**Классный час на тему:**

**«Мы против курения» для учащихся 5 класса.**

**Подготовила и провела   
кл.руководитель 5 кл. Каратова Л.Т.,   
соц.педагог Рамазанова О.Н.**

**Описание материала:** Классный час проводится в учебном кабинете, но при этом убираются парты, освобождается пространство, где ставятся стулья в круг по количеству учащихся и остаётся место для проведения подвижных упражнений. Также необходимо иметь в классе проектор и компьютер для показов слайдов презентации.  
**Цель:** формирование отрицательного отношения к табакокурению  
**Задачи:**   
1. сплотить детей против табакокурения;   
2. показать вред курения на организм человека  
**Оборудование:** проектор, компьютер, презентация.  
**Методические приёмы:** игровая ситуация, продуктивная деятельность детей, подведение итогов.

**ХОД ЗАНЯТИЯ**

**Ведущий:**   
Сегодня мы с вами проведём занятие, немного необычное, возможно вы сегодня услышите и увидите что-то новое для себя. Если это произойдёт, я буду очень рада. Все мы разные, у каждого из нас своя жизнь, со своими интересами, проблемами, планами. Но объединяет нас одно общее желание – все мы хотим быть счастливыми и здоровыми. Вы согласны со мной?  
Давайте посмотрим о чём же мы будем с вами говорить.   
*Показ первого слайда.*  
На каждом занятии есть свои правила. На нашем занятии также будут правила, обратите на них внимание.  
*Показ второго слайда.*  
Давайте приступим к занятию.  
**Упражнение «Клубок»**  
*Цель:* осознание общности проблемы и возможности взаимоподдержки.  
Ведущий задаёт вопрос: «У кого-либо кто-то курит в семье?» Каждый из ребят держа в руках клубок, говорит о том, как его лично коснулась обсуждаемая тема. Затем наматывает на палец нитку и отдаёт клубок следующему, кто хочет говорить.   
В конце упражнения **ведущий** говорит:   
Также и в жизни. Мы посмотрели на примере. Тема курения коснулась всех из нас, потому что в наших семьях, или в семьях наших знакомых есть люди, которые курят и так или иначе я связан паутиной. Готовую паутинку можно распутать, а можно скомкать.  
Примечание. Это упражнение эмоциональное, необходимы поддержка, сопереживание ведущего и группы говорящему. (Посмотреть 3, 4 слайды)  
**Ведущий:**  
Давайте мы с вами выполним следующие упражнения, они наглядно нам покажет вред воздействия табака на наш организм.  
  
Моделирование воздействия табакокурения на организм человека. Динамическое телесное упражнение.  
**1 упражнение. «Воздействие никотина на сердце»**  
**Цель:**  
1. телесно прочувствовать физические изменения при курении от воздействия никотина на сердце.  
2. телесно прочувствовать сердце и нарушение кровоснабжения органов всего тела при его перебоях.   
3. построение ассоциации работы сердца с работой машины. Краткое ознакомление с заболеваниями курильщика.  
**I «Спокойное серцебиение»**

Участники рассаживаются в круг – они органы человека. Сердце, тот кто первый отгадает загадку про сердце.  
**Загадка.**  
День и ночь стучит оно  
Словно бы заведено  
Будет плохо, если вдруг  
Прекратится этот стук.  
«Сердце» раздаёт фишки «органам», («органы» - это дети, сидящие по кругу) по одной каждому, по кругу.  
Условие на время выполнения упражнения «сердце» берёт по 1 фишке со стола – «кровотока». Засекается время работы сердца по снабжению всех органов «кровью». Это время работы «сердца» здорового человека. Время работы сердца засекается секундомером, определяется время работы здорового сердца. Время можно написать на доске.  
**II Курильщику 5 лет.**  
Условия выполнения аналогичны вышеописанному, но время общего «снабжения кровью» сокращается вдвое. «Никотин» - это ведущий   
занятия, словес¬но подгоняет «сердце».  
**III «Курильщику 10 лет».**  
Условия выполнения аналогичны. Время выполнения опять сокращается в 2 раза.   
«Сердце» возвращается на своё место. Главные действующие лица, «сердце» и «органы» делятся полученными ощущениями.  
**2 упражнение. «Воздействие никотина на сосуды»**  
**Цель:**  
1. телесно почувствовать изменения, происходящие в сосудах под воздействием окиси углерода и различных видов ядов.  
2. телесно осознать закупорку и лопание сосудов.  
3. построение ассоциации сосудистой системы с водопроводом. Краткое ознакомление с сосудистыми заболеваниями курильщика.  
**Воздействие окиси углерода.**  
Моделирование облитерации (закупорки сосудов).  
Участники делятся: участники делятся на пары - это «сосуд» в зависимости от количества учащихся в классе и несколько человек - «кровь».  
«Сосуд» - 2 шеренги ребят лицом друг к другу, руки соединены в ладо¬нях, стоят на расстоянии большого шага (пример игры «ручеёк»).  
«Кровь» - шеренга ребят, стоящих друг за другом, руки сцеплены. Ведущий - «сердце».  
«Здоровый человек»  
«Кровь» спокойно проходит через «сосуд».  
«Курильщику 5 лет».  
Участники «сосуд» делают небольшой шаг друг к другу - «сосуд» сужается. «Сердце» проталкивает «кровь» в момент прохождения через «сосуд».  
«Курильщику 10 лет».  
Участники «сосуд» делают еще один небольшой шаг друг к другу. Возможно, плотное прилегание тел участников, изображающих «сосуд».  
«Сердце» толкает «кровь» при прохождении участников «кровь» через «сосуд».  
**Примечание.** В этой части моделирующего упражнения возможны динамические проявления: возможно столпотворение ребят - «закупорка сосудов» и прорывы шеренг - «лопание сосудов».   
**Ведущий** отслеживает динамику, предохраняя ребят от ушибов.  
Ребята возвращаются в круг и «сосуды» и «кровь» делятся полученными ощущениями. (Просмотр 5, 6 слайдов). Здесь можно рассказать о болезнях, которые несёт табакокурения. Ответить на интересующие вопросы ребят и т.д.  
**Ведущий:**  
Давайте вслух проговорим несколько кричалок, которые мы могли бы сказать курящему человеку. Я буду говорить начало, а вы закончите все вместе вслух.  
**Кричалки**  
Если хочешь долго жить –   
Сигареты брось… (курить!)  
  
Коль у мамы не дурак –   
Срочно брось курить … (табак!)  
  
Вас мы очень, очень просим –   
Не курите … (папиросы!)  
  
Чтобы стал наш мир иным –   
Исчезнет пусть табачный… ( дым!)  
  
Напомним каждому с любовью –  
Курение вредит… (здоровью!)  
  
И знают все – мы и не шутим –   
Не курит президент Владимир … (Путин!)  
  
**Завершающее упражнение:**  
**Ведущий:**  
Ребята, на одну руку положите то, с чем вы пришли: ваше настроение, ваши опасения, на вторую руку положите всё, что вы сегодня узнали и хлопните в ладоши при этом скажите «Спасибо».  
И вам спасибо за это прекрасное время, что мы провели с вами вместе.  
*До свидания!*