



Быть здоровым – это здорово!

Классный час в 3 классе :

учитель начальных классов

МБОУ МЕЩЕРЯКОВСКАЯ СОШ

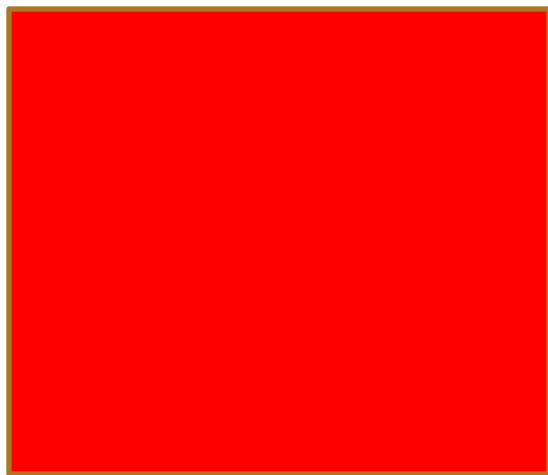
Чернова Ольга Дмитриевна

ПРАВИЛА ОБЩЕНИЯ НА КЛАССНОМ ЧАСЕ:

- С уважением относимся друг к другу.
- Любое мнение заслуживает внимания.
- Признаём право каждого на любой вопрос.
- У каждого есть право быть выслушанным и понятым. Пока один говорит, все его слушают.
- О своём желании высказаться сообщаем с помощью поднятой руки.

Калейдоскоп

настроения



**ЗМЕИ-СУЩЕСТВА ЯДОВИТЫЕ,
КОВАРНЫЕ.КАКУЮ ИЗ ВРЕДНЫХ
ПРИВЫЧЕК НАЗВАЛИ «ЗЕЛЁНЫЙ
ЗМИЙ»?**

**алкогол
ь**

курение

лень

наркотики

переедание

ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ :

**Первый чёрный брат -
водка**



ДЫМИТ, ВОНЯЕТ И ЛЁГКИЕ УНИЧТОЖАЕТ.

**алкого
ль**

**лен
ь**

**наркотик
и**

**НИКОТИ
Н**

**переедани
е**

ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ :

