

САРАНСКИЙ ГУМАНИТАРНО-ТЕХНИЧЕСКИЙ  
КОЛЛЕДЖ  
ИМЕНИ АБАЯ КУНАНБАЕВА

**Разработка классного часа на тему:**

**Табак и его воздействие на здоровье  
человека.**

Классный руководитель  
гр. ПВТ 9-12  
Чемезова А.С.

Сарань, 2012 г.

### **Классный час.**

**ТЕМА:** ТАБАК И ЕГО ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

**Дата:** 9.11.2012 г.

**Участники:** студенты гр. ПВТ 9-1.

**Цель:** Пропаганда здорового образа жизни.

**Задачи:** 1. Рассказать о вреде курения на организм подростка.

2. Довести до сознания детей, что здоровый образ жизни имеет важное значение как для отдельного человека, так и общества в целом.

3. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

**Форма проведения:** беседа, информационный дайджест + элемент ролевой игры.

Ход классного часа:

#### ***I. Вступительное слово учителя.***

Тема нашего классного часа «Табак и его воздействие на здоровье человека». Всем известно, что здоровье - это фундамент нашей жизни и ценнее для человека ничего нет. Хотя это простая истина, но полный смысл ее доходит до человека только с годами или же при заболевании. Отсюда и не всегда серьезное отношение к своему здоровью. Особенно часто и бессмысленно рискуют здоровьем в ваши, подростковые, годы. Легче и проще здоровье сохранить, чем его поправить, если оно пошатнулось. Поэтому хотелось бы напомнить вам, что здоровье, как и честь, нужно беречь с молодости.

Вред здоровью приносят курение, алкоголь, наркотики. Но сегодня мы поговорим о вреде курения. Для этого мы пригласили врача (в роли врача выступает подготовленный студент с выступлением "О вреде курения").

#### ***II. Беседа врача со студентами .***

Курение является одной из причин смертности в нашем обществе. Курильщики по сравнению с некурящими больше предрасположены к сердечным заболеваниям. Ежегодно 170000 человек умирают от сердечных заболеваний, связанных с курением. Рак легких, гортани, мочевого пузыря также поражают курильщиков с возрастающими показателями. 30% (130000 ежегодно) смертей от рака связаны с курением. Курение сигарет содержит в себе 4000 различных химических веществ. Самым опасным веществом в табаке является никотин. Кроме того, что он активно содействует появлению сердечных заболеваний и рака, самая опасная роль заключается в усилении желания курить.

Вопрос группе:

-Как вы думаете, какой вред приносит курение (ответы учащихся).

-Давайте посмотрим данные медицины о вреде курения на организм подростка, которые начали только что курить (на доске вывешена информация о вреде курения).

## **Отрицательные кратковременные последствия курения**

1. Спазм кровеносных сосудов и сосудов головного мозга.
2. Подъем артериального давления.
3. Учащенное сердцебиение.
4. Раздражение табачным дымом слизистой носоглотки.
5. Раздражение табачным дымом слизистой глаз.
6. Проникновение в кровь угарного газа.
7. Оседание в легких табачной смолы.

-Посмотрите, какой вред приносит курение подросткам, которые только что начали курить.

-А как вы думаете, если этот человек продолжает курить длительное время, какие последствия ожидают курильщика? (ответы учащихся)

-А теперь давайте посмотрим данные медицины о вреде курения, которые курят много лет.

## **Отрицательные длительные последствия курения:**

1. Повреждение зубов, слизистых оболочек губ, языка, неба, гортани, горла, что является входными воротами для инфекции.
2. Ухудшения вкусовых качеств, обоняния.
3. Преждевременное появление морщин на лице.
4. Изменение цвета зубов, неприятный запах изо рта.
5. Снижения сопротивляемости организма.
6. Хронический бронхит у курильщика.
7. Заболевания сердечно-сосудистой системы.
8. Заболевания желудочно-кишечного тракта.
9. Рак губ, полости рта, легких, пищевода, гортани, желудка, мочевого пузыря.
10. Болезнь Рейно (гангрена конечностей)

## **III. Беседа с группой.**

Студентам задаются вопросы:

1. Какой вред приносит курение организму подростка?
2. Какой предпримите шаг к своему однокласснику, если вы узнаете, что он курит?
3. Занимаетесь ли вы физкультурой? Если нет, то почему?
4. Как вы относитесь к курящим девочкам? Что бы вы им посоветовали?
5. Если бы вы были Президентом, какой сделали шаг в борьбе с курением в Казахстане?
6. Как вы относитесь к рекламе о табачных изделиях?
7. Что бы вы посоветовали своим папам, которые курят? И как бы вы их убедили в том, что курить вредно?

## **IV. Тест "Что мы знаем о курении?"**

При ответе на вопрос, напишите сбоку слово "верно" или "неверно".

1. Подростки курят, чтобы "быть как все".

2. Некурящие вынуждены страдать от заболеваний дыхательной системы в результате пассивного курения.
3. Курение помогает расслабиться, когда человек нервничает.
4. В легких человека, выкуривающего каждый день в течение года по пачке сигарет, оседает 1 литр табачной смолы.
5. Физические упражнения нейтрализуют вред, наносимый курением.
6. Одной сигареты вполне достаточно, чтобы участился пульс, повысилось кровяное давление, нарушились нормальное кровоснабжение и циркуляция воздуха в легких.
7. Большинство курящих получают от курения удовольствие и не собираются бросать.
8. Табакокурение является одной из основных причин заболевания сердца.
9. Большинство подростков в состоянии бросить курить в любое время.
10. Нет ничего страшного в том, что подростки "балуются" сигаретами, если они оставят это занятие до того, как курение превратится в привычку.

#### ***V. Заключительное слово.***

Мне бы хотелось закончить классный час высказыванием великого казахского поэта Жамбыла:

Здоровье народа дороже всего,  
Богатство земли не заменит его.  
Здоровье не купит никто, не продаст,  
Его берегите, как сердце, как глаз.



