

Тема классного часа:

Курение - За и против.

Цель:

- Целенаправленно формировать осознанное отрицательное отношение к курению.

Задачи:

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

К концу занятия учащиеся должны:

- Владеть информацией об ущербе от вредных привычек наносимом как отдельному человеку, так и обществу в целом (экономические, социальные стороны);
- Быть убежденными, что жизнь без вредных привычек – более предпочтительна;
- Знать, как можно отказаться от вредных привычек, какая система помощи существует;
- Уметь предложить возможные разумные альтернативы проведения свободного времени.

« Жизнь никогда не укладывается в схему,
но без схем невозможно ориентироваться в жизни».
И. Шевелев.

Учитель:

18 ноября во всем мире отмечается День Некурения, поэтому наш классный час посвящаем теме: «Курения за и против». Классный час проводим в необычной форме в виде Пресс – конференции. На нее мы пригласили представителей различных профессий, которые помогут рассмотреть данную проблему со всех сторон. И первое слово мы предоставляем преподавателю истории, он расскажет, откуда и когда пришли к нам сигареты.

Выступление преподавателя истории:

История первая гласит: 15 ноября 1492 года Христофор Колумб сделал в своем 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 странное поведение аборигенов. Они сворачивали в трубки большие желто- зеленые листья, какого – то растения, один конец трубки поджигали, а другой клали в рот. «Пить дым аборигенам нравилось. Трубки индейцы называли, «табако» или «сигаро»

История вторая гласит: На Русь «тлеющие головешки» завезли английские купцы в 1585 году. Наши предки увидели в них козни злых сил. Борьба с курильщиками началась уже

при царствии Михаила Федоровича. Подружившихся с синим дымом, наказывали: первый раз – 60 палок по стопам, второй раз – отрезали нос или ухо. Жестоко, но во благо.

Так же в 1585 году в Англии по указу Елизаветы I курильщиков приравнивали к ворами и водили по улицам с веревкой на шее. Однако Уолтер Роли, фаворит двора королевы Елизаветы, популяризовал курение табака.

Римские папы даже предлагали 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».

Яков I объявил курение вредным, неблагочестивым и неподходящим для цивилизованного человека занятием. Свой знаменитый труд «О вреде табака», опубликованный в 1604 году. Яков I закончил словами: «привычка, противная зрению, невыносимая для обоняния, вредная для мозга, опасная для легких...» Это была первая книга о вреде курения. Пока Яков I негодовал, врачи прописывали курение как противоядие от насморка и от лихорадки, а кое-кто считал даже, что вдыхание табачного дыма может застраховать от чумы.

История третья гласит: Когда табак перешагнул Пиренеи, и попал во Францию, французский посол Жан Нико подарил листья и семена табака королеве Франции Екатерине Медичи. Причем табак характеризовался как «средство для придания бодрости», хорошего настроения и даже ...считался лекарством от зубной и головной боли.

Во Франции табак первое время называли «травой Нико» Позже, в честь французского посланника, самый известный табачный алкалоид был назван никотином 1697 год.

Вопрос: Когда была разрешена торговля табаком?

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

Учитель:

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

Курение, как одна из вредных привычек, давно распространилось и укоренилось у многих народов, став поистине эпидемическим заболеванием современного общества.

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

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

Не менее страдает и сердце: никотин, всасываясь в кровь, вызывает сужение кровеносных сосудов. Это ведет к тому, что сердце курильщиков работает с повышенной нагрузкой. Даже при небольшой нагрузке, частота пульса у курящих достигает 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, появляются частые головные боли. Страдают и органы пищеварения. Тошнота, иногда рвота, боли в желудке и кишечнике. Установлено, что среди больных язвенной болезнью курильщики составляют-98 %. У курящих матерей дети отстают в физическом, нервном и психическом развитии, у них снижен аппетит, они беспокойно и плохо спят. Особенно опасно курение для школьников: не сформировавшийся, еще растущий организм страдает от табачного дыма значительно больше, чем организм взрослого и рано или поздно отравляющее действие курения сказывается на различных его функциях.