**Второй чёрный брат -
НИКОТИН**

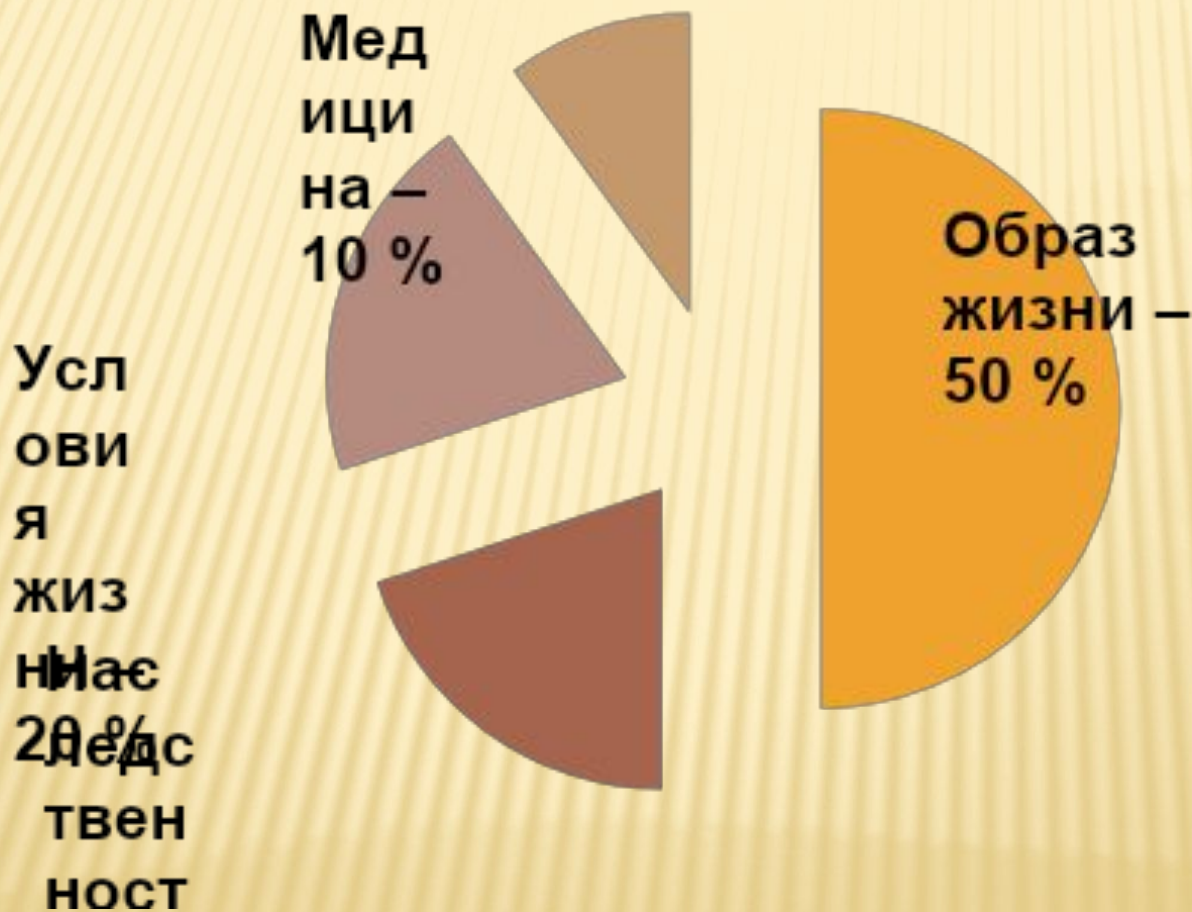


**ТАБАК ПРИНОСИТ ВРЕД ТЕЛУ,
РАЗРУШАЕТ РАЗУМ, ОТУПЛЯЕТ ЦЕЛЫЕ
НАЦИИ.**

ОНОРЕ ДЕ БАЛЬЗАК.



ЗДОРОВЬЕ ЗАВИСИТ:



БРЕЙН - РИНГ



КОГДА, КЕМ И ОТКУДА БЫЛ ВПЕРВЫЕ
ЗАВЕЗЁН ТАБАК В ЕВРОПУ ?

1) **В XVI веке испанцами из
Америки;**

2) **2) В XVI веке китайцами;**

3) **В XVIII веке
англичанами из Индии.**

ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ :

- ▣ **В XVI веке испанцами из Америки**



ПРИ КАКОМ ЦАРЕ ТАБАК ВПЕРВЫЕ
ПОЯВИЛСЯ В РОССИИ ?

- ▣ **1) При Иване Грозном;**
- ▣ **2) При Екатерине II;**
- ▣ **3) При Петре I.**

ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ :

▣ При Петре I



КАКОЙ РУССКИЙ ЦАРЬ ВВЁЛ ЗАПРЕТ НА
КУРЕНИЕ ?

▣ **1) Алексей Михайлович;**

▣ **2) Пётр I;**

▣ **3) Екатерина II.**

ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ :

▣ **Алексей Михайлович**



СУЩЕСТВУЮТ ЛИ СИГАРЕТЫ, КОТОРЫЕ
НЕ ПРИНОСЯТ ВРЕДА ЧЕЛОВЕКУ ?

- ▣ **1) Сигареты с фильтром;**

- ▣ **2) Сигареты с низким
содержанием
никотина и смол;**

- ▣ **3) Не существуют.**

ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ :

□ Не существуют



ЧТО ТАКОЕ ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ ?

- ▣ **1) Нахождение в помещении, где курят;**
- ▣ **2) Когда куришь «за компанию»;**
- ▣ **3) Когда не затягиваешься сигаретой.**

ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ :

- ▣ **Нахождение в помещении, где курят**



КАК ВЛИЯЕТ КУРЕНИЕ НА РАБОТУ СЕРДЦА ?

