

Министерство образования Самарской области  
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области «Школа – интернат для обучающихся с ограниченными  
возможностями здоровья с. Обшаровка Приволжского района Самарской области»  
Самарская область, Приволжский район, с. Обшаровка, ул. Советская, д.98  
Цицулина Татьяна Евгеньевна  
учитель русского языка и развития речи

Министерство образования Самарской области  
Тема внеклассного мероприятия  
«Курить – здоровью вредить!»  
с 5-10 класс  
Автор: Цицулина Татьяна Евгеньевна,  
учитель русского языка и развития речи  
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области «Школа – интернат для обучающихся с ограниченными  
возможностями здоровья с. Обшаровка Приволжского района Самарской  
области»  
Самарская область, Приволжский район,  
с. Обшаровка, ул. Советская, д. 98

Министерство образования Самарской области  
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области «Школа – интернат для обучающихся с ограниченными  
возможностями здоровья с. Обшаровка Приволжского района Самарской области»  
Самарская область, Приволжский район, с. Обшаровка, ул. Советская, д.98  
Цицулина Татьяна Евгеньевна  
учитель русского языка и развития речи

### **Классный час на тему: «Курить – здоровью вредить»**

**Форма:** интегрированное занятие.

**Цель:** формирование устойчивой жизненной позиции, направленной на здоровый образ жизни.

**Задачи:**

- закрепить знания учащихся о влиянии курения на здоровье человека;
- развивать внимание, память, связную речь через выполнение заданий;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

**Оборудование:** ноутбук, презентация, карточки с пословицами, анкета для учащихся, видеоролик: «Почему курить вредно»

<https://www.youtube.com/watch?v=Pst7dSzGpXE>, брошюры.

### **Ход внеклассного занятия.**

**Кл. руководитель (слайд название занятия)**

У нашего здоровья немало врагов – микробы, старение, некачественная пища и т.д. И один враг опаснее другого. Есть один очень опасный враг – это легкомыслие. Этот враг сидит в сознании человека. Легкомыслие само по себе является врагом человека. Но ещё хуже, когда эта черта приводит к тому, что на его организм набрасываются самые заклятые враги здоровья. Курение – один из таких врагов.

Грустно видеть, как за углом школы стоят девочки и ребята, съёжившись от ветра и холода. И стоят они не просто так. Но не за тем, чтобы обсудить домашнее задание. А для того, чтобы покурить. Погода плохая, в руках сигарета, а на лице... увы... глупость. Разве такое времяпрепровождение может доставлять удовольствие?

Курение – большой враг нашего организма. Никотин и другие ядовитые вещества содержатся в табаке и потребляются в процессе курения. Табак – родной брат наркотика. Он очень вреден. А чего добиваются юные курильщики? Они просто хотят казаться взрослыми. Таким ребятам не хватает здравого смысла. Вы думаете, курение приносит много удовольствия курильщику? Он закуривает в определенное время только потому, что привыкший к никотину организм настойчиво требует: «Закури!». **Сегодня на классном часу мы поговорим об истории появления табака, причинах курения и его последствиях.**

Возникает вопрос: откуда появился табак у нас в России? Ребята приготовили сообщения по этому вопросу.

**1 ученик:** Х.Колумб вспоминал: «Высадившись на берег, мы отправились вглубь острова. Нас встретило множество людей, очень стройных и сильных,

которые шли из своих деревень с горящими головешками в руках и травой, дым которой они пили. Иные несли одну большую сигару и при каждой остановке зажигали её. Затем, каждый делал из неё 3-4 тяжки, выпуская дым через ноздри». Туземцы угощали путешественников табаком, причём сначала курили сами, потом передавали трубку гостям. Отказ от «трубки мира» хозяева рассматривали как недружелюбные действия. Испанцы же не хотели портить отношения с туземцами. Вероятно, эти испанцы и были первыми европейцами, пристрастившимися к курению. На вернувшихся в Испанию моряков смотрели с подозрением: человек выпускает изо рта и носа дым, значит, спутался с нечистой силой.

**2 ученик:** Курильщики завезли семена табака и стали его выращивать. Распространение табака встречало в странах сильное противодействие. В Турции курение табака рассматривалось как нарушение законов Корана, и виноватых сажали на кол. Персидский шах Аббас приказал сжечь торговца, который завез табак в военный лагерь. Римский папа Урбан VII отлучал от церкви тех, кто курил или нюхал табак, а однажды за курение сигар монахов живыми замуровал в стену.

