Классный час №1***«Профилактика курения в школе».***

Задача: *- предоставить основные сведения о курении.*

***Ход занятия***:

Великий путешественник Гулливер после пяти лет странствий вдали от родного берега вернулся к себе домой. Он не желал больше путешествовать и думал только об отдыхе после опасных приключений в стране Великанов и Лилипутов. Но как только он сошёл с корабля на пристань, его поразила необычная картина- вся территория порта была окутана дымом. Поначалу Гулливер подумал, что дым вылетает из молниеносно мчащихся машин, но потом увидел людей, которые держали в руках соломинки и каждые 20 секунд подносили их ко рту, после чего выпускали противно пахнущий дым. Гулливер подошёл к одному из этих людей и спросил: «Вы не могли бы мне рассказать об этих странных соломинках? Я долгое время не был на родине и хотел бы побольше узнать о произошедших за это время изменениях!» Незнакомец бросил таинственный предмет на землю и сказал: «Ты и впрямь, дружище, долго не был в наших краях, если не знаешь, что такое сигарета и как с ней надо обращаться». Затем Гулливер увидел, что незнакомец достаёт из какой-то коробочки сигарету, подносит её ко рту, зажигает сигарету спичкой и вдыхает дым, неприятный запах которого он уже успел запомнить. На вопрос Гулливера о том, почему люди вдыхают такой противный дым, незнакомец ответил: «Не знаю как остальные, а я давно курю, ещё со школы. Конечно, запах дыма очень неприятный, но я уже привык к нему. Да и вообще, дружище, курить вредно для здоровья. Я и сам хотел бы бросить, но проклятая привычка берёт верх надо мной».

После разговора с незнакомцем Гулливер уяснил, что такое странное для него обращение с таинственными соломинками называется курение, и оно входит в привычку, приносящую вред здоровью. Гулливер захотел разузнать, каким образом курение может быть опасно для здоровья человека и не вредит ли выдыхаемый дым остальным людям, которые не курят. Но, прежде всего, он хотел узнать, каким образом в его стране появились эти странные соломинки. Для этого он решил по пути к себе домой зайти к знакомому доктору, с которым он давно дружил.

И вот Гулливер пришёл в гости к доктору. Доктор рассказал историю о том, что, как только Гулливер отправился путешествовать, на следующий день в порт прибыл чужестранец, который всем бесплатно предлагал попробовать покурить. Но это было только в начале, затем чужестранец начал продавать сигареты, а на вырученные деньги построил заводы, которые каждый день изготовляли всё новые и новые сигареты. «В основном начали курить из любопытства, - продолжал свой рассказ доктор, - хотя некоторые пробовали курить из-за влияния других людей. Сначала все считали, что курение это забава, а потом уже не могли отказать себе в этой привычке. Но были люди, которые сумели бросить курить, и во многом благодаря докторам и поддержке близких и родных людей».

Затем Гулливер спросил о том, как курение может отразиться на здоровье человека. Доктору было очень приятно ответить на этот вопрос, так как он всегда волновался за здоровье курильщиков и часто говорил о вреде курения. «Понимаешь в чём дело,- начал доктор, - сигарета состоит из табака, который при сжигании образует дым. Так вот в этом дыме огромное множество вредных веществ, но самыми вредными из них считаются никотин, угарный газ и табачные смолы. Никотин заставляет наше сердце биться быстрее, из-за чего оно изнашивается, а главное, заставляет человека привязаться к сигарете, привыкнуть к ней и стараться курить всё больше и больше. Угарный газ мешает получать организму кислород, столь необходимый для всех органов тела, а табачные смолы загрязняют наши лёгкие и приводят к их болезни. Поэтому, многие курильщики часто кашляют».

После столь убедительного рассказа о вреде курения, Гулливер задал вопрос о том, как табачный дым может повлиять на здоровье некурящих людей. Доктор усмехнулся и решил рассказать Гулливеру небольшую историю.

Вопросы:

1. *Что удивило Гулливера, когда он сошёл с корабля?*
2. *Что Гулливеру рассказал о странных соломинках незнакомый мужчина?*
3. *Что Гулливеру рассказал о курении доктор?*

Классный час № 2*.* ***«Профилактика курения в школе».***

Задачи:

*- предоставить основные сведения о пассивном курении;*

*- рассказать о влиянии курения на внешность человека.*

Ход занятия:

Как табачный дым влияет на здоровье некурящих людей?

