ТОГАПОУ «Промышленно-технологический колледж им. В.И. Заволянского»

г. Мичуринск, Тамбовская область

**Методическая разработка**

**Тематический классный час «Курящий подросток – это не модно!»**

**Внеурочная форма деятельности для студентов колледжа**

Автор-составитель:

Кулыгина Елена Ивановна

куратор группы 4ТГС

г. Мичуринск

2023-2024 уч. год

**Тематический классный час «Курящий подросток – это не модно!»**

*«Курение ослабляет силу мысли*

*и делает неясным её выражение»*

*Марк Твен*

**Цель:**

 - формирование у подростков отрицательного отношения к курению табака и курительных смесей

**Задачи:**

 - способствовать воспитанию здорового образа жизни и ответственности за свое здоровье;

 - развивать навыки противостояния давлению сверстников;

 - напомнить обучающимся о фактах распространения табакокурения среди подростков

**Участники:**

студенты группы 4ТГС, медицинского работника колледжа, куратор группы

**Оборудование:**

 - мультимедийное оборудование,

 - презентация «*Курение, против здоровья и красоты*»,

 - анкета «Ну, что, курить – это модно»

 - плакат-пирамида «Жизненные ценности»,

**Ход мероприятия:**

 ***Вступительное слово куратора:*** Добрый день дорогие ребята и уважаемые гости! Сегодня с вами мы собрались здесь, чтобы поговорить о самой актуальной проблеме среди молодежи, и эта проблема приобрела, огромные масштабы и вышла уже на международный уровень. О чем сегодня пойдет речь, вы мне скажите сами, посмотрев сценку.

 Сейчас, в начале нашего мероприятия, я вам предлагаю очень внимательно послушать *медицинского работника нашего колледжа*

 ***Сценка «О «пользе» курения»***

 Пришел молодой джигит за советом к своему сердобольному деду-мудрецу и спрашивает:

 - Ата, если я начну курить, как вы думаете, полезно ли это?

 - Я тебе скажу так, курение полезно по трем причинам,- ответил мудрец.

Во-первых, тот кто курит, никогда не стареет…

 - Почему?

 - Потому, что он не успевает состариться и умирает совсем молодым.

Во-вторых, в его дом никогда не заберутся воры…

 - Почему?

 - Потому, что тот, кто курит, всю ночь ворочается в постели и громко кашляет. Воры слышат кашель хозяина и обходят его дом стороной. Но это еще не все!

Того, кто курит, никогда не укусит собака.

 - Почему?

 - Потому, что курящий человек рано становиться калекой и ходит, опираясь на палку. А палки, сынок, самая злая собака испугается.

 - Так, что думай сам, сынок!

Старик хитро улыбнулся, а молодой человек задумался.

 *Куратор* Употребление табака и курительных смесей, сегодня очень сильно распространено среди молодежи. Поэтому сегодня мы с вами поговорим о влиянии на организм курения и его последствиях. Наше мероприятие будет проходить в форме познавательного вечера.

 Я хочу обратить ваше внимание на то, что вы не будьте пассивными слушателями, а активно принимайте участие. Мои помощники-эксперты будут оценивать ваши правильные ответы и вручать вам жетоны, а по количеству набранных жетонов мы будем определять победителей.

 Я предлагаю вам сейчас собрать пирамиду «Жизненных ценностей», путем голосования. На доске вы видите предложенные ценности нашей жизни, этот список очень большой, но я выбрала только некоторые из них, так давайте, попробуем их расположить в порядке важности, для человека, и за каждую ценность все будем голосовать.

 1. Мое здоровье и здоровье близких мне людей.

 2. Материальные блага.

 3. Увлечение любимым делом.

 4. Хорошее образование, а впоследствии престижная работа.

 5. Мир и согласие в моей семье.

 6. Чистая совесть.

 7. Уважение и любовь к окружающим людям.

 8. Умение радоваться за себя и за других.

