Открытый классный час от 20. 11.2015г.

Не обижай своё здоровье!

«Яд, который не действует сразу, не становится менее опасным».

(Г. Э. Лессинг)

Оформление:

* мультимедийный проектор, экран;
* на стенах развешиваются модели сигарет с над­писями, призывающими бросить курить;
* у выступающих на груди прикреплены бейджики: «Медики», «Историки», «Социологи», «Химики», «Ботаники».

Роль ведущего выполняет классный руководитель. Подготовка к классному часу.

*Историки* — ищет сведения о том, как табак попал в Россию; откуда пошла привычка курить.

*Медики* — находят сведения: о заболеваниях, свя­занных с курением; о влиянии табачного дыма и никотина на детей.

*Химики* — готовит информацию о вредных и ядови­тых веществах, находящихся в табачном дыме; го­товит опыт, доказывающий содержание смолы в табаке.

*Ботаники*— готовит информацию о растении табаке.

*Социологи* — находят сведения о причинах начала курения; о том, почему люди не бросают курить; о численности курящих мужчин и женщин в мире; проводят анкетирование среди класса и среди уче­ников 7—9 классов.

Вопросы анкеты социологов:

1.Пол.

2.Стаж курения.

1. Что побудило закурить первую сигарету (любо­пытство, давление друзей, плохое настроение, не­приятности, желание казаться взрослым, быть по­хожим на них и т. п.)?

4.Что вы знаете о вреде курения?

5.Почему не бросаете курить?

1. Какая помощь вам нужна?

Классный руководитель: Здравствуйте! Сегодня наш классный час мы посвящаем борьбе с курением. (Слайд 1) У нас в гостях — историк, социологи, ботаник, медик, химик. Они нам помогут разобраться, откуда при­шла эта пагубная привычка и какой вред наносит она организму человека. Будьте внимательны и ак­тивны. Итак, первое слово предоставляем историку.

1 - Историк. (Слайд 2) Табак известен человечеству с древних времен, но прежде использовался он для религиозных ритуалов. 15 ноября 1492 года Хрис­тофор Колумб сделал в своем дневнике запись о «тлеющих головешках» и о том, что не в состоянии понять, какую пользу они приносят человеку. Колумб видел их в кубинских селениях. Его удивило стран­ное поведение аборигенов. Они сворачивали в трубки большие желто-зеленые листья, какого-то растения, один конец трубки поджигали, а другой клали в рот. «Пить дым аборигенам нравилось. Трубки индейцы называли «табако» или «сигаро».

С 1649 года было «велено всех, у кого найдено богомерзкое зелье, пытать и бить на козле кнутом, пока не признается, откуда зелье получено». Есть мнение, что слово «табак» произошло от древних трубок, которые по-карибски назывались «хабока», позднее превратившееся в «табако». 1697 году Петр I разрешил торговлю табаком. Он сам стал заядлым курильщиком после посещения Голландии. Разрешил ввоз табака, но обложил большой пошли­ной. Но табак продолжали нюхать и курить. В начале XIX века испанцы придумали несколько видоизме­ненный способ курения. Они изобрели сигареты, которые быстро стали популярны. С тех пор куре­ние стало распространяться среди широких слоев населения.

Классный руководитель. Спасибо. Курение, как одна из вредных привычек, давно распространилось и укоренилось у многих народов. Что же находится внутри трубки, сигареты, папиросы?.. Мы знакомы с этими предме­тами, но не задумываемся о том, что у них внутри. С этим вопросом мы обратимся к ботанику.

