

**ГБПОУ Благовещенский многопрофильный профессиональный
колледж**

Методическая разработка

**Классного часа на тему
«Курение: за и против»**

**Разработала:
преподаватель Фролова
Н.А.**

Благовещенск, 2015

Классный час на тему «Курение: за и против»

Цель: сформировать осознанное отрицательное отношение к курению.

Задачи:

1. Помочь детям развивать в себе привычку к здоровому и творческому образу жизни;
2. На конкретных примерах доказать пагубное влияние на организм человека никотина;
3. Выработать умение верно делать обоснованные выводы.

Эпиграф: *«Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые цивилизации».* Оноре де Бальзак

1. Учитель:

Международный день отказа от курения отмечается в каждый третий четверг ноября уже около 30 лет. Целью данного праздника является снижение распространения табачной зависимости, а так же приобщение всех слоев населения к данной борьбе против курения, информирования общества о воздействии табака на здоровье человека, а так же приведение статистики смертей возникающих вследствие привычки к сигаретам.

В 21 столетии от табака может умереть почти миллиард людей, не сумевших побороть свое пристрастие к сигаретам, нюхательному табаку, кальянам, сигарам и курительным трубкам.

Ежегодно в России от причин, связанных с курением, преждевременно умирает более 340 тысяч человек. Каждые шесть секунд табак уносит одну жизнь!

В нашей стране курит каждая десятая женщина, а среди людей юношеского возраста – курят 53% юношей 28% девушек

Сегодня наш классный час мы посвящаем теме: «Курения за и против». Попробуем провести его в виде Пресс – конференции. На нее мы пригласили представителей разных профессий.

1-ое слово мы предоставляем историку, он расскажет, откуда и когда пришли к нам сигареты.

Выступление историка

История 1-ая гласит:

15 ноября 1492 года Христофор Колумб сделал в собственном 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

странноватое поведение аборигенов. Они сворачивали в трубки огромные желто-зеленоватые листья какого – то растения, один конец трубки поджигали, а другой клали в рот. «Пить дым аборигенам нравилось. Трубки индейцы называли «табако» либо «сигаро»

История 2-ая гласит:

На Русь «тлеющие головешки» завезли английские купцы в 1585 году. Наши предки узрели в их козни злых сил. Борьба с курильщиками началась уже при царствии Михаила Федоровича. Подружившихся с голубым дымом, наказывали: 1-ый раз – 60 палок по стопам, 2-ой раз – отрезали нос либо ухо. Жестоко, однако во благо.

Так же в 1585 году в Великобритании по указу Елизаветы I курильщиков приравняли к ворам и водили по улицам с веревкой на шее.

Римские папы даже давали отлучать от церкви курящих и нюхающих табак. В назидание потомству пятеро монахов, уличенных в курении, были заживо замурованы в монастырской стене.

С 1649 года было «велено всех, у кого найдено богомерзкое зелье, пытать и бить на козле кнутом, пока не признается, откуда зелье получено».

История 3-я гласит: Когда табак перешагнул Пиренеи, и попал во Францию, французский посол Жан Нико подарил листья и семечки табака королеве Франции Екатерине Медичи. При этом табак характеризовался как «средство для придания бодрости», неплохого настроения и даже ...числился лекарством от зубной и головной боли.

Во Франции табак 1-ое время называли «травкой Нико» Позднее, в честь французского посланника, самый узнаваемый табачный алкалоид был назван никотином 1697 год.

Вопрос: Когда была разрешена торговля табаком?

В 1697 году Петр I разрешил торговлю табаком. Он сам стал конкретным курильщиком, после посещения Голландии. Разрешил ввоз табака, однако обложил большой пошлиной.

2. Учитель:

Начиная курить, не задумываются, к чему может привести эта вредная привычка? А стоило бы. А сейчас, мы попросим выступить *врача*, который нам скажет: какой вред наносит организму курение

Выступление врача :

Курение, как одна из вредных привычек, давно распространилось и укоренилось у почти всех народов, став поистине эпидемической болезнью современного общества.