- ▣ **1) Замедляет его работу;**
- ▣ **2) Заставляет учащённо биться;**
- ▣ **3) Не влияет на его работу.**

ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ :

- ▣ **Заставляет учащённо биться**

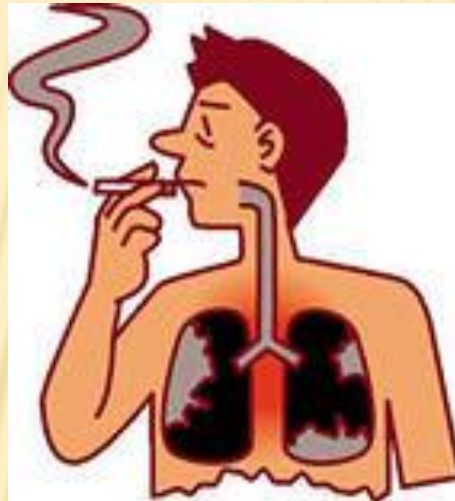


КАКОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ СЧИТАЕТСЯ
НАИБОЛЕЕ СВЯЗАННЫМ С КУРЕНИЕМ ?

- ▣ **1) Аллергия;**
- ▣ **2) Рак лёгкого;**
- ▣ **3) Гастрит.**

ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ :

▣ **Рак лёгкого**



ЗАВИСИТ ЛИ ВОЗМОЖНОСТЬ БРОСИТЬ КУРИТЬ ОТ СТАЖА КУРЕНИЯ?

- ▣ **1) Стаж не имеет значения;**
- ▣ **2) Чем больше куришь, тем сложнее бросить курить;**
- ▣ **3) Чем дольше куришь, тем легче бросить курить.**

ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ :

- ▣ **Чем больше куришь, тем сложнее бросить курить**



"ПОДАРОК" ХРИСТОФОРА КОЛУМБА

12 октября 1492 года Х.Колумбом была открыта неведомая доселе земля, которой он дал название Сан-Сальвадор. В числе подарков местные жители поднесли Колумбу сушёные листья растения «петум». Они курили эти трубочки. Многие матросы и сам адмирал втянулись в это занятие.



ИЗ ИСТОРИИ ПРИОБЩЕНИЯ ЕВРОПЕЙЦЕВ К КУРЕНИЮ

1496 год – табак завезён в Европу испанским монахом Романом Панно.



-
- В России царь Михаил Фёдорович издал свод законов, в которых говорилось, что курильщиков табака следует наказывать шестьюдесятью палочными ударами по подошвам ног. А торговцам табака «пороть ноздри», резать носы и ссылать в дальние города.
 - Лишь Пётр I, который пристра
 - стился к табаку в Голландии,
 - снял запрет на табак.















Молодцы!

ФАКТЫ УТВЕРЖДАЮТ :

ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК НАЧАЛ КУРИТЬ В 15 ЛЕТ, ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЕГО ЖИЗНИ УМЕНЬШАЕТСЯ БОЛЕЕ ЧЕМ НА 8 ЛЕТ.

ИЗ КАЖДЫХ 100 ЧЕЛОВЕК , УМЕРШИХ ОТ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЛЕГКИХ, 75 КУРИЛИ.

ИЗ КАЖДЫХ 100 ЧЕЛОВЕК, УМЕРШИХ ОТ ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА, 25 КУРИЛИ.





- Из каждых 100 человек, начавших курить, «заядлыми курильщиками» становятся 80; Выкуривая 20 сигарет в день, человек дышит воздухом, загрязненность которого почти в 1000 раз превышает санитарные нормы; Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100 мг, или 2-3 капли.

ДЕТИ - ЗАЛОЖНИКИ НИКОТИНА

**Самый большой
вред курение
наносит детям
при
внутриутробном
развитии.**



**Большинство
детей, рожденных
курильщицами, появляются
на свет
с низким весом, часто болеют,
развиваются медленнее, чем
их сверстники, чаще умирают
в детстве.**

РАСЩЕЛИНА ЛИЦА

- Заячья губа
- Волчья пасть
- Это врождённые дефекты у детей курильщиков



42% матерей, дети которых
родились с дефектом лица, курили,
будучи беременными.

У некурящих матерей такие

«неправильные» дети рождались в **2**
раза реже

ПОЧЕМУ НАЧИНАЮТ КУРИТЬ ?

- ▣ **1. Влияние рекламы, кино, телевизора.**
- ▣ **2. Стремление показать себя**
- ▣ **«крутым» и - взрослым.**
- ▣ **3. За компанию.**
- ▣ **4. Слабая воля.**
- ▣ **5. Нечем занять досуг.**
- ▣ **6. Непонимание опасности**
- ▣ **7. «Покурю и смогу бросить»**
- ▣ **8. Не занимаюсь спортом.**



Ситуация 1

- Во дворе две подруги предлагают тебе пойти в парк и покурить. Ты отказываешься, на что слышишь в ответ: «Ну, ты и трусиха, кого из себя строишь! Посмотри, во дворе все девчонки курят».

