

Классный час «Курение вред для здоровья»

Цель: -Формировать отрицательное отношение к курению.

-Помочь осознать масштабы вреда курения для здоровья человека.

-Повысить уровень информированности подростков о вреде курения.

Задачи: 1.Дать достоверную информацию о причинах и последствиях табакокурения.

2.Развивать навыки уверенного отказа от предложений попробовать курить.

3.Проверить уровень усвоения предложенной информации.

Предварительная подготовка.

1. Учащимся предлагается найти материал по заданной теме (стихи, информация из медицинской литературы и т. д.) и подготовить доклады.

2. Изготовление учащимися плаката и стенгазеты на тему классного часа.

Эпиграф

Трудно себе представить то благотворное изменение, которое произошло бы во всей жизни людской, если бы люди перестали одурманивать и отравлять себя водкой, вином, табаком и опиумом.

Л.Н.Толстой.

«Кто курит табак – тот сам себе враг»

«Курильщик – сам седеет могильщик»

«Табак уму не товарищ»

«Бросай курить!

Вставай на лыжи!

Здоровьем будешь, не обижен».

Ход классного часа.

1.Вступительное слово классного руководителя.

О том, что табак вреден для здоровья, знали давно. Видели, что курильщиков мучает надсадный кашель, знали, что в накуренном помещении трудно дышать, что табак мешает умственной работе.

Опыты показали, что животные гибнут под действием никотина. Тогда и родилась фраза: «Капля никотина убивает лошадь». Если быть точным, то каплей чистого никотина можно убить не одну, а целых три лошади.

2.Обращение к классу.

Какие ассоциации возникают по поводу слова «курение»? («Мозговой штурм»).
Возможные варианты:

Никотин – нервно-паралитический яд, входящий в группу зарины, замена газов, находящихся на вооружении в химических войсках, блокирует сердечно-сосудистый и дыхательный центры в головном мозге.

Рак – во вдыхаемом дыме содержится 40 веществ, вызывающих рак легких. Наиболее опасен бензопирен, который используется в лабораторных экспериментах на крысах по образованию раковой опухоли.

Вредные вещества: синильная кислота, аммиак, полтора литра дегтя за год (если курильщик выкуривает одну пачку в день), СО (угарный газ связывает гемоглобин в эритроцитах крови, что приводит к кислородному голоданию организма, в первую очередь мозга).

ТВС, бронхит, пневмония – ослабление иммунитета клеток эпителия бронхов, легких, что приводит к проникновению микробов в клетки органа и вызывает данные заболевания.

Сокращение жизни – при выкуривании курильщиком 1 пачки в день продолжительность жизни сокращается на 9-13 лет. Одна сигарета сокращает жизнь на 12 минут.

Привычка=зависимость – при снижении концентрации никотина в крови у человека появляется раздражительность, невозможность сконцентрировать внимание, мысли; снижает работоспособности, навязчивая потребность вновь и вновь закурить.

Трудно даже перечислить вредные вещества, содержащиеся в табаке, их ведь насчитали почти 1200!

В течение нескольких лет ученые проводили наблюдения над 200 курящими и 200 некурящими школьниками. А теперь посмотрим, какими оказались сравнительные результаты.

болезни	курящие	Не курящие
1.нервные	14%	1%
2.понижение слуха	13%	1%
3.плохая память	12%	1%
4.плохое физическое состояние	12%	2%
5.плохое умственное состояние	18%	1%
6.нечистоплотны	12%	1%
7.плохие отметки	18%	3%
8.медленно соображают	19%	3%

Оказалось также, что на организм девочки табак действует гораздо сильнее: «вянет кожа», быстрее сипнет голос.

3. Доклад учащегося.

Врачи также выяснили, что рост числа курящих параллельно увеличивает количество опасных болезней. Оказывается, если человек курит в день от 1 до 9 сигарет, то сокращает свою жизнь в среднем на 4,6 года по сравнению с некурящими; если курит от 10 до 19 сигарет - то на 5,5 года; если выкурено от 20 до 39 сигарет – на 6,2 года.

Установили, что люди, начавшие до 15-летнего возраста, умирают от рака лёгких в 5 раз чаще, чем те, которые начали курить после 25 лет. Длительно и много курящие в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 - инфарктом миокарда, в 10 раз - язвой желудка и в 30 раз - раком лёгких.

Нет такого органа, который бы не поражался табаком: почки и мочевой пузырь, половые железы и кровеносные сосуды, головной мозг и печень.

Сердце у курящего делает в сутки на 15 тысяч сокращений больше, а питание организма кислородом и другими необходимыми веществами происходит хуже, так как под влиянием табака кровеносные сосуды у подростка сжимаются. Вот почему у курящих ребят слабеет память, вот почему среди них чаще встречаются неуспевающие в учебе.

Ученые выяснили, что в табаке содержится масса ядовитых веществ. Среди них наиболее известен никотин: по своей ядовитости он равен синильной кислоте.

В последние годы, ученые уделяют пристальное внимание веществам, вызывающим рак. У них в первую очередь относятся бензопирен и радиоактивный изотоп полоний – 210. Если курильщик наберет в рот дым, а затем выдохнет его через платок, то на белой ткани останется коричневое пятно. Это и есть табачный деготь. В нем особенно много веществ, вызывающих рак. Если ухо кролика несколько раз смазать табачным дегтем, то у животного образуется раковая опухоль.

4.Статья «Всесильная сигарета» из газеты.

