

Людмила ШМИТОВА,  
МОУ Остерская СОШ, Смоленская обл.

## Учусь делать здоровый выбор

### Классный час



**Тема.** «Пассивное курение: учусь делать здоровый выбор».

**Цели.** Рассказать детям о вреде пассивного курения; научить их делать здоровый выбор в ситуации пассивного курения.

#### ХОД ЗАНЯТИЯ

*Дети читают рассказ.*

Алла, Света и Стасик сидели на лавочке во дворе и смотрели новую книжку, которую принес Стасик. Ее только сегодня купили. Книжка была о динозаврах, красивая, с картинками. Алла была младшей сестрой Светы. Она сидела с краю, и ей было плохо видно. Вдруг она сказала: «Почему так плохо пахнет? У меня даже глаза защипало!» Света со Стасиком подняли голову, оторвавшись от замечательных рисунков, и обнаружили, что рядом с ними на лавочке присели незнакомые мужчины. Они разговаривали, разглядывая какие-то документы, и курили. На детей они не обращали никакого внимания. Стасик предложил перейти на другую лавочку, которая стояла на солнце и пустовала. Алла спросила: «Почему мы ушли с той лавочки? Ведь мы первыми ее заняли». Стасик объяснил, что дым сигарет не просто плохо пахнет – он содержит яды. Пассивное курение опасно. Дети могут попросить взрослых не курить или отойти в сторону.

#### Вопросы для обсуждения

1. Чем вредно пассивное курение?
2. Что можно сделать, чтобы избежать пассивного курения?

Попросите детей привести примеры мест, где курение запрещено или ограничено.

*Примеры:* магазины, купе поезда, вагон электрички, школа. Спросите учеников о том, что должны делать дети, если кто-то курит в том месте, где курить запрещено.

#### *Правильный ответ*

Вежливо попросить взрослого не курить.

Разделите детей на группы по 4 человека. Предложите группам выбрать актеров и подготовиться к тому, чтобы разыграть перед классом сценки, в которых они будут играть роль курящих взрослых.

1. *Лифт*. В лифте курить не разрешается, но в нем нет знака, запрещающего курение. Дети могут вежливо попросить взрослого не курить. Если дети ждут лифта, дверь открывается, но они видят курящего взрослого, то лучше не входить в лифт, а подождать.

2. *Купе поезда*. В купе поезда курить запрещено. Там висит запрещающий знак. Дети могут вежливо попросить взрослого не курить.

3. *Тамбур электрички*. В тамбуре электрички нет знака, запрещающего курение. Дети могут перейти из тамбура в вагон электрички, где курить не разрешено.

4. *Квартира*. В частной квартире хозяева могут разрешить курение. В этом случае дети могут принять решение уйти в другую комнату или попросить взрослых не курить.

## **Выводы**

- Дым сигарет содержит яды.
- Пассивное курение вредно для здоровья.
- Дети могут попросить взрослых не курить или отойти в сторону от курильщика.



**Тема.** «Курение».

**Цели.** Показать вредное влияние табачного дыма на организм; познакомить детей с вредным влиянием курения на здоровье; показать, что существует много безопасных и интересных способов проводить время.

## **ХОД ЗАНЯТИЯ**

Спросите учеников, было ли у них когда-нибудь во рту что-нибудь ужасно невкусное. Спросите: что это было? Будут ли они это пробовать еще раз? Скажите, что табак – это вещество, неприятное на вкус. Люди употребляют его потому, что он содержит никотин – вещество, вызывающее привыкание.

Спросите детей, знают ли они, какие вещества содержатся в табачном дыме. Выслушайте желающих высказаться. Определите основные компоненты табачного дыма: *никотин* – основной яд, содержащийся в табаке, вызывающий привыкание; *смолы* – общее название веществ, которые возникают при горении табака; *угарный газ* – один из ядов, содержащийся в табачном дыме. Объясните, что никотин – яд, который влияет на работу мозга, приводит к привыканию, затрудняет

доставку кислорода к мышцам и сердцу, учащает сердцебиение. Поэтому курящие люди не могут бегать, быстро начинают задыхаться, их сердцу тяжело, они страдают и болеют.

