**"Безвредного табака не бывает"**

*Трудно представить то благотворное изменение, которое произошло бы в жизни людской,   
если бы люди перестали одурманивать и отравлять себя водкой, вином, табаком или опиумом.  
Л.Н. Толстой*

**Цель:** формирование отрицательного отношения к курению; помочь осознать масштабы вреда курения для здоровья человека.

**Форма проведения:** лекция классного руководителя, доклады учащихся, дискуссия.

**Материально-техническое обеспечение:**

* медиапроектор,
* ноутбук,
* экран (для демонстрации презентации, фотографий).

**Подготовительная работа:**

1. Учащимся предлагается найти материал по заданной теме (статьи в периодике, информация из медицинской литературы и т.д.) и подготовить доклады.

2. Изготовление листовки или стенгазеты на тему классного часа.

[***Презентация.***](file:///C:\Documents%20and%20Settings\Администратор.MICROSOF-24A51A\Мои%20документы\prez.ppt)

1 слайд

**Сообщение учащегося:**

2 слайд

Высадившись на берег, мы отправились в глубь острова. Нас встретило множество почти голых людей, очень стройных и сильных, которые шли из своих деревень с горящими головешками в руках и травой, дым которой они пили. Иные несли одну большую сигару и при каждой остановке зажигали ее. Затем каждый делал из нее 3 - 4 тяжки, выпуская дым через ноздри" (Х.Колумб)

Туземцы угощали путешественников табаком, причем сначала курили сами, потом передавали трубку гостям. Отказ от "трубки мира" хозяева рассматривали как недружелюбные действия. Испанцы же не хотели портить отношения с туземцами. Вероятно, эти испанцы и были первыми европейцами, пристрастившимися, к курению.

На вернувшихся в Испанию моряков смотрели с подозрением: человек выпускает изо рта и носа дым, значит, спутался с нечистой силой.

Курильщики завезли семена табака и стали его культивировать.

Распространение табака встречало в странах сильное противодействие. В Турции курение табака рассматривалось как нарушение законов Корана, и виноватых сажали на кол. Персидский шах Аббас приказал сжечь торговца, который завез табак в военный лагерь. Римский папа Урбан VII отлучал от церкви тех, кто курил или нюхал табак, а однажды за курение сигар монахов живыми замуровал в стену.

В Россию табак, по-видимому, попал в конце XVI века и тоже был встречен не очень приветливо. За курение полагалось весьма серьезное наказание - от палочных ударов и порки кнутом до отрезания носа и ушей и ссылки в Сибирь. Торговцев табаком ждала смертная казнь. В 1634 году после очередного пожара, возникшего вследствие безответственности курильщиков, царь Михаил Романов издал указ: "На Москве и в городах о табаке заказ учинить крепкий и под смертной казнью, чтобы нигде табак у себя не держали, не торговали и не употребляли". Но царь Петр I, пристрастившийся в Западной Европе к курению, специальным указом от 1697 года отменил запрет на употребление табака. С введением налога на табак и табачные изделия они стали выгодными для государства; выращивание и продажа табака сделались одной из статей государственного дохода практически во всех странах.

Но постепенно запрет на курение отменялся в одной за другой странах. С годами к вредной привычке приобщились мужчины, женщины, молодые люди, подростки и даже дети. Возникла мода на курение: сигареты, мол, придают девушкам особую элегантность, а юношам - мужественность. Обязательной принадлежностью телегероев и киногероев стала сигарета.

**Слово классного руководителя:**

О том, что табак вреден для здоровья, знали давно. Видели, что курильщиков мучает надсадный кашель, знали, что в накуренном помещении трудно дышать, что табак мешает умственной работе.

Опыты показали, что животные гибнут под действием никотина. Тогда и родилась фраза: "Капля никотина убивает лошадь". Если быть точным, то каплей чистого никотина можно убить не одну, а целых три лошади. Но курильщики только посмеивались: видно, я крепче лошади, сколько никотина потребил, а жив! Утешали себя: табачный деготь остается на фильтре. А как врачи? Разве они не боролись против курения?

3 слайд

**Доклад учащегося.**

Врачи также выяснили, что рост числа курящих параллельно увеличивает количество опасных болезней. Начиная с начала XX века, стали публиковать в газетах и журналах результаты научных исследований. И люди ужаснулись! Оказывается: если человек курит в день от 1 до 9 сигарет, то сокращает свою жизнь в среднем на 4,5 года по сравнению с некурящими; если курит от 10 до 19 сигарет, то - на 5,5 лет; если выкуренных 20 - 39 сигарет - на 6,2 года.