1. Ботаник. (Слайд 3) Табак занимает совершенно особое место в пасленовом семействе, это великий и ужасный повелитель мира. Насчитывается около десяти видов табака. Табак является многолетним растением, хотя зачастую выращивается как одно­летник. Это крупное растение с длинными жилис­тыми корнями, с покрытым волосками прямым лип­ким стволом. Ближе к верхушке ствол ветвится, обычно достигая высоты полтора-два метра. Мно­жественные листья табака — большие, чередующие­ся, бесчерешковые, овальные, опушенные и слегка липкие. Листья хрупкие, зеленого или желтовато-зе­леного цвета, с наркотическим запахом, отвратитель­ного резко-горького вкуса. Цветки у табака душис­тые (особенно по вечерам); по окраске бывают ро­зовые, фиолетовые, красные или белые. Они собра­ны в соцветия, расположенные на концах главного стебля и боковых ветвей. Плод табака — коробочка с многочисленными мелкими буровато-коричневы­ми семенами (1000 семян весит всего 60—80 мг). Табак очень теплолюбив. Оптимальная температура для прорастания семян составляет 27—28 °С. Табак любит влагу, в процессе развития потребляет много питательных веществ.

(Слайд 4)

Сначала завезенный в Европу табак выращива­ли как декоративное и лекарственное растение. Сейчас табак выращивают более 120 стран мира, ежегодное мировое производство табака составля­ет более 6 миллионов тонн. В северных районах России выращивают махорку, из ее листьев выде­ляют лимонную кислоту, витамин РР, никотин-суль­фат, который используют для борьбы с вредителями сельского хозяйства.

Классный руководитель. Человека тянет к новым ощущениям. Ему хочется попробовать все. Кто из вас хоть один раз пробовал курить? Что вы ощущали? Почему не­приятные ощущения вас не оттолкнули от дальней­шего курения?

Абсолютное большинство опрошенных детей зая­вили об ухудшении самочувствия под воздействи­ем первой пробы курения: кашель; головокружение; горечь в горле (во рту); тошнота; дискомфорт; го­ловная боль; спутанность сознания; страх; одышка.

Почему так происходит, почему возни­кает привыкание к табаку? Обратимся с этим воп­росом к медикам.

1-Медик. (Слайд 5) Курение, как одна из вред­ных привычек, давно распространилось и укорени­лось у многих народов, став поистине эпидемичес­ким заболеванием современного общества.

А теперь рассмотрим последовательность воз­действия дыма на организм человека. Составные части табачного дыма всасываются в кровь и че­рез 2—3 минуты достигают клеток головного мозга. Ненадолго эти вещества повышают активность кле­ток мозга, это состояние воспринимается курильщи­ком как освежающий приток сил или своеобразное чувство успокоения. Однако это состояние скоро проходит, и, чтобы его снова ощутить, человек тянет­ся за очередной сигаретой. Постепенно никотин встраивается в процесс обмена веществ, и челове­ку его постоянно не хватает. Привыкание к табаку формируется от нескольких недель до 10 лет в зави­симости от особенностей организма и интенсивно­сти курения.

Никотин, химикат, найденный в табаке, несомненно, является одним из наиболее сильнодействующих наркотиков, вызывающих физическое привыкание. Эта маслянистая ядовитая жидкость описывается в фармацевтике как «органический наркотик нервного воздействия». Никотин столь силен, что инъекция этого вещества в виде одной капли вызывает мгно­венную смерть.

Классный руководитель. Табак — один из самых рекламируе­мых коммерческих товаров. Ребята, а с какого воз­раста можно купить сигареты? В нашей стране в торговых точках должны быть надписи о том, что сигареты не продаются лицам моложе 18 лет.

Сценка «Не обижай свое здоровье» (Слайд 6)

Действующие лица:

* психолог;
* доктор;
* профессор;
* человеческие органы: Легкие, Сердце, Мозг.

На сцене происходит встреча старых друзей.

**Психолог.** О, доктор, добрый день! Здравствуйте, профессор! Присядем. (Садятся за стол.) Сигаретку?

**Доктор.** Спасибо, но я бросил. И вам советую.

**Профессор.** А у меня — своя! (Достает трубку.)

**Психолог.** Сигарета — полезная вещь, она осчастливила весь мир. Кто хоть раз закурил, тот не оставит этой забавы.

**Доктор.** Забава для дураков!

**Профессор.** Но весь мир курит. Как вы это объясните нам, дорогой психолог?

**Психолог.** Ну тут все очень просто. Маленькие курят из-за стремления к чему-то необычному, таинственному: надо раздобыть сигареты, спички, спрятаться в укромном месте — это похоже на маленькое приключение.

