

классный час для 5 класса

на тему: «Курение – коварная ловушка»

Антиникотиновая тематика классного часа вполне оправдана в 5 классе. Именно в этом возрасте курение приобретает характер «эпидемии», которая может охватить классный коллектив. В подростковом возрасте огромное значение приобретает влияние сверстников. Поэтому профилактика курения должна учитывать эту особенность младших подростков. По мнению психологов, потребность в одобрении товарищей чаще всего и является главной причиной курения в этом возрасте.

Преодоление группового давления при вовлечении подростка в курение является основной в этом возрасте, а разъяснительная работа носит только вспомогательный характер.

Наиболее эффективными формами профилактики курения в подростковом возрасте ученые считают проведение дискуссий и ролевых игр, в ходе которых проигрываются основные ситуации, связанные с курением и давлением сверстников.

В предлагаемом сценарии отражены 2 эти формы.

Необходимый материал для дискуссии дает информационный блок. Важно, чтобы дискуссия помогла сформировать общее мнение класса: курение - вредная и опасная привычка.

Безусловно, проведение групповых дискуссий и ролевых игр должно проходить в обстановке непринужденности и взаимного доверия. Ни в коем случае нельзя «вызывать» к доске для участия в ролевой игре на основании того, что данный ученик курит. Детям нужно объяснить, что главное - это отработка умения побеждать в споре, не поддаваться на уговоры. Курение в этом случае является как бы случайной темой, выбранной для игры. Такой недирективный метод позволяет подросткам раскрыться полнее.

Таким образом, основные задачи профилактики курения в подростковом возрасте:

1. Умение четко формулировать аргументы против курения.
2. Умение противостоять давлению сверстников.

Как советуют психологи, профилактическая работа должна быть дифференцированной. С этой целью перед классным часом необходимо провести анкетирование учащихся, чтобы выявить целевые группы: курящие дети, скрывающие свое курение, и некурящие.

Цели: познакомить детей с фактами, свидетельствующими о вреде курения; способствовать выработке отрицательного отношения к курению, формированию установки на здоровый образ жизни; дать детям необходимые поведенческие приемы, позволяющие уклониться от вредного воздействия сверстников.

Подготовительная работа с детьми:

а) за несколько дней до классного часа предложить детям ответить на вопросы анонимной анкеты:

1. Пробовали ли вы курить?
2. Если «да», то в каком возрасте?
3. Первую сигарету выкурили: а) один; б) с другом; в) в компании.
4. Курю: а) для того, чтобы считать себя взрослым; б) за компанию; в) ради интереса.

Затем обработать результаты анкеты и подготовить информационный листок, который следует повесить на видном месте в классе.

Пробовали курить - (количество).

Первую сигарету выкурили:

одни - (количество);

с другом - (количество);

в компании - (количество).

Курят, чтобы считать себя взрослыми - (количество).

Курят за компанию - (количество).

Курят ради интереса - (количество);

б) предложить 2 ученикам сыграть роли врачей, чтобы зачитать советы курильщикам, которые решили бросить курить;

в) предложить 6 ученикам (4 мальчика, 2 девочки) прочитать диалоги из сценария. Дети могут ограничиться предложенными репликами, могут добавить свои.

Оформление класса

Перед классным часом подготовить классную доску:

а) написать тему: «Курение - коварная ловушка»;

в) нарисовать таблицу (колонка «за» будет заполнена в ходе мероприятия):

«Курение - «за» и «против»

«Против»

«За»

Отнимает жизнь

Добавляет болезни

Отравляет организм

Ухудшает внешность

Вянет кожа

Сипнет голос

Желтеют зубы

Отнимает деньги

Отравляет некурящих

Мешает работе и бизнесу

Причина пожаров

Это немодно

Запрещено законом

План классного часа

1. Информационный блок о вреде курения.
2. Интерактивная беседа «Причины курения».
3. Дискуссия «Что дает курение?»

4. Выработка общего мнения о том, что такое курение

5. Ролевая игра «Умей сказать "нет"».

6. Информационный блок «Советуют врачи».

7. Подведение итогов (рефлексия).

