

Тема классного часа:
«Курение и его влияние на организм»

Классный руководитель: Фомичёва М.А.

МБОУ «СОШ №15» г. Муром

Тема: «Курение и его влияние на наш организм»

Цели и задачи: познакомить учащихся:

с историей появления табака в России;

с химическим составом табачного дыма, показать его токсичность и действие никотина на организм человека;

с пассивным курением;

формировать отрицательное отношение к курению.

Оборудование: компьютер, презентация, видеоролик

Ход занятия:

Сценка «Не кури»

Девочка: «Что случилось в нашем классе? Почему огонь и дым?»

Мальчики (хором): «Это мы сигарку курим, повзрослеть скорей хотим».

1-ый мальчик: «От сигарки станет нам светлей

От нее у нас совсем поедет крыша.

Не делись ты сигареткою своей

Цены на нее ведь станут выше!»

2-ой мальчик: «И тогда наверняка

Станет жизнь наша легка,

И здоровье расцветет от никотина.

С сигаретой будем спать

Ею жизнь обожествлять

И цвести от ее запаха и дыма».

3-ий мальчик: «Ковыляя, мы курить идем

Затянуть в себя побольше дыма

Не добьет бронхит нас, не добьет

Да и язва не затронет, и ангина.

Девочка: « Вы не знаете, что такое курение?

Это же заблуждение:

Вы же не повзрослеете,

А отравитесь и заболеете,

От курения не взрослеют,

А болеют и стареют.

Не пройдет и пары лет

Станешь ты как старый дед!»

1-ый мальчик: «У меня изнеможение,

Прекратить пора курение!»

2-ой мальчик: «Пожелтели наши лица

Мы же не самоубийцы!»

Девочка: «Как противен этот дым!»

Мальчики (хором): «Курить больше не хотим».

Учитель: а теперь все внимание на экран (просмотр видеоролика о вреде курения).

1 кадр:

Тема нашего занятия «Курение и его влияние на наш организм!»

Сегодня нам предстоит непростой разговор о коварном враге человечества – никотине и мы постараемся ответить на ряд вопросов, связанных с курением.

- А кто из вас знает, откуда появился у людей табак и как давно они начали курить?

2 кадр:

Курение табака возникло еще в глубокой древности. В Европу табак попал из Америки, где в 1492 г. побывал мореплаватель Христофор Колумб. Высадившись на незнакомый берег, Колумб и его спутники увидели, что туземцы - взрослые и дети - держали в зубах дымящиеся пучки тлеющих листьев неизвестного европейцам растения. Выяснили, что "дикари" традиционно используют листья для частого вдыхания дыма. Туземцы предлагали путешественникам покурить, и если кто-то отказывался от предлагаемой «трубки мира», это воспринималось индейцами как враждебное к ним отношение. Возвращаясь в Европу, Колумб захватил с собой несколько кип сушеных листьев "табакко" и... нескольких курильщиков. Он рассчитывал развлечь своих соотечественников невиданной экзотикой. Так и случилось: краснолицые "дикари", украшенные перьями и пускающие дым изо рта, поразили весь испанский двор. Вскоре табак попал во Францию: Жан Нико, бывший послом в Испании, привез оттуда листья и семена табака в подарок своей королеве Екатерине Медичи. От фамилии Нико произошло слово "никотин" - так называют основной компонент табака, самый ядовитый. Постепенно курение стало "путешествовать" по Европе,

дошло до России, но активного распространения не получило, пока царевич Петр Алексеевич, постоянно общавшийся с чужеземцами, не научился курить... А потом он стал царем и начал, как известно, вводить в России "европейские" порядки, в том числе и пропаганду курения. При Петре I в России появились первые табачные фабрики. Курение распространилось по всей стране. Тогда еще никто не знал, насколько опасна эта привычка.

3 кадр:

Итак, Христофор Колумб и его спутники, чтобы не обидеть индейцев, вынуждены были принимать угощение и курить, несмотря на возникающие после этого неприятные ощущения. А что движет современного человека? Почему мы курим? Из проведенной анкеты мы видим, что основными причинами являются:

Красивая реклама, хотелось попробовать.

Курить немного не вредно

Подражаем родителям.

Желание казаться взрослым.

Курить модно, это круто.

Предложил друг.

От курения худеют.

Курение успокаивает.

- Все ли утверждения здесь верны, как вы думаете? (Ответы учащихся.)

4 кадр.

