**Методическая разработка классного часа «Устный журнал «Здоровье»**

*Коптяева Маргарита Леонидовна,*

*преподаватель Савинской специальной (коррекционной) общеобразовательной школы-интерната*

**Пояснительная записка**

Данная методическая разработка посвящена классному часу по формированию здорового образа жизни. В последнее время часто стала возникать проблема курения с раннего возраста. Поэтому проведение данного занятия является достаточно актуальными.

Классный час проводится в форме устного журнала. Занятие направлено на ознакомление младших школьников с последствиями курения. Включены моменты, которые дают учащимся возможность задуматься над своим поведением и поведением сверстников. Занятие проведено с учащимися 4 класса, так как уже в этом возрасте некоторые дети проявляют интерес к курению.

Цель: довести до сведения детей, какой вред приносит курение здоровью человека.

Задачи:

1. Познакомить учащихся с болезнями, которые вызывает никотин;
2. Развивать мышление, речь;
3. Воспитывать чувство собственного достоинства, уважение к себе и товарищам.

Оборудование: карточки со словами, плакат «Болезни, вызванные курением», ватман для составления плаката в ходе занятия, кроссворд.

План классного часа:

1. Организационный момент.
2. Объявление темы и целей.
3. Беседа о вреде никотина.
4. Составление плаката.
5. Отгадывание кроссворда.
6. Итог классного часа.

Ход занятия:

1. Организационный момент.
2. Объявление темы и целей классного часа:

Сегодня на классном часе мы с вами познакомимся с журналом «Здоровье». Тема журнала «Курить – здоровью вредить». Вы знаете, что эта неделя в школе называется «Нет вредным привычкам». А можно ли курение считать вредной привычкой? Почему? Журнал «Здоровье» поможет нам узнать, какой вред приносит курение. Но журнал этот будет устным. В любом журнале несколько страничек, и в нашем журнале их несколько. Давайте «полистаем» их.

1. Знакомство с журналом.

*Страница 1: «Западня».*

Ни одно животное не додумалось до того, чтобы добровольно вредить своему организму, отравлять его, например, табаком. Это пришло в голову только «царю природы» - человеку. Представьте себе, что два друга – курящий и некурящий – отправились в лес, на шашлыки. Так уж случилось, что курящий забыл дома сигареты. О, ужас! Какие там красоты природы! Соловьи поют? Рыба в прозрачной воде играет? Да ну их! Сигаретку бы! Некурящий наслаждается чистым лесным воздухом, купается в озере, ловит рыбу, ест уху, сваренную на костре… Курящий всё это время сидит под деревом и злобно грызёт сухую веточку. Нет ни аппетита, ни настроения. Он так и прострадает целый день, пока не вернётся домой, к заветной пачке сигарет. И, только отравившись хорошенько очередной дозой никотина, заснёт нервным беспокойным сном…

Откуда же появился табак и привычка курить? Табак родом из Америки. В Европе он появился в 1496 году (506 лет назад). А в Россию табак был завезён английскими купцами в 1585 году через Архангельск (417 лет назад). Все эти годы в мире идёт борьба с курением. Например, в Англии курильщиков приравнивали к ворам и водили по улицам с верёвкой на шее. В России когда-то курильщиков в первый раз наказывали 60 ударами палок по стопам, во второй раз – отрезанием носа или ушей. Торговцев табаком повелевалось пороть и ссылать в дальние города.

*Страница 2: «Курение или здоровье».*

А сейчас мы подумаем, пользу или вред приносит курение нашему организму. При курении табака образуется очень много разных веществ. Никотин – это яд, очень опасный, растительного происхождения. Если к клюву птички поднести стеклянную палочку, смоченную в никотине, то птичка умрёт. Синильная кислота, аммиак, окись углерода, табачный дёготь (накопление вредных веществ). Это только некоторые вредные вещества. А их в табачном дыме примерно 200!

Естественно, что такое большое количество вредных веществ не может принести пользу организму человека.

Курящие люди очень часто болеют бронхитом, который проявляется кашлем, отхаркиванием сероватой, грязно-коричневой мокроты. Курение вызывает очень страшную болезнь – рак лёгких. У некурящего человека лёгкие розовые, а у того, кто долгое время курит, они становятся серыми от вредных веществ. Но опасность курения не останавливается только на этих двух болезнях. Никотин, растворяясь в слюне, попадает в желудок, раздражает его слизистую оболочку, вызывая воспаление. Под влиянием никотина образуется язва желудка. Курение вызывает тяжёлое поражение зрительного нерва. Это может привести к потере зрения. Есть ещё одна очень страшная болезнь – гангрена ног. Это омертвение тканей. Сначала можно ощутить зябкость ног, побледнение кожи, чувство онемения в пальцах. Затем наступает хромота. Хирурги утверждают, что если не бросить курить, то никакое лечение не поможет. Табак также нарушает работу сердца, почек и многих других органов. У курильщиков сиплый и грубый голос, изо рта идёт неприятный запах. Зубы курильщиков становятся серыми. Курение приносит такой большой вред, что нам не хватит и урока, если обо всём рассказать. Так что же мы выбираем: курение или здоровье?

*Страница 3: «Давайте задумаемся!»*

Как вы думаете, почему люди курят, если это вредно?

1. Любопытство.
2. Подражание другим школьникам.
3. Самоутверждение своей взрослости.

Наносят ли курильщики вред окружающим?

Можно ли бросить курить? Как?

Безвредного табака нет!

Курение в 2 раза опасней для детей и подростков, чем для взрослых.

Почему сигареты продают в киосках и магазинах?

Умственный труд и курение - несовместимы.

*Страница 4: «Поэтическая».*

Бросайте, бросайте, бросайте курить!

Хватит, надоело в дыму табачном жить.

Всем предлагаю больше не курить.

Перекуры, перекуры отменить.

Как же можно так себя травить?

Как же можно так себя не любить?

Всем предлагаю больше не курить,

Про сигареты, папиросы позабыть.

Бросайте, бросайте, бросайте курить!

Знаем, надоело вам в дыму табачном жить.

Всем предлагаем себя больше не травить.

Сигареты, папиросы хоть и трудно – погасить.

*Страница 5: «Проверь себя».*

А сейчас мы с вами составим плакат. В центре тлеющая сигарета, а по краям вы должны написать или нарисовать, какой вред приносит курение.

*Страница 6: «Занимательная».*

Давайте отгадаем кроссворд.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | | | | |  |  | 3 |
| 7 |  |  |  |  | |
|  | | с |  | |  |  |  | | |
|  | 1 | и |  |  |  |  |  |  |  | | |
|  | г |  | |  |  |  |
| а | 5 |  |
| р |  |  |
| 2 |  |  | е |  |  |  |  | | | | |
|  | | | т |  | |  |
| 4 |  |  | а |  |
|  | | | |  | |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |

1. Очень опасный яд.
2. Вредная привычка.
3. Болезнь, вызываемая курением, которая сопровождается кашлем.
4. Болезнь желудка.
5. Страна, из которой завезли табак.
6. Болезнь ног, вызванная курением.
7. Что приносит курение человеку.
8. Итог занятия.

Что нового вы узнали?

Какой вывод сделали?

Литература:

В. Н. Ягодинский «Школьнику о вреде никотина и алкоголя».

Энциклопедия «Для вас, девочки».