Классный час "Курить - здоровью вредить!"

**Форма:** работа микрогрупп, дискуссия, беседа с использованием мультимедиа.

**Цели и задачи:**

Воспитание у учащихся ответственности за свое здоровье, формирование осознанного негативного отношения к курению. Расширение знаний о вреде курения. Обсуждение прав некурящих людей.

**Время:** 1-1,5 академических часа или 2 урока.

Добрый день.

Сегодня мы поговорим о своем здоровье. *Здоровье – не всё, но всё без здоровья ничто. (Сократ.)*

***Слайд***

Говорить будем о курении, теме знакомой, но не все всё знают о ней, и имеющей много мифов.

Вы будете не только слушать меня, но и сами рассказывать, что думаете и делать выводы.

Работать будем в двух микрогруппах.

**1. Начну я со стихотворения М.А. Огановой “Кроха-сын и отец”**

*Кроха-сын пришел к отцу,  
И спросила кроха:  
– Если я курить начну,  
Это очень плохо?  
Видимо, врасплох застал  
Сын отца вопросом.  
Папа быстро с кресла встал,  
Бросил папиросу.*

Но что сказал отец сыну, мы узнаем чуть позже.

**А сейчас работаем в микрогруппах.**

Обсудить и записать. Зачитать.

Что известно:

– о соотношении курящих и некурящих людей в обществе,

– о немедленных и отдаленных последствиях курения.

**2. Из школьной статистики:**

Результаты проведенного анкетирования в 7 и 8 классе:

|  |
| --- |
| сколько курящих в классе |
| из них девочек |
| курят ли родители |
| легко ли бросить курить |
| куришь ли сам |

Отношение к курящим...

Отношение к курящим девочкам...

Мнение мальчиков о курящих девочках...

Российская статистика...

***Слайд***

**3. Последствия курения**

*И сказал отец тогда,  
Глядя сыну в очи:  
– Да, сынок, курить табак –  
Это плохо очень.  
Сын, услышав сей совет,  
Снова вопрошает:  
– Ты ведь куришь много лет  
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, я стал от сигарет  
Меньше нормы ростом.  
Я уже не побегу  
За тобой вприпрыжку,  
Бегать быстро не могу,  
Мучает отдышка.  
Прошлым летом...*

У курильщиков центры мозга, чувствительные к никотину, находятся в угнетённом состоянии, а потому и на концах нервов, берущих начало из них, веществ, необходимых для нормального строения и функции тканей, образуется недостаточно. В результате курения во многих тканях и органах наблюдается нервная дистрофия, а на фоне неё складывается предрасположенность к различным заболеваниям.

***Слайд***

**Вот некоторые заболевания, наиболее характерные для табакокурения:**  
– в бронхах – хронический бронхит курильщика  
– слизистая оболочка пищевода истончена, повышенно ранима  
– в желудке – хронический гастрит курильщика или даже язва  
– слизистая оболочка толстого кишечника тоже изменена, на-рушена его моторика  
– мелкие артерии – повышенно возбудимы, склонны к спазмам...  
– расстроена работа потовых и сальных желёз кожи  
– волосы истончены, секутся и выпадают  
– оголяются шейки зубов, развивается пародонтоз  
– и др.

Данные опросов показывают, что от болезней, связанных с курением, ежегодно погибают около 400 тысяч россиян, а к 12 годам свою первую сигарету выкуривают 30% россиян.

Сигаретный дым содержит более 400 ядовитых веществ. Наиболее активным является никотин, окись углерода и смолы.

**Никотин.**Легкие заполняются дымом – никотин поступает в кровь– нагрузка на сердце увеличивается.

**Смолы –**это вязкое черное вещество. В виде гудрона ее используют в дорожном строительстве. Мельчайшие капли смолы оседают в легких.

Курение является причиной более 75% смертей от рака легких. Причина 75 % смертных исходов при бронхите и эмфиземе легких.

У юных курильщиков развивается грудной кашель. Многие начинают задыхаться во время спортивных занятий и труда.

***Слайд***

Общенациональный мониторинг "Подростковое курение в России" (проведенный Институтом сравнительных социальных исследований (ЦЕССИ), Центром мониторинга вредных привычек среди детей и подростков Минздрава РФ, Московским институтом медико-социальной реабилитации и столичным Центром по профилактике и лечению табакокурения), показал, что к 12 годам сигареты пробуют уже 30% россиян, к 13 годам – 47%, к 14 – 55%, к 15 – 65%, к 16 – 78%, к 17 – 80%.

