2ТЭМ 11.11.21

**Классный час на тему**

Курить - здоровью вредить.

Цель мероприятия: познакомить с влиянием табакокурения на организм человека, создать благоприятные предпосылки для формирования здорового образа жизни, вырабатывать негативное отношение к вредным привычкам.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Вступительная беседа:

Что такое вредные привычки? Как вы понимаете это словосочетание?

Особенностью каждого человека является способность привыкать к каким-либо действиям и ощущениям. Привычки формируются в результате многократных повторений: когда человек часто совершает одни и те же действия, он привыкает повторять их, не задумываясь.

Привычки бывают полезными и вредными. Многие привычки могут оказывать влияние на здоровье человека. Привычки, способствующие сохранению здоровья, считаются полезными. Например: чистить зубы, питаться в одно и то же время, спать при открытой форточке. Привычки, наносящие вред здоровью, называются вредными. Например: есть много сладостей, долго сидеть у телевизора, читать лёжа и др. Вредными эти привычки называются ещё и потому, что от них бывает очень трудно отказаться, т.к. они постепенно становятся необходимыми человеку, последствия, которые возникают в результате их ограничения, настолько болезненны, что человек не может справиться с ними сам

Сегодня мы поговорим об очень вредной привычке – курении.

Употребление табака оказывает на здоровье наиболее опасное влияние.

Курение - это не просто вредная привычка. Последствия курения формируются медленно, вредные вещества накапливаются и постепенно приводят к развитию различных заболеваний. Особенно опасным является приобщение к курению в детском и подростковом возрасте, т.к. ещё не сформировавшемуся организму очень трудно противостоять токсическому действию табака.

Прочитаем письмо Сигареты: «Сигарета желает познакомиться…»

Здравствуй, друг! Разреши представиться: меня зовут Сигарета. Если ты решишь поближе познакомиться со мной, мы станем неразлучными друзьями, и я буду с тобой до гробовой доски. Вообще-то я не просто белая палочка, я – целая лаборатория, состоящая из четырёх тысяч элементов, которые, попадая в твой организм, превращаются во всевозможные яды.

Итак, начнём с самого знакомого элемента – никотина. Только представь себе: спустя всего лишь десять секунд после затяжки, он воздействует на мозг и возбуждает твою нервную систему. А ведь это в три раза быстрее, чем действие наркотиков и алкоголя! Ну, разве это не замечательно?!

А ещё во мне есть различные металлы – железо, хром, цинк и другие. Но самый опасный – это никель. Потому что он легко проникает в кровь и накапливается там, а кровь разносит его по всем органам, доставляет никель в печень, сердце и мозг. Никель способствует развитию рака. Но не забивай себе голову – ведь рано или поздно все умирают, какая разница, если ты умрёшь на 10 – 15 лет раньше других?

Также в мой состав входит ещё один очень опасный элемент – это окись углерода, проще говоря, угарный газ. В течение 10 лет в твоих лёгких накопится около килограмма этого “добра”. От этого тоже бывает рак, но ведь ради любви ко мне – такой замечательной и восхитительной – можно пожертвовать своим здоровьем! Не могу не упомянуть про цианин, мышьяк, аммиак – на твоём языке – это просто нашатырный спирт, которым моют окна, а также формальдегид – этим веществом обрабатывают покойников в морге. Но ты не беспокойся, что всё это приводит к бронхиту, кашлю и отдышке – это мелочи!

Особо интересную миссию выполняют изотопы – свинец 110 и полоний 110. Выкурив двадцать таких, как я сигарет, ты получишь радиацию, в семь раз превышающую допустимую дозу. Не падай духом! Ты этого даже не почувствуешь.

А знаешь, как интересно действует мой коктейль из четырёх тысяч ядов на твою внешность! Твоё очаровательное личико приобретёт прекрасный землистый оттенок, зубы и ногти пожелтеют, чуть позже появится знаменитый кариес, а вместе с ним – излюбленные походы к зубному врачу.

От курения у тебя ухудшится зрение, но и это ерунда – ведь подросткам очень нравится носить очки. Замедлится твой рост, ты будешь ниже других, но сейчас модно носить обувь на высоких каблуках и толстой подошве, так что ты сможешь скрыть этот недостаток. Зато с сигаретой в руке ты будешь выглядеть довольно эффективно! Я научу тебя сплёвывать сквозь зубы и пускать на всех очаровательные клубы дыма.