Задержка роста, общего развития, нарушение процессов обмена веществ, снижение слуха, зрения, ряд нервных расстройств - такова плата за детское и подростковое курение. Школьники – курильщики, как правило, отличаются пониженными умственными способностями, слабо успевают, очень часто нарушают дисциплину. По данным исследованиям, в возрасте 12-13 лет курят около 7%, а среди 16 летних – уже 40% мальчиков, а в старших классах начинают курить и некоторые девочки.

Вопрос: Только ли рак легкого грозит курильщикам или еще какие-либо онкологические заболевания?

Да, Рак существует. В настоящее время так же установлена связь между курением и злокачественными образованиями нижних отделов мочевых путей, поджелудочной железы. Курение – важная причина, возникновение рака полости рта, верхней и нижней части глотки, гортани и пищевода. Причем, в сочетании с приемом больших количеств алкоголя риск развития данных заболеваний значительно возрастает.

Учитель:

Ну, а о вреде курильщиков окружающей среде нам расскажет эколог.

Выступление эколога:

Вред окружающим.

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

Установлено, что в организме курильщика задерживается только четвертая часть никотина. Еще одна четвертая 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 накуреном помещении, получает такую же дозу ядовитых веществ, как будто он выкурил 4 сигареты. Поэтому курильщик наносит вред не только своему здоровью, но и здоровью окружающих людей.

Наличие полония, радиоактивного свинца и висмута в табачном дыме, дает право считать, что не только тем, кто курит, но и всем, кто дышит этим дымом, прежде всего детям. Расстройство сна и аппетита, нарушение деятельности желудка и кишечника, повышенная раздражительность, плохая успеваемость и даже отставание в физическом развитии - вот перечень явлений, причина которых в пачке сигарет.

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

При массовом распространении курения 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.

Не курящие люди буквально в принудительном порядке вынуждены дышать «выхлопными газами» курящих.

Вопросы:

1) Объясните, что такое пассивное курение?

Пассивное курение – это вдыхание сигаретного дыма, человеком, который сам не курит, но находится в окружении курящих. Пассивные курильщики подвергаются тем же опасностям, что и курящие, но в гораздо меньшей степени.

2) Влияет ли дым от сигарет на состояние окружающей среды? Например, на увеличение озоновой дыры?

Специальных исследований по данному вопросу не проводилось. Но можно предположить, что влияние загрязнения окружающей среды табачным дымом не велико. Что же касается озоновой дыры, то здесь основную роль играют окислы азота и фреоны.

Учитель:

О правилах продажи сигарет нам расскажет продавец (ученик)

Выступление продавца:

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

На Тайване, например, запрещено курить до 18 лет. В случае нарушения этого запрета родители провинившегося могут заплатить штраф примерно 215 долларов США.

Вопрос: Есть ли различия между импортными и отечественными сортами сигарет?

Прежде всего следует отметить, что все табачные изделия, и отечественные и импортные, проходят контроль у нас в республике. Поэтому превышения содержания пестицидов и других ядохимикатов можно не бояться ни в тех, ни в других.

А вот относительно содержания таких специфических для табака веществ, как никотин и смолы, существует разница. Содержания смол и никотина нормируется санитарными правилами и гигиеническими нормативами для табачных изделий, от 29.02.96 г., которые определяют для импортных сигарет предельное содержание смол в 15 мг на сигарету и никотина – 1,3 мг на сигарету, для отечественных допуск 25 мг на сигарету. Что касается табака, то здесь надо пояснить, что в нашей республике нет собственного производства сырья. Поэтому его качество в наших изделиях зависит от того, какое сырье закуплено

В целом можно сказать, что сигареты известных табачных фирм менее опасны для здоровья курильщиков. Естественно, сказанное относится только к сигаретам, выпущенным самими фирмами, а не их «филиалами», производящими дешевые подделки.