Это говорит о том, что подростковое курение стремительно молодеет. Свою первую сигарету мальчики выкуривают в возрасте до 10 лет, девочки – в 13-14.

К 15 годам каждый десятый курящий подросток уже страдает никотиновой зависимостью.

**Из школьной статистики:**

Причины подросткового курения...

***Слайд***

**4. Игра: Кто назовет (напишет) больше марок сигарет**. В конце объявляется – победитель тот, кто назовет меньшее число марок сигарет.

**5. Привыкание к курению**

Курение, согласно статистике, является гораздо более серьёзным злом по сравнению с несчастными случаями, вроде авиа– или автокатастроф.

После проникновения сигаретного дыма в лёгкие уже через 7 секунд никотин попадает в головной мозг. 1-2 сигареты могут слегка простимулировать его работу, но дальше наступает обратный эффект: спад умственной и физической активности. 1-2 пачки сигарет содержат смертельную дозу никотина. Курильщика спасает только то, что эта доза вводится в организм не сразу, а по частям.

***Слайд***

Средний курильщик делает около 200 затяжек в день. 200 глотков какого-то отстоя из 4000 химических соединений, 30 из которых особенно ядовиты. Аммиак, ацетон, бензол, метанол, пестициды, полоний, сероводород, синильная кислота, углекислый газ, формальдегид плюс удобрения для хорошего роста злокачественных опухолей: бензопирен и дибензопирен – вот подлинный, но далеко не полный список составляющих особого вкуса табачного дыма

**6. Упражнение: На школьном дворе старшеклассники курят**. Один из них предлагает тебе сигарету: “Закуривай!”. Твоя реакция...

***Слайд***

**7. Пассивное курение.**

Что такое пассивное курение?

( Вынужденное вдыхание сигаретного дыма, особенно опасно в закрытых помещениях, увеличивается концентрация дыма.)

При сгорании табака образуются основной и дополнительный потоки дыма.

Основной поток формируется во время затяжки дыма, проходит через все табачное изделие, вдыхается и выдыхается курильщиком.

Дополнительный поток образуется выдыхаемым дымом, а также выделяется между затяжками в окружающую среду из обугливающейся части сигареты (папиросы, трубки и т.п.).

Более 90% основного потока состоит из 350-500 газообразных компонентов, особо вредоносными из которых являются окись и двуокись углерода. Остальную часть основного потока представляют твердые микрочастицы, включающие различные токсические соединения. Содержание некоторых из них в дыме одной сигареты следующее: окись углерода – 10-23 мг, аммиак – 50-130 мг, фенол – 60-100 мг, ацетон – 100-250 мкг, окись азота – 500-600 мкг, цианистый водород – 400-500 мкг, радиоактивный полоний – 0.03-1.0 нК.

***Слайд***

Таким образом, как это ни парадоксально, в окружающую курильщика атмосферу попадает токсических компонентов во много раз больше, чем в организм самого курильщика. Именно это обстоятельство обуславливает особую опасность пассивного или “принудительного” курения для окружающих.

**Права некурящего**

***Слайд***

Курение до тех пор является личным делом курильщика, его индивидуальной вредностью, правом свободы выбора, пока выдыхаемый им дым и/или дым тлеющей сигареты не вдыхают окружающие его люди. Если он курит дома – страдают родственники, если в общественном месте или на работе – токсическое воздействие дыма распространяется на окружающих.

Вначале полагали, что табачный дым оказывает на некурящих лишь раздражающее действие в том смысле, что у них воспалялась слизистая носа и глаз, отмечалась сухость во рту. По мере накопления информации становилось ясно, что некурящие, живущие или работающие вместе с курильщиками, по-настоящему подвергают риску свое здоровье.

У детей из семей, где один или оба родителя курят дома, чаще возникают простудные заболевания, бронхит и пневмония. Эти дети чаще болеют в раннем детстве, чаще пропускают школу и вообще получают меньший запас здоровья на будущую жизнь. Курение родителей на 20-80% увеличивает риск заболевания дыхательной системы, тормозит рост легких ребенка.

***Слайд***

**8. Дискуссия**

Почему не курить – хорошо.

