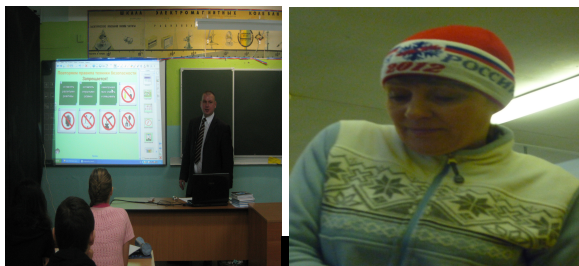


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение – основная  
общеобразовательная школа № 33**

620033, г. Екатеринбург, пер. Коломенский, 3, тел.(факс) 341-96-00. E-mail: [mou33@pochta.ru](mailto:mou33@pochta.ru). Сайт: [www.mou33.ucoz.org](http://www.mou33.ucoz.org)



## **МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

### **КЛАССНОГО ЧАСА**

**В 8 КЛАССЕ, НА ТЕМУ:**

**«ЖИТЬ ИЛИ НЕ ЖИТЬ?»**

**пропаганда здорового образа жизни.**

**Организаторы:**

учитель химии  
Волошин Игорь Анатольевич

учитель физической культуры  
Варламова Ирина Алексеевна

**Цель: (дата 18,02,12)**

1. Показать учащимся пагубное воздействие никотина на организм человека, развеять миф о “полезности” курения;
2. Воспитывать привычку к ЗОЖ;
3. Коррекция норм поведения при проведении спора.

**Задачи:**

1. Помочь детям развивать в себе привычку к здоровому и творческому образу жизни;
2. На конкретных примерах доказать пагубное влияние на организм человека никотина;
3. Выработать умение правильно делать обоснованные выводы.

**Ожидаемые результаты: к концу занятия учащиеся должны:**

1. Быть убежденными, что жизнь без вредных привычек – более предпочтительна;
2. Знать, как можно отказаться от вредных привычек.
3. Уметь предложить возможные разумные альтернативы проведения свободного времени.

На доске плакаты: “ Один курит – весь дом болеет”. “Все пороки от безделья”. “Спорт, здоровье, творчество, искусство – наш полёт!”.

**Оборудование:**

Презентация Power Point, анкета.

## Ход занятия

Организационный момент.

Дети рассаживаются за два стола, т.е. делятся на две группы.

Сообщение темы и цели занятия.

- Сегодня нам предстоит трудный разговор о коварном враге человечества – никотине. Вы, наверно, не раз слышали о вреде курения. А может быть, о “пользе”? Многие из вас говорят, что курение никак не влияет на здоровье. Ученые и практика доказывают другое – курение приносит огромный вред нашему здоровью и является вредной привычкой. С доводами ученых надо согласиться, так как они основаны на практических исследованиях. Сейчас мы попытаемся отстоять два убеждения совершенно противоположных друг другу и проведем с вами спор. Одна группа будет выдвигать и защищать доводы о вреде курения, другая – защищать мифы о “пользе” курения. Потом ваши утверждения сопоставим с заключениями ученых и посмотрим кто прав в данной ситуации. За нашим спором будет наблюдать независимый эксперт, к которому за помощью вы можете обратиться в затруднительной ситуации. Кому из вас какое утверждение придется защищать вы узнаете выбрав и открыв конверт. Вы согласны быть участниками спора?

Работа по теме.

Предоставим слово нашему эксперту.

Эксперт: Я предлагаю вам заполнить анкету. Попрошу вас ответить честно. Анкета анонимная. Подписывать её не надо.

### Анкета, заполняется анонимно.

**Пробовали ли вы курить.**

Да

Нет

**Первую сигарету выкурили**

Один

С другом

В компании

**Курю для того, чтобы**

Считать себя взрослым

За компанию

Ради интереса

**Как ты учишься?**

Отлично

Хорошо

Удовлетворительно

Плохо

**Твой пол**

Мужской

Женский

**Куришь ли ты в настоящее время**

Да

Нет

**На твой взгляд курение – это...**

Полезное занятие

Вредное занятие

Как на твой взгляд можно избавиться от курения?