Установили, что люди, начавшие курить до 15-летнего возраста, умирают от рака легких в 5 раз чаще, чем те, которые начали курить после 25 лет. Длительно и много курящие в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 - инфарктом миокарда, в 10 раз - язвой желудка и в 30 раз - раком легких.

Нет такого органа, который не поражался бы табаком: почки и мочевой пузырь, половые железы и кровеносные сосуды, головной мозг и печень.

Ученые выяснили, что курение в 2 раза опаснее для растущего организма, чем для взрослого. Смертельная доза для взрослого человека содержится в одной пачке сигарет, если ее выкурить сразу, а для подростков - полпачки. Были даже зарегистрированы случаи смерти подростков от подряд выкуренных 2-3сигарет из-за резкого отравления жизненно-важных центров, в результате которого наступала остановка сердца, прекращалось дыхание.

Сердце у курящего делает в сутки на 15 тысяч сокращений больше, а питание организма кислородом и другими необходимыми веществами происходит хуже, так как под влиянием табака кровеносные сосуды у подростка сужаются. Вот почему у курящих ребят слабеет память, вот почему среди них чаще встречаются плохо успевающие.

Ученые выяснили, что в табаке содержится масса ядовитых веществ. Среди них наиболее известен никотин: по своей ядовитости он равен синильной кислоте.

Окись углерода (угарный газ) вступает в соединение с гемоглобином, который является переносчиком кислорода. При курении происходит резкое уменьшение содержания кислорода в крови. Это очень тяжело переносит головной мозг подростка. Аммиак раздражает слизистую оболочку рта, гортани, трахеи, бронхов. Вот почему у курильщиков не редки рыхлость десен, язвочки во рту, часто воспаляется зев, что происходит сужение голосовой цели, появляется осиплость голоса.

В последние годы ученые уделяют пристальное внимание веществам, вызывающим рак. К ним, в первую очередь, относятся бензопирен и радиоактивный изотоп полоний-210. Если курильщик наберет в рот дым, а затем выдохнет его через платок, то на белой ткани останется коричневое пятно. Это и есть табачный деготь. В нем особенно много веществ, вызывающих рак. Если ухо кролика несколько раз смазать табачным дегтем, то у животного образуется раковая опухоль.

Трудно даже перечислить вредные вещества, содержащиеся в табаке, их насчитывается около 1200!

В течение нескольких лет ученые проводили наблюдение над 200 курящими и 200 некурящими школьниками. Посмотрим на сравнительные результаты:

4 слайд

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Заболевания | Курящие школьники | Некурящие школьники |
| 1. Нервные | 14% | 1% |
| 2. Понижение слуха | 13% | 1% |
| 3. Плохая память | 12% | 1% |
| 4. Плохое физическое состояние | 12% | 2% |
| 5. Плохое умственное состояние | 18% | 1% |
| 6. Нечистоплотность | 12% | 1% |
| 7. Плохие отметки | 18% | 3% |
| 8. Замедленная реакция, сообразительность | 19% | 3% |

Оказалось также, что на организм девочки табак действует гораздо сильнее: "вянет кожа", быстрее сипнет голос.

За последние десятилетия ученые выяснили, что у людей не курящих стали обнаруживаться болезни, присущие курильщикам. Причина? Некурящие люди длительное время находились в одном помещении с курильщиками. При курении организм курильщика проникает 20 - 25% ядовитых веществ, а 50% вместе с выдыхаемым дымом поступают в воздух, которым дышат окружающие. Получается, что некурящие "курят". Появился специальный термин "пассивное курение".

**III. Слово классного руководителя:**

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

Ты можешь сам выбрать: курить или не курить. Но знай, что: чем раньше ты начнешь курить, тем чувствительнее твой организм к табачному дыму, тем больше у тебя шансов заболеть.

Как вы думаете, ребята, почему некоторых людей называют Мудрецами? Мудрым человек становится в раннем возрасте или в более зрелом?

Мудрец обладает большим умом, его мудрость основана на больших знаниях и опыте. Мудрым может стать каждый, кто заботится о своем здоровье, потому что только у здорового человека ясный ум, направленный на познание окружающего мира и на познание самого себя.