Почему курить – плохо.

**9. Игра: Подсчитать, что можно купить на деньги,** расходуемые курильщиков на сигареты.

**10. Упражнение: “Первая сигарета”.** Один участник “предлагает” сигарету, другой отказывается, находя убедительные доводы.

*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 куренье.  
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.*

Курение приводит к развитию трех заболеваний со смертельным исходом:

***Слайд***

1. РАК ЛЁГКОГО. Курильщики составляют 96-100% всех больных этим жутким заболеванием.

2. ХРОНИЧЕСКИЙ БРОНХИТ. Курение препятствует самоочищению дыхательных путей и провоцирует развитие воспаления.

3. ИШЕМИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА. Курение вызывает сужение коронарных сосудов, питающих кровью сердечную мышцу. В результате хронического недополучения "манной каши" живой "мотор" начинает медленно гаснуть. Риск внезапной смерти и инфаркта миокарда повышается в несколько раз.

Микроинсульты. Разрывы маленьких сосудов в "неважных" областях головного мозга. Курильщики имеют их в два раза чаще, чем некурящие. Пережив такой инсульт, ты можешь ничего не почувствовать, кроме тихо прогрессирующей дебильности. Далее ты имеешь все шансы вписать в свою биографию инсульт обширный, а это тот случай, когда лежишь пластом и давно забыл, как выглядит стандартный унитаз.

Курение тормозит обмен микроэлементов растительной пищи, защищающих орган зрения. Риск превращения в крота возрастает в три раза.

Слюна во время затяжек обогащается полным списком составляющих сигарет. Эта агрессивная жидкость разъедает слизистую оболочку твоего желудочно-кишечного тракта до язв желудка и двенадцатиперстной кишки.

**11. Упражнение: “Младший” просит у “старшего**” закурить; “старший” должен найти удачный ответ (убедить не курить и в то же время не обидеть).

**12. Курение и беременность**

У курящих мам дети чаще рождаются ослабленными, с низкой массой тела, т.к. материнская кровь недостаточно насыщенна кислородом. У курящих женщин беременность протекает с осложнениями, возможен выкидыш, рождение мертвого ребенка, может родиться недоношенным, пороками сердца, недоразвитым спинным мозгом.

Малыш, проглотивший окурок заболеет, а съевший целую сигарету – умрет.

Весь никотин, угарный газ, бензопирен и даже некоторые радиоактивные вещества из сигарет, попадая в организм беременной женщины, после первой же затяжки моментально проникают сквозь плаценту к ребенку. Причем концентрация всех этих веществ в организме плода гораздо выше, чем крови матери! Что происходит дальше, можно легко себе представить. От никотина возникает спазм сосудов плаценты, и у ребенка возникает кислородное голодание. Ядовитые вещества действуют на все его нежные органы, мешают малышу нормально развиваться.

В результате большинство детей, рожденных курильщицами, появляются на свет с низким весом, часто болеют, развиваются медленнее, чем их сверстники, чаще умирают в детстве. Статистика показывает: курение (независимо от количества выкуриваемых сигарет) во время беременности увеличивает риск ее неблагоприятного завершения почти в 2 раза!

42% матерей, дети которых родились с дефектом лица, курили, будучи беременными.

Курение во время беременности на 50% увеличивает риск иметь ребёнка с умственной отсталостью, а иногда оборачивается выкидышем, гибелью плода или внезапной смертью младенца. Особенно опасно курение в последние 6 месяцев: "всего" 1 пачка сигарет в день – и родившийся ребёнок почти обязательно (в 85% случаев) будет умственно отсталым, а может быть ещё и глухим.

– преждевременные роды, мертворожденные дети и дети с несовместимыми для жизни пороками развития в условиях пассивного курения отмечаются в 2-3 раза чаще.

***Слайд***

**Мини-итоги**

*– 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 побагаче,  
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!***

**Сформулируйте главные выводы** изученной темы в виде памятки “Мои аргументы против курения”:

Курение разрушает организм  
Курение приводит к неизлечимым болезням  
Курение снижает физическую активность  
Курение портит цвет кожи  
Никотин забирает свободу, человек становится его рабом.

***Слайд***

**Я выбираю жизнь!!!**

**Домашнее задание.**

Расспросить кого-либо из некурящих взрослых о том, какие преимущества дает этому человеку то, что он не курит. Записать это.