Я не могу писать спокойно о табаке, о дыме, о курящих в подъездах подростках, о матерях с сигаретой в зубах – вообще о курении не могу писать и говорить холодно, рассудочно. Мне до боли жаль человеческого здоровья, бездумно переведенного в дым. Мне нестерпимо жаль жизней, истлевших на кончике сигареты.

Выкуренная сигарета, каждая, стоит курящему 15 минут жизни. Последствия курения для человека надо рассматривать не только с точки зрения смертности, но и заболеваемости.

Да, курение, к счастью, не всегда приносит смерть, но всегда приносит смерть, но всегда приносит или усугубляет болезнь. Известно, что среди курильщиков смертность от

болезней вдвое выше, чем у некурящих. Особенно долго у них процесс выздоровления хирургических операций. Чаще других маются курильщики кашлем, простудами.

...Курение мужчин – беда. Курение женщин – дважды беда, ибо угроза от женской сигареты двойная и для самой курильщицы, и для ее ребенка. Выяснилось, что дети отстают в физическом и умственном развитии не только потому, что их отец пьет, но и потому, что мать курит.

Механика отравления детского организма проста: в табачном дыму, помимо никотина, содержатся вещества высочайшей токсичности – угарный газ и бензидин. Это нервные яды. А центральная нервная система ребенка не защищена: доступ яда к мозгу плода свободен.

...Люди, давно хотели каким – либо образом уменьшить вредное влияние курения на организм человека. И в настоящее время специалисты разных стран стремятся к этому.

Они хотят, оставит от табака лишь вкусовые качества и запах. Но пока самые лучшие сигареты в мире калечат здоровье людей. Фильтр задерживает часть никотина. Но смолистые и другие вредные вещества проходят через фильтр беспрепятственно. Современные сигареты мягче, но не безвредны.

Исследования показали, что некурящей взрослый под воздействием рекламы курить не начинает, но если человек уже курит, то постоянная реклама стимулирует его, и шансов бросить у него меньше. А подростки и дети становятся буквально жертвами ярких роликов. У них создается впечатление, что курение – это широко приемлемая и, главное, одобряемая общественная норма.

Умный и образованный человек не может не знать, насколько курение вредит его здоровью. Если он это знает и продолжает курить, значит, он необразованный или неумный.

13 табачном дыме более 400 компонентов, 40 их них имеют канцерогенные свойства, способное вызвать раковые заболевания. Наиболее опасен радиоактивный полоний 210. Попадая с табачным дымом в организм, он накапливается в бронхах, а также в почках и печени. Содержащийся в табаке никотин относится к ядам. Курение – это вредная привычка, она стара, как мир.

5.стих посвященный «сигарете»

Твое имя – сигарета,
Ты красива, ты сильна,
Ты знакома с целым светом,
Очень многим ты нужна
Мозг и сердце ты дурманишь
Молодым и старикам,
Независимо от знаний,
Скажем прямо, слабакам.

Запомни: человек не слаб,
Рожден свободным. Он не раб
Сегодня вечером, как ляжет спать,
Ты должен так себе сказать:
«Я выбрал сам себе дорогу к свету
И, презирая сигарету,
Не стану ни за что курить.
Я – человек! Я должен жить!»

6.Викторина

1. Какое вещество самое опасное в табаке? (Радиоактивный металл полоний 210. Он постоянно облучает курильщика и окружающих: 300 сигарет – доза радиации, равная по воздействию ежедневному посещению рентгеновского кабинета в течение года).

2. Что можно купить на деньги, которые прокуривает курильщик за год? (если выкуривать в день пачку сигарет, которая стоит, в среднем, 10 рублей, то за год на 3650 рублей можно купить...)

3. Когда Россия впервые познакомилась с табаком и что делали с курильщиками при царе Михаиле Федоровиче Романове? (табак в Россию завезли англичане через Архангельск в 1585 году. Курильщиков наказывали шестьдесятю ударами полкой по пяткам, а если они попадали с курением вторично, то им отрезали нос или уши.)

4. Во время Петра 1 говорили: кто курит табак, тот хуже:

А)свиньи б)козы в)собаки г)серого волка.

7.Подведение итогов классного часа.

В нашей стране нельзя курить во Дворцах спорта, бассейнах, спортзалах, учебных и медицинских заведениях, санаториях, курортах, на транспорте.

Вред табака доказан, многие люди бросили курить, идёт борьба против « пассивного курения»...сторонники же табака часто ссылаются на то, что многие выдающиеся люди, например, Дарвин, Ньютон, А.М.Горький и учёный- терапевт С.П. Боткин, курили. Значит, курение не мешало им достичь успехов?

Хочу привести здесь некоторые высказывания известных деятелей культуры и науки.

Великий врач С.П.Боткин был заядлым курильщиком. Умирая, ещё сравнительно нестарым (57лет), он сказал: «Если бы я не курил, то прожил бы ещё 10-15лет».

Л.Н.Толстой, бросив курить, сказал так: «Я стал другим человеком. Просиживаю по пяти часов за работой, встаю совершенно свежим, а прежде, когда курил, чувствовал усталость, головокружения, тошноту, туман в голове...».

В Россию табак, по-видимому, попал в конце XVI в. и тоже был встречен не очень приветливо. За курение полагалось весьма серьезное наказание – от палочных ударов и порки кнутом до отрезания носа и ушей и ссылки в Сибирь. Торговцев табаком ждала смертная казнь.

Но постепенно запрет на курение отменяется в разных странах. С годами к вредной привычке и даже дети. Возникла мода на курение: сигарета, мол, придает девушкам особую элегантность, а юношам – мужественность. Сигарета стала обязательной принадлежностью теле - и киногероев.