 Я думаю, что нам всем хорошо видно, что одно из главенствующих мест здесь занимает здоровье. Здоровье человека - это состояние физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и дефектов.

 Вы согласитесь со мной, что здоровье человека складывается из многих составляющих компонентов, это: правильное питание, занятия спортом, увлечение любимым делом, отказ от вредных привычек и т.д.

 Никотиновая зависимость стала одной из вредных привычек разрушающих организм человека изнутри и приводящая людей уже к более серьезным пагубным пристрастиям. Почему сегодня мы затронули именно тему курения, покажет анкетирование, проведенное с вами:

 ***Анкетирование:***

*1. Выберите из списка самую распространенную вредную привычку молодежи:*

 - употребление жевательной резинки – 1чел.

 - употребление алкоголя – 6чел.

 - курение – 12чел.

 - нецензурные выражения – 3чел.

*2. Из каких источников ты получил знания о курении:*

 - на уроках в школе - 12чел.

 - по телевизору - 2чел.

 - от своих родителей – 3чел.

 - по собственному опыту курения – 5чел.

*3. В каком возрасте ты впервые попробовал курить:*

 - 7 лет – 1чел.

 - 9 лет;

 - 10 лет;

 - 11 лет - 8 чел.

 - 12 лет - 2 чел.

 - 13 лет - 3 чел.

 - 14 лет – 1 чел.

 - не пробовал, ни разу – 7чел.

*4. Что заставило тебя курить в первый раз:*

 - чтобы не отстать от друзей – 5чел.;

 - казаться взрослым- 1чел.

 - из любопытства – 8чел.

 - чтобы понравиться девушке (парню) – 1чел.;

 - не пробовал – 7чел..

*5. Курят ли твои родители:*

 - оба не курят - 6чел.

 - курит папа – 10чел.

 - курит мама- 3чел.

 - курят другие члены семьи- 3чел.

*6. Как ты считаешь, курить - это вредно, или модно:*

 - вредно для организма - 22 учеников

 - среди молодежи очень модно.

 *Куратор*Скажите, ребята, тема нашего классного часа «Курящий подросток – это не модно!», а разве когда-то это было модой?

 *Ответы учеников* - Модно было в 60-70 года, тогда не только активно курили мужчины, но и женщины; большое количество кинозвезд снимавшихся в фильмах курили на телеэкранах телевизоров, а помните даже известный мультфильм «Ну погоди!», где волк курит? Реклама сигарет по телевизору.

 А вот сегодня в фильмах, мы можем сказать, наши многие любимые герои не курят, преуспевающие люди сегодня не курят и на главное место по моде сегодня выходит спорт!

 ***Сообщение студента Марушкина М. С. «Известные и малоизвестные факты о курении»***

 1577 год АНГЛИЯ. Европейские доктора находят новое применение табаку - его применяют от зубной боли, выпадения ногтей, глистов, дурного запаха изо рта, при столбняке и раке.

 1587 год Впервые публикуется книга, целиком, посвященная табаку «De herbe panacea» с множеством рецептов исцеления.

 1612 год КИТАЙ. Указ императора запрещает выращивание табака и его использование.

 1617 год МОНГОЛИЯ. Император устанавливает смертную казнь за использования табака.

 1635 год ФРАНЦИЯ. Король разрешает продажу табака только по предписаниям врачей, как лекарственное средство.

 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.

 С табачным зельем в давние времена велась жестокая борьба.

 В конце 17 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.

 В России в царствование Михаила Федоровича уличенных в первый раз наказывали палочными ударами, во второй - отрезанием носа или ушей.

 Как же ведется борьба с курением в настоящее время?

 Англия – вычитают деньги из зарплаты за время, проведённое в курительной комнате.

 Дания - запрещено курить в общественных местах.

 Сингапур – курение – 500 долларов штрафа. Нет рекламы на табачные изделия.

 Финляндия – врачи установили 1 день – 17 ноября, когда курильщики приходят на работу без сигарет.

 Япония – решение: 3 дня в месяц без курения.

