Римский папа Урбан 7 отлучал от церкви тех, кто курил или нюхал табак, а однажды за курение сигар монахов живыми замуровал в стену.

В России за курение полагалось весьма серьезное наказание, это от палочных ударов и порки кнутом до отрезания носа и ушей и ссылки в Сибирь. Торговцев табака ждала смертная казнь.

Курение женщиной, тем более девушкой рассматривалось как не приличное, позорное явление. Считалось, что курить могла лишь девица легкого поведения. За курение гимназист исключался из гимназии.

Но постепенно запреты на курение отменялись в одной за другой странах.

**Куратор:** Впрочем, к середине XVII в. не только купцы, но и многие государственные чиновники поняли, что благодаря торговле табаком можно получать немалые деньги... Преследование курильщиков повсеместно стало сходить на нет, и, наконец, вовсе прекратилось. Началось быстрое распространение табака по всему миру, процесс пошел, невзирая ни на пожары, ни на возражения церкви, ни даже на явное ухудшение здоровья новоявленных поклонников заморского зелья. Царь Петр I, следуя примеру европейских королей, высочайшим указом разрешил ввоз табака в Россию, обложив купцов огромной пошлиной...

**Куратор:** Привычка!Что это такое? Да, привычка — это то, к чему привыкаешь и без чего потом, увы, бывает трудно обойтись. Привычки бывают полезные, а бывают и вредные

**3.2. Творческое задание «Полезные и вредные привычки»**

**Куратор:** Вам дается карточки в котором вы должны закрепить полезных и вредных привычек.(зачитывают вредные и положительные  привычки Приложение 1)

**Куратор:** Мы знаем, что курение наносит вред нашему организму. Но, тем не менее, поддаемся давлению курящих людей, рекламе. Незаметно для себя, приобретаем эту привычку или становимся “пассивными” курильщиками. Давайте докажем что наше дыхание легкое!!!.

**Видеоролик про курение(4 мин**)

Слайд №2. Вот что прячется в сигарете!

**Куратор:** К вредным привычкам кроме курения, относится еще более пагубная привычка, это употребление алкоголя.

**Опыты со спиртом(4мин)** Приложение 2

**Слайд(язва желудка)**

**Куратор:** Вот как влияет вредные привычки на органы живого организма.

**Куратор:**. Сейчас наш медработник колледжа расскажет вам о влиянии вредных привычек на человека.( Слово медработнику)

Никотин – один из самых опасных ядов растительного происхождения.

Курильщик не погибает по тому, что доза вводиться постепенно, не в один прием. Систематическое поглощение небольших доз никотина вызывает привычку, пристрастие к курению особенно у подростков.

Чем больше подросток курит, тем больше вред причиняет его организму табачный дым.

Курение подростков, в первую очередь, сказывается на нервной и сердечной - сосудистой системах. В 12 – 15 лет они жалуются на отдышку при физической нагрузке, вызывает малокровие, расстройство пищеварения.

Курение отрицательно влияет на успеваемость подростка;

- замедляет психическое и физическое развитие.

Курение и подросток несовместимы, так как это годы роста физического, так и умственного. Организму нужно много сил, чтобы справить со всеми нагрузками.

**3.3. Творческое задание «Ситуация»**

**Куратор:** Следующий конкурс «Ситуация»

 От каждой группы по 2 участника.

**Куратор:** Итак, каждый из вас был в разных ситуациях. И мы вам предлагаем побыть в роли мамы, папы, бабушки или дедушки…или одного из ваших родственников.

**Куратор:** А некоторым придется играть себя.

 Сейчас мы предлагаем тянуть ситуацию которую Вам необходимо обыграть. (студенты тянут бумажки с ситуациями) Приложение 3

**Куратор:** Вот, что говорили о вреде курения выдающиеся люди:

Писатель А.Дюма младший «Я отложил свою сигарету и поклялся, что никогда не буду курить. Эту клятву я твердо сдержал и вполне убежден, что табак вредит мозгу так же определенно, как и алкоголь».