А сейчас рассмотрим последовательность действия дыма на организм человека. В момент затяжки, температура на кончике сигареты достигает 600 градусов. Под действием высочайшей температуры из табака и папиросной бумаги образуются разные ядовитые вещества: никотин, угарный газ, аммиак, синильная кислота и остальные. Газообразные и твердые вещества, содержащиеся в табачном дыме, раздражают слизистую оболочку горла, трахеи, бронхов и легочных пузырьков. При систематическом курении слизистая оболочка воспаляется, развиваются хронические болезни дыхательных путей.

Под действием ядов табачного дыма гибнут клетки эпителия, которыми покрыта слизистая оболочка трахеи. Выделяется слизь, тем самым организм защищает себя. Потому у длительно курящих людей практически постоянно держится кашель, сопровождающийся обильным отделением мокроты.

Также страдает и сердце: никотин, всасываясь в кровь, вызывает сужение кровеносных сосудов. Это ведет к тому, что сердечко курильщиков работает с завышенной перегрузкой. Даже при небольшой перегрузке, частота пульса у курящих повышается до 140-150 ударов в минуту. У некурящих 86-100 ударов. Больше всего страдает нервная система. Нарушается питание головного мозга за счет того, что к нему поступает кровь, обедненная кислородом. Ухудшается память, возникают нередкие головные боли. Болеют и органы пищеварения. Тошнота, время от времени рвота, боли в желудке и кишечном тракте. Установлено, что среди больных язвенным заболеванием желудка - курильщики составляют -98 %. У курящих матерей детки отстают в физическом, нервном и психическом развитии, у них снижен аппетит, они беспокойно и плохо спят. В особенности опасно курение для школьников: не сформировавшийся, еще растущий организм страдает от табачного дыма существенно больше, чем организм взрослого и рано или поздно отравляющее действие курения сказывается на разных его функциях.

Задержка роста, общего развития, нарушение действий обмена веществ, понижение слуха, зрения, ряд нервных расстройств - такая плата за детское и подростковое курение. Школьники - курильщики, обычно, различаются пониженными умственными возможностями, слабо успевают, нарушают дисциплину. По данным исследования в возрасте 12-13 лет курят около 7%, а среди 16 летних - уже 40% .

Вопрос: Лишь ли рак легкого угрожает курильщикам либо еще какие-либо онкологические болезни?

Да, Рак существует. В настоящее время так же установлена связь меж курением и злокачественными образованиями нижних отделов мочевых путей, поджелудочной железы. Курение - принципиальная причина, возникновение

рака полости рта, верхней и нижней части глотки, горла и пищевого тракта. При этом, в сочетании с приемом огромных количеств алкоголя риск развития данных болезней существенно растёт.

ПРОСМОТР ПРЕЗЕНТАЦИИ О ВЛИЯНИИ КУРЕНИЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

3. Учитель:

О вреде курильщиков на окружающую среду нам расскажет *эколог*

Выступление эколога

Народная мудрость гласит: « Один курит – весь дом болеет».

Установлено, что в организме курильщика задерживается лишь 4-ая часть никотина. Еще одна 4-ая разрушается при сгорании и остается в окурке. Остальное количество, то есть половина, загрязняет воздух помещения, в котором курят. Человек, который находился в течение часа в накурённом помещении, получает такую же дозу ядовитых веществ, как если бы он выкурил 4 сигареты. Потому курильщик наносит вред не только своему здоровью, но и здоровью окружающих людей.

Расстройство сна и аппетита, нарушение деятельности желудка и кишечного тракта, завышенная раздражительность, нехорошая успеваемость и даже отставание в физическом развитии - вот список явлений, причина которых в пачке сигарет.

Подсчитано, что население земного шара раз в год выкуривает 12 миллиардов папирос и сигарет. Общественная масса окурков, бросаемых, где попало, достигает 2520000т. Курящие раз в год «выкуривают» в атмосферу 720 тонн синильной кислоты, 384000 тонны аммиака, 108000 тонн никотина, 600000 тонн дегтя и более 55000 тонн угарного газа и остальных составных частей табачного дыма.