**3 ученик:** В Россию табак попал в конце 16 века и тоже был встречен не очень приветливо. За курение полагалось весьма серьёзное наказание – от палочных ударов и порки кнутом до отрезания носа и ушей и ссылки в Сибирь. Торговцев табаком ждала смертная казнь. В 1634 году после очередного пожара, возникшего впоследствии безответственности курильщиков, царь Михаил Романов издал указ: «На Москве и в городах о табаке заказ учинить крепкий и под смертной казнью, чтобы нигде табак у себя не держали, не торговали и не употребляли». Но царь Петр I, пристрастившийся к курению, специальным указом от 1697 года отменил запрет на употребление табака.

**Слово классного руководителя:**

В 1828 году американские исследователи впервые получили высокотоксичное средство из листьев табака – сильнодействующий яд – никотин. Никотин всасывается слизистыми оболочками и разносится по всему организму в течение 20–25 секунд. Смертельная доза никотина для человека 2–4 капли, однако внутривенно достаточно ввести никотин из одной сигареты, чтобы вызвать смерть человека. Так что же происходит, когда человек впервые закуривает сигарету?

При первом курении першит в горле, учащённо бьётся сердце, во рту появляется неприятный вкус. Все эти неприятные ощущения, связанные с первой сигаретой, неслучайны. Это защитная реакция организма, и надо ею воспользоваться – отказаться от следующей сигареты, пока не наступил час,

Министерство образования Самарской области  
 государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
 Самарской области «Школа – интернат для обучающихся с ограниченными  
 возможностями здоровья с. Обшаровка Приволжского района Самарской области»  
 Самарская область, Приволжский район, с. Обшаровка, ул. Советская, д.98  
 Цицулина Татьяна Евгеньевна  
 учитель русского языка и развития речи

когда сделать это будет не так легко. Вы можете сами выбирать: курить или не курить. Но знайте, чем раньше вы начнёте курить, тем чувствительнее ваш организм к табачному дыму, тем больше у вас шансов заболеть.

Проблема курения сегодня стоит очень остро не только в России, но и во всём мире. Эта проблема обсуждается на телевидении, радио, газетах, журналах и в литературе.

**Задание:** Народ создал пословицы о курении, и я предлагаю задание «Найди пословицу», объясни её смысл. Перед вами лежит лист с зашифрованной пословицей, найдите и объясните её смысл.

1	п	о	л	ю	б	и	л	ж	о	я	в	э	ф	к
з	в	т	а	б	а	к	ж	ю	и	с	а	к	в	ю
с	и	п	р	о	л	з	д	в	п	е	р	е	д	и
ф	ы	к	о	л	д	ж	ш	х	э	о	в	р	а	к

2	в	т	а	б	а	к	ж	ю	и	с	а	к	в	ю
с	и	п	р	о	л	к	у	р	и	т	ь	а	ю	ж
ф	ы	з	д	о	р	о	в	ь	ю	о	н	р	э	г
в	ц	й	м	р	л	в	р	е	д	и	т	ь	д	ж

3	к	т	о	а	б	к	у	р	и	т	в	э	ф	к
з	в	т	а	б	а	к	ж	ю	и	с	а	к	в	ю
с	и	п	р	о	л	з	т	о	т	о	в	ь	ю	ж
ф	ы	к	о	л	д	ж	ш	х	э	с	е	б	е	г
в	р	а	г	р	л	о	ф	а	е	к	п	о	д	ж

4	о	д	т	а	б	к	у	р	и	л	ь	щ	и	к
з	в	т	а	с	а	м	ж	ю	и	с	а	к	в	ю
с	и	п	р	о	л	з	д	с	е	б	е	ь	ю	ж
в	ц	й	м	о	г	и	л	ь	щ	и	к	о	д	ж

5	о	д	и	н	б	г	д	ж	о	я	в	э	ф	к
з	в	т	а	б	а	к	у	р	и	т	а	к	в	ю
с	в	е	с	у	м	у	д	о	р	о	в	ь	ю	ж
ф	ы	к	о	л	д	о	м	н	е	о	в	р	а	г