Лев Николаевич Толстой, бросив курить, сказал так: «Я стал другим человеком. Просиживаю по пяти часа кряду за работой, встаю совершенно свежим, а прежде, когда курил, чувствовал усталость, в голове…»

Великий врач С.П.Боткин был заядлым курильщиком. Умирая, еще сравнительно не старым (57 лет), он сказал: «Если бы я не курил, то прожил бы еще 10-15 лет».

**Куратор:** Но, а если вести речь о подростках, то нужно заявить более категорично: **Умственный труд и курение – несовместимы!**

 **Куратор: *Среди студентов колледжа провели анонимный опрос по выявлению количество курящих*.(**Слайд « Вот что прячется в сигарете)

Итого среди опрошенных студентов дали ответы: не курю- %, мало курю- %, курю часто- %.

 **Куратор:** Мы с вами говорили**,**чтокурение и алкоголь это зависимость. И часто подросток, находясь под этой зависимостью, может незаметно для себя ради любопытства, ради того же «балдежа» попробовать наркотические вещества.

Буклеты «Курительные смеси», « Шпаргалка для тебя»

**4.Онлайн-тест (20 вопросов)** **https://moeobrazovanie.ru/viktoriny/test\_zdorovyy\_obraz\_zhizni.html**

 **5.Итог:**

**Куратор:** Ребята, надеемся, что вы сделаете правильный выбор и войдете во взрослую жизнь здоровыми, жизнерадостными, доброжелательными людьми, уверенными в своих силах и способными решать трудные житейские проблемы. Так как именно таким людям принадлежит будущее.

**Куратор:** Мы от всей души желаем вам противостоять всем тем негативным явлениям, которое нас окружают. В общем вести здоровый образ жизни! Спасибо всем за внимание!

Приложение 1. Карточки

Полезные- заниматься спортом; спать достаточно; чаще улыбаться; любить жизнь; дышать свежим воздухом.

Вредные привычки- переедать; употреблять алкоголь; смотреть часами телевизор; курить; поздно ложиться и вставать; унывать сердиться обижаться.

Приложение 2. Химические опыты со спиртом( пищевая соль, сахар, масло, яичный белок)

№1. Пищевая соль- гастрит, язва, рак

№2. Сахар. Как утверждают ученые, множество научных работ указывают на негативные последствия злоупотребления сахаром. Среди них Люстиг и его коллеги называют диабет, гипертензию, уменьшение чувствительности к инсулину и ожирение печени. Кроме того, сахар схожим образом действует на центры вознаграждения в мозге, стимулируя человека на поедание новой порции сладкой еды. Вдобавок к этому, сахар и его аналоги частично подавляют производство гормонов насыщения – грелина и лептина. Недостаток этих сигнальных молекул считается причиной систематического переедания. Как утверждают биологи, переедание стало серьезной медицинской проблемой для большинства стран мира.

№3. Масло.- гастрит, язва, рак

№4. Белок. Человеческий организм белковая форма жизни: ткани, кровь, мозг- это все белок. Белок яйца идентичен человеческому белку. Этиловый спирт, он же алкоголь, входит все алкогольных изделий(пиво, вино, водка не имеет значений). Только он там находиться в разбавленном, подращенном, газированном виде. Сейчас белок яйца, как аналог человеческого мозга, мы добавим этиловый спирт, как аналог любого алкогольного изделия. Посмотрим эту реакцию. Не важно сколько выпили, реакция аналогично. Много выпили, погибнет много клеток, мало выпили, мало погибнет. Но погибнут в любом случае. *Вывод:* спирт денатурирует белок, отнимает у него воду, осаждает и необратимо изменяет его структуру. В результате белок более длительно удерживается в желудке, что приводит к нарушению пищеварения.

Приложение 3.

 Ситуация:

Мама или папа обнаружили у Вас в портфеле начатую пачку сигарет.

Обыграйте разговор между мамой (папой) и своим ребенком.

Родитель отчитав ребенка в любой форме должен доказать, что курение вред!

Ситуация:

Позвонил кл. руководить и сообщил что Ваш ребенок курил и ругался матом в школьном туалете. Вы должны обыграть сцену беседы и наказания родителя и ребенка.

Ситуация:

Ваш ребенок пришел домой после 12-ти часов ночи. И от него пахнет сигаретами. Реакция родителей на данную ситуацию? Обыграйте…