Классный час для учащихся 5-ых классов.
Тема: « Скажи сигарете: «Нет!»
Цели:
• Способствовать формированию положительного отношения к здоровому образу жизни; познакомить учащихся с химическим составом табачного дыма, показать его токсичность и действие никотина на организм человека;
• Развивать умение рассуждать, доказывать, работать в группе;
• Воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи, неприятия вредных привычек.
Оборудование: компьютер.

Ход классного часа
1. Орг. Момент. Сообщение целей и задач.
2. Знакомство с химическим составом сигареты, его действием на организм человека.
а) игровая ситуация «Сигарета желает познакомиться»
- Ребята, сегодня в наш почтовый ящик пришло письмо. Давайте его прочитаем.
«Разрешите представиться: меня зовут Сигарета. Если вы решите поближе познакомиться со мной, мы станем неразлучными друзьями, и я буду с вами до гробовой доски. Вообще-то я не просто белая палочка, я– целая лаборатория, состоящая из четырёх тысяч элементов., которые попадая в ваш организм, превращаются во всевозможные яды.
Итак начнём с самого знакомого элемента—никотина. Только представьте себе: спустя всего лишь десять секунд после затяжки, он воздействует на мозг и возбуждает твою нервную систему.
А во мне ещё есть разные металлы—железо, хром, цинк и другие. Но самый опасный—это никель. Потому что он легко проникает в кровь и накапливается там, а кровь разносит его по всем органам, доставляет никель в печень, сердце и мозг. Никель способствует развитию рака. Но не забивайте себе голову—ведь рано или поздно все умирают, какая разница, если ты умрёшь на 10-15 лет раньше других?
Также в мой состав входит ещё один очень опасный элемент—это окись углерода, проще говоря, угарный газ. В течение 10 лет в ваших лёгких накопится около килограмма этого «добра». От этого тоже бывает рак, но ведь ради любви ко мне—такой замечательной и восхитительной—можно пожертвовать своим здоровьем!
Не могу не упомянуть про нашатырный спирт, которым моют окна, а также формальдегид—этим веществом обрабатывают покойников в морге. Но вы не беспокойтесь, что всё это приводит к бронхиту, кашлю и одышке—это мелочи!
Особо интересную миссию выполняют свинец и полоний. Выкурив 20 таких, как я, сигарет, вы получите радиацию, в семь раз превышающую допустимую дозу. Не падайте духом! Вы это не почувствуете.
А знаете, как интересно действует мой коктейль из четырёх тысяч ядов на вашу внешность! Ваши очаровательные личики приобретут прекрасный землистый оттенок, зубы и ногти пожелтеют, чуть позже появиться знаменитый кариес, а вместе с ним—излюбленные походы к зубному врачу.
От курения у вас ухудшится зрение, но это ерунда—ведь всем подросткам очень нравится носить очки. Замедлится рост, вы будете ниже других, но сейчас модно носить обувь на высоких каблуках и толстой подошве. Зато с сигаретой в руке вы будете выглядеть довольно эффектно!
Вся ваша одежда пропахнет специфическим запахом, зато не нужно будет тратиться на всякие дорогие духи и дезодоранты, всё равно это бесполезно: от тебя будет исходить особый, ни с чем не сравнимый аромат пепельницы. Волосы будут пропитаны дымом, станут ломкими и тусклыми—это современно!
Ну что, согласны подружиться со мной?
С нетерпением жду нашей встречи, Ваша первая Сигарета!»

Ну что, ребята, будем дружить с сигаретой?
- Тогда давайте громко, так чтобы сигарета услышала, прочитаем то, что написано на этом плакате.
б) решение задачи «Выкуривание скольких сигарет одновременно составляет смертельную дозу»
В чистом виде никотин — это прозрачная маслянистая жидкость со жгучим вкусом. Именно такой вкус ощущает курильщик, когда докуривает окурок, где оседает никотин. В фильтре сигареты может скопиться такое количество никотина, которого достаточно, чтобы убить мышь. Никотин токсичен в той же степени, что и синильная кислота. Поэтому у непривычного к курению человека большое количество сигарет вызывает тяжелое отравление, а иногда и смерть. Говорят, что капля никотина убивает лошадь, но если быть более точным, то одной капли никотина хватит, чтобы уничтожить тройку взрослых лошадей. Такова реальная сила никотинового яда.
Проводили такой опыт: к телу человека прикладывали пиявок, и через несколько минут после выкуривания им сигареты пиявки отваливались в судорогах...
Ребята, давайте решим задачу. Известно, что смертельная доза никотина для человека составляет 1 мг на 1 кг массы тела. В одной сигарете содержится от 3 до 15 мг никотина (в зависимости от сорта). Для расчета возьмем среднее арифметическое и предположим, что сигарета содержит 6 мг никотина. Рассчитайте, основываясь на этих данных, выкуривание скольких сигарет одновременно составляет смертельную дозу для старшеклассников, для вас.
(работа в группах)
Масса никотина в одной сигарете Кол-во сигарет Масса тела человека
6мг ? 54 кг
одинак. ? 30 кг

-Что показали ваши расчеты?
(Смерть может наступить , если старшеклассник одновременно выкурит 9 сигарет, а третьекласснику достаточно и 5 сигарет)
Но известны случаи смерти от выкуривания 2—3 сигарет подряд, тогда смерть наступает в результате рефлекторной остановки сердца и органов дыхания, вследствие так называемого «токсического удара» по соответствующим нервным центрам.
Случаи смерти молодых людей от поступления в организм больших доз никотина не столь уж редки, особенно часто они бывают от выкуривания сигарет в компании «на спор». Зарегистрирован не один такой случай, подобные наблюдения имеются во многих странах. Например, во Франции, в Ницце юноши устроили состязание на выносливость к табаку. Молодого человека, выкурившего сигарет больше, чем другие, ждал специальный приз. Но «победитель» не получил его: он скончался. Другие члены компании были доставлены в госпиталь в тяжелом состоянии. Никогда не курите «на спор», это опасно для жизни!

Чтобы наглядно увидеть, как выглядит человек, который курил несколько лет, раскрасьте курильщика.

Обсуждение проблемы «Почему люди курят?
-Как вы думаете, почему люди курят?
• Курящие девушки считают, что с сигаретой легче общаться, чувствуешь себя увереннее, современнее. Некоторые девушки курят, чтобы казаться взрослее, понравиться молодым людям, выделиться из «серой массы» или, наоборот, быть похожими на окружающих. Окружающие считают, что сигарета в руках девушки означает: «Я современна», «Я не имею предрассудков».

Получается, что девочки курят, чтобы обратить на себя внимание мальчиков, понравиться им, а молодым людям, в случае серьезных намерений, вовсе не нравятся курящие девушки, и уж тем более они не хотели бы видеть курящей свою будущую жену.

3. Практическая деятельность.

А) Упражнение «Сюрприз», цель которого: показать, к чему приводит чувство любопытства.

Б) Легенда о табаке (с последующим обсуждением).

4. Тренинги и игровые упражнения:

а) « я знаю, что смогу сказать нет»;

б) рассмотрение ситуации с последующим обсуждением «если в семье курят родители…»;

д) конкурс «пословицы и поговорки о вреде курения».

е) просмотр видеоролика ««Сигарета – здоровью преграда».

ж)Ну что ж, мой друг, решенье за тобой,
Рефлексия:

5.Ты вправе сам командовать судьбой (подведение итогов занятия).

**-**Я понял, что…