**Учитель: Арасханов А.Т.**

 **Классный час «Скажем курению нет!»**

**Цели: Развитие ценностного отношения к своему здоровью на основе знакомства учащихся с вредным воздействием курения на организм.**

1. Вступительное слово, объявление темы.
2. Познакомить учащихсяс пагубным воздействием курения табака на молодой организм.
3. Формирование потребности противостоять вредным привычкам.
4. Формирование мотивации вести здоровый образ жизни.
5. Итог: формирование мотивированного убеждения отказа от курения и говорить «нет»

**Форма проведения:** беседа учителя, ответы учащихся, дискуссия,

 просмотр презентации на тему о вреде курения, сценарий с ролями.

**Подготовительная работа:**

1. Изготовление плакатов, стенгазеты на тему классного часа.
2. Подготовить буклеты с памяткой.
3. Приготовить стихи для ролей в сценарии.
4. Приготовить видео презентацию: «Скажем курению «Нет!».

**1.** В 2010 году человечество отметило печальную дату – 520-летие своего приобщения к курению. История приобщения европейцев к курению началась так. 12 октября 1492 года матрос с корабля знаменитой флотилии адмирала Христофора Колумба закричал: "Впереди земля!". Грянул пушечный салют, на кораблях убрали паруса, и корабли бросили якорь у неведомой земли. Их встретили местные жители и в числе подарков поднесли Колумбу сушёные листья растения "петум". Они курили эти подсушенные на солнце листья, свёрнутые в трубочки. И хотя в представлении набожных испанцев дым из ноздрей могли пускать лишь черти, многие матросы и сам адмирал втянулись в это занятие. Флотилия Колумба вернулась в Европу и табак начал своё победоносное шествие по странам и континентам. Быстрому распространению табака способствовало, конечно, удивительное его свойство – привычная тяга к курению, с которой было очень трудно совладать человеку.

   2. Чтобы разобраться, чем же всё-таки вреден табак и как он влияет на наш организм, давайте обратимся к фактам. В табачном дыму содержится около 1000 вредных веществ, часть из которых является канцерогенами, то есть способствует возникновению раковых опухолей. Одной из вреднейших составляющих табачного дыма является никотин. Никотин – чрезвычайно сильный яд, действующий преимущественно на нервную, сердечно-сосудистую, дыхательную и на пищеварительную систему. Учёные рассчитали, что количество никотина из одной сигареты вполне достаточно для того, что бы наступила мгновенная смерть человека, если ввести этот яд внутривенно. Никотин используется в сельском хозяйстве для борьбы с вредителями. Не случайно говорят: "капля никотина убивает лошадь", а если быть точнее то не одну, а целых три лошади. В табачном дыму содержится также синильная кислота, мышьяк, аммиак, радиоактивный полоний.

 Почему многие люди хотят бросить курить и это им не удаётся. Никотин обладает наркотическими свойствами, поэтому курильщики очень быстро попадают в наркотическую зависимость, от которой очень трудно избавиться. Попытка бросить курить вызывает головную боль, тошноту, рвоту, бессонницу. Не все в силах справиться с этим. И поэтому лучший способ борьбы с курением – никогда вообще не курить.

 Все люди, в том числе и подростки, владеют информацией о вреде курения, о том, что курильщики чаще других страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями, раком дыхательных путей и лёгких, но факт остаётся фактом при том положении вещей, что в Европе и в Америке количество курильщиков снижается, люди начинают заботиться о состоянии здоровья, в нашей стране все магазины и и огромные плакаты приглашают к курению. Противостоять трудно, особенно подростку особенно если взрослые люди постоянно тянутся к сигарете в минуты стресса и утверждают, что это им помогает. Хотя раньше в России наказание за курение в первый раз полагалось 60 ударов палками по ногам, во второй раз – отрезали нос и уши. После опустошительного пожара в Москве в 1634 году, причиной которого оказалось курение, оно было запрещено под страхом смертной казни. И лишь при Петре I было разрешено, т.к. сам очаровавшись этой диковинной заморской идеей – курить, он стал активно вводить её в стране и российским подданным было приказано - курить. Сам Пётр I, злоупотребляя курением, подорвал своё здоровье. На его разрушенные лёгкие "села простуда", развилось воспаление, переросшее в пневмонию, что и явилось причиной смерти царя.

 **3. Врачи о вреде курения.**

  В те далёкие времена табак был ещё, к сожалению, очень плохо изучен. И некоторые врачи прописывали курение в качестве лекарства. Считалось, что табак целебен, его дым отпугивает болезни и злых духов, успокаивает и поднимает настроение. В "Целебнике" 1613 года так и написано: "трубка табаку, выкуренная натощак в сырое и дождливое утро, составляет единственное лекарство от всех болезней". Люди верили этому и лечились, не подозревая, что награждают себя куда более опасными болезнями - это рак, язва, астма, туберкулёз, гангрена, сердечно-сосудистые заболевания. Сейчас все врачи мира призывают курильщиков отказаться от этой пагубной привычки и не наносить вред ни себе ни окружающим. Вы когда-нибудь видели лёгкие курильщика?Да, действительно, табак наносит непоправимый вред организму, особенно подрастающему. В течение нескольких лет группа учёных- врачей наблюдала 100 курящих и 100 некурящих школьников. Результаты их исследований приведены в таблице, из которой видно насколько слабее организм курящего школьника. Ухудшается слух, память, они подвержены нервным заболеваниям, всегда раздражены, недовольны чем-то. Показатели умственного и физического развития снижены в 6-7 раз.

