

## Классный час

### "Курить в XXI веке — это не модно, или что вы знаете о табаке"

#### Цели:

- привлечь внимание школьников к проблеме курения;
- повысить стремление учащихся жить без вредной привычки;
- стремление к психическому, нравственному и физическому совершенству.

#### Задачи:

- привлечь, возможно, большего внимания школьников к проблеме курения;
- помочь формированию учащихся эмоционального неприятия курения в качестве положительного поведения;
- формировать у учащихся собственной жизненной позиции, позволяющей создать круг интересов, не прибегая к «суррогатам» общения в виде сигареты;
- стимулировать стремление прекращения курения среди курящих школьников.

#### Ожидаемые результаты:

После занятия ученики смогут объяснить, что такое «табак», поймут, какой вред приносит курение, смогут участвовать в акциях по борьбе с курением. Тема очень полезна, интересна и актуальна для учащихся. Она помогает им развивать такие качества, как самостоятельность и ответственность. Классный час, конечно, - беседа, но именно в ней дети проявляют себя, отстаивая свое мнение.

Здоровье – это состояние полного физического, психического  
и социального благополучия, а не только отсутствие  
болезней и повреждений

Из определения Всемирной организации  
здравоохранения

#### 1. Вступление

«Здравствуйтесь!» говорим мы при встрече друг другу, желая, в первую очередь, здоровья, а уже потом всего остального. Мы можем менять свои костюмы, прически, но не можем менять себя. Организм нам дается один на всю жизнь. Очень важно это помнить и заботиться о нем. Надо помнить. Что каждый кует свое здоровье сам.

Сегодня у нас урок на тему «Курить в XXI веке – это не модно, или что вы знаете о табаке».

### **1 слайд.**

Что же такое здоровье? ( Прочитать эпиграф.)

Сегодня мы рассмотрим физический аспект здоровья, а в дальнейшем- психический и социальный.

### **2 слайд.**

- Какие факторы нашего образа жизни влияют на состояние здоровья?

#### Обобщение ответов и выводы.

1. Четкий и правильный распорядок дня. Благодаря четкому режиму организм испытывает меньшую нагрузку, затраченные силы быстрее и полнее восстанавливаются .

Неспособность человека себя заставить придерживаться определенного и четкого режима – признак безволия, неорганизованности, слабохарактерности.

2. Высокая двигательная активность, достаточные физические нагрузки. Организм не может развиваться без достаточной физической нагрузки (это закрепилось в процессе эволюции). Гиподинамия - что это такое? Почему мы так мало двигаемся?

3. Постоянное пребывание на природе, использование благотворных ее факторов – свежего воздуха, воды, солнца.

4. Правильное. Сбалансированное питание.

5. Отказ от вредных привычек (алкоголь, курение, наркотики).

### **2. Обратимся к истории.**

#### **3 слайд.**

Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации”

О. Де’Бальзак.

В.И.Даль в своем словаре пишет: “Табак - растение никотина табакум, поганое, блудное, антихристово, сатанинское зелье... Табачник – торгующий табаком. Встарь на Москве табачникам носы резали”.

#### **4 слайд.**

Из истории табака

12 октября 1492 года Христофор Колумб причалил к неизвестному острову (хотя сейчас мы знаем - это была Америка), жители которого поднесли гостям сушеные на солнце листья, свернутые в трубочку. Они курили это растение, “петум” - так они его называли. После второго похода Колумба семена табака были занесены в Испанию, а оттуда – во все уголки Земного шара. Быстрому распространению способствовало удивительное свойство табака – привычная

тяга к курению, с которой трудно совладать человеку. Индейцы считали табак успокаивающим веществом и использовали его как лечебное средство. Но сейчас доказано, что в табаке содержится 400 химических веществ, многие из них – яды, более 40 веществ вызывают рак. Табакокурение относят к вредным привычкам. Никотин является веществом, изменяющим сознание, и является самым сильным наркотиком, кокаин стоит на втором месте после никотина.

В Россию табак завезен английскими купцами в 1585 году через Архангельск. Царь Михаил Федорович вел жестокую борьбу с курильщиками: уличая 1 раз в курении – 60 ударов палок по стопам; 2 раза – резали нос, уши, ссылали в дальние города. А в Англии по указанию Елизаветы II (1585 г.) курильщиков приравнивали к ворам и водили по улице с веревкой на шее.

Но Петр I стал внедрять табакокурение: по его мнению, это способствовало принципам западной цивилизации. Считалось, что табак целебен, его дым отпугивает болезни, злых духов, стимулирует и успокаивает. Табачные листья использовались как лечебное вещество (в виде настоек, капель, пилюль, экстрактов), они часто вызывали тяжелые отравления, нередко кончавшиеся смертью. Это заставило правительство вести борьбу с курением.

А что касается Петра I, то славный царь простудился, заболел и вследствие слабости прокуренных легких умер до срока.

### 3. Что говорят учёные о табаке.

5 слайд.