**Профессор.** Ну это совсем маленькие ребятишки.

**Доктор.** Другие хотят чувствовать себя взрослыми, самостоятельными. Чтобы друзья, в кавычках, не называли их маменькиными сынками.

**Профессор.** Ну это очень глупые дети.

Доктор. Да, но эта глупость становится вредной привычкой, от которой трудно избавиться.

Психолог. Третьи, чтобы казаться модными, стильными, даже, представьте себе, сильными! Им так кажется, особенно девушкам.

Доктор. Да, нужно быть по-настоящему взрослым, чтобы объяснить родителям, их детям, друзьям, в чем заключается вред курения.

Профессор. Доктор, а вы объясните нам попроще. Доктор. Вот вам короткий пример.

На сцену выходят Легкие под печальную музыку и произносят свои слова, обращаясь к зрительному залу. (Слайд 7)

1-у Легкое.

Ой, мы бедные, сожженные совсем!

2-е Легкое.

Мы хотим спросить вас, люди.

Вместе.

А вы курите зачем?

1-е Легкое.

Нас полоний отравляет...

2-е Легкое.

Никотин нам — страшный яд.

1-е Легкое.

Наши бронхи он сжигает.

Кто же в этом виноват?

2-е Легкое.

По утрам ужасный кашель Раздирает горло в кровь.

1-е Легкое.

Кто же нам теперь поможет Возвратить здоровье вновь?

2-е Легкое.

Чтоб вдыхать нам полной грудью Свежий, чистый кислород!

1-е Легкое.

Чтобы газам ядовитым Не давать нам больше вход.

Кашляя, Легкие уходят за кулисы.

Доктор. Вот так. Далее же страдают желудок, пе­чень, почки. Вот вы, профессор, жалуетесь на сердце.

Профессор. Да уж, сердце у меня пошаливает.

Доктор. Вы, когда работаете над своими науч­ными трудами, часто берете трубку?

Профессор. Да, мне кажется, что она мне помогает, с ней я работаю быстрее.

Доктор. Это только кажется. Табак, тот же нарко­тик. Вы прислушайтесь внимательнее к своему сердцу. (Слайд 8)

Появляется Сердце под звуки сбившихся сердечных ритмов.

Сердце.

Мне так плохо, так устало,

И нет уж больше сил стучать.

Наверное, осталось мало...

Могли бы только вы понять —

Мне не хватает кислорода,

Меня так душит никотин!

А этот яд непобедим!

Мои сосуды кровяные В дыму сгорают день за днем,

И, если вы нас не спасете,

(Подходит к профессору и вырывает у него трубку.)

Мы от куренья пропадем! (Уходит со сцены.) Доктор. Кстати, кислород не поступает и к голов­ному мозгу, а в итоге человек тупеет, сам того не по­нимая.

Мозг. (Слайд 9)

Иссушил меня проклятый злодей,

Нет уж больше светлых идей.

Он мои нейроны украл И на пачку сигарет променял.

Я теперь и за долгий срок Не могу выучить один урок.

И вниманья, и памяти нет —

Все от этих проклятых сигарет.

(Подходит к собеседникам, забирает у них пачку сигарет, сминает ее и выбрасывает.)

Не искупить бедой вину —

Строг приговор За страсть к куренью.

Пустеет комната ума,

Где был мир идей, —

Теперь там тьма.

Психолог. Ну если послушать вас, доктор, то все наши беды от этой маленькой сигареты.

Доктор. Да, она повинна практически во всех бо­лезнях. Раньше люди боялись чумы, но курение и есть чума XXI века.

Профессор. Боюсь, что если человечество не одумается, то нас ждет. Страшно подумать!

Собеседники поднимаются из-за стола и выходят на середину сцены.

Классный руководитель. Так забава, шалость превращаются в привычку. Мне бы хотелось услышать ответ на сле­дующий вопрос: «Почему люди начинают курить?» А что на это скажут социологи?

