

## ПЛАН ЗАНЯТИЯ



www.bilimland.kz

<b>Предмет</b>	Классный час
<b>Учитель</b>	Какешова А.Ж.
<b>Школа, класс</b>	Алматинская обл., Илийский район, с. Междуреченское, ГКУ «СШ №16 им. Ю.А. Гагарина с ДМЦ», 2 класс
<b>Тема занятия</b>	Курение или здоровье – выбирайте сами

<b>Цели:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• информировать учащихся об угрожающих и вредных для здоровья веществах, содержащихся в табаке;</li> <li>• развивать у учащихся чувство ответственности за свое здоровье и поведение;</li> <li>• расширять знания учащихся о вреде курения на организм человека;</li> <li>• научиться заботиться о своем здоровье; пропагандировать преимущества здорового образа жизни.</li> </ul>
--------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Ход классного часа	Ресурсы
<p>Сегодня наш классный час я хочу начать словами из стихотворения В.В. Маяковского:</p> <p>«Крошка сын к отцу пришел, и спросила кроха что такое хорошо и что такое плохо».</p> <p>Сегодня разговор пойдет о том, что у нас, у людей, есть хорошие привычки и вредные привычки. Но прежде чем говорить о хороших и вредных привычках, давайте подумаем, что же такое привычка?</p> <p><b>Ученик:</b></p> <p>Привычка – это тоже ведь зараза, Привычка – тоже некая болезнь, Она болит и заживет не сразу, С ней очень трудно жить, поверь! Она растет микробом в теле, Она, как рана, у тебя внутри. Ее не видно, но на самом деле Она испепеляет и горит.</p>	<p>Слайд №1</p>

Ей зародиться ничего не стоит,  
Но виноват ты в этом только сам.

Как мы уже говорили, привычки бывают хорошие и плохие.  
Давайте подумаем, какие хорошие привычки вы знаете?

А почему вы считаете, что это хорошие привычки?

Но как не крути, у человека есть как полезные, которые мы стараемся развивать, так и вредные.

Подумайте, какие вредные привычки вы знаете?

- А почему вы считаете, что это вредные привычки?
- Скажите, а какие из вредных привычек самые страшные? (алкоголь, наркомания, курение).

«Вредные привычки. Курение»

(Историческая справка)

*Звучит мелодия*

1. Огней так много золотых на островах Америки  
Колумб открыл их нам на грех, но мы же не бездельники.

2. Табак завез он к нам давно, и все мы здесь отравлены.  
Мы погибаем от него, совсем им одурманены.

3. Куда ни глянь – везде табак. Как от него избавиться?  
Не стану ни за что курить, мне это так не нравится!

Чтобы вам было понятно, почему же курение вредит нашему здоровью, хочу вам предложить посмотреть фильм с сайта **Twig-Bilim.kz**

«Курить или не курить? Бросать или не бросать эту привычку?» - эти вопросы терзают многих юных и взрослых людей. А вы не лишены сомнений на этот счет?

- У вас у каждого на столах вы заметили красное сердечко. Это не просто символ, это бюллетень для голосования. Мне очень интересно будет узнать, какое решение примет каждый из вас после нашего классного часа: курить или не курить? Сегодня я хотела бы предложить вам задуматься о вредной привычке – курении, подстерегающей любого человека на жизненном пути, иногда перечеркивающей всю жизнь. Возможно, мы не найдем сегодня уникального рецепта, но попробуем разобраться.

**Инсценировка басни:**

Кроха – сын пришёл к отцу, и спросила кроха:  
«Если я курить начну – это очень плохо?».

Видимо, врасплох застал сын отца вопросом.  
Папа быстро с кресла встал, бросил папиросу.