Ход классного часа

I. Информационный блок о вреде курения

Классный руководитель. Сегодня мы поговорим о вреде курения. По результатам анкеты в нашем классе пробовали курить (называет количество). Большинство ребят первую сигарету выкурили с другом или в компании. Курят, чтобы считать себя взрослыми - (количество). Курят за компанию - (количество). Курят ради интереса - (количество). А как вы думаете, ребята, много ли людей на земле курят?

Дети высказывают предположения.

По подсчетам ученых, каждый третий человек на земле курит. А это значит, что некурящих людей на земле значительно больше, чем курильщиков.

Посмотрите на доску. На ней я записала основные доказательства против курения.

Курение отнимает жизнь. Курильщик сокращает свою жизнь на 6 лет.

Курение добавляет болезни. Все органы человеческого тела страдают от табака.

Курильщики в 10-30 раз чаще умирают от таких болезней, как инфаркт, рак, язва желудка.

Для детей курение в 2 раза опаснее, чем для взрослых. Смертельная доза для взрослого человека содержится в одной пачке сигарет, если ее выкурить сразу, а для подростков полпачки. Иногда дети умирали после 2-3 сигарет, выкуренных подряд, от остановки сердца.

В табаке содержится 1200 ядовитых веществ. Самый страшный из них никотин, который по своей ядовитости равен синильной кислоте - смертельному яду.

Ученые, долгое время изучавшие курящих и некурящих школьников, пришли к выводу, что у курильщиков плохая память, слабое физическое здоровье, неустойчивая психика, они медленно думают, плохо слышат. Даже внешне курильщики отличаются от некурящих: у них быстрее вянет кожа, сипнет голос, желтеют зубы.

Курение отнимает наши деньги, которые можно было бы потратить на что-то полезное. Ученые подсчитали, что каждый курильщик тратит в среднем по 2000 рублей в год на сигареты.

От курения страдают некурящие. Половина вредных веществ, которые есть в сигарете, курильщик выдыхает, отравляя воздух. Этим воздухом вынуждены дышать окружающие, которые становятся пассивными курильщиками.

Курение мешает работе и бизнесу. Многие компании отказываются брать на работу курильщиков.

Курение становится причиной пожаров, от которых гибнут люди, уничтожаются материальные ценности.

Курение - это немодно. Сейчас в моде гладкая, ухоженная кожа, ослепительно белые зубы, спортивная фигура и крепкие мышцы.

Европа и Америка отказываются от сигарет. Норвегия твердо решила стать некурящей нацией. На Западе молодежь занимается спортом, ведет здоровый образ жизни. Во многих странах приняты законы, запрещающие подросткам курить. День 31 мая объявлен как Всемирный день без табака.

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

II. Интерактивная беседа «Причины курения»

Классный руководитель. Ребята, факты, о которых мы здесь услышали, известны каждому курильщику. Что же заставляет их постоянно покупать сигареты? Давайте попробуем заполнить колонку «За» нашей таблички. Итак, почему же ваши сверстники курят?

Примерные ответы детей:

- За компанию.
- Из любопытства.
- По незнанию.
- Чтобы успокоить нервы.
- Чтобы снять напряжение.
- Чтобы казаться старше, взрослее.
- Чтобы казаться современным.
- Чтобы лучше работала голова.

III. Дискуссия «Что дает курение?»

Классный руководитель. Как вы думаете, ребята, неужели курение обладает такой магической силой, что может сделать человека взрослым, современным, уравновешенным?

Примерные аргументы детей:

- Нет, курящий ребенок все равно выглядит ребенком. Взрослый человек - тот, кто умеет отвечать за свои поступки.
- Сигарета не делает человека современным. Курили люди и сто лет назад. А девушка с сигаретой выглядит не современно, а вульгарно.
- И нервы табачный дым не успокаивает, наоборот, делает человека более раздражительным.
- От курения голова работает хуже, ухудшается память.

Дети могут использовать аргументы колонки «Против» из таблицы.

Классный руководитель. Значит, люди скрывают от себя истинную причину курения. Давайте все-таки выясним, в чем же она состоит?

Я прочитаю цитату из книги английского врача Аллена Карра «Легкий способ бросить курить». Автор книги стал знаменитым, придумав свой способ избавления людей от курения. Он называет сигарету «коварной ловушкой». Вот как он объясняет, почему люди попадают в эту ловушку.

