МБОУ Сарасинская СОШ Алтайского района Алтайского края

Классный час

**по теме «Курить или жить»**

для учащихся 6-7 классов

Составила:

Мордовских Надежда Васильевна,

учитель математики,

классный руководитель

МБОУ Сарасинской СОШ

Алтайского района Алтайского края

С. Сараса, Алтайский район, Алтайский край

Год создания работы – октябрь 2006 г

**ЦЕЛИ и ЗАДАЧИ:**

* Показать на примерах из истории, как издавна пытались люди противодействовать курению,
* Воспитание у учащихся ответственности за свое здоровье, устойчивого негативного отношения к курению,
* Расширение знаний о вреде курения,
* Показать пагубные последствия действия табака на «пассивных» курильщиков,
* Предупредить курение в детском возрасте, а также помочь подросткам избавиться от вредной привычки.

**ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ подготовка.**

* Учащимся предлагается найти материал по заданной теме (статьи в периодике, информация из медицинской литературы),
* Рисунки, плакаты о вреде курения, здоровом образе жизни.

**ПЛАКАТЫ:**

* Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации. (О. де Бальзак)
* Яд, который не действует сразу, не становится менее опасным.
* Курение мужчины – беда, курение женщины – дважды беда, ибо угроза от женской сигареты двойная: и для самой матери, и для ее ребенка.
* Люди курят не потому, что хотят курить, а потому, что не могут перестать.
* Настоящий мужчина не тот, который курит, а тот, который смог бросить курить.

**ГАЗЕТА:**

* Изображение растения табака

**СВЕДЕНИЯ:**

* более 40$\%$ населения земли курят,
* в год от курения умирает 2500000 человек, т.е. каждые 13 секунд,
* активное курение сокращает жизнь на 8-10 лет, каждая сигарета на 8-15 минут,
* за год курильщики выбрасывают в атмосферу 1642720 тонн ядовитых веществ.

**ХОД УРОКА.**

(Маша и Леша идут на классный час «Курить или жить»)

**МАША.** Все давным-давно знают про этот табак, а как были курильщики – так они

 и есть.

**ЛЕША.** Да, всем известна знаменитая фраза: «Одна капля никотина убивает лошадь!» И почему это не беспокоит курильщиков?

**МАША.** И не одну лошадку, а даже целых 3 может убить! Это я вычитала, готовясь к классному часу.

**ЛЕША**. Интересно, другие ребята подготовились?

**МАША**. Конечно, подготовились, я их вчера видела в школьной библиотеке.

**ЛЕША.** О, все в сборе!

**Кл. рук.** Тогда начнем наш разговор.

Сегодня мы затронем одну из главных тем безопасности жизни человека – это проблема курения.

Курение прочно вошло не только в наш быт, но и в культуру. А ведь были времена, когда курение считалось несовместимым с обликом цивилизованного человека. Откуда же пришла к нам эта пагубная привычка?

Ребята, кто ответит на этот вопрос? *(работа по группам*)

***(отвечает 1-ая группа)***

1). Табак известен человечеству с древних времен, но использовался он для религиозных ритуалов. Европейцев курить табак научили индейцы, которые дымом табака отпугивали москитов.

2). У индейцев курили не только мужчины, но и женщины и дети. Матросы Колумба вынуждены были в знак дружбы выкуривать «трубки мира», некоторые из них пристрастились к табаку.

3). В Европу табак в качестве декоративного растения завез в 1496 г. испанский монах Роман Пано. В 1559 г. Жан Нико подарил Екатерине Медичи нюхательный табак для лечения головных болей. Появилась мода нюхать табак, причем ему приписывались целебные свойства.

4). О вреде табака стало известно гораздо позже, в связи с чем Людовик 12 издал декрет, по которому только аптекарям разрешалось продавать это лекарство. Но табак продолжали нюхать и курить. В Россию табак попал в начале 17 века, курение табака и его нюхание жестоко преследовалось и жестоко наказывалось. В 1697 – 98 г. Петр 1 снял запрет на курение. С тех пор курение стало быстро распространяться среди широких слоев населения.

**Кл. рук**. Ребята, поподробнее о возникновении табака вы можете узнать из книг, которые вы видите на выставке.

**МАША.**  И что ж люди и не пытались противостоять этому пагубному туземскому пристрастию.

**ЛЕША**. Почему же? Распространение табака встречало в странах сильное противодействие.

**Кл. рук**. Ребята, а кто даст ответ на этот вопрос?

***( отвечает 2-ая группа)***

1). В Турции курение табака рассматривалось как нарушение законов Корана и виноватых сажали на кол.

2). В Англии, в эпоху Елизаветы 1, курильщиков приравнивали к ворам и водили по улицам с веревкой на шее.

3). Персидский шах Аббас приказал сжечь торговца, который завез табак в военный лагерь.

4). Римский папа Урбан 7 отлучал от церкви тех, кто курил или нюхал табак, а однажды за курение сигар монахов живыми замуровали в стену.

5). В России за курение полагалось весьма серьезное наказание – от палочных ударов и порки кнутом до отрезания носа и ушей и ссылки в Сибирь.

