**№27 СОШ города Бишкек**

**Классный час**

На тему:

**Вред курения**

**Класс :9Б**

**Кл рук: Болотканова Ч.Ж**.

 2017-2018-учебный год

Цель : Дать информацию ученикам о вреде курения

Ход классного часа:

Учитель проводит опрос учеников о причинах курения.

 Примерные ответы учеников:

-от нечего делать -любопытство

-за компанию -хочется быть взрослым

-успокаивает -помагает похудеть

-для снятия напряжения -модно

-поднимает настроение -баловство

-просто так -затрудняюсь ответить

Учитель : обобщает результаты ,называет причины,которые по мнению класса ,приобщают подростков к курению.

 Игра « шкатулка»

Учитель: Что вы чувствовали ,когда держали такую шкатулку в руках?

 Многие из вас знали,что заглядывать в шкатулку опасно для вашего организма,но все равно посмотрели. Почему?

 Задание:

Передаем шкатулку по кругу. Кому интересно заглядывают внутрь шкатулки.

Предполагаемые ответы учеников:

-интересно

-любопытно

-хочу знать ,что там опасного

Учитель: Точно так же из любопытства подростки начинают курить.

 В большинстве случаев ими движет интерес. Многие подростки когда пробуют закурить ,считают ,что всегда смогут бросить ,когда захотят.У некоторых ребят курение становится вредной привычкой ,от которой потом очень тяжело избавиться.

**Мини лекция .**

**Почему же курение-Вредная привычка? Давайте выясним ,какие вещества выделяются при курении табака.При горении листья табака выделяют дым,который является смесью из различных веществ: никотина,угарного газа и маленьких капелек дегтья.**

**Никотин- представляет собой маслянистую прозрачную жидкость неприятного запаха и вкуса .**

**Он является токсическим веществом и главной причиной пристрастия людей к курению.Действие никотина на центральную нервную систему проявляется очень быстро.Полностью из организма никотин и продукты распада выводятся с мочой в течении 10-15 часов после курения.**

**Деготь- это темное клейкое вещество,которое оседает на внутренних стенках легких.**

**Угарный газ- это вредное вещество,проникающее через легкие в кровь. Это приводит к кислородному голоданию.Это вызывает усталость.**

**Никотин--- при небольшом сроке курения: трясутся руки,учащается сердцебиение,сужение кровеносных сосудов.При длительном курении –может вызвать сердечно-сосудистые заболевания.**

**Деготь---кашель,при длительном курении-бронхит,рак горла и легких.**

**Угарный газ---ухудшение общего самочувствия или сердечно-сосудистые заболевания.**

**Итак,мы видим,что курение не так уж и полезное занятие,но все равно люди курят и продают сигареты .С каждой затяжкой тает кошелек курильщика и пополняется чей-то.**

**И пока курильщики будут наслаждаться табачным дымом ,кто-то будет покупать дорогие машины ,яхты и дышать чистым воздухом,продлевая свою жизнь и сохраняя здоровье.**

**Курить или не курить –тебе решать самому,но на твое решение будут влиять друзья,семья,реклама.Обычно предлагают друзья,с которым ты общаешся.**

**От такого предложения очень трудно отказаться.От такого предложения очень трудно отказаться,потому что это может быть одним из условий твоей принадлежности к группе сверстников. Но если эти ребята твои настоящие друзья ,то они будут уважать твое мнение.Если курят у тебя дома,то тогда тоже тяжелее не начать курить,потому что,если люди,которые тебя окружают ,курят,это кажется тебе нормальным.Хочется быть похожими на любимых киногероев,на сильных мужчин и привлекательных женщин.**

 **Может случиться ,что ты возьмешь сигарету потому что кто-то будет заставлять тебя это сделать. В таком случае тот человек будет оказывать на тебя давление.Если кто-то оказывает на тебя давление-это значит ,что он хочет ,чтобы ты поступал не по своему желанию.**

**Запомните ,если вы чего-нибудь не хотите,то всегда можете сказать « нет» и обьяснить ,почему ты отказываешься.**

**Подведение итогов**

**Помните,у вас всегда есть право выбирать,то что будет полезно для вас и отказываться от того,что может принести вред вашему здоровью.Откройте свой мир увлечений ,которые принесут вам новые знания и необходимые для жизни навыки.Сегодня становится модным не курить.Наиболее развитые страны резко ограничивают торговлю табачными изделиями и запрещают курение во всех общественных местах и на работе .**

**Домашнее задание:**

**Напишите письмо курильщику с просьбой не курить.**

**Постарайтесь быть убедительными.**