 Просмотр видео презентации: **«Скажем курению «Нет!»**

Сценарий с ролями: «Сигарета», «Сердце», «Лёгкие», «Мозг».

Стихотворение Сигаретная страна

Сигаретная страна –

Очень мрачная она.

Кто хоть раз в нее ступил,

Сигаретку закурил,

Тот во многом прогадал,

Тот здоровье потерял.

Лучше спорт, компьютер, книжки

Для девчонок и мальчишек.

Научись ответить «нет»

Любой пачке сигарет!

Сердце: Мне так плохо, так устало,

И нет уж больше сил стучать.

Наверное, осталось мало…

Могли бы только вы понять-

Мне не хватает кислорода,

Меня так душит никотин,

А этот яд непобедим.

Мои сосуды кровяные

В дыму сгорают день за днем,

И если вы нас не спасете,

Мы только от куренья пропадем!

Головной мозг: Иссушил меня проклятый злодей,

Нету больше светлых идей,

Он мои нейроны украл

И на пачку сигарет поменял.

Я теперь и за долгий срок

Не могу выучить данный урок.

И внимания, и памяти нет-

Все от этих проклятых сигарет.

Не искупить бедой вину-

Строг приговор:

За страсть к куренью

Пустеет комната ума,

Где был мир идей, теперь там тьма.

Легкие: Ой, мы бедные, сожженные совсем,

Мы хотим спросить вас, люди:

А вы курите зачем?

Нас алкоголь отравляет,

Никотин нам – страшный яд,

Наши бронхи он сжигает,

Кто же в этом виноват?

По утрам ужасный кашель

Раздирает горло в кровь.

Кто же нам теперь поможет,

Чтобы стать здоровым вновь?

Чтоб вдыхать нам полной грудью

Свежий, чистый кислород,

Чтобы газом ядовитым

Не давать нам больше вход!

Ученик: «Я выбрал сам дорогу к свету

И, презирая сигарету.

Не стану ни за что курить.

Я- ЧЕЛОВЕК! Я должен сильным быть!»

Заболевания Курящие школьники Некурящие школьники

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. Нечистоплотность 12% 1%

7. Плохие отметки 18% 3%

8. Замедленная реакция, сообразительность 19% 3%

 Оказалось также, что на организм девочки табак действует гораздо сильнее: "вянет кожа", быстрее сипнет голос. За последние десятилетия ученые выяснили, что у людей не курящих стали обнаруживаться болезни, присущие курильщикам. Причина? Некурящие люди длительное время находились в одном помещении с курильщиками. При курении организм курильщика проникает 20-25% ядовитых веществ, а 50% вместе с выдыхаемым дымом поступают в воздух, которым дышат окружающие. Получается, что некурящие "курят". Появился специальный термин "пассивное курение".

***В наше время проводятся Международные экологические акции против курения:***

31 мая – объявлен Днём без курения, третий четверг ноября отмечается как Международный день отказа от курения.

По Международной классификации болезней, вступившей в силу в 1999 году, табачная зависимость признана болезнью.

 Ну а теперь давайте подведём итоги нашего мероприятия и выясним, каких же аргументов больше "за" или "против" курения. (С помощью весов и карточек.) На одну чашу весов поместим карточки с положительными ответами, а на другую – с отрицательными и выясним, какая же чаша весов будет тяжелее.

**Вопросы:**

* снятие нервного напряжения;
* желание казаться взрослее;
* склонность к простудным заболеваниям;
* старит кожу;
* голос становиться хриплым, прокуренным;
* кокетство (красивая зажигалка, дорогая пачка сигарет);
* замедляется рост;
* элемент комфорта;
* плохой запах изо рта;
* желтеют зубы;
* мода;
* лишняя трата денег;
* похудение;
* рак лёгких, губ, горла.

Я хочу предложить вам небольшой тренинг, который, я думаю, поможет вам лучше осознать всю проблему табакокурения.

У каждого из вас есть карточки, которые нужно заполнить.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Любимое блюдо** | **Любимое занятие** | **Самые близкие люди** |
|   |   |   |

А теперь представьте, что в вашем доме поселилось курение и забрало у вас одно любимое блюдо, одно любимое занятие и одного близкого человека. Вычеркните одно блюдо, одно занятие и одного близкого человека. Продолжим? Или не стоит? Какой вывод мы можем сделать о влиянии табака на организм?

**Учитель:**Безусловно, аргументов против курения оказалось намного больше, это ещё раз доказывает, что табак наносит огромный вред организму человека. А легко ли отказаться от курения? Представьте, что вы сидите в компании и вам предлагают "покурить за компанию". Каков будет ваш ответ? (Рассуждения учеников.) Непременно ваш ответ: «Нет!» Для этого у вас есть аргументы и мотивации.

 И в заключение я хочу сказать: не начинайте курить сами и убедите уже начавших курить расстаться с этой вредной привычкой! ( Раздача буклетов, для передачи тем, кто курит.)

 **Вместе отправляйтесь в спортзал! Участвуйте в экологических акциях против курения! Ведите здоровый образ жизни!**