Учитель:

Проведены социологические исследования о влиянии курения. Послушаем их.

Выступает социальный работник:

В США ежегодно связано 225 тысяч летальных исходов от болезней сердечно-сосудистой системы, больше 100 тысяч – от рака легких, свыше 20 тысяч случаев смерти – от болезней органов дыхания.

В Великобритании ежегодно теряется свыше 50 миллионов рабочих дней вследствие курения, стоимость лечения болезней, вызванных курением, ежегодно составляет более 150 миллионов фунтов стерлингов.

По подсчетам польских экономистов, доходы от производства и реализации табачных изделий: составляют в этой стране лишь около половины экономических потерь из-за болезней и преждевременной смерти курящих.

Европа теряет ежегодно более 800 тысяч жизней своих курящих граждан. Это число равнозначно шести авиационным катастрофам огромных аэробусов с гибелью всех их пассажиров каждый день в году.

Поэтому в развитых странах общество давно бьет тревогу по этому поводу. Там развернуты широкомасштабные компании по борьбе с курением. Причем основа их – вовсе не преследование курящих, а защита прав каждого на чистый воздух. И результат уже есть

Курение выходит из моды у юных французов.

Таков итог недавнего исследования опубликованного в прессе подростков в возрасте от 12 до 18 лет воспринимают курящего как «грустного» человека. В ряде стран, таких как Швеция, Финляндия, приняты даже специальные законы о табаке, охватывающие все стороны данной проблемы.

Табачные компании, теряя рынки сбыта у себя на родине, переключаются на нас. Неужели мы в этом вопросе будем плестись в хвосте мирового сообщества, и тратить деньги и здоровье в угоду чужим интересам?

Вопрос: Приведите статистические данные о детях курильщиков (болезни, умственные способности, вероятность пристрастие к табаку). Желательно в Республике Беларусь.

К сожалению статистических данных, по нашей республике нет, т.к. эпидемиологические исследования подобного рода у нас не проводились, и вряд ли будут проведены в ближайшее время из-за их дороговизны.

По расчетам данных в Беларуси в 1995 году 15,5 тысяч человек лишились жизни вследствие своей опасной привычки. В том числе, около 15 тысяч мужчин и 500 женщин, что составило 28 % мужской смертности и 1 % женщин нашей республике.

Смертность от всех болезней среди курящих на 70 % выше, чем среди не курящих. А у выкуривающих 20 и более сигарет в день – в 2 раза выше.

Опухолевые заболевания, вызываемые курением, включают в себя: рак легкого, полости рта, глотки, гортани, пищевода, мочевого пузыря, почечных лоханок, поджелудочной железы. Самый распространенный из них – рак легкого.

Ишемическая болезнь сердца стала ведущей причиной смерти в большинстве развитых стран.

Учитель:

Как вы думаете, совместимы ли курение и спорт? Сейчас мы услышим ответ.

Выступление спортсмена: Здоровья Вам!

Курение и спорт – несовместимы. Спорт и крепкое здоровье взаимосвязаны. Людям физического труда и спортсменам. Особенно 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 только один из семи участников научной экспедиции Академии медицинских наук. Этот человек был курящим.

Прославленный вратарь сборной России по хоккею с шайбой Владислав Третьяк говорит: «Если курить – это значит полжизни спортивной отнять у себя. Как стать большим мастером в спорте? В первую очередь нужно любить вид спорта, который выбрал. Второе – нужно очень много трудиться. Третье – самое главное в жизни спортсмена – это отказаться от курения».

Вопрос: Отражается ли курение на внешнем облике человека?

