**Классный час**

**Сигарета убивает жизнь**

**Цели:**

* Выработать у учащихся негативное отношение к курению.
* Развивать умение противостоять давлению среды в приобщении к курению, развивать представление о воздействии никотина и табачного дыма на физиологию организма и психику человека.
* Актуализировать у учащихся знания о последствиях курения.
* Познакомить учащихся с историей появления табака.
* Познакомить учащихся с мерами борьбы против курения в РБ и других странах мира.
* Воспитывать желание подростков вести здоровый образ жизни.

План классного часа

1. Вступительное слово учителя
2. Информационный блок « История появления табака»
3. Анкетирование учащихся
4. Интерактивная беседа «Воздействии никотина и табачного дыма на физиологию организма и психику человека.
5. Информационный блок «Меры борьбы против курения»
6. Литературная страничка
7. Ролевая игра «Умей сказать «нет»»
8. Информационный блок «Советы, как бросить курить!»
9. Подведение итогов (рефлексия)

Ход классного часа

«Здоровье – не все, но все

без здоровья - ничто»

Сократ

1. **Вступительное слово учителя**

-Ребята, давайте вспомним, какие вредные привычки существуют в современной жизни?

(Ответы учащихся: курение, алкоголь, наркомания)

-Верно! Ни одно животное не додумалось до того, чтобы добровольно себя травить. Это пришло в голову только "царю природы" - человеку. На сегодняшнем классном часе, мы рассмотрим одну из самых распространенных вредных привычек – курение. Познакомимся с историей возникновения табака, узнаем о последствиях курения и о мерах принимаемых по борьбе с курением в РБ и других странах мира.

1. **Информационный блок « История появления табака»**

Познакомимся с историей возникновения табака. Об этом нам расскажет Ерменкова Алина.(сообщение уч-ся)

-Итак…Все началось в XV веке, когда Колумб высадился за океаном в далекой и неведомой стране. Там его изумленные матросы увидели похожих на фокусников людей, которые свертывали из сухих листьев трубки, брали их в рот и поджигали…Туземцы втягивали дым и пускали его наружу… Несчастные нередко при этом теряли сознание, входили в транс и даже корчились от боли, но, по их словам, уже не могли жить без этого «табако»…

Все мы знаем, что дурной пример может быть заразительным. Табак попал сначала на корабли Колумба, а потом с легкой руки его матросов – в Европу, где стал распространяться по домам и салонам искателей острых ощущений.

Быстрому распространению табакокурения стало способствовать не столько любопытство, сколько жажда наживы и агрессивная реклама.

В конце XVI века англичане, надеясь на крупные барыши, завезли табак в «далекую Россию», но на первых порах они потерпели фиаско. Из-за неосторожности курящих в Москве и других городах стали случаться пожары… Царь Михаил Федорович(1596-1645, русский царь, первый царь из династии Романовых), увидев, что дело приняло столь неприятный оборот, запретил курить табак, даже ввел различные наказания для тех, кто, невзирая на запрет, продолжает баловаться опасным зельем.

Курящих стали высылать в Сибирь, самым дерзким из них вырывали ноздри, как опасным преступникам… И народ был в этом солидарен с правительством.

Впрочем, к середине XVII века не только купцы, но и многие государственные чиновники поняли, что благодаря торговле табаком можно получить немалые деньги… Преследование курильщиков повсеместно сходили на нет, и, наконец, вовсе прекратилось. Началось быстрое распространение табака по всему миру, процесс пошел, невзирая ни на пожары, ни на возражения церкви, ни даже на явное ухудшение здоровья новоявленных поклонников заморского зелья. Царь Петр I,следуя примеру европейских королей, высочайшим указом разрешил ввоз табака в Россию, обложив купцов огромной пошлиной… И вскоре курение вошло в привычку.

1. **Анкетирование учащихся**

Ребята, сейчас каждый из вас получит анкету, не подписывая имён и фамилий, ответьте на предложенные вопросы. Мне важно знать ваше мнение.

*Анкета «Курение и подросток»*

1. *Твой пол.*
   * Мужской;
   * Женский.
2. *Как ты учишься?*

* Отлично;
* Хорошо;
* Удовлетворительно;
* Неудовлетворительно.

1. *Курят ли твои родные?*

* Да;
* Нет.

1. *Куришь ли ты?*

* Да;
* Нет.

1. *С какого возраста ты куришь?*

* Начал(-ла) курить до 7 лет;
* С 8-10 лет;
* С 11-12 лет;
* С 13-15 лет.