6	о	д	и	н	б	г	д	ж	о	я	в	э	ф	к
з	в	т	у	б	м	к	у	р	и	т	а	к	в	ю

Министерство образования Самарской области  
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области «Школа – интернат для обучающихся с ограниченными  
возможностями здоровья с. Обшаровка Приволжского района Самарской области»  
Самарская область, Приволжский район, с. Обшаровка, ул. Советская, д.98  
Цицулина Татьяна Евгеньевна  
учитель русского языка и развития речи

с	и	п	р	в	е	с	ь	г	р	о	в	ь	ю	ж
ф	ы	к	о	л	д	о	м	х	э	о	в	у	а	г
в	ц	й	м	р	л	о	ф	б	о	л	е	е	т	ж

7	о	д	н	о	й	г	д	ж	о	я	в	э	ф	к
з	в	т	а	б	с	и	г	а	р	е	т	о	й	ю
с	и	п	р	о	л	з	д	о	р	о	в	е	с	ь
ф	ы	д	о	м	д	с	п	а	л	и	т	ь	а	г
в	ц	й	м	о	ж	н	о	а	е	к	п	о	д	ж

8	а	н	н	е	е	г	д	ж	о	я	в	э	ф	к
з	с	т	а	р	е	н	и	е	и	с	а	к	в	ю
с	и	п	р	е	з	у	л	ь	т	а	т	ь	ю	ж
в	ц	к	у	р	е	н	и	я	е	к	п	о	д	ж

**Кл. руководитель:** Во многих странах приняты законы, запрещающие подросткам курить. В магазинах не продают сигареты людям, не достигшим 18 лет.

**День 31 мая объявлен как Всемирный день без табака, а 15 ноября Международный день отказа от курения.**

В России приняты законы против курения. В нашей стране нельзя курить во Дворцах спорта, бассейнах, спортзалах, учебных и медицинских заведениях, санаториях, на курортах и в транспорте.

**Штрафы:** В России с 1 июня 2014 года вступили в силу новые нормы Антитабачного закона. Закон о курении направлен на защиту населения от табачного дыма.

Штрафы составят от 500 до 1,5 тысячи рублей. За курение на детских площадках нарушителей оштрафуют на сумму от 2 до 3 тысяч рублей.

О том, что табак вреден для здоровья, знали давно. Видели, что курильщиков мучает кашель, знали, что в накуренном помещении трудно дышать, что табак мешает умственной работе.

Особенно опасно курение для девочек, как будущие матери, губят не только своё здоровье, но и здоровье своих будущих детей. Конечно, в 14 – 15 лет мало кто об этом задумывается, а когда появляются проблемы с деторождением, к сожалению, зачастую оказывается уже поздно.

Многие курящие девушки считают, что тем самым они привлекают к себе внимание. Но они сильно ошибаются. Никакой прелести в том, что девушка нет.

Министерство образования Самарской области  
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области «Школа – интернат для обучающихся с ограниченными  
возможностями здоровья с. Обшаровка Приволжского района Самарской области»  
Самарская область, Приволжский район, с. Обшаровка, ул. Советская, д.98  
Цицулина Татьяна Евгеньевна  
учитель русского языка и развития речи

А как же врачи? Разве они не боролись против курения? Врачи также выяснили, что рост числа курящих параллельно увеличивает количество опасных болезней.

**Вот некоторые заболевания, наиболее характерные для курильщиков:**

- хронический бронхит курильщика (постоянный кашель);
- хронический гастрит или язва желудка;
- нарушена работа толстого кишечника;
- нарушена работа сердца, печени;
- расстроена работа потовых и сальных желёз, кожи;
- волосы секутся и выпадают;
- потеря слуха и зрения.

Курение - вредная и опасная привычка, коварная ловушка, никотиновая зависимость.

Вот что происходит с людьми, которые не захотели бросить курить. (7,8,9)

**Просмотр видеоролика: «Почему курить вредно»**

<https://www.youtube.com/watch?v=Pst7dSzGpXE>,

**Слово классного руководителя:**

Мониторинг Минздрава РФ показал, что:

- к 12 годам сигареты пробуют уже 30% россиян,
- 13 – 47%;
- 14 – 55%;
- 15 – 65%;
- 16 – 78%;
- 17 – 80%.