Да, отражается. Правда проявляется это лишь со временем. Во-первых, резкая разница температур выдыхаемого дыма и окружающего воздуха ведет к появлению микротрещин эмали зубов. Затем в них откладываются табачные смолы, придающие зубам более темный желтоватый оттенок. Во-вторых, компоненты табачного дыма способствуют более раннему старению коллагена, образующего «каркас» 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.

Учитель:

А есть ли лекарство от курения? На этот вопрос даст ответ нам фармацевт.

Выступление фармацевта:

Хочу ответить на ваш вопрос: Какие в Беларуси есть лекарственные препараты помогающие бросить курить и, какова их эффективность?

В настоящее время все существующие средства и методы оказывают эффект лишь при желании и активном содействии самого курильщика. Поэтому они для Вас могут быть эффективными и неэффективными.

Получить необходимую помощь, а также подобрать наилучший метод и средство можно в специальных учреждениях: наркологических кабинетах при поликлиниках. В настоящее время в аптечной сети в продаже имеются жевательные подушечки с никотином «Никоретте». Следует запомнить, что вообще никотинсодержащие средства, в том числе и названное, в строгом смысле слова не является лечачими. Они лишь обеспечивают потребность организма курильщика в никотине, менее опасным способом, чем курение, т.к. при этом отсутствуют другие вредные вещества, содержащиеся в табачном дыму. Никотинсодержащие средства могут помочь облегчить синдром отмены, возникающий первое время после отказа от курения. А дальше - все зависит от Вашей воли и решимости бросить курить.

Вопрос: Кодирование от курения. Насколько оно эффективно? Вредно оно или нет для здоровья?

Самый важный элемент – это добиться успеха, если вы действительно желаете бросить курить, оно вам поможет. Ни один метод не может магически превратить курильщика в некурильщика вне зависимости от его желания и преодолеть психологический барьер. Для здоровья кодирование безвредно.

Учитель:

Какие имеет преимущества человек, который бросил курить? Об этом нам расскажет психолог.

Выступление психолога:

Многие из тех, кто курит, пробовал отказаться от этой вредной привычки. Однако не всем удается раз и навсегда бросить. 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 длительном курении у людей развивается так называемая никотиновая зависимость. Вот почему, бросая курить, человек в начале испытывает довольно тягостное состояние. Но стоит потерпеть лишь несколько дней, и эти явления проходят. Основная причина отказа от курения – ухудшения состояния здоровья. Гораздо легче бросить курить молодым людям с небольшим стажем курения, т.к. организм еще не привык к никотину. Это разумное решение должно быть непоколебимым. Лучше всего не начинать курить. Но уж если появилась тяга к сигаретам, постарайтесь избавиться от этой вредной привычки. Подумайте, какие преимущества вы можете приобрести, если не будете курить:\

- Вам не придется мучиться, что негде купить сигареты.
- Вы не будете испытывать неудобства, и раздражаться в общественных местах, где не разрешается курить.
- Ваша жизнь будет длиннее на 10-20 лет. И это будут годы без отдышки, без сердечных болей и невзгод.
- Вы будете выглядеть лучше.
- Ваши любимые не будут задыхаться в табачном дыму.
- Подумайте о сотне других способов провести свое свободное время, украсить свою жизнь. Разве не прекрасно выпить чашечку чая, потанцевать, заняться спортом или просто выехать на природу.
- Кстати, этому могут помочь деньги, которые высвободятся у вас потому, что не придется покупать сигареты.

Вопросы:

1. Правда ли, что если бросить курить, то резко поправляешься? С чем это связано?

Действительно, после прекращения курения человек может прибавить в весе. Величина прибавки бывает разной, но обычно в пределах 2-5 кг. Почему это происходит? Организм восстанавливает норму, которая была нарушена вследствие систематического воздействия ядов табачного дыма и вызванного никотином снижения аппетита.

2. Является ли табак наркотиком?

Наркотик, правда, довольно слабый, - это не табак в целом, а его составная часть – никотин. Именно развитием зависимости от никотина объясняется сложность отказа от курения у курильщиков со стажем.