Спросите ребят, почему же многие люди курят. Выслушайте ответы. Подведите учеников к мысли, что наиболее разумно – не начинать курить вообще. Для того чтобы участвовать во многих интересных делах и событиях, нужно хорошо себя чувствовать, быть здоровым и сильным. Курение несовместимо со спортом, поэтому большинство спортсменов не курят. Предложите ученикам обсудить в парах свои любимые виды спорта. Попросите желающих рассказать, что нового они узнали о своем партнере.

Пусть ученики индивидуально сосчитают, сколько стоит курение одной пачки сигарет ежедневно в течение года. Например: 10 рублей x 365 дней = 3650 рублей.

Предложите в парах сравнить ответы и обсудить, что можно купить на эти деньги.

Попросите ребят поделиться результатами подсчетов с классом. Запишите на доске, что можно купить на эту сумму.

Спросите учеников, что нового они узнали на сегодняшнем занятии, какие факты были для них наиболее интересными. Повторите призыв: **лучше всего не начинать курить.**

### **Выводы**

- Курение табака вредно для здоровья.
- Курение может привести к пожарам, ссорам, требует лишних расходов.
- Курение и спорт несовместимы.



**Тема.** «Полет и падение».

**Цели.** Сформировать у учащихся понятие о веществах, способных воздействовать на психику человека; подвести у учащихся к мысли о том, что понятия «полет» и «падение» неразрывно связаны между собой в случае употребления человеком наркотических веществ.

### **ХОД ЗАНЯТИЯ**

**1. Что такое полет?**

Расскажите, как летают птицы. Как вы думаете, полет приносит удовольствие или нет? Кто хотел бы полетать, как птицы? Кто летал на самолете? Какие ощущения были при этом? Многие согласятся, что полет доставляет удовольствие, приятное ощущение, чувство свободы, легкости, радости, веселья.

## 2. Что такое падение?

Кто когда-нибудь падал? В каких ситуациях это происходило? (Например, когда катались на коньках, на лыжах или когда было скользко на улице.) Что вы чувствовали при падении? Боль, обиду, уныние, хотелось плакать? Как вы думаете, к чему может привести падение с большой высоты? К тяжелому увечью, смерти? (Человек, получивший увечье, частично или полностью лишен способности трудиться, он становится инвалидом.)

Таким образом, падение приводит к весьма неприятным ощущениям, а в некоторых случаях – к инвалидности или даже смерти.

## 3. Что происходит при употреблении наркотиков?

Вначале человек чувствует себя хорошо: он как бы летит, парит в воздухе. Когда же действие наркотического вещества заканчивается, у человека сразу же портится настроение, и оно остается очень плохим до тех пор, пока он вновь не примет наркотик. Со временем при перерывах в приеме наркотика появляется также боль во всем теле (болят мышцы ног, спины, шеи, болит живот и т.д.), человек не может найти себе места. Иногда он даже не способен поднять голову с постели, если не принял наркотик. Настроение резко падает, жить не хочется. Это состояние называется «ломка». Человеку может помочь только врач или новая доза наркотика, после принятия которой все неприятности, как ему кажется, прекращаются, но лишь на время действия наркотика. Вновь человек ощущает себя хорошо, ему хочется петь, смеяться – до следующей «ломки».

Таким образом, всякий раз после такого «полета», вызванного приемом наркотика, снова будет такое же «падение». А со временем – и еще более тяжелое.

**Заключение.** Последствия, возникающие у человека в результате приема наркотических веществ, намного опаснее для здоровья, чем, к примеру, в результате падения на скользкой дорожке, даже если при этом сломана нога. Почему? Потому что наркотики не только отравляют организм, но и подчиняют себе все мысли, чувства и волю человека.



**Тема.** «Хорошие и плохие вещества».

**Цель.** Сформировать у учащихся представление о полезных и вредных для здоровья веществах и людях, которые наживаются на продаже вредных веществ.