1. *Отметь мотивы, по которым, на твой взгляд, чаще всего начинают курить подростки?*

* От нечего делать;
* За компанию;
* Успокаивает;
* Для снятия напряжения;
* Поднимает настроение;
* Баловство;
* Модно;
* Любопытно;
* Хочется быть взрослым;
* Помогает похудеть;
* Просто так;
* Другое (*укажи).*

1. *На какие органы и системы действует курение?*

* На дыхательную систему;
* Сердечно-сосудистую систему;
* Пищеварительную;
* На органы чувств;
* На нервную систему;
* На репродуктивную систему;
* Затрудняюсь ответить.

1. *Знаешь ли ты, что такое пассивное курение?*

* Да;
* Нет;
* Затрудняюсь ответить.

1. *Влияет ли пассивное курение на окружающих людей7*

* Да;
* Нет;
* Затрудняюсь ответить.

1. *Совместимы ли спорт и курение?*

* Да;
* Нет;
* Затрудняюсь ответить.

1. *Какие меры ты бог(-ла) предложить для предупреждения курения?*

* Запретить продажу сигарет лицам до 21 года;
* Запретить рекламу сигарет;
* Ввести большие штрафы за курение в общественных местах;
* В СМИ как можно больше говорить о вреде курения;

Твои предложения:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Интерактивная беседа «Воздействии никотина и табачного дыма на физиологию организма и психику человека.**

Рассмотрим ***курение с химической точки зрения.***

Основой сигареты является табак. Табак одним из первых растений завезли из Америки в Европу. Латинское название этого растения – Nicotiana tabacum. В листьях табака содержится 0,5 – 3% никотина, который и является действующим началом табака.

Из табачных листьев выделено 2500 веществ. В составе табачного дыма выделено  **4720 веществ.**

- Как вы думаете, почему состав дыма более сложный и изменчивый?

Температура внутри сигареты при затяжках поднимается до 800 градусов. Все вещества, содержащиеся в листе и в воздухе, активизируются. Начинают протекать химические реакции, то есть превращение одних веществ в другие. Мы поговорим об одном, очень важном для человека свойстве – токсичности, т.е. способности этих веществ оказывать то или иное вредное воздействие на организм человека.

В табачном дыме **186 веществ** концентрации которых **выше ПДК.** Суммарный показатель токсичности табачного дыма составляет **384000 ПДК.** Для сравнения: суммарный показатель токсичности отработавшего газа автомобиля – 90500 ПДК (в 4,25 раза ниже табачного дыма).

Что же происходит с нашим организмом при поступлении в него такого количества токсичных веществ? Можно ли говорить о **здоровом образе жизни** человеку, регулярно занимающемуся спортом, но курящему?

Никотин, мышьяк, свинец, угарный газ… И многочисленные химические соединения. 25% этих веществ оседает в организме курильщике, 5% остается в окурке, 20% сгорает, 50% попадает в воздух…

К отрицательным последствиям курения относятся: неприятный запах изо рта, появление кашля, желтого налета на зубах, ослабление работы легких, одышка, преждевременные морщины, бледность, ухудшение памяти…

О последствиях курения можно говорить и более подробно. Вас интересует, например, почему происходит ухудшение памяти? Отвечаю: вещества, содержащиеся в табаке, действуют еще и на нервную систему. Под ее воздействием она сначала возбуждается, а затем происходит реакция торможения и у человека притупляется сознание. Кроме того, у курящих постепенно развиваются легочные заболевания, которые могут перерасти в хронический бронхит, астму и, наконец, туберкулез и рак легких. У курящих женщин в несколько раз чаще рождаются больные дети, у которых вдвое чаще встречаются различные отклонения в психике. Их интеллектуальные способности снижены. Курящим труднее высиживать на лекциях – влечение к сигарете мешает им сосредоточиться… Известно, что лишь четвертая часть никотина попадает непосредственно в легкие курильщика, остальная часть попадает в воздух. И этим воздухом дышит человек, который курение не приемлет. Пребывание некурящего в течение часа в накуренном помещении соответствует выкуриванию им 4 сигарет. Исследования показали, что в крови некурящих людей, найдены те же вещества, что и у курильщиков.

Курение — медленное самоубийство.

1. **Информационный блок «Меры борьбы против курения»**

**(сообщение уч-ся)**

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 долл. 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 долл.!

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 сигарет, грозит штраф в 625 долл.

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 работникам.

В нашей стране на пачках сигарет стали писать о том, что курение опасно для здоровья. Пытаются запретить рекламу сигарет, запрещена продажа сигарет детям до 18 лет, запрещается курить в общественных местах.