При массовом распространении курение - становится социально-опасным явлением. Ведь курящие люди отравляют атмосферу, повышают концентрацию канцерогенных веществ в воздухе, ведут к учащению пожаров в быту, на производстве и в лесу.

Некурящие люди практически в принудительном порядке обязаны дышать «выхлопными газами» курящих.

Вопрос: Что такое пассивное курение?

Пассивное курение – это вдыхание сигаретного дыма, человеком, который сам не курит, однако находится в окружении курящих. Пассивные курильщики

подвергаются тем же опасностям, что и курящие, однако в еще наименьшей степени.

4. Учитель:

О правилах реализации сигарет нам скажет *продавец*

Выступление продавца сигарет

В нашей стране на киосках должны быть надписи о том, что сигареты не продаются лицам моложе 18 лет.

На Тайване, к примеру, запрещено курить до 18 лет. В случае нарушения этого запрета предки провинившегося могут заплатить штраф приблизительно 215 долларов.

Вопрос: Есть ли различия меж импортными и российскими сортами сигарет?

Прежде всего следует отметить, что все табачные изделия, и отечественные и завезенные из других стран, проходят контроль. Поэтому превышения содержания пестицидов и остальных ядохимикатов можно не бояться ни в тех, ни в остальных.

А вот относительно содержания таковых специфичных для табака веществ, как никотин и смолы, существует разница. Содержания смол и никотина нормируется санитарными правилами и гигиеническими нормативами для табачных изделий, которые определяют для привезенных из других стран сигарет предельное содержание смол в 15 мг на сигарету и никотина – 1,3 мг на сигарету, для российских допуск 25 мг на сигарету.

Сигареты известных табачных компаний менее опасны для здоровья курильщиков. Естественно, произнесенное относится лишь к сигаретам, выпущенным самими фирмами, а не их «филиалами», производящими дешевые подделки.

5. Учитель:

Проведены социологические исследования о влиянии курения.

Выступает социолог

По данным ВОЗ, каждые 6,5 секунд в мире курение уносит одну жизнь, еще несколько человек заболевают или продолжают страдать от болезней, связанных с курением.

- По прогнозам ВОЗ, к 2025 году число курильщиков во всем мире может

возрасти до 1,7 миллиарда с 1,3 миллиарда в настоящее время. Ежегодно курение уносит жизни 4,9 миллионов человек, и через 20 лет эта цифра может удвоиться, считают специалисты ВОЗ.

- За последние 20 лет в РФ в результате курения умерло около 5.8 миллионов человек.
- Курение в России ежегодно убивает 332.000 человек
- Около 240.000 умирает в среднем возрасте
- Большинство из умерших в среднем возрасте по причине курения могли прожить еще 10, 20, 30 или более лет

ПРОСМОТР ПРЕЗЕНТАЦИИ О РЕЗУЛЬТАТАХ СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО ОПРОСА, ПРОВЕДЕННОГО СРЕДИ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА

6. Учитель:

Вопрос: Как вы думаете, совместимы ли курение и спорт?

Курение и спорт – несовместимы. Спорт и крепкое здоровье взаимосвязаны. Людям физического труда и спортсменам. В особенности на соревнованиях, нельзя курить, т.к. после курения через 10-15 минут мышечная сила снижается на 15 %. Можно привести такой пример: на Пальмире во время перехода через перевал на высоте 4555 метров потерял сознание лишь один из 7 участников научной экспедиции Академии мед наук. Этот человек был курящим.

Прославленный вратарь сборной РФ по хоккею Владислав Третьяк говорит: «Если курить – это означает полжизни спортивной отнять у себя. Как стать огромным мастером в спорте? В первую очередь необходимо обожать вид спорта, который избрал. 2-ое – необходимо много трудиться. Третье – самое основное в жизни спортсмена – это отказаться от курения».

Вопрос: Отражается ли курение на наружном виде человека?