5 слайд

Ребята, беседа с Мудрецом поможет нам разобраться в некоторых вопросах, которые возникают перед каждым человеком. Каждый день мы встречаемся с разными людьми. Многие из них курят. Почему они курят? Может быть, это красиво? Может быть, это полезно для организма? Или это средство казаться взрослым? На эти и другие вопросы нам поможет получить ответы наш знакомый мудрый старец.

(Учитель прикрепляет на доску таблицу с изображением человека). Дети рассматривают органы человека и находят самые важные из них (сердце, легкие)

Назовите части тела, которые больше всего страдают у тех, кто курит (нос, рот, глаза, кожа, мозг).

У курильщиков НОС плохо различает запахи, на КОЖЕ появляется много морщин, ДЫХАНИЕ перестает быть свежим, ЗУБЫ становятся у курильщиков желтыми, СЕРДЦЕ перекачивает кровь с трудом, потому что сосуды сжимаются, ЛЕГКИЕ у курильщиков не розовые, а серые, дряблые и вялые. Курящие люди чаще кашляют.

(Во время работы карточки слов прикрепляются на доску)

Продолжительность жизни курящих людей, которые начали курить с детского возраста, снижается на 10 - 12 лет.

6 слайд

В связи с этим ученые заявляют: "Бросить курить никогда не поздно, но чем раньше, тем лучше!"

Работа по обработке навыка говорить "НЕТ!" в различных ситуациях с помощью дидактической игры в форме инсценировки.

Сигарета в зубах, возможно, создаст тебе еще одну проблему - наркотики.

Ведь помимо твоего желания "друг" сможет угостить сигаретой, где табак перемешан с коноплей. Часто курение является не твоим собственным выбором, оно навязывается тебе товарищами, которые называют некурящих учеников трусами, "маменькиными сынками".

7 слайд

Зная о той опасности, которую несет в себе "дружба" с сигаретой, проще выработать у себя отрицательное отношение к курению, удержать себя от этой вредной привычки и помочь удержаться сверстнику.

Какие ответы можешь ты дать на предложение закурить:

* "Нет, я предпочитаю чистый воздух!"
* "Не нахожу в этом никакого удовольствия".
* "Нет, не хочу укорачивать себе жизнь".

8 слайд

Вред табака доказан, многие люди бросили курить, идет борьба против "пассивного курения". Даже в США, при засилье табачной рекламы, десятки миллионов американцев бросили курить. То же происходит в странах Европы: Великобритании, Швеции, Норвегии, Финляндии. Во многих странах приняты законы, запрещающие подросткам курить.

9 слайд

**Беседа о рекламе табачных изделий**

|  |  |
| --- | --- |
| Что мы всегда видим в рекламе табачных изделий? | Чего мы никогда не увидим в рекламе табачных изделий? |
| Красивую пачку, полную сигарет, которую герой рекламы только что распечатал | Окурки в пепельницах, пустые смятые пачки в урнах |
| Красивых, молодых, здоровых и преуспевающих людей | Больных, несчастных людей с дрожащими, пожелтевшими от табачного дыма пальцами |
| Человек в рекламе всегда закуривает с удовольствием | Человек в рекламе никогда не закашляется и не щурится от табачного дыма |
| Курение никогда не мешает окружающим | В рекламе никогда нет детей, родственников и соседей курильщика, которым мешает табачный дым |
| Человек, который закурил в рекламном клипе, сделал какое-то важное и нужное дело и сделал его отлично | Человек в рекламном ролике никогда не курит в безвыходной ситуации, при ссоре, проигрыше, после скандала |
| Нет сомнений - курит или не курить, главное - выбрать правильный сорт сигарет | Никогда не показывают больных, жалеющих о том, что своевременно не прекратили курить |

**IV. Беседа и подведение итогов классного часа.**

Сторонники табака часто ссылаются на то, что многие выдающиеся люди курили (Ч.Дарвин, И.Ньютон, М.Горький, С.Рахманинов и даже врач-терапевт С.Боткин). Значит, курение не мешало им достичь успехов? Хочу привести некоторые высказывания известных деятелей культуры и науки. Писатель А.Дюма-младший: ":я отложил свою сигарету и поклялся, что никогда не буду курить. Эту клятву я сдержал и вполне убежден, что табак так же вредит мозгу, как и алкоголь". Великий врач С. Боткин был заядлым курильщиком. Умирая, еще сравнительно нестарым (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 себя.

10 слайд

**Открытый классный час**

**«Безвредного табака не бывает»**

***Классный руководитель Стегалова С.В.***