Во время курения человек вдыхает воздух в котором находятся продукты сгорания. Что же представляет собой табачный дым?

Дым абсолютно всех табачных изделий содержит вещества, многие из которых являются ядовитыми: аммиак, окись углерода, синильная кислота, сероводород, никотин, ртуть, ацетон, свинец. В табачном дыме содержатся табачный дёготь, канцерогенные вещества (от латинского слова «канцер»-рак), способствующие возникновению злокачественных опухолей. Некоторые курильщики полагают, что сигаретные фильтры, освобождая дым от содержащихся в нём частиц, делают его безвредным. К сожалению это не так (25% этих веществ оседает в организме курильщика, 5% остается в окурке, 20% сгорает, 50% попадает в воздух).

5 кадр.

Никотин – это сильнейший наркотический яд растительного происхождения. В чистом виде никотин – это прозрачная маслянистая жидкость со жгучим вкусом. Именно такой вкус ощущает курильщик, когда докуривает окурочек, где оседает никотин. В фильтре сигареты может накопиться такое количество никотина, которого достаточно, чтобы убить мышь. Воробьи, голуби и другие птицы погибают, если к их клюву всего лишь поднести стеклянную палочку смоченную никотином.

Кролики погибают от $\frac{1}{4}$ капли никотина, собаки – от $\frac{1}{2}$ капли. Говорят, что капля никотина убивает лошадь, но если быть более точным, то одной капли никотина хватит, чтобы уничтожить тройку взрослых лошадей массой до полутоны каждая. Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100мг, или 2-3 капли.

Проводили такой опыт: к телу человека прикладывали пиявок, и через несколько минут после выкуривания им сигареты пиявки отваливались в судорогах.

6 кадр:

Знайте, что по мнению медиков, курильщик собственноручно сокращает свою жизнь на 3 – 8 лет. Если человек курит в день до 9 сигарет, то сокращает свою жизнь на 4 года, 10-19 сигарет - 5 лет, 20-39 сигарет - 6 лет. СМЕРТЕЛЬНАЯ доза для взрослого - 1 пачка сигарет, а для подростка пол пачки.

7 кадр:

Как же влияет курение на наш организм?

Продукты курения, в первую очередь никотин, ведут к развитию серьезных и разнообразных заболеваний:

Замедляется рост и развитие некоторых органов

Цвет лица становится желтоватым, т.к. частицы дыма проникают в кожу и там задерживаются, кожа тонкой, ранки на ней хуже заживают.

Воспаляются голосовые связки, голос грубеет.

Болеют лёгкие, трудно дышать, появляется кашель.

Многолетнее курение развивает язву желудка

Курение приводит к раку губы, языка, горла, лёгких.

Способствует раннему облысению

Плохо действует на слух.

Память, умственные способности у курильщика резко снижаются, что ведет к отставанию в развитии от своих некурящих сверстников.

8 кадр:

Лёгкие курильщика пепельно-серые, а местами как бы обуглившиеся, с вкраплениями настоящего угля. Тот, кто выкуривает по 20 сигарет в день в течение одного года, вносит в лёгкие до одного стакана смол. Большая их часть там и остаётся; от них лёгкие чернеют, возрастает риск возникновения рака лёгкого. Кроме смол в лёгких накапливаются дёготь, грязь, гной и т.д. если взять кусочек ткани из лёгких курильщика, приготовить из неё экстракт и втирать его в кожу крысы, то вскоре у неё появятся характерные для рака изменения.

9 кадр:

В течение нескольких лет ученые проводили наблюдение над 200 курящими и 200 некурящими школьниками. А теперь посмотрим, какими оказались сравнительные результаты.

болезни	курящие	Не курящие
Нервные	14%	1%
Понижение слуха	13%	1%
Плохая память	12%	1%
Плохое физическое состояние	12%	2%
Плохое умственное состояние	18%	1%
Нечистоплотны	12%	1%
Плохие отметки	18%	3%
Медленно соображают	19%	3%

На организм девочек табак действует гораздо сильнее: «вянет кожа», быстрее сипнет голос, у курящих женщин в несколько раз чаще рождаются больные дети.