Twig-Bilim.kz  
<https://www.twig-bilim.kz/ru/film/whats-in-a-cigarette>

И сказал отец тогда, глядя сыну в очи:  
«Да, сынок, курить табак - это плохо очень».  
Сын, услышав, сей совет, снова вопрошает:  
«Ты ведь куришь много лет и не умираешь?»  
«Да, курю я много лет, отдыха не зная.  
Я не ведал страшных бед, а вся глава – седая.  
Закурил я с юных лет, чтоб казаться взрослым,  
Ну, а стал от сигарет, меньше нормы ростом.  
Я уже не побегу, за тобой вприпрыжку,  
Бегать быстро не могу, мучает одышка.  
Прошлым летом иль забыл, что со мною было?  
Я в больницу угодил, сердце прихватило.  
Сердце, лёгкие больны, в этом нет сомненья.  
Я здоровьем заплатил, за своё куренье.  
Никотин – опасный яд, сердце поражает,  
А смола от сигарет, в бронхах оседает.  
«Ну и ну!» – воскликнул сын, – «Как ты много знаешь  
Про смолу и никотин, а курить, всё ж, не бросаешь!»  
Я бросал курить раз пять, может быть, и боле,  
Да беда – курю опять, не хватает воли.  
Ты мой папа, я – твой сын, справимся с бедою.  
Ты бросал курить один, а теперь нас двое.  
И решили впредь ещё и отец и кроха:  
«Будем делать хорошо и не будем – плохо!»

### Ученик

Ты выкурил всего пять сигарет, и часа жизни твоей нет.  
Во имя шаловливой моды, кладешь ты в землю жизни годы.  
Куреньем гибель приближаешь, меняешь жизнь на деготь, смрад.  
В позорной сделке сам лишь виноват, тебе дан разум – царь природы!  
Так откажись от глупой моды!

*(Состав сигареты и табачного дыма)*

### Сценка «Странные гости».

*(Тяжело дыша и кашляя, сгибаясь под грузом огромной пачки сигарет, на сцену под музыку «Эх, дубинушка, ухнем!» выходят Сердце и Легкие.)*

*(Болезни сердца)*

Сердце.

Э-эх, стукну!

Легкие. Э-эх, вздохнем!

Вместе. Еще разик, еще раз!

### Слайд №5



### Слайд №6



Сердце.

Работаю как вол я, стучу, не прекращая,  
Чтобы хозяин жил, учился и дружил.  
А он вместо заботы, пробежек по субботам,  
Прогулок и зарядки, дымит лишь без оглядки.  
Ох, сердце я больное и старое такое,  
Хотя хозяин мой, совсем ведь молодой.

*(Состав табачного дыма)*

В табачном дыме обнаруживается около 6000 различных компонентов, 30 из которых относятся к разряду природных ядов.

Некоторые из обнаруженных в табачном дыме веществ вызывают рак!

Рак – это страшная болезнь. Он развивается в легких у курильщиков и пожирает их изнутри. Затем поражает все органы. Человек быстро худеет, умирает!

Легкие.

1. Скажу вам по секрету: рак легких, может, где-то -  
Спешит он к вам, ребята, ему ведь жертву надо.

2. Поэтому не стоит, курить и наслаждаться.  
Все это ненадолго, потом придет расплата.

3. А наш хозяин глупый, все время нас он губит.  
Совсем не понимает, что рак одолевает.

4. Подумайте, как страшно, в руках болезни быть.  
Вот если б не курил, то мог бы дольше жить.

Ребята, а знаете ли вы, как работает наша дыхательная система человека? Чтобы узнать ответ, прошу обратить ваше внимание на следующее видео с сайта **Bilimland.kz**.

Раком легких курящие болеют в 15 раз чаще, чем некурящие, а риск заболеть раком у злостных курильщиков возрастает в 46 раз. Кроме сердца и легких от курения также гибнут желудок и мозг.

*Выходит ребенок «желудок»,*

1. Помогите! Убивают! Ой, как больно, нету сил!  
А ведь мозг его давно просил, чтобы больше не курил.  
Значит, он меня не любит, никотином тихо губит,  
Никотином тихо губит, губит, губит!

2. Вот хозяин докурился, ко мне язва прицепилась.  
И грызет меня она, грызет, жить спокойно не дает.  
Я не ем, не сплю уж много дней, и дышать мне очень больно,  
Потому что я в дыму и мгле, плохо мне, плохо мне!

*Выходит ребенок «мозг».*

Слайд №7



Слайд №8



[https://bilimland.kz/ru/content/structure/1605-uchebnye\\_filmy#lesson=11935](https://bilimland.kz/ru/content/structure/1605-uchebnye_filmy#lesson=11935)

Слайд № 10



Я мозг хозяина несчастный, весь прокуренный ужасно.  
Ничего не понимаю, буквы, цифры забываю,  
Совсем учиться разучился, и со здоровьем очень плохо.  
Вот так до точки докатился, плохо мне, плохо мне!