Вся твоя одежда пропахнет специфическим запахом, зато не нужно будет тратиться на всякие дорогие духи и дезодоранты, всё равно это бесполезно: от тебя будет исходить особый, ни с чем не сравнимый аромат пепельницы. Волосы будут пропитаны дымом, станут ломкими и тусклыми – это современно!

Одним словом, я, Сигарета, помогу тебе решить кучу проблем. И ещё один совет: если не куришь сам, постарайся держаться поближе к тем, кто курит. Надышавшись дымом от их сигарет, ты получишь тот же результат. Видишь, какая я добрая и совсем не жадная, делюсь своими богатствами не только с курильщиками, но и со всеми окружающими!

Ну что, согласен ты подружиться со мной?

2. Историческая справка

Табак - это однолетнее растение, в листьях которого содержится никотин. Европейцам долгое время не было известно курение табака. Впервые с ним познакомились участники экспедиции Христофора Колумба, наблюдавшие, как индейцы выпускали изо рта дым, который они втягивали из листьев, свёрнутых в трубки и зажжённых на конце. Такие трубки индейцы называли «Сигаро». Нередко индейцы клали сушёные листья в специальные сосуды, которые называли «Табако».

В Европу табак был ввезён испанским монахом Пано в 1496 году. Затем табак попал во Францию. Французский посол в Португалии подарил его королеве Екатерине, которая страдала приступами головной боли. По совету Нико королева измельчала табак и нюхала его. Это на некоторое время приносило ей облегчение, и в благодарность Жану Нико это целебное средство Екатерина стала называть никотином. Так табак стал применяться, как средство от всех болезней. Частые случаи отравлением табаком, пожары от курения вызвали разочарование. Все страны начали издавать указы о запрещение курения.

История распространения табака тесно связана с историей борьбы против его же употребления. Рекомендуемый вначале как лекарственное средство, табак очень скоро приобрел плохую славу, и испанская королева Изабелла первая прокляла его заодно с теми, кто его употреблял.  
Ее примеру последовал французский король Людовик XIV, а царь Михаил Федорович Романов приказал отрезать нос каждому, кто курит. Турецкий султан Мурад IV запретил курение табака под страхом смертной казни применяемой к страстным курильщикам, закон, изданный им в 1625 г, предусматривал различные виды смертной казни для курильщиков: отсечение головы, сожжение или посадка на кол.

В конце XVI в. в Англии за курение казнили, а головы казненных с трубкой во рту выставляли на площади.

В Россию и Казахстан, который входил в ее состав, табак был завезён англичанами и немцами. Людей, которые курили и нюхали табак, строго наказывали: их били кнутом, а торговцам отрезали носы, рвали ноздри и ссылали в далёкие города. С приходом к власти Петра I был отменён этот запрет. Так постепенно все народы начали курить.

Произошло это потому, что в состав табака входят вещества, способные вызвать зависимость от него. Человек теряет власть над собой и своими поступками. Желание закурить отвлекает его от других дел, не позволяет сосредоточиться, резко изменяет образ жизни. Каждый знает, что дышать табачным дымом опасно для здоровья!

3. Что же происходит с нами при курении?

- Вы знаете, как человек дышит? Воздух поступает через нос и по воздухоносным путям, похожим на трубочки, попадает в легкие. Это такие органы, напоминающие воздушные шарики, наполненные воздухом. Они расположены в грудной клетке, их два : по одному слева и справа. Когда мы вдыхаем воздух, легкие наполняются им и расширяются, затем они слегка сужаются, и воздух поступает в кровь, с которой разносится по всему организму.

Когда человек курит, вместе с воздухом он вдыхает табачный дым. Ученые установили, что в табачном дыме содержится много вредных ядовитых веществ- смол.

- Самый главный яд, содержащийся в сигаретах – это никотин. В малых дозах он вызывают сначала возбуждение, а затем угнетение центральной нервной системы; суживает кровеносные сосуды, раздражает слизистые оболочки. В больших дозах никотин вызывает судороги и смерть. Только потому, что никотин поступает в организм не сразу, а небольшими дозами, курильщик не получает острого, а подвергается хроническому отравлению. Возникают расстройства пищеварения, сердечно-сосудистые и раковые заболевания. А вам это надо?

