**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!*