«Никотин - бесцветное, маслянистое вещество, содержащееся в табаке и вызывающее у курильщика зависимость. Этот наркотик вызывает самое быстрое привыкание из всех известных человечеству веществ: чтобы пристраститься к нему, может потребоваться лишь одна сигарета.

Каждая затяжка сигаретой поставляет через легкие в мозг небольшую дозу никотина, действующую намного быстрее, чем, например, доза героина, которую наркоман вводит в вену.

Если, куря сигарету, вы делаете 20 затяжек, вы получаете 20 доз наркотика».

Итак, истинная причина курения - это наркотическая зависимость.

Большинство курильщиков выкуривает одну пачку в день. Но, когда они начинали, то думали, что будут выкуривать не больше 5 сигарет в день и что смогут бросить в любой момент.

По словам ученых, половина курильщиков хочет бросить курить, но не может. Они попадают в зависимость от никотина.

IV. Выработка общего мнения о том, что такое курение

Классный руководитель. Итак, ребята, давайте сделаем вывод о том, что такое курение и запишем его на доске.

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

V. Ролевая игра «Умей сказать "нет"».

Классный руководитель. Многие дети начинают курить под влиянием друзей. Им не хочется курить, но они не знают, как отказаться.

Сейчас мы с вами поиграем в игру «Умей сказать "нет"». В этой игре мы будем учиться отказываться от того, чего мы не хотим делать.

К доске выйдут 2 ученика. Они разыграют сценку предложения закурить. Интересно посмотреть, кто лучше всех умеет уговаривать, а кто умеет отказываться так, чтобы не поссориться. Все остальные будут внимательно следить за диалогом и решать, кто победил в словесной дуэли.

Первый диалог подготовили Марат и Санжар

Учитель дает детям книгу, предлагая разыграть диалоги.

Диалог № 1

Марат. Давай закурим!

Санжар. Я не могу.

Марат. Почему?

Санжар. Родители увидят.

Марат. А мы отойдем за угол.

Санжар. Мне нельзя, у меня сердце болит.

Марат. Ну ты же не умрешь от одной сигареты.

Санжар. А я сигареты без фильтра не курю.

Марат. У меня с двойным фильтром.

Санжар. Да я спички забыл.

Марат. У меня есть зажигалка.

Санжар. Соседи из окон нас увидят.

Марат . А мы пойдем в подвал.

Санжар молчит, не зная, что ответить.

Классный руководитель. Как вы считаете, кто оказался сильнее в этом споре?

Дети считают, что победил Марат .

Как это ни странно, Саша ни разу не сказал: «Я не хочу». А ведь этого было бы достаточно, чтобы Миша от него отстал. Ведь если Миша его друг, то он должен уважать его желания. Иначе, о какой дружбе речь. Отговорки Саши сумбурны и случайны. Когда человек обосновывает свой отказ таким образом, возникает впечатление, что он вот-вот согласится. Если вы действительно решили отказаться, выберите самое весомое, с вашей точки зрения, объяснение и настаивайте на нем.

А теперь другой диалог: Кати и Лены.

Диалог №2

Катя. У меня есть сигареты, давай покурим.

-Лена. Ой, нет, я не могу!

Катя. А почему?

Лена. От меня будет пахнуть табаком.

Катя. Ну и что?

Лена. Родители узнают.)

Катя. А ты к ним не подходи.

Лена. Моя собака учует. Она не выносит запах табака. Я

приду домой, она меня обнюхает и убежит, а родители спросят, почему это собака от меня убежала.

Потому, что я курила.

Катя. А ты надушишься.

Лена. Тогда родители обо всем догадаются.

Катя не знает, что еще предложить.

Классный руководитель. Как вы считаете, кто оказался сильнее в этом диалоге?

Класс считает, что победила Лена.

В этом диалоге Лена настаивала на одной версии, что родители ее разоблачат в любом случае. Если бы Катя продолжала настаивать, это было бы неуважением к семье Лены. Поэтому диалог прекратился.

Теперь послушаем третий диалог: Сережи и Димы.

Диалог №3

Самат. На, кури.

Дайыр. Я не буду.