10 кадр:

Курильщик социально опасен, так как он наносит вред не только своему здоровью, но и здоровью окружающих людей. В 19 веке в обществе существовали довольно строгие правила этикета. Если в доме устраивался бал или прием, для курения отводилось специальное помещение - отдаленная комната или кабинет хозяина. Если бы кто-то вздумал закурить за столом или в танцевальном зале, такого гостя немедленно перестали бы принимать. Курить в гостиной при дамах было просто непозволительно: в курительной комнате, разумеется, находились только мужчины. Курящая женщина была такой же редкостью, как сказочная Баба-Яга. Даже курение на улице считалось неприличным. Всех людей, которые находятся рядом с курильщиком и вынужден вместе с ним вдыхать табачный дым, называют пассивными курильщиками. Пассивные курильщики болеют теми же заболеваниями, что и сами курильщики. Дети курящих родителей чаще страдают заболеваниями органов дыхания, расстройством сна и аппетита, нарушением работы желудка, плохой успеваемостью. Жёны курящих мужей в 3 раза чаще умирают от рака лёгких, чем у некурящих.

11 кадр:

Ежегодно от болезней, связанных с табаком, умирают 4 миллиона человек, или 1 человек каждые 8 секунд. По прогнозам специалистов ВОЗ, к 2020-2040 годам курение будет отправлять своих «клиентов» на вечный покой каждые 3 секунды.

12 кадр:

С табачным зельем в давние времена велась жестокая борьба. В конце 16 столетия в Англии за курение казнили, а головы казненных с трубкой во рту выставляли на площади. Французский король Людовик XIII издал специальный указ о том, что лишь аптекарям разрешается продавать табак только как лечебное средство. В Турции курильщиков сажали на кол. В Италии, в назидание потомству, пятеро монахов, уличенных в курении, были заживо замурованы в монастырской стене. В Англии по указу Елизаветы I курильщиков приравнивали к ворам и водили по улицам с

веревкой на шее порка кнутом, ссылка в Сибирь. Торговцев табаком ждала смертельная казнь. В России в царствование Михаила Федоровича уличенных в первый раз наказывали палочными ударами, во второй - отрезанием носа или ушей. В 19 веке в Петербурге запрещалось курить на улице. Нарушителей порядка строго штрафовали. Но постепенно запрет на курение отменяется. С годами к вредной привычке приобщились люди независимо от возраста.

Учитель: «Привычка! Что это такое? (ответы учащихся). Да, привычка – это то, к чему привыкаешь и без чего потом, увы, бывает трудно обойтись. Курение – одна из плохих привычек человека. Мы провели анкетирование в нашем классе по поводу вашего отношения к курению. Было задано четыре вопроса: два – мальчикам, два – девочкам. Ответы на них распределились следующим образом.

- Тебе нравится, если мальчик курит? (

- Хотела бы ты, чтобы твой муж курил? (

- Тебе нравится, если девушка курит? (

- Хотел бы ты, чтобы твоя будущая жена курила? (

Это ваше мнение, дорогие девочки и мальчики. И оно, как видим, не в пользу табака и курения. Так почему же многие люди продолжают держаться за свою несносную привычку? Дети хотят выглядеть старше своего возраста, и это понятно. А взрослые? Какого из них ни спроси, почти каждый скажет, что с удовольствием бы бросил курить, но признается, что « не может это сделать»... А так ли это на самом деле? Медики считают, что наше мнение насчет неспособности победить дурную привычку абсолютно необоснованно. Ведь если, не дай Бог, разовьется инфаркт миокарда или рак легкого, то человек мигом бросает курить. Значит , все-таки может... Выходит, ждал, когда «гром грянет»? научные исследования показали, что 70% курящих при желании могут с помощью волевого усилия бросить курить, так как у них нет сильной физиологической потребности в табаке. А вот 5-10% застарелых курильщиков действительно нуждаются в помощи врачей. Так что тут все дело в его характере, вернее, в его силе».

13 кадр:

Но если табакокурение ничего, кроме проблем, не несет, то надо подумать, что мы можем противопоставить этой напасти.

Во многих странах мира решили не ограничиваться разговорами... Последние годы кое-где даже начали вводить против любителей табака законодательные меры. По иронии, строже всего начали преследовать курильщиков в той стране, которая провозгласила свободу как главную ценность человечества, - США. Штраф до 3000\$ ждет каждого, кто вздумает закурить в Нью-Йоркском ресторане с количеством мест более 35...

В Италии последнее время вообще бросили курить в общественных местах, включая рестораны, бары, музеи, не говоря уже о банках и офисных помещениях. Боятся! Еще бы, ведь с нарушителей там взимается штраф до 125\$!

В Англии на деньги, которые в качестве штрафа платит нарушитель законодательства, можно запросто купить подержанный автомобиль.

