

Сценарий
классного часа
на тему: “Умей сказать нет”
(Возраст детей – 10 лет)

Воспитатель: Бармина О.Г.

МОУ Гимназия №18 им.

В.Г. Соколова

г. Рыбинск

Сентябрь 2017 г.

Цели:

- 1) Повысить уровень знаний обучающихся о вредных привычках – курении, наркомании.
- 2) Показать токсичность табачного дыма, его воздействие на организм.
- 3) Подвести к выводу, что курение вредно для окружающих людей.
- 4) Формировать отрицательное отношение к наркотикам.
- 5) Развить позитивное отношение к ЗОЖ.

Оборудование: использование мультимедии, бумага формата А3 для рисунков, А4 для составления памятки, листы с вопросами, викторины.

Ход классного часа:

1. Постановка проблемного вопроса.

Чтение стихотворения:

У бабули юбилей: полон дом у нас гостей.

Гости много говорили, ели, пили и курили.

Тяжело мне потому, задыхаюсь я в дыму.

Дым вокруг от сигарет, мне в дыму том места нет!

- О чём это стихотворение?

-Определите тему нашего классного часа.

-Верно, речь пойдёт о табакокурении и других вредных привычках.

2. **Чтение и обсуждение** отрывка из повести Л.Н. Толстого «Детство. Отрочество, Юность»

«Запах табака был очень приятен, но во рту было горько и дыхание захватывало...

Я серьёзно испугался и со страшной головной болью долго лежал на диване.»

-Как вы думаете, чем обусловлена такая реакция организма?

-Что произошло в организме, если он так бурно прореагировал на табак?

-Организм человека получил от курения сигарет отравление. Бедное отравленное тело пытается избавиться от ядов: кашель, тошнота, рвота- так проявляют себя защитные силы организма. Организм пытается вытолкнуть из себя всё, что попало в него в результате курения.

3. **ДЕЙСТВИЕ** никотина на организм.

1) Теоретические сведения.

При сжигании табака образуются смолы и другие продукты горения в виде твёрдых частиц и капелек жидкости, размеры которых составляют доли микрометра, а число частиц измеряется десятками и сотнями тысяч миллиардов от одной сигареты. Все эти частицы направляются в лёгкие. В год человек, который выкуривает одну пачку сигарет в день, посылает в свои лёгкие около килограмма табачного дёгтя. Основным действующим началом табака является никотин- чрезвычайно сильный наркотический яд, действующий на нервную систему, пищеварение, на дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

В одной сигарете массой 1 грамм содержится обычно 10-15мг никотина. Никотин- это прозрачная маслянистая жидкость со жгучим вкусом. В фильтре сигареты может скопиться такое количество никотина, которое может убить мышь. Проводили такой опыт:

К телу человека прикладывали пиявок, и через несколько минут после выкуривания им сигареты пиявки отваливались в судорогах.

2) Решите задачу.

Смертельная доза никотина для человека составляет 1 мг на 1 кг веса. В одной сигарете содержится от 3 до 15 мг никотина. Для расчёта возьмём среднее арифметическое и предположим, что сигарета содержит 6 мг никотина. Рассчитайте, основываясь на этих данных, выкуривание скольких сигарет одновременно составляет смертельную дозу для человека. Для расчёта необходимо использовать вес собственного тела. (Если он равняется 50 кг, то смертельная доза- выкуривание 8 сигарет одновременно).

Известны случаи, когда смерть наступала от выкуривания 2-3 сигарет в результате остановки сердца и органов дыхания, вследствие так называемого «токсического удара» по соответствующим нервным центрам.

3) Немного статистики. ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ.

-79% табачного дыма попадает в окружающую среду и вдыхается людьми, находящимися поблизости от курильщики. Эти люди являются пассивными курильщиками.

-Но дым, выходящий из горящего края сигареты, более токсичен. Он содержит в 2-3 раза больше никотина.

-При выкуривании одной сигареты чистота воздуха в помещении объёмом 30 кв. м снижается в 20 раз.

-Пассивные курильщики болеют теми же заболеваниями, что и курильщики.

-Некурящие жёны курящих супругов в 3 раза чаще умирают от рака лёгких.

4. ВИКТОРИНА «СИГАРЕТА» (выберите правильный ответ)

*Существуют ли сигареты, которые не приносят вреда?