 Франция – После антитабачной кампании число курильщиков сократилось более, чем на 2 млн. человек.

 Норвегия твёрдо решила стать некурящей нацией в 21 веке. Во многих странах приняты законы, запрещающие подросткам курить.

 *Куратор* Сейчас дорогие ребята, мне бы хотелось провести викторину “No smoking”.

* + - 1. В XVIII веке в петербуржском свете было модно дамам нюхать табак. При этом любая уважающая себя дама всегда брала понюшку левой рукой, и никогда – правой. Почему? *(Правую руку давали для поцелуя, и она не должна была пахнуть табаком.)*
			2. Назовите содержимое люльки Тараса Бульбы*. (Табак.)*
			3. Полное название какого пиджака переводится дословно с английского как «куртка, в которой курят»? *(Смокинг.)*
			4. Какое растение изображено на гербе Бразилии и входит в состав сигарет? *(Табак.)*
			5. В жизни этот известный английский политик почти не курил, но его непременным атрибутом являлась сигара. Кто он? *(Уинстон Черчилль.)*
			6. По-французски «носить лист» – портфель, «носить деньги» – портмоне. А как будет по-французски «носить сигары»? *(Портсигар.)*
			7. Как называется самодельная папироса: козья ножка, козлиное копытце или бараний рог? *(Козья ножка.)*
			8. Что курил знаменитый детектив Шерлок Холмс: трубку или сигары? *(Трубку.)*
			9. Какое растение является родственником табака: капуста, лук или картофель? Почему? *(Картофель, он тоже семейство паслёновых.)*
			10. Представьте себе щит социальной рекламы. В левом его углу изображен спортсмен с мячом у баскетбольной корзины, а в правом – мужчина с сигарой в одной руке и бокалом виски в другой. Какое одно слово нужно написать между этими двумя изображениями? *(«Бросай!»)*
			11. Большие дозы никотина действуют подобно яду: мышьяку, кураре, синильной кислоте. *(Кураре - яд растительного происхождения, «жидкость которая убивает», действует на мышцы дыхательных путей, вызывает смерть от удушья)*
			12. Самый популярный способ употребления табака в США до 19 века: курение, нюхание, жевание. *(Жевание)*
			13. В 1934 году во французском городке Ницца компания молодежи устроила соревнование: кто выкурит больше папирос. Двое "Победителей" не смогли получить приз, так как скончались, выкурив по: 40 папирос, 60 папирос, 80 папирос. *(60 папирос)*

*Заключительное слово куратора*

 Курить или не курить - это пусть каждый решает сам. Но твое увлечение никоим образом не должно оказывать вреда окружающим людям и твоему здоровью. А здоровье - это красота. Так будьте же всегда красивыми, не растрачивайте попусту то, что дано вам природой, поддерживайте и сохраняйте свое здоровье.

***Рефлексия***

 Награждение дипломами активистов борьбы с курением!!!

 Сейчас в заключение нашего мероприятия проведем акцию «МОЙ ВЫБОР»!

Оранжевый шар - я для себя решил, что курение для меня опасно!

Белый шар - я еще размышляю и обдумываю все «за» и «против».

Черный шар - вы меня не убедили, я буду пробовать курить!

 Человек может жить до 100 лет. Мы сами своей невоздержанностью, своей беспорядочностью, своим безобразным обращением с собственным организмом сводим этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

*Беседа «Курение, против здоровья и красоты»*

 Ребята, какой орган особенно страдает у курящего человека?

 Для наглядной демонстрации действия табачного дыма на легкие курильщика наши ребята смоделировали опыт: проведение опыта и анализ. «Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать»

 Но от курения страдают не только легкие, но и другие органы. Послушаем рассказ нашего будущего медика. Что прячется в сигарете?



 Перед нами на доске изображены системы органов человеческого организма, сейчас мы вместе с вами должны назвать органы, страдающие от курения.