Во Франции за курение в ресторанах, кафе и на перронах с недавних пор приходится платить столь же большие штрафы.

В Дании астрономически выросли цены на сигареты.

В Сингапуре курить на улицах разрешено, а стряхивать пепел нет... Тому, кто уронит коробку из под папирос, грозит штраф в 625\$.

В Токио с 2002 года запрещено курить во всех общественных местах под угрозой огромного штрафа...

Эти меры по борьбе с курением приняты правительствами многих развитых государств. Управляющие заводов, банков, офисов, в свою очередь, начали давать надбавку к заработной плате некурящим сотрудникам.

Учитель: «А какие, ребята, меры по борьбе с курением применялись в нашей стране за последние годы? (на пачках сигарет стали писать о том, что курение опасно для здоровья, пытаются запретить рекламу сигарет...) В нашей стране пока еще предоставлена свобода действий продавцам и изготовителям сигарет. Цены на папиросы и сигареты низки, как нигде в мире. Люди могут курить даже при самых низких доходах, губить при этом себя и окружающих. Что имеем, не храним, потерявши плачем...

Несмотря на все меры борьбы с курением, Россия продолжает оставаться в ряду самых курящих стран мира.

14 кадр:

У каждого человека, особенно у мальчиков, поздно или рано, но возникает такая ситуация, когда надо принять решение – выкурить первую сигарету, или нет. Как же вести себя в подобной ситуации? Запомните несколько правил, они вам помогут.

Сделай перерыв и скажи:»Я подумаю об этом и завтра скажу вам своё решение»

Умей сказать «Нет!»; «Спасибо, что вы мне предложили, но я не могу сделать это».

Используй перерыв правильно:

Выясни, как в подобной ситуации поступали другие;

Попроси помощи у взрослого или уважаемого человека;

Собрав информацию, будь настойчив в своих желаниях. Говори прямо: «Нет, спасибо, я не хочу сигарету»

Отказывай так, чтобы окружающие почувствовали твою решительность.

15 кадр.

Пока мы с вами говорили о вреде курения, в мире от своего безволия и невежества умерло 34 человека! Вдумайтесь в эти цифры и факты. Здоровье не купишь! Мы все участники этого

разговора обращаемся ко всем курящим людям со словами... (демонстрируется слайд со словами:

- Брось сигарету!

Табачный дым полон химических ядов!

- Брось сигарету – тебе говорим!

Себя отравлять не надо!

16 кадр

Подведение итогов.

« О вине табака уже много сказали,

Только так ли виновен табак?

Может то, что сейчас мы вам здесь показали,

Не пройдет мимо вас просто так.

И подумаешь ты, сигарету взяв в руку,

Что важнее сейчас для тебя:

Показаться взрослей и значительней другу

Погубив может этим себя?

Или разум сильнее, чем пустая бравада,

И тогда говори, не робей:

« Я не буду курить,

Мне ведь это не надо

Буду я здоровей и умней».

Вред табака доказан, многие люди бросили курить, идет борьба против «пассивного курения». Сторонники же табака часто ссылаются на то, что многие выдающиеся люди, например, ученые – Дарвин, Ньютон, композитор С.В.Рахманинов, ученый-терапевт С.П.Боткин – курили. Значит, курение не мешало им достичь успехов? Хочу привести вам слова Боткина, который был заядлым курильщиком. Умирая, еще сравнительно не старым (57 лет), он сказал: «Если бы я не курил, то прожил бы еще 10-15 лет». Сколько бы еще он сделал для науки, для спасения людей, но, увы, не сумев избавиться от своей пагубной привычки, не смог спасти и себя.

При первом курении першит в горле, учащенно бьется сердце, во рту появляется противный вкус. Все эти неприятные ощущения, связанные с первой сигаретой, не случайны. Это защитная реакция организма, и надо ею воспользоваться – отказаться от следующей сигареты. Пока не наступил тот час, когда сделать это будет не так легко.

Раздать всем участникам классного часа памятки о вреде курения.

Скажи себе: «Нет!»

1. Прекращать дурные привычки надо сразу.
2. Занятия спортом укрепляют волю, делают человека бодрым, здоровым, отвлекают его от вредных наклонностей.
3. Попроси помощи у взрослого или уважаемого человека.
4. Умей сказать «Нет!»; «Спасибо, что вы мне предложили, но я не могу сделать это!»
5. Отказывай так, чтобы окружающие почувствовали твою решительность.
6. Помни! Человек с сильной волей никогда не начнет курить!