В нашей стране пока еще предоставлена свобода действий продавцам и изготовителям сигарет. Реклама внушает нам, что сигареты – это что-то восхитительное, и предлагает пробовать то один их сорт, то другой… 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…

1. **Литературная страничка**

А, сейчас, послушаем некоторые литературные произведения «О вреде курения»

У берегов озер, морей и рек  
Случается, что тонет человек.  
Лишь он начнет на помощь звать,  
Его, конечно же, спешат спасать.  
И если дом гудит, охваченный огнем,  
А человек без чувств остался в нем,  
Тотчас на помощь кто-то поспешит –  
Ему так сердце доброе велит.   
Когда же школьник курит сигарету  
И годы жизни отдает за это,   
Пойми, он тонет, он горит... Беда!  
Сейчас решается его судьба.  
Не будь же равнодушным человеком,   
Спеши спасать! Он может стать калекой!

**«Кроха-сын и отец».**

Кроха-сын пришел к отцу, и спросила кроха:

- Если я начну курить, это очень плохо?

Видимо, врасплох застал сын отца вопросом.

Папа быстро с кресла встал, бросил папиросу.

И сказал отец тогда, глядя сыну в очи:

- Да, сынок, курить табак – это плохо очень.

Сын, услышав сей ответ, снова вопрощает:

- Ты ведь куришь много и не умираешь?

- Да, курю я много лет, отдыха не зная,

Я не ведал страшных бед, а вся глава седая.

Закурил я с юных лет, чтоб казаться взрослым,

Ну а стал от сигарет меньше нормы ростом.

Я уже не побегу за тобой вприпрыжку,

Бегать быстро не могу, мучает одышка.

Прошлым летом … иль забыл, что со мною было?

Я в больницу угодил, сердце прихватило.

Целый месяц пробыл там, еле откачали.

Да, спасибо докторам – умереть не дали.

Сердце, легкие больны, в этом нет сомненья.

Я здоровьем заплатил за свое курение.

Никотин – опасный яд, сердце поражает,

А смола от сигарет в бронхах оседает.

А угарный газ СО попадает с дымом,

Он в крови вступить готов в связь с гемоглобином.

Ведь курильщика всегда гипоксия мучит,

Под глазами синева почернее тучи.

- Ну и ну! – воскликнул сын. – Как ты много знаешь:

Про смолу и никотин, гипоксию, гемоглобин,

А курить, однако ж, не бросаешь!

- Дорогой сыночек мой, я б тебе слукавил,

Но признаюсь, лишь с тобой факты сопоставил.

Я бросал курить раз пять, может быть и боле,

Да беда – курю опять, не хватает воли.

- Нет, ты сильный, мой отец, волевой.

И смело завершишь ты, наконец, начатое дело.

Я хочу, чтоб ты курить бросил эту гадость,

Некурящим начал жить всем родным на радость.

Знаю, что курить бросать – никогда не поздно.

Трудно снова не начать, трудно, но возможно.

Ты – мой папа, я – твой сын, справимся с бедою.

Ты бросал курить один, а теперь нас двое.

И семейный наш бюджет станет побогаче,

Купим мне велосипед, чтоб гонять на даче.

- Ну и кроха! Вот так сын! Хитрован ужасный!

Все проблемы враз решил. Ладно, я согласный.

Но условия скорей тоже выдвигаю:

Ты и пробовать не смей, а я курить бросаю!

И решили впредь еще и отец и кроха!

- Будем делать хорошо и не будем плохо!

доктор М.А. Оганова

Куренье вредно и курить грешно.

Тут Здравомыслие с Наукою согласны,

Но люди слепы и привычке сей опасной

Дань платят жизнью и монетой…

Не смешно… Котов Л. Ф.

Мое имя-сигарета.

Я красива и сильна.

Я знакома с целым светом,

Очень многим я нужна

Едким дымом проникаю

Я в людей, чтоб их травить.

Пусть, любезные, узнают

Как со мною им дружить.

Мозг и сердце я дурманю

Молодым и старикам,

Независимо от знаний.

Скажем прямо- слабакам.

Я в чудесной упаковке,

У меня полно заслуг:

Прочитайте на коробке-

«Стюардесса», «Ява», «Друг».

Я особенно стараюсь

Молодого в сети брать,

В нем-то силы и черпаю…

Пусть покуривает брат.

Я живу уже столетья,

Не берут меня года,

Вот что значит долголетье!

И всегда я молода!

Я поистине бессмертна,

Победить меня нельзя.

Убиваю незаметно

Вас, наивные друзья.

Колумб Америку открыл,

Великий был моряк.