1-Социолог. (Слайд 10)

Известно, что в мире систематически курит 60 % мужчин и 20 % женщин. Несмотря на лживые ут­верждения табачной индустрии и ее союзников о том, что «курение — свободный выбор взрослого че­ловека», в расставленные табачниками капканы люди попадают в юном возрасте. По статистике, 80% курящих начали курить в возрасте до 18 лет. Возраст первой пробы потребления табака разли­чается у разных детей. Первая проба происходит в возрасте от 6 до 16 лет, некоторые пробуют в воз­расте старше 13 лет. Большинство мальчиков про­бовали курить в возрасте 6, 8 и 12 лет, девочек 11 и 13 лет. (Слайд 11)

Где дети впервые попробовали курить?

Это происходило, когда за детьми не присматри­вали взрослые, когда дети прятались от родителей в укромном месте, вдали от дома: на улице; в кус­тах у магазина; на стройке; во дворе; у бани; в лесу; катались с горки; в гараже у друга; после уроков на улице; у бабушки в другом городе; в лаге­ре. Таким образом, в момент первой пробы дети понимают, что курить — плохо. Среди девушек причины курения такие: желание привлечь к себе внимание, выглядеть модно, совре­менно, эффектно, казаться окружающим независи­мой, уверенной в себе. Еще в середине XX века ку­рящая девушка была редкостью, сейчас среди 17— 18-летней молодежи курящих девушек столько же, сколько курящих парней.

Итак, мы видим, что следование моде, примеру то­варищей в курении перерастает в привычку, от ко­торой трудно избавиться. Установлено, что 80 % за­куривших детей не бросают этой привычки, а если подросток выкурил две сигареты, то в 70 % случаев он будет курить систематически.

Классный руководитель. У меня опять вопрос к зрителям: поче­му люди не бросают курить, даже зная о негативных последствиях? А какие сведения на этот счет у со­циологов?

1. Социолог. (Слайд 12) В нашем классе был проведен опрос, на слайде вы видите результаты опроса. Красным цветом выделены верные выска­зывания, черным — не верные, рядом стоят цифры верных ответов. Примерно 65 % курильщиков хотят бросить курить, но 80 % из них не могут сделать этого самостоятельно. Некоторые не пытаются бро­сить курение, так как считают, что это не вредит их здоровью, а, наоборот, помогает успокоиться, сосре­доточиться, снять напряжение. Примерно 20% мо­лодых людей не знают о негативных последствиях длительного курения. Часть курильщиков считает, что действие табака избирательно и на них он не действует. (Слайд 13) Мы провели мини-соцопрос среди своих курящих сверстников и установили следующее:

Курят 6 юношей и 1 девушка.

1. — закурили с другом, 1 — в одиночку, 2 — в компании.
2. — курят 1 — неделю, 1 — 3 месяца,1 — 10 месяцев,
3. — 1,6 лет, 2 — срок не указан.
4. — закурили из любопытства, 2 — из-за неприятностей.

Все знают о вреде курения.

Классный руководитель. Как вы думаете, совместимы ли куре­ние и спорт? Сейчас мы услышим ответ.

Спортсмен. (Слайд 14) Здоровья вам! Курение и спорт — не совместимы. Спорт и крепкое здоровье взаимосвязаны. Людям физического труда и спорт­сменам, особенно на соревнованиях, нельзя курить, так как через 10—15 минут после курения мышечная сила снижается на 15 %. Можно привести такой пример: во время перехода через горный перевал на высоте 4555 метров потерял сознание только один из семи участников научной экспедиции Акаде­мии медицинских наук. Этот человек был курящим.

Классный руководитель. Огромное количество людей на земле курит и продолжает жить. Так ли опасно курение для нашего организма? С этим вопросом я обра­щаюсь к химику.

