**Классный час «КУРИЛЬЩИК – САМ СЕБЕ МОГИЛЬЩИК»**

**Цели и задачи:**

**∙**формирование здорового образа жизни;

**∙**расширение знаний о вреде курения.

**Ход классного часа:**

**Учитель.** Ребята! Сегодня мы собрались с вами, чтобы поговорить о   курении. А точнее о вреде курения. Как же табак завоевал мир ?

    История приобщения европейцев к курению начиналась так.

      12 октября 1492 года матрос Родриго Триана с корабля «Пинта» знаменитой флотилии Христофора Колумба закричал: «Впереди Земля!»         Грянул пушечный салют. На кораблях  убрали  паруса, и они медленно двигались к неведомой земле. Колумб полагал, что перед ним восточный берег сказочной Индии , а в действительности оказалось, что это Америка.  В числе подарков местные жители поднесли Колумбу сушеные листья растения «петум». Они курили эти подсушенные на солнце листья, свернутые в трубочки и называли их «сигаро».

  В России торговля табаком и курение были разрешены в 1697 году в царствование Петра I , который сам стал заядлым курильщиком после посещения Голландии. Более того, он всячески склонял к курению своих приближенных.

(частушки)

Говорили, говорили,

                        Чтоб мальчишки не курили.

                        А мальчишки за углом

                        Подавились табаком.

Степанов Петя, мой сосед,

                      Повсюду с пачкой сигарет.

                      Он курит не стесняется,

                      На взрослых огрызается.

Коля, Коля, не кури:

Вредно для здоровья!

Лучше пей ты каждый день

Молоко коровье.

Говорили, говорили,

                  Чтоб мальчишки не курили.

                  А Андрюшка за углом

                  Подавился табаком.

Каждый день у нас Денис

Курит по полпачки.

Лучше ел бы мальчик наш

Леденцы на палочке.

Никотин – здоровью враг,

                  Учат детей в школе.

                  Дома папа курит так,

                  Что взвоешь поневоле.

Никотином травим всех,

Тех, кто с нами рядом.

Чтобы не было беды,

Курить бросить надо.



**Учитель.** Почему же люди начинают курить?

**Ученик.**Одной из основных причин начала курения является любопытство.

**Ученик.**Другая причина начала курения в молодом возрасте – подражание взрослым.

**Ученик.**

Курил! Курю! Что вам за беда?

                Курит давно мой дед,

                А деду исполнилось семьдесят лет!

                Он жив, как видите и здоров,

                Редко бывает у докторов.

                К тому же, повсюду реклама –

                Курят папы и мамы,

                Кури, что захочешь, везде и всегда,

                А остальное – вранье, ерунда!

**Ученик.** Совсем не ерунда! В сигаретном дыме содержится около 800 различных вредных веществ и ни одного полезного. Самое вредное из них – никотин. Он ослабляет работу сердца, повышает давление крови. У курильщиков ухудшается память, внимание, снижается

сопротивляемость болезням. Курильщики чаще болеют различными заболеваниями легких, особенно таким страшным, как рак.

**Ученик.** Запомните! В табачном дыму обнаружено 30 природных ядов, способных вызвать рак.

**Ученик.** Запомните! Раком легких курящие болеют в 15 раз больше, чем некурящие.

**Ученик.** Запомните! Яды, содержащиеся  в никотине отрицательно влияют на слизистую оболочку желудка, изменяют ее, что приводит к такому заболеванию, как язва желудка.

                     Чтобы язву победить –

                      Ты бросай скорей курить.

**Ученик.** Запомните! Исследования показали, что никотин, содержащийся в табаке, вызывает привыкание к табаку. Курящий очень скоро становится никотинозависимым.

                       Курящих нередко поджидает беда

                       Под названием Никотиновая слепота.

                       Она не излечима.

**Ученик.** Запомните! Пороки сердца, задержка умственного развития, смерть ребенка в чреве матери – вот .

                      Не курите девочки, не курите!

                      Будущее ваше пощадите!

**Ученик.**

                     Бросаю курить! Надоело так жить!

                     Хватит никотином организм губить!