Но плохо тем, что приучил

Он всех курить табак.

От трубки мира у костра,

Раскуренной с вождем,

Привычка вредная пошла

В масштабе мировом.

Я хочу сказать о вреде курения так:

«Знать не зря говорят,

Пишут в объявлениях,

Что курение-это яд,

Вредное явление!»

**Анекдот.**

Продавец табака расхваливает на ярмарке свой товар: «Покупайте табак, прекрасный табак! Мой табак не простой, а с секретом. От моего табака стариком не будешь, собака не укусит, вор в дом не залезет».

Один парень купил немного табака и начал расспрашивать продавца:

- А почему стариком не буду?

- Потому что до старости не доживешь.

- А почему собака не укусит?

- Так ведь с палкой будешь ходить.

- А почему вор в дом не залезет?

- Потому что всю ночь будешь кашлять.

1. **Ролевая игра «Умей сказать «нет»»**

Многие дети начинают курить под влиянием друзей. Им не хочется курить. Но они не знают, как отказаться.

Сейчас мы с вами будем учиться говорить «нет».

Диалог №1

Миша: Давай закурим!

Саша. Я не могу.

Миша. Почему?

Саша. Родители увидят.

Миша. А мы отойдем за угол.

Саша. Мне нельзя, у меня больное сердце.

Миша. Ну ты же не умрешь от одной сигареты.

Саша. А я сигареты без фильтра не курю.

Миша. У меня с двойным фильтром.

Саша. Да я спички забыл.

Миша. У меня есть зажигалка.

Саша. Соседи из окон нас увидят.

Миша. А мы пойдем в подвал.

Саша молчит, не зная, что ответить.

Как вы считаете, кто победил в споре?

Диалог №2

Катя. У меня есть сигареты, давай покурим.

Лена. Ой, нет, я не могу.

Катя. А почему?

Лена. От меня будет пахнуть табаком.

Катя. Ну и что?

Лена. Родители узнают.

Катя. А ты к ним не подходи.

Лена. Моя собака учует, Она не выносит запах табака, Я приду домой, она меня обнюхает и убежит, а родители спросят, почему это собака от меня убежала. Потому, что я курила.

Катя. А ты надушись.

Лена. Тогда родители обо всем догадаются.

Катя не знает, что еще предложить.

Как вы считаете, кто оказался сильнее в этом диалоге?

Что же делать, если ты пока не уверен в себе и не можешь противостоять давлению товарищей? Психологи дают такие советы:

- Просто сказать «нет» без объяснения.

- Отказаться и объяснить причины отказа.

- Отказаться и уйти.

- Говорить как заезженная пластинка, на все уговоры отвечать «нет», «не буду».

- Не обращать внимания на предложение закурить.

- Постараться объединиться с кем-то, кто тоже не курит.

- Постараться избегать курящих компаний.

1. **Информационный блок «Советы, как бросить курить!»**

А тем, кто курит, но все-таки решил бросить курить, врачи советуют:

1. Нужно пить больше жидкости: воды, соков, некрепкого чая с лимоном (лимонно содержит витамин С, который особенно нужен тем, кто решил бросить курить).

2. В первые дни воздержитесь от курящей компании.

3. Ешьте больше кисломолочных продуктов.

4. Каждый день съедайте ложку меда – он помогает печени очистить ваш организм от вредных веществ.

5. Физкультура не только помогает отвлечься от курения, но и очищает дыхание.

6. Ежедневно принимайте душ.

7. Ломайте привычки: курите, например, в определенном месте, в определенное время, после определенных дел и т. д.

8. Вам придется заводить новые «бездымные» привычки. Запишитесь в спортивную секцию.

9. Все эти рекомендации нужны, чтобы в первые же дни как можно быстрее освободить организм от никотина и других вредных веществ.

1. **Подведение итогов (рефлексия)**

Подведем итоги нашей беседы. Общая масса окурков на Земле составляет 2 миллиона 520 тысяч тонн в год. Курящие «выкуривают» в атмосферу 720 тонн синильной кислоты, 394 тысячи тонн аммиака, 108 тысяч тонн никотина, 600 тысяч тонн дегтя и более 550 тысяч тонн угарного газа.

В мире от курения ежегодно умирает 2,5-3 млн. человек, или 1 человек каждые 10 секунд. Мы с вами беседовали, а люди умирали от своего безволия и невежества.

Как вы считаете, был ли полезным наш сегодняшний разговор? Что он дал вам? (Ответы детей.)

Запомните:

Кто курит табак – тот сам себе враг.

Табак уму не товарищ.

Курильщик – сам себе могильщик.