История, рассказанная Гулливеру доктором:

«Жил- был в одной семье попугай. Родители подарили его на день рождения своему сыну Питеру. Попугай был на редкость спокойным и не доставлял никаких хлопот. Как-то раз в воскресный день родители ушли в магазин за покупками и попросили Питера навести порядок в его комнате.

После того, как родители ушли за покупками, Питер позвонил своему другу Джиму и тихо начал что-то ему говорить. «Ну, прямо как разведчики»,- подумал попугай. Через некоторое время раздался звонок в дверь. Пришёл Джим. «Да-а-а, - подумал попугай, - не миновать мне сегодня представления- опять меня вытащат из клетки и перья будут рассматривать». Но ребята направились к окну.

«Родители придут только через 2 часа, так что успеем проветрить комнату»,- сказал Питер и протянул Джиму пачку сигарет. Ребята уселись на диван и начали курить. Комната быстро наполнилась едким дымом. У попугая от табачного дыма начали слезиться глаза. Он с криком жалости летал в клетке, пытаясь каким- нибудь немыслимым образом покинуть её и улететь из прокуренной комнаты.

Дыма становилось всё больше и больше. И тогда произошло невероятное. Попугай, который раньше никогда не говорил, громко и отчётливо произнёс: «Пр-р-рекр-р-ратите кур-р-рить! Умир-р-раю!»

Ребята либо от удивления, либо от страха затушили сигареты. Однако попугай потребовал: «Проветрите квартиту!» И друзья моментально открыли все окна в комнате.

Попугай вздохнул полной грудью свежим воздухом и про себя сказал: «Чуть не умер от этого дыма, но теперь вроде всё позади»

Ребята больше и не думали закуривать. Джим ушёл домой, а вскоре и вернулись родители Питера. Попугай не стал выдавать Питера, поэтому родители так и не узнали про эту историю. Но когда в доме появляются гости, попугай вдруг неожиданно для всех громко и отчётливо начинает говорить: «Курить вредно!»

И только Питер догадывается, почему попугай стал говорящим».

«Ну как тебе история, Гулливер?- спросил доктор,- правда занимательная! Всё то, что произошло с бедным попугаем называется пассивное курение, то есть когда ты помимо своей воли вдыхаешь дым табака. Это очень вредно для здоровья, потому что ты становишься таким же курильщиком».

Гулливер поблагодарил доктора за интересный рассказ и направился к себе домой. Когда Гулливер подошёл к своему дому он увидел садовника. Который, как и прежде, ухаживал за цветами семьи Гулливера. Садовник был очень обрадован возвращению Гулливера. Они сели на скамейку и к удивлению Гулливера садовник достал пачку сигарет и закурил. Гулливер сразу обратил внимание на то, что садовник после его возвращения перестал улыбаться и его пальцы стали желтыми. Гулливер отсутствовал всего 5 лет, а по внешности садовника можно было подумать. Что Гулливер странствовал лет 20. Так быстро состарился садовник.

Вопросы:

1. *Почему заговорил попугай?*
2. *Как вы относитесь к человеку, который курит в вашем присутствии? В каких местах не следует курить?*
3. *Какие изменения во внешности заметил Гулливер в садовнике? Как вы считаете, почему с садовником произошли такие изменения*?

Классный час №3 ***«Профилактика курения в школе***».

Задача:

- предоставить начальные сведения о здоровом образе жизни

Ход занятия:

После всего того, что увидел Гулливер на улицах города, он не был уверен в том, что его дети и жена не начали курить. Поэтому, когда Гулливер зашёл в дом, он в первую очередь убедился в отсутствии противного запаха табачного дыма. И как только Гулливер захлопнул входную дверь, ему на встречу выбежали дети и жена. Гулливер крепко их обнял.

Вечером вся семья собралась в уютной гостинице. Гулливеру было интересно узнать, как дети относятся к курению. Старший сын Джон, который заканчивал обучение в школе, сказал, что он мечтает стать футболистом, поэтому курение будет мешать его планам на будущее. А дочь Лиза решила рассказать папе, как она заботится о своём здоровье: «Во- первых, я чищу зубы два раза в день, утром и вечером. Во- вторых, принимаю утром душ и растираюсь махровым полотенцем. В -третьих, после занятий в школе посещаю секцию тенниса. Ну а в-четвёртых, я хочу хорошо учиться в школе, а курение только будет этому мешать».

Гулливер был счастлив возвращению домой, и здоровью своей семьи!

Вопросы:

1. *Почему курение и спорт несовместимы?*
2. *Как можно заботиться о своём здоровье?*
3. *Почему курение мешает учёбе?*
4. *Что бы вы хотели бы пожелать Гулливеру и его семье?*