Ситуация

- Твой лучший **2** друг, с которым ты с первого класса сидишь за одной партой, решил начать курить и предложил тебе сделать тоже самое. Узнай причину такого решения и попытайся убереечь его от пагубного пристрастия

АЛГОРИТМ НАПИСАНИЯ СИНКВЕЙНА

1-я строка Кто? Что? - 1 существительное

2-я строка Какой? - 2 прилагательных

3-я строка Что делает? - 3 глагола

**4-я строка Что автор думает
о теме. - Фраза из 4 слов**

**5-я строка Кто? Что? (Новое звучание
темы. Лозунг.)**

1 - сигарета

2 – потухшая, ароматизированная.

3 – курить, тушить, убить.

4 – сигарета вредит здоровью человека.

5 – ВРЕД

ПАМЯТКА : МОИ АРГУМЕНТЫ ПРОТИВ КУРЕНИЯ

1. Курение приводит к неизлечимым болезням.
- 2. Курение разрушает органы.
- 3. Курение снижает физическую активность.
- 4. Курение портит цвет кожи.
- 5. Никотин забирает свободу.
- 6. Человек становится его рабом.



МЫ ВЫБИРАЕМ ЗДОРОВЬЕ! БЫТЬ
ЗДОРОВЫМ – ЭТО ЗДОРОВО!

Резюме

Пусть не страдают больше люди
В дыму чадающих сигарет
Науку эту не забудем
И никотину скажем: «Нет!»