Самат. А что тогда сюда пришел?

Дайыр Просто так.

Самат. Ну тогда иди отсюда.

Дайыр уходит.

Классный руководитель. Кто оказался сильнее в этом диалоге?

Дети затрудняются ответить.

В этой сценке вроде бы сильнее оказался Дима, но ему придется уйти и потерять уважение группы. Он мог бы сказать: «Уже бросил» или «Что-то сейчас не хочется», но рано или поздно нужно будет закурить.

Давайте повторим этот диалог по-другому.

Диалог №4

Акмат. На, кури.

Турат. Не хочу!

Акмат. Кури, за компанию!

Турат. Отстань, кури сам, если хочешь!

Акмат. что тогда сюда пришел? Турат. Захотел и пришел.

Акмат. Ну тогда иди отсюда. Турат. Не хочу.

Классный руководитель. Вот сейчас Турат явно оказался сильнее. Но так может вести себя только человек, уверенный в себе. Человек, которого уважают в группе. Грубое давление сверстники оказывают чаще всего на тех, кого не очень уважают. А за что могут уважать?

Примерные ответы детей:

- За спортивные достижения.
- За силу.
- За смелость.
- За то, что хорошо разбирается в чем-то.

Классный руководитель. Что же делать, если ты пока не уверен в себе и не можешь противостоять давлению товарищей? Психологи дают такие советы:

- Просто сказать «нет» без объяснения.
- Отказаться и объяснить причины отказа.
- Отказаться и уйти.
- Говорить как заезженная пластинка, на все уговоры отвечать «нет», «не буду».
- Не обращать внимания на предложения закурить.
- Постараться объединиться с кем-то, кто тоже не курит.
- Постараться избегать курящих компаний.

VI. Информационный блок «Советуют врачи» для тех, кто решил бросить курить

Классный руководитель. Ребята, вы увидели, что в нашем классе, к сожалению, есть курильщики. Их имена всем вам известны. Может быть, после нашего классного часа кто-то из них захочет бросить курить, захочет вырваться из этой коварной ловушки. Мы должны понять, что это требует очень большого мужества и силы воли. И мы все должны помочь этим ребятам.

В нашей стране сейчас ширится движение «Некурящий класс», «Некурящая школа». Давайте и мы поборемся за это звание!

А тем, кто все-таки решил бросить курить, наши врачи дают советы. К доске выходят «врачи».

«Врач 1». Итак, наступил намеченный день, и вы больше не курите. Однако первые 5-7 дней нужно выполнять некоторые несложные рекомендации, чтобы отказ от курения протекал легче.

«Врач 2». Нужно пить больше жидкости: воды, соков, некрепкого чая с лимоном (лимон содержит витамин С, который особенно нужен тем, кто бросает курить).

«Врач 1». В первые дни воздержитесь от курящей компании.

«Врач 2». В первые дни ешьте больше кисломолочных продуктов.

«Врач 1». Каждый день съедайте ложку меда - он помогает печени очистить ваш организм от вредных веществ.

«Врач 2». Физкультура не только помогает отвлечься от курения, но и очищает дыхание.

«Врач 1». Ежедневно принимайте душ.

«Врач 2». Ломайте привычки: курите, например, в определенном месте, в определенное время, после определенных дел и т. д.

«Врач 1». Вам придется заводить новые «бездымные» привычки. Запишитесь в спортивную секцию.

«Врач 2». Все эти рекомендации нужны, чтобы в первые же дни как можно быстрее освободить организм от никотина и других вредных веществ.

VII. Подведение итогов (рефлексия)

Классный руководитель. Наш классный час подошел к концу. Как вы считаете, был ли полезным наш сегодняшний разговор? Что он дал вам?

Примерные ответы детей:

- Я узнал о том, что курение - это очень вредная и опасная привычка.
- Я узнал, как отказаться от предложения закурить и не обидеть друзей своим отказом.
- Я узнал способы, как очистить организм от вредных веществ.
- Я узнал, что курение - это наркотическая зависимость, а не просто развлечение.
- Узнал, что курение - это коварная ловушка, и ни в коем случае нельзя в нее попадать.
- Очень хочется, чтобы наш класс завоевал звание «Некурящий класс».