*Нервная система:*

 Отрицательное действие никотина на центральную нервную систему выражается вначале в ее возбуждении, затем в угнетении. В результате курящие становятся раздражительными и легковозбудимыми, у них нарушаются сон, аппетит.

 Отрицательное влияние курение оказывает на умственную деятельность человека. У тех, кто курит, нередко возникают расстройства памяти, головная боль, бессонница, дрожание рук, снижается работоспособность, ухудшается настроение.

 Под влиянием курения могут развиться невриты, полиневриты, радикулиты и др. При этих заболеваниях возникают болевые ощущения по ходу нервов.

 В результате неумеренного курения может возникнуть спазм мозговых сосудов. У курильщиков нередко развивается склероз мозговых сосудов, вследствие чего ухудшается питание мозга, могут возникнуть эпилептические (судорожные) припадки. У них в 3—4 раза чаще бывают кровоизлияния в мозг.

*Дыхательная система:*

 Подумайте курящий человек вдыхает горячий дым который постепенно вызывает воспаление всех органов дыхательных путей. У курящих людей часто бывают хронические заболевания глотки, гортани, бронхов и легких. Раздражающие вещества, содержащиеся в табачном дыме, являются причиной выделения избыточной слизи в виде мокроты.

 Из-за неполного сгорания табака в дыме содержатся в огромном количестве частицы сажи и деготь, частично оседают в дыхательных путях. Курение не только способствует заболеванию туберкулезом органов дыхания, но и затрудняет лечение этой болезни. Нарушается также газообмен, что вызывает кислородную недостаточность.

*Сердечно-сосудистая система:*

 Курение способствует быстрому изнашиванию и старению сердечно-сосудистой системы, развитию ишемической болезни сердца и инфаркта миокарда, гипертонической болезни и атеросклероза, облетирирующего эндартериита. Попадая в кровь, ядовитые вещества, содержащиеся в табачном дыме, разносятся по тканям за 21—23 секунды (время полного кругооборота крови); т. е. почти мгновенно отравляют весь организм.

 После выкуривания 2—3 сигарет мелкие кровеносные сосуды приходят в состояние спазма, который сохраняется 20—30 минут! У тех, кто выкуривает в день пачку сигарет, сосуды постоянно находятся в состоянии спазма. Вследствие этого уменьшается просвет мелких артерий, так как никотин вызывает сужение кровеносных сосудов. В результате нарушается нормальное питание многих тканей организма.

 Во время курения пульс учащается примерно на 20 ударов в одну минуту, так как сердце работает с повышенной нагрузкой. При этом сильно страдает функция сердца вследствие спазма мелких кровеносных сосудов, питающих сердечную мышцу., В результате спазма венечных сосудов у курящих бывают приступы сердцебиения, перебои, боли в области сердца.

 Нередко отмечающиеся головокружение и рвота при чрезмерном курении также объясняются спазмом сосудов головного мозга. Курение является основной причиной еще одного очень серьезного сосудистого заболевания нижних конечностей — перемежающейся хромоты. Это заболевание связано с облитерирующим эндартериитом артерий голени и стопы, который может привести к гангрене (омертвению) нижних конечностей и нередко требует ампутации их.

*Пищеварительная система:*

 Вследствие раздражения никотином нервных окончаний слюнных желез повышается слюноотделение, что вынуждает курящего сплевывать или глотать слюну, в которой находится ряд веществ табачного дыма. Раздражается слизистая оболочка полости рта. Никотин, откладываясь на слизистой оболочке десен и зубах, постоянно раздражает нервные окончания.

 Десны становятся рыхлыми, кровоточат, повреждается зубная эмаль. Зубы выглядят почерневшими, рано портятся («кариес курильщиков»). При курении нередко расшатываются зубы, что ведет к их выпадению и воспалению десен.

 Под влиянием курения изменяется желудочная секреция, повышается кислотность желудочного сока, что содействует развитию гастрита (воспаление слизистой оболочки желудка). Между курением и распространенностью язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки прослеживается отчетливая связь. Заболеваемость язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки среди курящих вдвое выше, чем у тех, кто не курит.