Это говорит о том, что подростковое курение стремительно молодеет. Свою первую сигарету мальчики выкуривают в возрасте до 10 лет, девочки – в 13-14. К 15 годам каждый десятый курящий подросток уже страдает никотиновой зависимостью.

**«По мнению медиков»:**

- 1 сигарета сокращает жизнь на 15 минут,
- 1 пачка сигарет – на 5 ч.,
- тот, кто курит 1 год, теряет 3 месяца жизни,
- кто курит 4 года – теряет 1 год жизни,
- кто курит 20 лет – 5 лет (10).

**О курении языком математики:**

- 1 пачка сигарет в неделю – 90 рублей;
- В месяц – 3600 рублей;
- В год – 43 200 рублей;
- За 5 лет – 216 000 рублей....

Министерство образования Самарской области  
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области «Школа – интернат для обучающихся с ограниченными  
возможностями здоровья с. Обшаровка Приволжского района Самарской области»  
Самарская область, Приволжский район, с. Обшаровка, ул. Советская, д.98  
Цицулина Татьяна Евгеньевна  
учитель русского языка и развития речи

### «Симптомы при отравлении никотином» (слайд)

#### Сценка:

**1 ученик:** Что случилось в нашем классе?

Почему огонь и дым?

**2 ученик:** Это мы сигару курим,

Повзрослеть скорей хотим.

**3 ученик:** Вы не знаете, что такое курение?

Это же заблуждение:

Вы не повзрослеете,

А отправитесь и заболаете.

От курения не взрослеют, А болеют и стареют.

Не пройдет и пары лет

Станешь ты как старый дед.

**4 ученик:** У меня изнеможение,

Прекратить пора курение.

**5 ученик:** Пожелтели наши лица...

Мы же не самоубийцы!

Ученица: Как противен этот дым!

**Все вместе:** Курить больше не хотим!

**6 ученик:** Вы – сплошная малышня,

Не пример вы для меня,

Испугались наставления!

Продолжаю я курение.

Я – не хлюпик, не сопляк,

Буду я курить табак!

(Пускает дым и падает в обморок.)

**1 ученик:** Эх, не слушал ты меня,

Не протянешь ты и дня.

Смерть его уж стережет,

Только врач его спасет.

**Все (кричат):** Доктор! Доктор!

**2 ученик:** Дайте, доктор, нам ответ

Будет жить он или нет?

**3 ученик:** Может, ноги не протянет,

Только инвалидом станет...

**6 ученик:** Объясните, что со мной?

Неужели я больной?

**4 ученик:** Что за глупые вопросы?

Это всё от папиросы!

**Все:** Так что же такое – курение?

**1 ученик:** Это дым из носа и рта...

**2 ученик:** А в лёгких сажа, грязнота.

Зачем вы себя засоряете

И жизнь свою сокращаете?

Хочешь жить – бросай курить!

**Все вместе:** Мы свой выбор сделали (несут сигареты в мусорное ведро).

**Кл. руководитель:** Курение, согласно статистике, является гораздо более серьёзным злом по сравнению с несчастными случаями, вроде авиа– или автокатастроф. Ежегодный показатель смертности от курения на сегодняшний день составляет 332 тысяч, смерть курильщика наступает на пике его жизненных сил – в 40-45 лет.

А вот данные анкеты проведённой в нашей школе с учащимися 7- 10 классов.

**(слайд с анкетой).**

Но всё чаще подростки отдают предпочтение спорту. В наше время заботится о своём здоровье – это модно и актуально. Молодёжь стремится заниматься спортом и в этом её поддерживает президент РФ В.В. Путин. Строятся спортивные комплексы, площадки, стадионы. Проводятся дни здоровья, устраиваются соревнования. В нашей школе проходила неделя физкультуры, работает секция «Юный олимпиец», областные соревнования по футболу, дартсу, лёгкой атлетике. Хорошее здоровье — это радостное восприятие жизни, высокая трудоспособность, жизненная активность.

**Задание по группам:**

**I группа**

Существует много причин, по которым подростки начинают курить. В течение 3 минут запишите несколько из них (учащиеся самостоятельно записывают причины курения).

**Приблизительные ответы учащихся:**

- хотят быстрее стать взрослыми;
- не довольны внешностью и физическим обликом;
- неумение решать свои проблемы;
- неуверенность в своих силах, страх за свое будущее
- неудачи в учебе;
- низкая самооценка, непопулярность среди сверстников;
- проблемы в семье.