## ХОД ЗАНЯТИЯ

В начале занятия следует провести рисуночный тест «Праздничный стол», помогающий определить уровень знаний детей о наркотических веществах. Какие вещества изображены на рисунках? Какого они цвета? Встречаются ли в рисунках изображения алкогольных напитков, атрибуты наркотизации – фужеры, стаканы, бутылки, сигареты, спички?

### *Игра «Рыбак и рыбка»*

**Цель игры.** Показать детям, что есть вещества, которые иногда предлагают попробовать бесплатно. Но если человек их попробует, то за это ему придется расплачиваться всю оставшуюся жизнь.

**Ход игры.** В центре круга стоят дети – «рыбки». За кругом – ребенок с удочкой – «рыбак». «Рыбак» закидывает удочку в центр круга и начинает ловить «рыбу». Но «рыба» не ловится.

**Учитель.** Почему рыба не клюет?

**Дети.** Нужна приманка.

**У.** Что является приманкой для рыбы?

**Д.** Хлеб, червяк, каша и т.д.

«Рыбак» насаживает на крючок приманку и начинает снова ловить «рыбу». «Рыба» (*дети, стоящие в кругу*) должна поймать и удержать наживку. Как только кто-то из детей поймает наживку, «рыбак» тянет к себе и вытаскивает «рыбку». Игра заканчивается.

Ребенок, которому первому удастся схватить приманку, может оставить ее себе, и, казалось бы, он выиграл. Но на самом деле выигрывает «рыбак», а «рыбка» проигрывает: ее поймали. Тех ребят, кто приманку не схватил, «рыбак» поймать не может.

**У.** Как вы думаете, рыбаки дают приманку рыбе бесплатно или нет?

**Д.** Рыбе приманку предлагают бесплатно, но после этого ее зажарят и съедят.

**У.** Что бы выгадала рыба, схватив приманку?

**Д.** Рыба ничего бы не выиграла, а проиграла. Если бы она не схватила приманку, то осталась бы живой.

**Вывод.** За «бесплатную» приманку рыба расплачивается жизнью.

### *Игра «Мышка и сыр»*

**Ход игры.** В кругу лежит кусочек сыра. За кругом – «мышка». Она видит сыр, ей хочется его съесть, но она не знает, как это сделать. Она видит «дверцу» (ее изображают два ученика, взявшись за руки и подняв их над головой). Желание съесть сыр позволяет «мышке» преодолеть страх перед неизвестным, войти в мышеловку и схватить сыр, но «дверца» мышеловки захлопывается.

*Дети встают в круг, берутся за руки. «Мышка» плачет, так как выйти не может. Игра заканчивается.*

**Вывод.** Мышка за «бесплатный сыр» расплачивается свободой. То же самое происходит, когда человеку торговцы предлагают попробовать наркотик.

**У.** Почему торговцы наркотиками иногда не требуют денег?

**Д.** Они обязательно потребуют их, но не сразу, а потом.

**У.** А когда же?

**Д.** Они хорошо знают, что после одной-двух проб, когда человек испытает на себе действие наркотика, ему захочется принимать его и дальше. Тогда уже торговцы начнут брать с него деньги и получат все, что захотят.

Следует обратить внимание учеников на то, что бесплатно наркотик предлагают только тем, у кого нет желания пробовать (принимать) его. Тем же, кто сам хочет принимать наркотик, его бесплатно никогда не дают – только продают. И на этом наживаются.

Главная цель продавца наркотиков заключается в том, чтобы у человека появилось желание принимать наркотик, а потом на этом желании он, продавец, будет зарабатывать большие деньги. И его заработок будет тем больше, чем больше людей будут хотеть принимать наркотики.

**Заключение.** Человек, начавший употреблять наркотики, подобен рыбе, которая попала на крючок. Сравните ее положение с рыбами, которые плавают свободно. Точно такое же различие – между теми людьми, которые употребляют наркотики, и теми, которые их не употребляют. Опасных веществ довольно много, как может быть много и разных приманок, которые рыбак насаживает на крючок, и пойманный на наркотический крючок человек постоянно будет расплачиваться не только деньгами, но и свободой, здоровьем, семьей, а в конце концов – и жизнью.