Учитель:

Итог пресс – конференции подведут журналисты.

Выступление первого журналиста:

Во время пресс-конференции, я отметила положительные и отрицательные стороны курения. Давайте сравним:

Положительные – с помощью сигарет можно выглядеть более взрослыми,

- более «крутыми»;
- легче заводить знакомства;
- похудеть и т.д.

Отрицательные – учащается пульс;

- повышается кровяное давление;
- возникает раздражение слизистых оболочек дыхательных путей;
- может возникнуть раздражение глаз;
- загрязняется воздух;
- в кровь и легкие попадают ядовитые вещества;
- могут нарушиться вкусовые ощущения, обонятельные снижается зрение;
- подавляется иммунитет организма;
- на зубах возникает желтый налет, микротрещины на эмали;
- на лице раньше появляются морщины;
- возникает кашель синдром «курильщика»;
- повышается выделение слюны, приходится часто сплевывать;
- отдаленными последствиями могут быть: рак легких, дыхательных путей, болезни сердца, поджелудочной железы, мочевого пузыря, язва, хронические заболевания легких;
- испытываешь неудобства, когда нет сигарет или нельзя курить;
- не тратишь деньги, на которое можно купить что-нибудь другое.

Как вы видите, отрицательные стороны во много раз перевешивают положительные.

А так же положительные стороны на деле не всегда такими являются.

Например, 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.

Поэтому жизнь без вредных привычек – более предпочтительна. Здоровья Вам!

Выступление второго журналиста.

Случается так, что твои друзья предлагают тебе закурить, и бывает очень трудно отказаться от таких предложений. Ты не хочешь выглядеть «белой вороной» или тебе просто не хватает умения, чтобы отказаться и поступить не так как «все». Будешь ли ты курить или нет, – это твой выбор, даже если на твоё решение влияют друзья, курящие окружающие или табачная реклама.

Во многих странах ведется активная борьба с курением. Например, в рекламе табачных изделий по телевизору запрещено использовать изображение пачки сигарет, тем более показ курения самих сигарет.

Но, может быть ты, хочешь, получить «нечто особенное»?

- «привлекательный» внешний вид: желтые зубы и пальцы, серый оттенок кожи, ранние морщины;
- быть похожим на пепельницу, с таким же неприятным запахом и дорожками пепла на одежде;
- хронические болезни, связанные с курением: рак легких, хронический бронхит, болезни сердца;
- отдышку и сердцебиение при физических нагрузках;
- постоянно прятаться от родителей и учителей;
- экономить на завтраках, откладывая деньги на сигареты.

Тогда ты действительно можешь попробовать завести себе пагубную привычку, от которой потом будет очень сложно избавиться.

Но если ты хочешь: - сохранить свое здоровье;

- состояться в жизни как личность;
- выглядеть молодо и привлекательно;
- всегда быть в хорошей спортивной форме;
- родить и вырастить здоровых детей;
- быть самостоятельным человеком;
- не быть рабом вредной привычки.

Не допусти, чтобы табак помешал тебе реализовать свои возможности и поставь большую жирную точку. Ведь твой выбор – никогда не начинать курить.

Учитель:

Вот и подошла к концу наша пресс-конференция. Каким бы ни было твое отношение к курению, возможно, ты куришь каждый день, от случая к случаю или не куришь вовсе – в любом случае твое будущее зависит от твоего выбора. И может на правильный выбор подтолкнет наше представление.

Представление сказки «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 злачонным брюхом:
- Помоги ты мне комар,
- Я поставлю самовар.

- Мы чайку с тобой попьем,
- 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!

Заключение:

Знайте, что главное слагаемое успеха – это то, что вы действительно захотите испытать счастье дышать свободно. Здоровья Вам! Если ты любишь себя и ценишь свое здоровье, ты скажешь «нет» всему, что может принести тебе вред.