**Работа в группах.**

У вас в конвертах находятся доводы о вреде никотина (курения ) и мифы о “пользе”.

Каждая группа выбирает своё.

Табачный дым – это смесь газов и аэрозолей, включающая 4720 различных веществ, большая часть из которых очень опасны как для здоровья курящего, так и для окружающих его людей.

В горящей сигарете находится много химических соединений приносящих вред организму и вызывающих заболевания всех органов.

Курение сокращает жизнь.

Никотин – это слабый наркотик и привыкая к нему с каждым годом будет всё труднее избавиться.

Курильщик чаще других болеет туберкулезом и подвержен такому заболеванию как рак легких.

Курящий человек страдает одышкой, его мучает кашель, тошнота, головокружение.

У курящих людей снижается память, умственные способности, человек может стать нетрудоспособным.

Курящие ученики отстают в учебе, становятся нервными, рассеянными, ленивыми, грубыми и недисциплинированными

Курящий человек становится заторможенным, у него часто болят суставы, появляется ломота в мышцах.

Курящая женщина может родить ребенка инвалида (урода).

У курящих семей может не быть детей.

Дети курящих мам отстают в умственном и физическом развитии.

От курения портятся зубы, кожа лица приобретает землистый цвет.

Курящие люди дольше сохраняют стройную фигуру.

Курево успокаивает нервы.

На морозе сигарета согревает.

Никотин (табак) применяют в парфюмерной промышленности.

Курение позволяет быть “продвинутым”.

### **Защита своих убеждений.**

Презентация о вреде курения (опровержение “пользы” и защита вреда курения).

**Эксперт:** Мы выслушали ваши утверждения. У ученых по этому поводу свои утверждения. С ними мы не можем не согласиться. Это научные доказательства, а с наукой спорить бесполезно.

(При просмотре слайд – программы (Слайды 1-30), мифы о “пользе” курения убираются.)

### **Вывод.**

Болезни, возникающей только от курения не существует.

НО... продукты курения и в первую очередь никотин, ведут к развитию серьезных и разнообразных заболеваний (тяжелые бронхиты, эмфизема, туберкулез, рак легких, атеросклероз, эндартериит, гипертония, ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, рак желудка и другие.)

Память, умственные способности у курильщика резко снижаются, что ведет к отставанию в развитии от своих не курящих сверстников

Организм курильщика изнашивается и стареет значительно раньше, чем организм некурящего.

Результаты анкеты (вывешиваются на доске).

### **Итоги.**

**Эксперт:** Согласны ли вы с утверждением, что курение вредит вашему здоровью или ещё есть сомнения. Чтобы сомнений не возникало давайте посмотрим следующие факты. (Слайд 31-33)

Можно ли избежать проблемы, т.е вообще не курить. Давайте определим надо ли курить и как избежать этого. (Слайд 34)

Для этого надо вести антиникотиновую пропаганду среди друзей, никогда не прикасаться к сигарете и вести здоровый образ жизни. Как вы понимаете что такое ЗОЖ? Давайте посмотрим из чего складывается. (Слайды 37, 38)

**Игра “Собери и прочитай пословицу”.**

Пословицы.

Курильщик – сам себе могильщик.

Табак и верзилу седеет в могилу.

Табак – забава для дураков.

Курить – здоровью вредить.

Когда появляется табак, удаляется мудрость.

Поздоровавшись с сигаретой, попрощайся с умом.

Итог.

Меры, которые предлагаются для искоренения этого зла. Каковы же те самые меры, благодаря которым развитые страны избавляются от курения.

Прежде всего, это полный запрет на рекламу табачной продукции и пропаганда курения.