                     Вам, всем сидящим, - мой совет! :

                     Ничего хорошего в курении нет!

                     Если хотите здоровыми быть –

                     Бросайте, бросайте, бросайте курить!

**Ученик.**

                     Давным-давно Минздрав твердит:

                    «Курильщик сам себе вредит.»

                     Давно родные просят,

                     Но вам никак не бросить,

                     А вы попробуйте пока

                    Прожить хоть день без табака.

                    Не трудно с этим справиться

                    Вдруг это вам понравиться?



(инсценировка сказки С.В. Михалкова «Как медведь трубку нашел»)

**Ведущий.** Решил лесник бросить курить- закинул в лесу за куст свою трубку, кисет с табаком и самодельную зажигалку. А Медведь их нашел. С этого все и началось! Стал Медведь трубку курить. И так он к этой трубке привык, что когда лесников табак в кисете весь вышел, решил Медведь в лесу сухой лист собирать и вместо табаку трубку им набивать.

**Ведущий.** Раньше, бывало, Медведь с солнышком проснется, в траве покувыркается – разомнется, на реку бежит: купаться да рыбку ловить, а потом в малинник – за малиной или по дуплам лазать – мед искать, а теперь чуть свет глаза продерет, сухим листом трубку набьет, сунет ее в пасть, чиркнет зажигалкой и лежит под кустом, кольцами дым пускает. Так целый день с трубкой в зубах и проваляется. И все бы ничего, да стал Миша прихварывать. Шел как-то опушкой, встретил Лису. Увидала Лиса Медведя так и ахнула.

**Лиса.**(удивленным голосом)

                  Миша! Друг мой! Ты ли это?

                  Не видались мы все лето.

                  Как ты, бедный, похудел,

                  Будто целый год не ел!

                  Что с тобою? Ты больной?



**Медведь.**(нездоровым голосом)

                   Сам не знаю, что со мной!

                    Нездоровится мне что-то:

                    Лезет шерсть, в костях ломота,

                   Ничего почти не ем –

                   Аппетита нет совсем!

                   Стал я раньше спать ложиться,

                   Да не сплю! Никак не спится!

                   Кашель душит по утрам,

                   Дурнота по вечерам:

                   Колет в сердце, в лапах дрожь.

**Лиса.**         Что ж ты к Дятлу не пойдешь?

                  К Дятлу надо обратиться!

                  Он у нас такая птица:

                  Сразу скажет, что к чему.

                  Не ленись, сходи к нему!

**Медведь.**   Вот недельку обожду,

                  Станет хуже, так пойду!

**Ведущий.** Вот прошла неделька, прошла другая. Стало Медведю хуже. Шел он как-то оврагом. Волка встретил. Увидал Волк Медведя, так и присел на задние лапы.

**Волк.** (удивленным голосом)

                   Слушай Миша-Михаил!

                    Что ты делал? Как ты жил?

                    Провалилися бока –

                    Шкура стала велика!

                    Ты хвораешь?



**Медведь.**(грустным голосом)

                    Да. Хвораю.

**Волк.**         Что с тобою?

**Медведь.**  Сам не знаю…

                   Нездоровится мне что-то:

                   Лезет шерсть, в костях ломота,

                   Ничего почти не ем –

                   Аппетита нет совсем!

                   Начал  раньше спать ложиться,

                   Да не сплю! Никак не спится!

                   Душит кашель  по утрам,

                   Дурнота по вечерам:

                   Колет в сердце, в лапах дрожь…

                   Пропадаю!

**Волк.**        Пропадешь,

                   Если к Дятлу не пойдешь!

                   Надо к Дятлу обратиться !

                   Он у нас такая птица:

                   Разберется, даст совет.

                   Да так да! А нет так нет!

**Медведь.**  Завтра я к нему пойду!

**Волк.**        А найдешь его?

**Медведь.**  Найду!

**Ведущий.**Разыскал Медведь Дятла в лесу. Тот на старой сосне дупло себе на зиму готовил. Подошел Медведь к сосне, голову задрал кверху.

**Медведь.**(жалобным голосом)

Дятел, Дятел! Старый друг!

              Ты спустись на нижний сук!