Да, отражается. Правда проявляется это только со временем. Во-первых, резкая разница температур выдыхаемого дыма и окружающего воздуха ведет к появлению микротрещин эмали зубов. Потом в них откладываются табачные смолы, придающие зубам более желтый оттенок. Во-вторых, составляющие табачного дыма содействуют более раннему старению коллагена, образующего «основу» кожи. Разрушение этого «каркаса» ведет к появлению морщин и обвисанию кожи. В-третьих, табачный дым задерживает усвоение витамина С и частично восстановительные процессы в организме.

7. Учитель:

А есть ли лекарство от курения?

В настоящее время все имеющиеся средства и способы оказывают эффект только при желании и активном содействии самого курильщика. Поэтому они для Вас могут быть и действенными и неэффективными.

Получить нужную помощь, а также подобрать лучший способ и средство можно в особых учреждениях: наркологических кабинетах при поликлиниках. В настоящее время в аптечной сети в продаже имеются жевательные подушечки с никотином. Никотиносодержащие средства помогут облегчить синдром отмены, возникающий 1-ое время после отказа от курения. А далее - все зависит от Вашей воли и решимости бросить курить.

8. Учитель:

Какие имеет достоинства человек, который бросил курить? (обсуждение)

Почти все из тех, кто курит, пробовал отказаться от данной вредной привычки. Но не всем это удается. С чем это связано?

Дело в том, что действие никотина более пагубное, чем действие алкоголя. Он вызывает в организме кратковременное эйфорическое состояние, легкость, душевный подъем. При продолжительном курении у людей развивается так называемая никотиновая зависимость. Вот почему, бросая курить, человек сначала испытывает достаточно тягостное состояние. Однако стоит потерпеть только несколько дней, и эти явления проходят. Основная причина отказа от курения – ухудшения состояния здоровья. Еще легче бросить курить юным людям с небольшим стажем курения, т.к. организм еще не привык к никотину. Это разумное решение должно быть непоколебимым. Лучше всего не начинать курить. Однако уж если возникла тяга к сигаретам, постарайтесь избавиться от данной вредной привычки.

Подумайте, какие достоинства вы сможете приобрести, если не будете курить: (слайд)

- * Вам не придется мучиться, что негде приобрести сигареты.
- * Вы не будете испытывать неудобства, и раздражаться в публичных местах, где не разрешается курить.
- * Ваша жизнь будет длиннее на 10-20 лет. И это будут годы без одышки, без сердечных болей и невзгод.
- * Вы будете смотреться лучше.
- * Ваши любимые не будут задыхаться в табачном дыму.
- * Подумайте о сотне остальных способов провести свое свободное время, украсить свою жизнь. Разве не отлично испить чашечку чая, потанцевать, заняться спортом либо просто выехать на природу.

Положительные стороны курения

Отрицательные стороны

можно смотреться более взрослыми
учащается пульс

быть более «крутыми»

увеличивается кровяное давление

легче заводить знакомства

возникает раздражение слизистых оболочек дыхательных путей

может появиться раздражение глаз

загрязняется воздух

могут нарушиться вкусовые чувства, обонятельные, снижается зрение

на зубах возникает желтый налет, микротрещины на эмали

на лице ранее возникают морщины

возникает кашель синдром «курильщика»

увеличивается выделение слюны, приходится частенько сплевывать

отдаленными последствиями могут быть: рак легких, дыхательных путей, заболевания сердца, поджелудочной железы, мочевого пузыря, язва, хронические болезни легких

испытываешь неудобства, когда нет сигарет либо нельзя курить

подавляется иммунитет организма

Существует мнение, что сигареты снимают напряжение. На самом же деле, напряжение возникает из-за того, что никотин от последней выкуренной сигареты рассасывается, организм курящего начинает требовать нового «подкрепления». Поэтому после поступления этого «подкрепления» напряжение снимается.

Жизнь без вредных привычек – более предпочтительна. Здоровья Вам!