*(Сухие цифры)*

Ученица.

Тоскует сердце, мозг, сосуды, почки, слабеют легкие, от дыма почернев.

Мы кашляем весь день и даже ночью, страдает печень, яда не одолев.

Остановитесь, люди, жизнь прекрасна! но с дымом счастье улетает прочь.

Не сразу, постепенно и ужасно, и лучший врач не сможет вам помочь.

Друзья и господа, курить бросайте смело, не постепенно, сразу, навсегда!

Чтоб голова была здорова, не болела, чтоб сердце не болело никогда.

Уважаемые ребята. Как вы уже поняли, курение – это вред своему организму.

- Ребята! Как же можно так себя травить!?

Как же можно так себя не любить!?

Вместо курения можно так интересно жить!

Вот «солнце жизни».

Его лучи как добрые советы

Запомни, заучи!

Посмотрите на этот слайд.

*«Солнце жизни»*

### **Творческая работа (работа в группе)**

Некоторые люди считают особым шиком курение, а также употребление алкоголя и наркотиков, однако на самом деле это очень глупо.

Курение – это пагубная привычка. Если бы человек жил правильно, то он мог бы прожить до 120 лет. Давайте составим

**«Рецепт долголетия».**

Каждый из вас на лепестке ромашки запишет одну из заповедей, что бы быть здоровым и сильным. (занятие спортом, правильное питание, гулять на свежем воздухе, соблюдение правил личной гигиены, хорошее настроение, проветривание комнаты, закаливание).

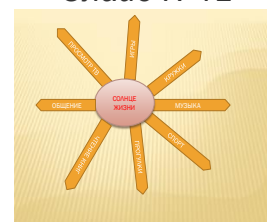
*«Рецепт долголетия»*

- ✗ Курение мешает успешным занятиям спортом.
- ✗ Ослабление памяти и понижение концентрации внимания.
- ✗ Отстают в физическом и интеллектуальном развитии от своих сверстников.
- ✗ Расстройство сна и аппетита

Слайд №11



Слайд №12



Слайд №13



Слайд №14

## Игра «Собери и прочитай пословицы»

Мы с вами убедились, как влияет никотин на организм человека, и выписали себе рецепт долголетия. А умеете ли вы сказать себе «НЕТ»? Многие из вас попадут под влияние курящих людей, которые будут уговаривать вас попробовать закурить. И здесь вы должны проявить свою силу воли и ответить на словом «НЕТ»!

Ну, что ж, мой друг, решение за тобой -  
Ты вправе сам командовать судьбой.  
Ты согласишься можешь, но отказ  
Окажется получше в сотню раз.  
Ты вправе жизнь свою спасти.  
Подумай, может ты на правильном пути.  
Но если все - таки успел свернуть,  
То потрудись себе здоровье вернуть!

*Заключительная песня (поют все участники) на мотив бардовской песни О. Митяева «Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались» («Изгиб гитары желтой»).*

1. Ну, вот и все, наш зритель, закончился спектакль  
А жизнь - она сложнее, и все по правде в ней.  
Подумайте, мальчишки, подумайте, девчонки,  
Как здорово на свете жить, когда здоровье есть!

2. Мы вам все показали, как человек страдает от пагубной  
привычки, курить, всегда курить.  
А это на здоровье влияет, очень плохо,  
Ведь многие могли бы жить и вовсе не курить.

3. Вы будущие папы, вы будущие мамы,  
Подумайте, ребята, о детях о своих!  
Мы вас всех умоляем, забыть про сигареты,  
Чтоб вам на этом свете, большую жизнь прожить.

4. И все же так бывает, не все нас понимают.  
Промчатся ваши годы, и вспомните о нас.  
Поймете вы, что в жизни, богатство человека  
Не деньги, а здоровье, его не поменять!

Спасибо за внимание! Просим вас не проходить мимо  
голосования. Надеемся, что вы неравнодушны к этой проблеме  
человечества!

*(Участники голосуют, подсчет голосов проходит сразу,  
объявляется результат.)*