**II группа**

Существует много причин, по которым подростки отказываются курить. В течение 3 минут запишите несколько из них (учащиеся самостоятельно записывают причины отказа от курения).

**Приблизительные ответы учащихся:**

- Для здоровья (здоровые лёгкие, сердце, печень, зубы);
- Хорошая память;
- красивая улыбка;
- Предотвратить преждевременное старение;
- Для блага семьи;
- Для экономии денег.

**К. руководитель: Пассивное курение (слайд)**

Что такое пассивное курение? Вынужденное вдыхание сигаретного дыма. Особенно опасно в закрытых помещениях, т.к. увеличивается концентрация дыма. Курение до тех пор является личным делом курильщика, правом свободы выбора, пока выдыхаемый им дым или дым тлеющей сигареты не вдыхают окружающие его люди. Если он курит дома – страдают родственники, если в общественном месте или на работе – токсическое воздействие дыма распространяется на окружающих.

Вначале полагали, что табачный дым оказывает на некурящих, лишь раздражающее действие в том смысле, что у них воспалялась слизистая носа и глаз, отмечалась сухость во рту. По мере накопления информации становилось ясно, что некурящие, живущие или работающие вместе с курильщиками, по-настоящему подвергают риску свое здоровье.

У детей из семей, где один или оба родителя курят дома, чаще возникают простудные заболевания, бронхит и пневмония. Эти дети чаще болеют в раннем детстве, чаще пропускают школу и вообще получают меньший запас здоровья на будущую жизнь. Курение родителей на 20-80% увеличивает риск заболевания дыхательной системы, тормозит рост легких ребёнка.

**Заключение: Составление коллажа из рисунков (рисунки были нарисованы на предыдущих классных часах).**

Как я уже говорила 15 ноября - это Международный день отказа от курения.

Создадим коллаж «**Мы против курения**» из своих работ и 15 ноября вывесим его на стенд. Прикрепляя свой рисунок к ватману, вы должны проговорить, почему вы против курения (учащиеся прикрепляют рисунки к ватману, создавая коллаж и проговаривают, почему они выступают против курения).

**Кл. руководитель:** Ребята приготовили брошюры о вреде курения и сейчас они вам их вручат (происходит вручение брошюр гостям классного часа)

Все, что я хотела донести до вас, уже сказано. К какому выводу мы пришли?

**Учащиеся:** Мы за здоровый образ жизни!!!

Министерство образования Самарской области  
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области «Школа – интернат для обучающихся с ограниченными  
возможностями здоровья с. Обшаровка Приволжского района Самарской области»  
Самарская область, Приволжский район, с. Обшаровка, ул. Советская, д.98  
Цицулина Татьяна Евгеньевна  
учитель русского языка и развития речи

### **Список литературы:**

1. Ягодинский Н. В. Школьнику о вреде алкоголя и курения. М.: «Просвещение», 1998.
2. Серьезный разговор курение/Г.Филатова. – М.: Махаон, 1998. – 35с. 4. Спасибо не курю!/Н.А.Зайкин. – М.:Мол. Гвардия,1990. – 174с.
3. <http://www.naa.cnt.ru/analit/consumption-90.html>. 6. <http://nodrugs.magelan.ru/welcome.html>
4. История табака [Электронный ресурс] - <http://www.tabacum.ru/01history.html>
5. Факты о курении [Электронный ресурс] <http://www.takzdorovo.ru/privychki/glavnoe/fakty-o-vrede-kurenija>
6. Почему ребенок начинает курить? [Электронный ресурс] <http://otvetin.ru/domsemya/13333-pochemu-rebenok-nachinaet-kurit.html>
7. Влияние табака на организм [Электронный ресурс] [http://tvereza.info/tobacco/teffects/torganismeffects\\_ru.html](http://tvereza.info/tobacco/teffects/torganismeffects_ru.html)
8. Курение и органы дыхания [Электронный ресурс] - <http://smoking.tj/breath/>
9. Влияние курения на головной мозг и нервную систему в целом [Электронный ресурс] <http://www.nuhvatit.ru/nervsis.html>
10. Курение и сердечно-сосудистая система. [Электронный ресурс] <http://smoking.tj/cardio/index2.php>
11. Влияние курения на детей. [Электронный ресурс] <http://smoking.tj/children/>