Птицы (воробьи и голуби) погибают, если к их клюву всего лишь поднести стеклянную палочку, смоченную никотином. Кролик погибает от 1/4 капли никотина, собака – 1/2 капли. Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100 мг, или 2-3 капли. Именно такая доза поступает  ежедневно в кровь после выкуривания 20 -25 сигарет (в одной сигарете содержится 6-8 мг никотина, из которых 3-4 мг попадает в кровь).

4. Демонстрация опыта.

Для изготовления прибора для курения используются: пластиковая бутылка с крышкой, резиновая трубка длиной 5 см, ватные шарики, пластилин, сигарета (лучше без фильтра), спички.

В крышке пластиковой бутылки проделано отверстие размером с диаметр трубки. Вставить трубку (от шариковой ручки или фломастера) и замазать отверстие пластилином. В один конец трубки вставить ватный шарик, в другой - сигарету. Завернуть крышку. Сжав бутылку, выдавить из нее часть воздуха.

Зажечь сигарету и начать равномерно ослаблять давление на бутылку. Сигарета начнет дымиться. Ватные шарики можно положить на дно бутылки. В этом случае после демонстрации часть смолистых веществ осядет на стенках бутылки, и шарики окажутся светлее.

После показа экспериментаторы задают вопросы:

Что же делает табакокурение с человеком? Человек заболевает. Организм человека достаточно быстро привыкает к табаку и попадает в зависимость от него. Табак объявлен Всемирной организацией здравоохранения растением слабонаркотического действия. Курящему требуется выкуривать ежедневно все больше сигарет, и вскоре он уже совсем не может обойтись без табака. Это болезнь. Из-за курения происходит ухудшение памяти, внимания, повышение утомляемости зрения, снижения слуха и скорости чтения. Курение способствует заболеванию раком лёгких, гортани, ротовой полости, пищевода, поджелудочной железы, почек.

- А вы можете описать, как влияет курение на внешность человека? Как изменяется кожа у курящего человека? Что происходит с волосами? Как выглядят глаза курильщика? Что происходит с зубами? Как пахнет одежда курящих?

Почему вы чувствовали себя плохо? Табачный дым вреден не только для самих курящих, но и для тех, кто находится рядом. Все, кто окружает курящего, называются пассивными курильщиками. И хотя сами они не курят, но также вдыхают табачный дым и наносят вред своему здоровью. Именно потому, что от табачного дыма страдают не только сами курящие, но и те, кто их окружает, в закрытых помещениях, где бывает много народу, вывешивают знак “Не курить!”.

Во многих общественных местах отведены специальные места для курения. Так защищают от табачного дыма некурящих людей.

6. Заболевания, развивающиеся при табакокурении.

Никотин влияет на различные органы человека.

Органы дыхания

Нервная система

Органы пищеварения

Сердце

- Как вы думаете, раз табак такой вредный, почему до сих пор люди всего мира не договорились и не запретили курение раз и навсегда?

Можно назвать несколько причин такого явления:

курят до сих пор очень многие, в том числе те, от кого зависит принятие решении;

выращивание табака и производство сигарет очень выгодно, и люди, которые этим занимаются, не хотят терять свои доходы;

люди видят, что курильщик (чаще в кино, но и в жизни тоже) может хорошо выглядеть, преуспевать, быть умным, обаятельным и любимым, и не верят врачам, которые без конца твердят, что «капля никотина убивает лошадь».

8. Заключение учителя:

Вредные привычки, которые прилипают, притягивают, пристают к молодым людям, становятся впоследствии причиной многих недоразумений, недугов, неприятностей. Полюбите себя: свой Мозг, свою Печень, свое Сердце – они живые, они страдают, болеют, задыхаются!!! Давайте не будем рабами вредных привычек! Наш совет: «Никогда не курить!»

Рассматривание рисунков, нарисованных детьми.  
Подведём итог нашему мероприятию.

- Что вы узнали о табачном дыме?

- Нужно ли пробовать курить? Нет, табачный дым вреден и для курящих, и для окружающих

- Что нужно сделать, если рядом кто-то курит? Отойти в сторону!