**МАША.** И после таких крутых мер люди все равно не отказались от этого зелья?

**ЛЕША**. Нет. Люди продолжали курить. Видимо они просто не ведают, что курение наносит большой вред организму.

**МАША**. Неужели это на самом деле так опасно?

**Кл. рук**. Чтобы представить насколько это опасно, я приведу несколько примеров.

1). Во Франции как-то решили провести конкурс «Кто больше выкурит сигарет». В результате двое победителей, выкурив по 60 сигарет, умерли, а остальные участники с тяжелым отравлением попали в больницу.

2). В литературе описан случай, когда в комнату, где лежали пачки резаного табака, положили спать девочку, и она через несколько часов умерла.

3). Нашим крупным ученым Крафковым описана смерть молодого человека после того, как он впервые в жизни выкурил большую сигару.

**Кл. рук**. По мнению медиков:

* 1 сигарета сокращает жизнь на 15-18 минут,
* 1 пачка сигарет – на 5 часов,
* Тот, кто курит 1 год, теряет 3 месяца жизни,
* Кто курит 4 года – 1 год жизни,
* Кто курит 20 лет – 5 лет,
* Кто курит 40 лет – на 10 лет.
* У курильщиков в 2-3 раза чаще бывают сердечнососудистые заболевания,
* В 15-30 раз чаще – рак легких,
* В 13 раз чаще – стенокардия,
* В 12 раз – инфаркт миокарда, в 10 раз – язва желудка.

**Вывод.** Курение наносит большой вред здоровью человека.

**Кл. рук.** Ученые выяснили, что в табаке содержится более 3 тыс. видов вредных веществ. Все их запомнить невозможно. Но некоторые из них знать надо. Посмотрите на этот рис.

Все эти вещества при курении всасываются в кровь, разносятся по крови и поступают в головной мозг, в почки, в печень. Они поражают органы дыхания, сердечнососудистую систему, органы пищеварения.

**МАША**. Какие же могут быть последствия курения?

**Кл. рук**. На этот вопрос ответит мед. работник.

**Мед. работник**. Последствия курения:

* Плохое самочувствие, слабость,
* Кашель,
* Боль в груди, одышка,
* Затруднение дыхания,
* Ухудшение сна, раздражительность,
* Ослабление умственной деятельности.

Установлено, что 25$\%$ веществ в табаке сгорает и разрушается, 50$\%$ - попадает в воздух, 20$\%$ - в организм курильщика, только 5$\%$ остается на фильтре. За год курильщики Земли выбрасывают в атмосферу

* 720 т синильной кислоты,
* 384000 т аммиака,
* 108000 т никотина,
* 600000 т табачного дегтя (если курильщик наберет в рот дым, а затем его выдохнет через платок, то на белой ткани останется коричневое пятно, это и есть табачный деготь),
* 550000т угарного газа.

А ведь этим воздухом дышат и те, которые не курят. Получается, что некурящие «курят». Их называют пассивными курильщиками. Человек, который находился в течение часа в сильно накуренной комнате, получает такую же дозу ядовитых веществ, как и выкуривший 4 сигареты. Особенно плохо дым переносят дети. Они становятся бледными, беспокойными, плохо спят, у них снижен аппетит.

**ИТАК**, курение – это важнейшая из причин, приводящая заболеваниям, инвалидности и смертности.

**МАША**. А как ты думаешь, влияет ли курение на успеваемость школьников, на работоспособность?

**ЛЕША**. А давай спросим у ребят?

***(обсуждение в группах)***

*Выступления групп.*

**Добавление информации.** (3 группа)

1). Курение нарушает нормальный режим труда и отдыха учащихся. Связано это не только с вредным действием никотина на ЦНС, но и с тем, что желание курить может появиться во время урока. И в этом случае внимание отвлекается от занятий.

2). Курящие учащиеся не отдыхают на перемене, а бегут в туалет, чтобы покурить. Ясно, что ничего, кроме головной боли, раздражительности и сниженной работоспособности, действие никотина и других ядовитых веществ дать не могут.

3). Дополнительный вред для учащихся заключается в том, что они нередко расходуют на табак деньги, которые им дают родители.

4). В течении нескольких лет ученые проводили наблюдение над 200 курящими и 200 некурящими школьниками. Посмотрите, какими оказались результаты.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Курящие | Некурящие  |
| Нервозность  | 14$\%$ | 1$\%$ |
| Понижение слуха | 13$\%$ | 1$\%$ |
| Плохая память | 12$\%$ | 1$\%$ |
| Плохое физическое состояние | 12$\%$ | 2$\%$ |
| Плохое умственное состояние | 18$\%$ | 1$\%$ |
| Нечистоплотность | 12$\%$ | 1$\%$ |
| Низкая успеваемость | 18$\%$ | 3$\%$ |
| Замедленная реакция | 19$\%$ | 3$\%$ |

**МАША**. Почему же некоторые подростки все-таки начинают курить?

**ЛЕША.** Давай снова спросим у ребят.

 ***(обсуждение в группах и выступление*** )

Возможные ответы.