- 1) сигареты с фильтром
- 2) сигареты с низким содержанием никотина
- 3) НЕТ

*Сколько вредных веществ содержится в табачном дыме?

- 1) 20-30
- 2) 200-300
- 3) СВЫШЕ 4000

* У кого наибольшая зависимость от табака?

- 1) У ТЕХ, КТО НАЧАЛ КУРИТЬ ДО 20 ЛЕТ
- 2) у тех, кто начал курить после 20 лет
- 3) табачная зависимость не связана с возрастом

* Какие заболевания считаются наиболее связанными с зависимостью от курения?

- 1) аллергия
- 2) РАК ЛЁГКИХ
- 3) ангина

* Что такое пассивное курение?

- 1) НАХОЖДЕНИЕ В ПОМЕЩЕНИИ, ГДЕ КУРЯТ
- 2) когда куришь за компанию
- 3) когда не затягиваешься сигаретой

* Если рядом кто-то курит, то нужно:

- 1) ОТОЙТИ В СТОРОНУ

- 2) попросить не курить
- 3) подойти к курящим, как можно ближе

5. **НАРИСУЙТЕ КАРТИНКУ** «МЫ ЖИВЁМ БЕЗ ТАБАЧНОГО ДЫМА»

6. **ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ МИНУТКА**

7. **Работа с деревом решений.**

-Я решаю курить (жёлтые зубы, запах изо рта, замедление роста и развития, болезни, ссоры с родителями и т. Д.)

-Я решаю не курить (не надо обманывать родителей, брать без разрешения сигареты или деньги, у меня будут красивые белые зубы и т. Д.)

8. **О ВРЕДЕ НАРКОМАНИИ**- выступление школьного фельдшера

-Наркотики являются спутниками человечества с давних пор. За 1600 лет до рождения Христова некий врач, имя которого осталось неизвестным, рекомендовал давать детям мак как «лечебное средство для прекращения чрезмерного крика». Анализ находящейся в Каирском музее мумии маленькой принцессы позволил обнаружить у неё во рту остатки опиума. Вскоре выяснили, что это дитя фараона умерло от передозировки лекарства.

РАССКАЗ О ПЕРВОМ ПОЯВЛЕНИИ НАРКОТИЧЕСКИХ веществ в РОССИИ.

9. **ПРОСМОТР** документального фильма «ПОДРОСТОК И НАРКОТИКИ». БЕСЕДА ОБ УВИДЕННОМ.

10. **Викторина «НАРКОМАНИЯ».**

* Что происходит с физическими возможностями человека, который употребляет наркотики?

- 1) они повышаются
- 2) они не меняются
- 3) ОНИ ПОНИЖАЮТСЯ

* Верно ли, что в большинстве стран модно употреблять наркотики?

- 1) НИКОГДА НЕ БЫЛО МОДНО
- 2) очень даже модно
- 3) мода в странах прошла

* Как влияет употребление наркотиков на работу сердца?

- 1) заставляет учащенно биться
- 2) ЗАМЕДЛЯЕТ ЕГО РАБОТУ
- 3) не влияет

* Если человек начал употреблять наркотики в 15 лет, на сколько в среднем уменьшится продолжительность его жизни?

- 1) на 5-6 лет
- 2) на 7-10 лет
- 3) НА 15 ЛЕТ И БОЛЕЕ

* КТО страдает в первую очередь от того, что подросток- наркоман и почему?

- 1) улица, друзья
- 2) СЕМЬЯ, РОДИТЕЛИ (ИДЁТ НА ВСЁ РАДИ ДЕНЕГ)
- 3) школа

11. РАБОТА В ПАРАХ (ГРУППАХ). Правила безопасного поведения при общении с посторонними людьми: взрослыми, подростками и ровесниками.

-Не вступайте в разговор с посторонними людьми

Не садитесь в чужие машины

- Не принимайте угощение у посторонних людей

- Не нюхайте, не пробуйте незнакомых веществ

12. ИТОГ ЗАНЯТИЯ.

-МЫ ГОВОРИМ КУРЕНИЮ: «НЕТ!»

- МЫ ГОВОРИМ НАРКОТИКАМ: «НЕТ!»

13.АНКЕТИРОВАНИЕ

Список литературы:

- 1) Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина “Школа докторов природы или 135 уроков здоровья”.
- 2) Г.П. Попова “Классные часы. 4-ый класс”.