**Дятел.**  Ба! Топтыгину привет!

              Ты здоров ли?

**Медведь.** (нездоровым голосом)

               Видно, нет!

               Нездоровится мне что-то:

               Лезет шерсть, в костях ломота,

                Ничего почти не ем –

                Аппетита нет совсем!

                Начал  раньше спать ложиться,

                Да не сплю! Никак не спится!

                Страшный  кашель  по утрам,

                Дурнота по вечерам:

                Колет в сердце, в лапах дрожь…

**Дятел.**   Верно, куришь, коль не пьешь?

**Медведь.** Да, курю. Откуда знаешь?

**Дятел.**(строгим голосом)

                Больно дымом ты воняешь!

                Ну-ка, сядь под этот сук!

                Дай-ка спину!.. Тук-тук-тук!..

                Да-с! Выстукивать не просто

                Медведей такого роста!

                Не дышать и не сопеть:

                Ты – больной, хоть и Медведь!

              Ну-с… Мне все как будто ясно…

**Медведь.**(испуганным голосом)

               Не смертельно? Не опасно?

**Дятел.**(строгим голосом)

                Накопилась в легких копоть –

                От куренья вся беда!

                Ты, Топтыгин, хочешь топать?

                Брось куренье навсегда!

**Медведь.**(жалким голосом)

                 Бросить? Трубку? Зажигалку?

                 И с сухим листом кисет?

   Не могу! Не брошу! Жалко!

**Дятел.**(строгим голосом)

                 Выполняй-ка мой совет!

                 А не то в своей берлоге

                 Ты протянешь скоро ноги!

**Ведущий.** Поблагодарил Медведь Дятла за совет и поплелся домой.  Приплелся, сел на пенек, достал трубку, набил ее сухим листом, хотел было закурить, да вспомнил, что ему на прощание Дятел сказал, и закинул трубку в овраг подальше.

**Ведущий.**   Есть у нас в лесу Медведь.

                Приходите посмотреть.

                Если кто проходит мимо

                С папиросою во рту

               Или с трубкой – запах дыма

               Мишка чует за версту

               И, топчась на задних лапах,

               Начинает вдруг реветь

            Потому что этот запах

            Не выносит наш Медведь!



**Учитель.** Давайте подведем итог нашему классному часу. Кто от куренья может нас спасти?

**Ученик.** Народная мудрость давно гласит:

                 «Курить – это значит здоровью вредить!»

**Ученик.** Может издать во всех странах закон:

                 «Курильщиков злостных с планеты вон!»?

**Ученик.**   Хотим мы здоровыми, бодрыми быть,

                  Пользу стране своей приносить!

**Ученик.**  Министры в правительстве и депутаты,

                  Пора покончить с зельем проклятым!

**Ученик.**   Пусть каждый сидящий на миг помолчит,

                  Послушает, как его сердце стучит.

      ( удар метронома)

**Ученик.**  Пусть ваше сердце даст вам совет.

                  Стоит курить продолжать или нет?!

  ( **Просмотр видеоролика о вреде курения)**

**Учитель.** Наши аргументы против курения:

**Ученик.**Курение разрушает организм.

**Ученик.** Курение приводит к неизлечимым болезням.

**Ученик.**  Курение снижает физическую активность.

**Ученик.** Курение портит цвет кожи.

**Ученик.** Никотин забирает свободу

                 Человек становится его рабом.

**Хором.**    Мы выбираем жизнь.



**«Курение вредно», - знаем мы.**

**Мы быть здоровыми должны.**

**Мы выбираем танцы, спорт-**

**Футбол, хоккей, бег и скейтборд.**

**«Курить нельзя», - скажи и ты.**

**И сигарету на цветы**

**Смени на воздух, на друзей,**

**На красоту планеты всей.**

**Мы будем в чистом мире жить,**

**Творить, смеяться и дружить.**

**Пусть счастье будет нам на всех,**

**Любовь, здоровье и успех!**

**Классный час**

**«КУРИЛЬЩИК – САМ СЕБЕ МОГИЛЬЩИК»**

****

**Провела: ТкачёваС.В.**