1-Химик. (Слайд 15) В момент затяжки на кончике сигареты развивается температура 600—900 °С. При этом происходит сухая перегонка табака, при которой образуется около 6000 веществ, из которых 120 ядовиты. 28,7% общей токсичности приходит­ся на никотин. При медленном курении в дым пере­ходит 20 % никотина, при быстром — 40 %. Никотин всасывается слизистыми оболочками и разносит­ся по всему организму в течение 21—23 секунд. Обезвреживается никотин в почках и печени. Смер­тельная доза никотина для человека — 2—4 капли, однако внутривенно достаточно ввести никотин из одной сигареты, чтобы вызвать смерть человека. За 30 лет курильщик поглощает 800 граммов — 1 кило­грамм никотина. Кроме никотина в табачном дыме содержатся аммиак, угарный газ, синильная кислота, сероводород, радиоактивные изотопы калия, мышья­ка, свинца, висмута, полония. Выкуривая пачку сига­рет в день, курильщик получает дозу облучения, в 3,5 раза превышающую предельно допустимую. За год курильщики Земли выбрасывают в атмосферу 720 тонн синильной кислоты, 384 тысячи тонн амми­ака, 108 тысяч тонн никотина, 600 тысяч тонн табачно­го дегтя, 550 тысяч тонн угарного газа.

*Просмотр фрагмета из фильма ( демонстрации опыта – выкуривание сигарет с помощью оборудования для проведения опытов, по­лучается вытяжка табачного дегтя.*

Классный руководитель. (Слайд 16) Этот деготь оседает в лег­ких курильщика. Это ужасно. А что на этот счет скажут медики?

2-Медик. (Слайд 17) Курильщики значительно подрывают свое здоровье и сокращают себе жизнь. Каждая сигарета сокращает жизнь на 8—15 минут. У курильщиков в 2—3 раза чаще бывают сердечно-со­судистые заболевания, в 15—30 раз чаще — рак лег­ких, в 13 раз чаще — стенокардия, в 12 — инфаркт миокарда, в 10 — язва желудка. Курильщики чаще страдают ОРЗ, бронхитами, астмами, у них нарушают­ся зрение и слух. Часто развивается рак губы, гор­тани, голосовых связок, пищевода.

Классный руководитель. Ребята, а как вы относитесь к курящей девушке?

Женщина и ребенок — неразделимые понятия. Как курение матери отражается на ребенке? Как детский организм реагирует на табачный дым? Слово медикам.

3-Медик. Дети более подвержены действию ядов табачного дыма. Известен случай, когда девоч­ку положили спать в комнате, где сушились листья табака, через несколько часов ребенок умер. Смерт­ность новорожденных у курящих матерей на 28 % выше, чем у некурящих. Дети курящих родителей чаще болеют, у них ослаблен иммунитет, бывают су­дороги, эпилепсия. Такие дети отстают в интеллек­туальном развитии, им сложнее учиться в школе, ча­сто бывают головные боли.

Классный руководитель . (Слайд 18) Много людей, желающих бросить курить, не могут сделать этого самостоя­тельно. Как бросить курить?

4-Медик. Поверьте в себя. Поверьте, что вы мо­жете бросить. Вспомните самые сложные вещи, кото­рые вы делали и осознайте, что у вас есть сила воли и решимость бросить курить. Все зависит от вас. Бросать курить можно разными способами.

Можно резко прекратить курить, а можно постепенно уменьшать число выкуриваемых за день сигарет.

Одна из методик, устраняющих зависимость от табака, — иглорефлексотерапия. В основе метода лежит китайское искусство иглоукалывания. Боль­шинство пациентов бросают курить после 3—4 сеан­сов иглоукалывания. (Слайд 19)

Замените сигареты жвачкой, содержащей никотин, или наклейте никотиновый пластырь.

Если хочется закурить, пожуйте жвачку или посо­сите леденец. (Слайд 20)

Главное условие избавления от этой привычки — желание самого курильщика. (Слайд 21)

Классный руководитель .После всего услышанного и увиденного здесь, что бы вы пожелали курящему человеку?..

Ребята, наш классный час, я надеюсь, привел вас к ответам на вопросы: «Стоит ли начинать курить?», «Как помочь близким бросить курить?». А вам и вашим родным желаю быть здоровыми!