Так же это меры экономического воздействия на курильщиков. Во многих фирмах и компаниях некурящим сотрудникам выплачиваются ежемесячные премии. Этот метод был признан самым эффективным.

Следующий по эффективности метод – это запрет на курение в общественных местах, в том числе на улице. Ведь курильщик дымом табака оказывает вредное воздействие на окружающих. Таким образом, за счет вышеперечисленных мер, снизив привлекательность курения среди взрослого населения, можно устранить тягу к этому у подростков. Ведь подросток желает выглядеть взрослым, то есть подражает взрослому, а лишь затем привычка укореняется.

Для сокращения курения можно применять много разных мер:

строгое ограничение мест для курения,

штрафы,

создание медицинских учреждений для лечения курильщиков,

проведение дней здоровья в общеобразовательных учреждениях и среди взрослых.

Особенно хотелось бы чаще видеть интересные передачи по телевизору на эту тему.

Вот и подошло к концу наше занятие . Каким бы ни было твоё отношение к курению, возможно, ты куришь каждый день, от случая к случаю или не куришь вовсе – в любом случае твоё будущее зависит от твоего выбора.

И может быть на правильный путь тебя подтолкнет эта сказка.

Представление сказки “Муха – Цокотуха”:

Муха, муха-цокотуха,

Позолоченное брюхо,

Муха по полю пошла,

Табачок она нашла.

Села мухонька в карету,

Закурила сигарету,

Увлеклася табачком,

Подавилася дымком...

А противный паучок – табачок

Нашу муху в уголок поволок.

Сигареткой угощает,

Долгой жизни обещает.

Воз здоровья и успех,

И здоровый детский смех.

Цокотуха улыбнулась,



Сigaretкой затянулась...  
Вот прошло немало дней,  
Посмотрите, что же с ней?  
Наша муха изменилась.  
В инвалида превратилась.  
Глазки больше не горят.  
Зубы желтизной блестят,  
Сердце бешено стучит.  
Платье нервно теребит.  
– Дайте, мухе табачку,  
– Больше братцы, не могу!  
Стала бедная кричать!  
– Нету, больше сил, молчать!  
Вдруг откуда ни возьмись  
Маленький комарик,  
А в руке его горит  
Маленький фонарик.  
– Муха, муха, не дури,  
– Брось сигарку, не кури.  
С семинара я лечу  
И помочь тебе хочу.  
Лучше, муха, попляши,  
Почитай да попиши,  
Свежим воздухом дыши,  
Сigaretу затуши.  
Будешь, муха, хороша  
Расцветет твоя душа.  
И с тобою мы вдвоем  
Без сигарки проживем,  
Ты не бойся старичка,  
Ты бойся табачка.  
Это злая паутина

Состоит из никотина.

Вещества проходят в кровь,

Ты слабеешь вновь и вновь,

И сама ты пропадешь.

Испугалась цокотуха

Затряслась злачным брюхом:

– Помоги ты мне комар,

– Я поставлю самовар.

– Мы чайку с тобой попьем,

– Очень дружно заживем.

– Я теперь примерной стану

– И курить я перестану.

– Обещаю не тужить,

– С сигаретой не дружить!

И с тех пор они живут

И здоровье берегут!

Эксперт: А сейчас я попрошу всех встать. Спор окончен. Всем понятно – курение вредно. (Слайды 39, 40)

Курение - медленное самоубийство”.

Скажи себе : “Нет!”

Прекращать дурные привычки надо сразу.

Занятия спортом укрепляют волю, делают человека бодрым, здоровым, отвлекают его от вредных наклонностей.

Человек с сильной волей никогда не начнет курить!

От причин, связанных с употреблением табака, умирает каждый пятый.

Вдумайтесь в эти цифры и факты. Здоровье не купишь.

Мы все участники спора обращаемся ко всем курящим людям со словами....

(Демонстрируется слайд со словами):

- Брось сигарету! Табачный дым

Полон химических ядов!

- Брось сигарету – тебе говорим!

Себя отравлять не надо!