**МАТЕМАТИКИ ПОДСЧИТАЛИ**, что каждый из нас выкуривает за год 1,55 кг табака.

Если я не курю, то тот, кто рядом, выкуривает 3,1 кг; а если и он не курит, то тот, следующий, выкуривает 4,5 кг, а то и 6 кг табака.

Каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь на 15 мин. (Подсчитать, на сколько сокращает жизнь 1 пачка сигарет и т. д.)

1 сигарета	15 минут
1 день = 1 пачка = 20 сигаретам	5 часов
1 неделя = 7 пачкам	35 часов = 1 день и 11 часов
1 месяц = 30 пачек	Более 6 дней
1 год = 12 X 30 пачек	75 дней = 2,5 месяца

Каждые 13 секунд умирает человек от заболевания, связанного с курением. (13 секунд помолчать, сообщить о смерти ещё одного человека от заболевания, связанного с курением). За год – это 2,5 млн человек. Подсчитано, что

население земного шара за год выкуривает 12 миллионов папирос и сигарет! Поистине астрономические цифры. Общая масса окурков - 2 520 000 тонн.

(13 секунд помолчать, сообщить о смерти ещё одного человека от заболевания, связанного с курением).

**6 слайд.**

## **А ЧТО ГОВОРЯТ БИОЛОГИ?**



Всем известна поговорка “Капля никотина убивает лошадь”. А люди курят, и их не убивает никотин. Доказано, что одной капли никотина хватит, чтобы уничтожить тройку взрослых лошадей, до полутонны каждая. А как же человек? В каждой отдельной сигарете никотина не смертельная доза, но если одновременно выкурить 100 сигарет – смертельный исход неизбежен. Чем же тогда пагубна сигарета? В ее химическом составе: аммиак, оксид углерода, канцерогенные углеводороды (рак), радиоактивный элемент полоний 20, табачный деготь, мышьяк, калий. Фильтры не помогают (лишь на 20% задерживаются вещества).

**7 слайд.**

**МЕДИКИ СЧИТАЮТ** курение чумой с XX века. В России курит 40 миллионов человек: 63% мужчин (что почти в 2 раза больше, чем, например, в США или Великобритании) и 15% женщин. Ежедневно количество курящих в России увеличивается на 1,5-2%. Около 40% смертей мужчин от ишемической болезни сердца связаны с курением. Курение разрушает легкие. Злостные курильщики, как правило, при снимке легких имеют затемнения. Что это – туберкулез или рак легких – решать медикам! В медицине известен случай, когда при вскрытии трупа скальпель заскрежетал о камень, то оказалось, что в легких скопилось около 1,5 кг угля. Курил этот человек около 25 лет и умер от рака легких. Курение повышает риск инфаркта, инсульта, заболеваний мозга, язвы желудка, гангрены конечностей, кожа бледнеет или желтеет, быстро стареет. Если ребенок рано начинает курить, то замедляется рост организма.

Конечно, от этого страдают все, кто не курит, особенно дети. Некурящий человек, находясь в помещении с курильщиком в течение только 1 часа, по существу, каждый раз “выкуривает” половину сигареты.

**ПОЧЕМУ НУЖНО ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ?** Потому что это продлит Вашу жизнь! Курение вырывает из жизни человека от 19 до 23 лет. По данным Всемирной Организации Здравоохранения, ежегодно от курения преждевременно умирает свыше 5 миллионов человек в мире. В России каждый год курение уносит жизни 220 тысяч человек.

## **КАК ВЕДЕТСЯ БОРЬБА С КУРЕНИЕМ В ДРУГИХ СТРАНАХ?**

Во многих странах мира (США, странах Европейского союза и др.) действуют национальные программы по борьбе с курением. Их реализация позволила в 1,5-2 раза снизить распространенность курения. Из 192 стран-членов Организации Объединенных Наций 170 подписали Рамочную конвенцию по борьбе с курением.

Например:

В Англии –вычитают деньги из зарплаты за время, проведенное в курительной комнате.

Дания - запрещено курить в общественных местах.

Сингапур- курение -500 долларов штраф. Нет рекламы на табачные изделия.

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

Япония, г. Ваки – решение: 3 дня в месяц без курения.

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

Россия пока, к сожалению, не присоединилась к Рамочной конвенции, хотя борьба с курением – важнейшее мероприятие национального масштаба, требующее вмешательство государства.

В настоящее время ни одна из пагубных привычек не уносит столько здоровья, как курение табака. По этому поводу позвольте рассказать вам одну притчу.

### **Притча**

В далеком прошлом, когда табак только что был завезен в Армению из дальних стран, у подножия Арарата жил один старец, добрый и мудрый. Он сразу невзлюбил это одурманивающее растение и убеждал людей не пользоваться им. Однажды старец увидел, что вокруг чужеземных купцов, разложивших свой товар, собралась огромная толпа. Купцы кричали: «Божественный лист! Божественный лист! В нем средство от всех болезней!»

Подошел мудрый старец, сказал:

Этот «Божий лист» приносит людям и другую пользу: к курящему в дом не войдет вор, его не укусит собака, он никогда не состарится.

Купцы с радостью смотрели на него.

Ты прав, о мудрый старец! – сказали они. – Но откуда ты знаешь о таких чудесных свойствах «Божественного листа»?