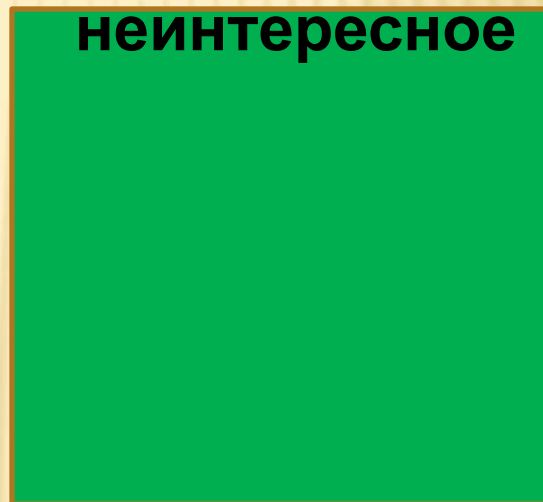


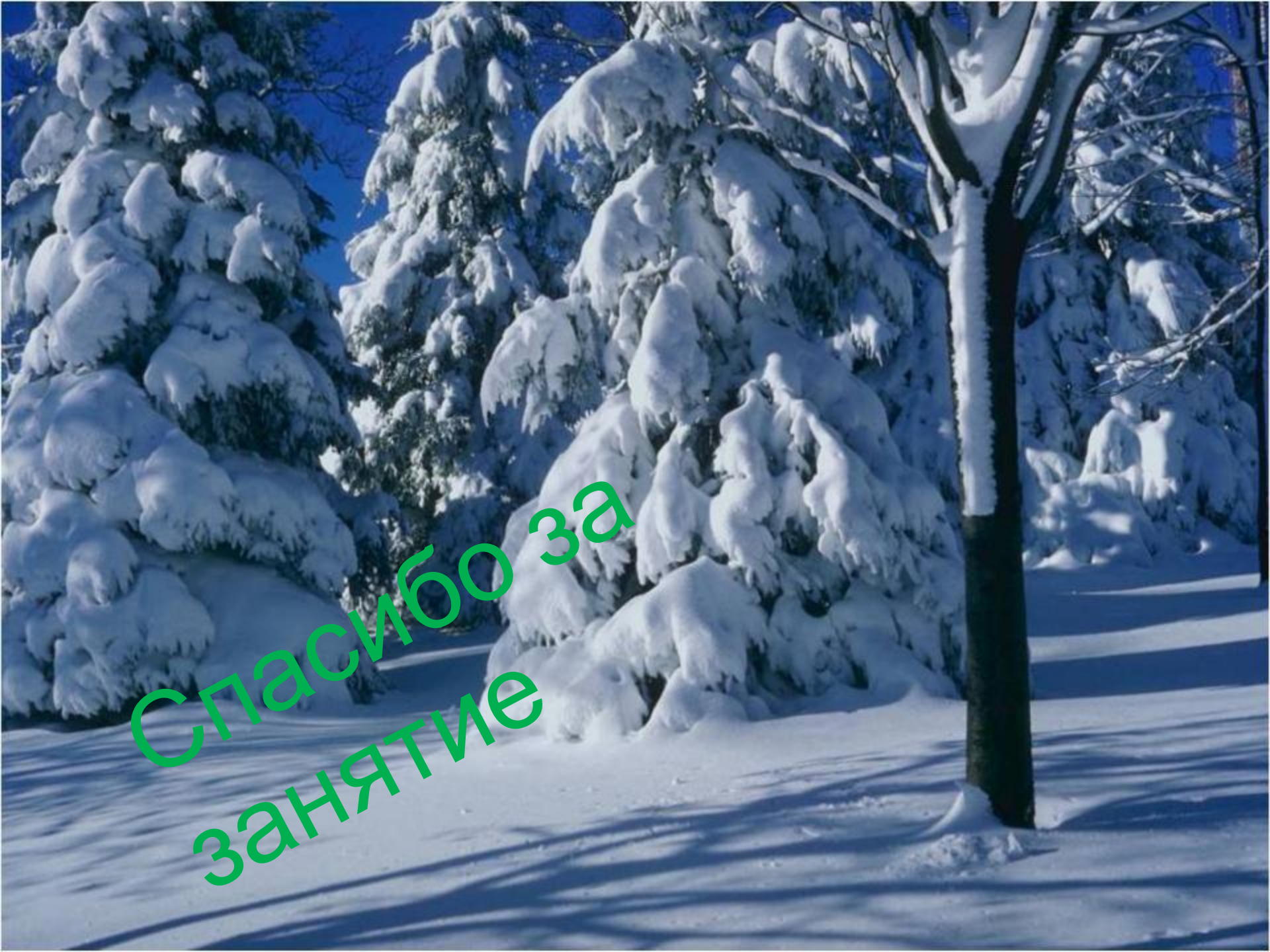
МОЁ ОТНОШЕНИЕ К ЗАНЯТИЮ :

**Полезно и
поучительно**



**Скучное и
неинтересное**





Спасибо за
занятие

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА :

- 1) <http://www.uroki.net/docklruk/docklruk25.htm>
- 2) <http://www.takzdorovo.ru/deti/podrostki/o-vred-e-kureniya-dlya-shkolnikov-i-podrostkov/>
- http://fuza.ru/uploads/posts/2011-07/1311254053_1-photo.jpg
- <http://im4-tub-ru.yandex.net/i?id=206288433-02-72&n=21>
- <http://im3-tub-ru.yandex.net/i?id=199672611-36-72&n=21>
- http://ruprom-image.s3.amazonaws.com/124691_w640_h640_p5020014.jpg

-
- <http://im4-tub-ru.yandex.net/i?id=242746218-08-72&n=21>
 - <http://im3-tub-ru.yandex.net/i?id=67940994-51-72&n=21>
 - <http://media.nn.ru/data/ufiles/4/72/15/4721572.cutt-cigarettes-quit-smoking-200x300.jpg>
 - <http://im7-tub-ru.yandex.net/i?id=123740820-21-72&n=21>
 - <http://im5-tub-ru.yandex.net/i?id=112909576-33-72&n=21>
 - <http://im2-tub-ru.yandex.net/i?id=253162230-68-72&n=21>

-
- <http://im2-tub-ru.yandex.net/i?id=357602987-00-72&n=21>
 - <http://im3-tub-ru.yandex.net/i?id=573272737-25-72&n=21>
 - <http://im0-tub-ru.yandex.net/i?id=69936651-15-72&n=21>
 - <http://im2-tub-ru.yandex.net/i?id=23965171-32-72&n=21>
 - <http://im2-tub-ru.yandex.net/i?id=381516757-58-72&n=21>