* Из любопытства,
* За компанию,
* Стремление показать себя «крутым» и взрослым,
* Слабая воля,
* Нечем занять досуг,
* Непонимание опасности курения,
* «Покурю и смогу бросить»,
* Не занимаюсь спортом,
* Влияние кино, телевидения,
* Наличие карманных денег.

**Кл. рук.** Ребята, кого-нибудь из вас кто-нибудь принуждал покурить? Если да, то какие аргументы вы выдвигали против?

 ***(выступления по желанию***)

Знакомство со **статистикой** распространенности табакокурения в России среди девочек и мальчиков 15-17 лет.

**МАША.** Принимают ли в нашей стране какие-нибудь меры борьбы с курением?

**ЛЕША**. Давай послушаем, что скажут ребята.

***(ответы ребят)***

10 июля 2001 г. Президентом России ВВ Путиным подписан закон «Об ограничении курения табака». Его основные положения:

* Закон вводит ограничения на содержание смол и никотина в табачных изделиях,
* Законом требуется, чтобы на каждой упаковке табачных изделий имелись предупредительные надписи о вреде курения табака,
* Запрещается различная продажа сигарет с содержанием менее 20 штук в одной пачке,
* Не допускается продажа табачных изделий лицам, моложе 18 лет,
* Реклама табака осуществляется в соответствии с законодательством РФ о рекламе,
* Закон обязывает Федеральные органы исп. Власти и культуры осуществлять пропаганду знаний о вреде курения,
* Не допускать демонстрации курения во вновь создаваемых фильмах,
* Образовательные программы школ должны содержать разделы о влиянии курения на организм человека.

В нашей стране запрещена продажа табачных изделий несовершеннолетним. Запрещена реклама табачных изделий, не допускается демонстрация процессов курения, с указанием торговых марок рекламируемых табачных изделий, изображений или звуковых текстов, призывающих к употреблению табачных изделий.

Для того чтобы профилактика курения была эффективной, мы предлагаем:

* В школе провести конкурсы плакатов «Школа без табака», конкурс реклам, пропагандирующих здоровый образ жизни,
* Проводить круглые столы с участием специалистов,
* Выпустить информационную газету для учащихся и родителей «Последствия курения для здоровья»,
* Провести акцию «Село без табака».

Мы уже предприняли ряд мер:

* Провели конкурс плакатов «Мы выбираем здоровый образ жизни», «Нет вредным привычкам»,
* Построили модель здорового человека «Я – здоровый человек»,
* Разработали таблицу с указанием симптомов заболеваний от курения.

*Кл.рук. Чтобы закрепить полученные знания, проведем* **«Экзамен со шпаргалкой».**

(команды вытягивают билеты по очереди, ведущий читает вопрос, а участники команды быстро должны найти шпаргалку и дать ответ)

**Билеты**

|  |  |
| --- | --- |
| №п/п | Вопрос |
| 1. | Какое вещество самое опасное в табаке? |
| 2. | Что можно купить на деньги, которые прокуривает курильщик за год? |
| 3.  | Когда Россия впервые познакомилась с табаком и что делали с курильщиками при царе Михаиле Федоровиче Романове? |
| 4. | Что такое пассивное курение? |
| 5. | Табак – это наркотик? |
| 6. | К чему приводит курение? |

**Шпаргалки.**

|  |  |
| --- | --- |
| №п/п | Ответ  |
| 1. | Повышается кровяное давление, раздражаются слизистые оболочки дыхательных путей, в организм попадают ядовитые вещества, ослабевает иммунитет, портятся зубы, появляется кашель, ранние морщины, загрязняется окружающая среда. |
| 2. | Табак в Россию завезли англичане через Архангельск в 1585 г. Курильщиков наказывали 60 ударами палкой по пяткам, а если они попадались с курением вторично, то им отрезали нос или уши. |
| 3.  | Никотин – слабый наркотик, но вызывает большую зависимость, отсюда сложность отказа от курения. |
| 4.  | Радиоактивный металл – полоний-210. Он постоянно облучает курильщика и окружающих: 300 сигарет – доза радиации, равная по воздействию ежедневному посещению рентгеновского кабинета в течение года. |
| 5. | Вынужденное вдыхание сигаретного дыма, особенно опасно в закрытых помещениях, увеличивается концентрация дыма. |
| 6. | Если выкуривать в день пачку сигарет, которая стоит, в среднем, 10 руб., то за год на 3650 руб. можно купить видеомагнитофон или велосипед |

**Заключение.**

**Кл. рук.** Несмотря на результат, несмотря на то, что сегодня кто-то выиграл, а кто-то оказался побежденным, я выражаю уверенность, что в жизни, друзья, вы все будете победителями. Надеюсь, что у каждого из вас хватит силы воли и желания сказать «нет» как своим порокам, так и тем, кто предлагает закурить, кто дает наркотики или алкоголь.

 Только тот, кто призывает вас к занятиям спортом, кто учит чистоте и порядку во всем – ваш истинный друг. Так, что если хотите жить долго и счастливо, не увлекайтесь этой пагубной привычкой.