И мудрец пояснил:

Вор не войдет в дом курящему потому, что тот всю ночь будет кашлять, а вор не любит входить в дом бодрствующего человека. Через несколько лет курения человек ослабнет и будет ходить с палкой! И его станут бояться собаки. Наконец, он не состарится, ибо умрет в молодости...

Отошли крестьяне от купцов и задумались...

- Давайте и мы с вами задумаемся над вопросом: почему подросток начинает курить, хотя и знает, что курение опасно для здоровья?

Ученики высказывают предположения, что с помощью сигареты ребята хотят выглядеть взрослыми;

курят потому, что это как бы модно и красиво;

существует мнение, будто курение табака помогает людям похудеть;

подростки тянутся к сигарете, считая, что курение успокаивает нервы.

Сегодня вы назвали несколько причин влечения к курению. И все-таки основная из них, на мой взгляд, заключается в том, что подросток боится показаться «белой вороной» в компании сверстников. Зачастую ему вовсе не хочется курить, но он не знает, как отказаться от протянутой сигареты, не прослав при этом «маменькиным сынком».

Мне кажется, безвыходных положений не бывает. Нужно лишь найти такой ответ, который позволит нам выйти из неприятной ситуации, не потеряв свое лицо.

Что же мы можем сказать тем, кто предлагает нам сигарету? Давайте подумаем вместе.

Ответы учеников:

я занимаюсь спортом, а курение и спорт – вещи несовместимые;

никотин – сильнейший яд, который способствует возникновению многих заболеваний, а у меня и так много проблем со здоровьем; желтые зубы,

преждевременные морщины, неприятный запах изо рта меня не привлекают; у меня аллергия на табачный дым.

### **8 слайд.**

Всемирная организация здравоохранения уже на протяжении многих лет 31 мая проводит, глобальную ежегодную акцию “Всемирный день без табачного дыма”!

### **Подведение итогов. Работа в группах.**

- Давайте нарисуем дерево ЗОЖ. (Три ветви: «я хочу...», «я могу...», «я должен»).

Раздаточный материал (анкеты).

**Анкета курильщика**

1. Когда вы начали курить?
2. Приблизительно в каком возрасте сделали первую затяжку?
3. Сколько сигарет в день вы выкуриваете?
4. В какое время дня вы курите больше?
5. Когда вы закуриваете первую сигарету?
6. Когда курение доставляет вам наибольшее удовольствие?
7. Сколько раз вы бросали курить?
8. Как долго вы продержались?
9. Почему вы снова начинали курить?
10. Приведите три основные причины, по которым вы хотите отказаться от курения.
11. Назовите главную причину вашего теперешнего пристрастия к курению.
12. Есть ли причина, которая мешает вам бросить курить немедленно?
13. С какого дня вы хотели бы бросить курить?
14. Назовите тех из вашего окружения, кто одобрил бы и выиграл от вашего решения бросить курить.
15. В случае верности своей вредной привычке назовите три последствия, которые страшат вас больше всего.
16. А что вас пугает в случае отказа от курения?

**Анкета как основа формулы внушения**

Прочитайте ваши ответы. Не будем делить их на верные и неверные, главное, чтобы они были откровенными. Удалось ли вам быть честным с самим собой?

Ваши ответы послужат основанием для формулировки внушений, эффективных именно для вашего случая.

Например, ответ на вопрос, в какое время дня вы получаете наибольшее удовольствие от сигареты, подскажет вам, что именно в это время вам следует заняться дыхательными упражнениями или пойти погулять.

Если вы назвали день, с которого хотели бы прекратить курение, то внушите себе во время сеанса самогипноза, что именно эта дата станет тем днем, когда вы решительно бросите курить. Некоторым удается постепенное отвыкание, но это не лучший способ, если вы избрали самогипноз.

Многие оправдываются тем, что курение помогает расслабиться.

Действительно, сначала, кажется, что никотин успокаивает. Но на самом

деле моноокись углерода, содержащаяся в табачном дыме, забирает из организма кислород, и вы испытываете просто вялость, апатию.

Другие утверждают, что сигарета помогает войти в норму после рабочего напряжения. Но о какой норме может идти речь, когда вы заполняете свои легкие десятками раздражающих компонентов, которые вызывают заболевания и заставляют вас кашлять? Существуют прекрасные, здоровые способы снять утомление рабочего дня.

Ваш разум согласен с этими доводами. Теперь надо убедить ваше подсознание, ваше внутреннее «я», ту его часть, что осталась в вас от подростка. Припомните те юные годы, когда вы решились закурить, осознайте заново вашу решимость и направьте ее на то, чтобы принять противоположное решение. Пересмотрите ваше представление о зрелости. Разве курение «признак зрелости»? Скорее всего, вы просто попытались восстать против нравоучений родителей или других старших, которые сами, возможно, были курильщиками. Но ведь есть другие способы утверждения своей независимости. Беседуйте с собой в трансе, станьте собственным мудрым наставником, и у вас появится масса новых идей и доводов.

**Приложение № 2.**  
**Компьютерная презентация.**