Бывает так, что твои друзья дают тебе закурить, и неудобно отказаться от таких предложений. Ты не хочешь смотреться «белой вороной» либо тебе просто не хватает умения, чтоб отказаться и поступить не так как «все». Будешь ли ты курить либо нет, – это твой выбор, даже если на твоё решение влияют друзья, либо табачная реклама.

Каким бы ни было твоё отношение к курению, может быть, ты куришь каждый день, от варианта к случаю либо не куришь совсем – в любом случае твоё будущее зависит от твоего выбора. Если ты любишь себя и ценишь своё

здоровье, ты скажешь «нет» всему, что может принести тебе вред.

В завершение нашего классного часа: сказка «Муха – Цокотуха»:

**Муха, муха – цокотуха,
Позолоченное брюхо,
муха по полю пошла,
табачок она нашла.
Села мухонька в карету,
Закурила сигарету,
увлеклася табачком,
подавилася дымком...
А противный паучок – табачок
Нашу муху в уголок поволок.
Сигареткой угощает,
долгой жизни обещает.
Воз здоровья и успех,
И здоровый детский смех.
Цокотуха улыбнулась,
сигареткой затянулась...
Вот прошло немало дней,
Посмотрите, что же с ней?
Наша муха изменилась.
В инвалида превратилась.
Глазки больше не горят.
Зубы желтизной блестят,
сердце бешено стучит.
Платье нервно теребит.
- Дайте, мухе табачку,
- Больше братцы, не могу!
Стала бедная кричать!
- Нету, больше сил, молчать!
Вдруг откуда ни возьмись
Маленький комарик,
А в руке его горит
Маленький фонарик.
- Муха, муха, не дури
- Брось сигарку, не кури.
С семинара я лечу
И помочь тебе хочу.
Лучше, муха, попляши,
Почитай да попиши,
Свежим воздухом дыши,**

**Сигарету затуши.
Будешь, муха, хороша
Расцветет твоя душа.
И с тобою мы вдвоем
Без сигарки проживем,
Ты не бойся старичка,
Ты бойся табачка.
Это злая паутина
Состоит из никотина.
Вещества проходят в кровь,
ты слабеешь вновь и вновь,
и сама ты пропадешь.
Испугалась цокотуха
Затряслась злачоным брюхом:
- Помоги ты мне комар,
- Я поставлю самовар.
- Мы чайку с тобой поьем,
- Очень дружно заживем.
- Я теперь примерной стану
- И курить я перестану.
- Обещаю не тужить,
- С сигаретой не дружить!
И с те пор они живут
И здоровье берегут!**

Приложение. Вопросы для проведения соц.опроса

1. Ваш возраст:

- а) 8-10 лет
- б) 10-15 лет
- в) 15-20 лет
- г) 20-25 лет.

2. Ваш пол(нужное подчеркнуть)

- а) мужской
- б) женский

3. Вы курите?

- а) да
- б) нет
- в) нет, но хотелось бы.
- г) иногда

4. Вы курите, когда

- а) нервничаете
- б) от скуки
- в) вы в компании с друзьями

5. Считаете ли вы вредной привычкой курение?

- а) да
- б) нет

6. Хотели бы вы бросить? (вопрос для курящих)

- а) да
- б) нет
- в) хотел бы, но не могу.

7. Если вы пытались бросить, к каким средствам вы обращались?

- а) никотиновые пластыри
- б) гипноз
- в) мне это не нужно

8. Какие меры, по вашему мнению, нужно предпринимать для уменьшения числа курящих?

- а) повышение цен на сигареты
- б) запрет курения в общественных местах

9. Со сколько лет вы курите?

- а) с 9 до 13 лет
- б) с 14 до 17
- в) от 18

10. Сколько сигарет вы выкуриваете в день?

- а) одну
- б) две-три
- в) четыре и более

11. Что вы думаете по поводу курение (хорошо это или плохо)?

а)хорошо

б)плохо

в) воздержусь от ответа

12. Как разрешить проблему курения?

а)запретить курение в общественных местах

б)предотвратить продажу сигарет

в)эта проблема нерешаема