 Как показывают рентгеновские исследования, через 15 минут от начала курения прекращается нормальное сокращение желудка. У курящих отмечаются и другие расстройства желудочно-кишечного тракта, в частности со стороны кишечника, сногие без сигареты уже не могут сходить в туалет. Иногда у них развивается хронический гепатит, т, е. воспаление печени.

*Половая или репродуктивная система:*

 Курение отрицательно отражается на половой системе мужчины, угнетая ее. Курение оказывает отрицательное влияние на деятельность мужских половых клеток. На основании обследования 2000 курящих автор сделал вывод, что выкуривание 20—40 сигарет в день значительно угнетает способность сперматозоидов к передвижению и может привести к бесплодию.

 У курящих женщин в 25 раз повышается риск заболеть раком матки, бесплодием, повышается риск выкидышей.

 Представьте, если плод дышит угарным газом, каким родится ребёнок? Это ведёт к патологии и даже смерти новорожденных.

*Покровная система:*

 Только курильщикам свойственна болезнь Рейна, при которой теряется чувствительность конечностей - немеют руки и ноги.

а так же раньше увядает кожа, т.е. преждевременное старение.

*Опорно-двигательная система:*

 О вредном влиянии табака на прочность костей хорошо знают хирурги-ортопеды, оперирующие на позвоночнике: они часто отказываются оперировать, пока больной не бросит вредной привычки, что будет подтверждено анализом мочи.

 Дело в том, что курение резко снижает шансы на успех операции: переломы у курильщиков заживают намного медленней, чем у некурящих. Переломы ног, например, на 60% медленней.

 Наконец, курение способствует развитию остеопороза — болезни истончения костей из-за потери костной массы. Такой вред от никотина объясняется его губительным воздействием на стволовые клетки, имеющиеся в костном мозге и играющие решающую роль при заживлении переломов.

*Органы чувств:*

 Состояние глаз напрямую зависит от их снабжения кровью, то есть от состояния сосудов. Заядлого курильщика можно узнать по красным слезящимся глазам и припухшим краям век. Ухудшение состояние зрительного нерва и двигательных мыщ глаза приводят к развитию отклонений в зрении (близорукости, дальнозоркости, астигматизма). Частыми спутниками никотиновой зависимости являются скудность вкусовых ощущений, неспособность различать запахи. При длительном злоупотреблении никотином может развиться глухота.

*Выделительная система:*

 Многие курильщики (чаще мужчины) жалуются на трудности с мочеиспусканием, боли в тазовой области, появление в моче крови. Те из них, кто старше 40 лет, намного чаще, чем некурящие, болеют раком мочевого пузыря.

 В теле человека нет практически ничего, что не испытало бы на себе негативное влияние курения. Оно наносит непоправимый вред здоровью, не говоря уже о внешнем виде (серая кожа, тусклые волосы, ломкие ногти), который выдает курильщика с головой. Поэтому чем раньше человек откажется от курения, тем большую пользу он принесет самому себе, избавив свой организм от крайне вредного влияния никотина.

**Литература:**

1. Александров, А.А. Профилактика курения у подростков. Вопросы психологии. – 2021. - №2. – С. 55-61

2. Анташева, Ю.А. «Курение и здоровье». Программа по профилактике курения среди несовершеннолетних // Социальная педагогика. – 2021. - №3. – С.70-80.

3. Иваницкая, Е. Алкоголь, курение, наркотики: как выстроить систему эффективной профилактики / Е.Иваницкая, Т. Щербакова. – Москва: Чистые пруды, 2018. – С. 11-17.

4. Зайцев, С. Сто вредных детских привычек и как от них избавиться / С. Зайцев. – Минск: Книжный Дом, 2020. – 294-305.

5. Романникова, М.В. Проблема табакокурения в подростковой среде: возможные пути решения // Воспитание школьников. – 2021. - № 3. – С. 36-39.