

Марочкина Н.А
классный руководитель 10 класса

Сценарий классного часа «О вреде курения»

Цели:

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.
2. Формирование отрицательного отношения к курению.

Форма проведения: классный час – дискуссия.

Подготовительная работа:

Учащимся предлагается найти материал по заданной теме (статьи в периодике, информация из медицинской литературы и т.д.) и подготовить мини-сообщения по отдельным вопросам.

Ход классного часа

I. 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. Но курильщик только посмеивались: видно, я крепче лошади, сколько никотина потребил, а жив! Утешали себя: табачный деготь остается на фильтре. А как врачи? Разве они не боролись против курения?

II. Выступления учащихся

- 1) Впервые европейцы познакомились с табаком во время путешествия Колумба. Туземцы угощали путешественников табаком, причем сначала курили сами, потом передавали трубку гостям. Отказ от «трубки мира» хозяева рас считывали как недружелюбные действия. Испанцы же не хотели портить отношения с туземцами. Вероятно, эти испанцы и были первыми европейцами, пристрастившимися к курению. На вернувшихся в Испанию моряков смотрели с подозрением: человек

выпускает изо рта и носа дым, значит, спутался с нечистой силой.

Курильщики завезли семена табака и стали его культивировать.

Распространение табака встречало в странах сильное противодействие. В Турции курение табака рассматривалось как нарушение законов Корана, и виноватых сажали на кол. Персидский шах Аббас приказал сжечь торговца, который завез табак в военный лагерь. Римский папа Урбан VII отлучил от церкви тех, кто курил или нюхал табак, а однажды за курение сигар монахов заживо замуровал в стену.

2) В Россию табак попал в конце XVI века 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 отменялся в одной за другой странах. С годами к вредной привычке приобщились мужчины, женщины, молодые люди, подростки и даже дети. Возникла мода на курение: сигареты, мол, придают девушкам особую элегантность, а юношам мужество. Обязательной принадлежностью теле- и киногероев стала сигарета.

3) Врачи выяснили, что рост числа курящих параллельно увеличивает количество опасных болезней. Начиная с начала 60-х годов XX века, стали публиковать в газетах и журналах результаты научных исследований. И люди ужаснулись! 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 выкуренных от 20 до 39 сигарет - на 6,2 года. Установили, что люди начавшие курить до 15 летнего возраста, умирают от рака легких 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 легких.

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

Ученые выяснили, что курение в 2 раза опаснее для растущего организма, чем для взрослого. Смертельная доза для взрослого человека содержится в одной пачке сигарет, если ее выкурить сразу, а для подростков полпачки. Были даже зарегистрированы случаи смерти подростков от подряд выкуренных двух - трех сигарет из-за резкого отравления жизненно важных центров, в результате которого наступала остановка сердца, и

прекращалось дыхание.

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 плохо успевающие.

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

Оксид углерода (угарный газ) вступает в соединение с гемоглобином, который является переносчиком кислорода. При курении происходит резкое уменьшение содержания кислорода в крови. А это очень тяжело переносит головной мозг подростка. Аммиак раздражает слизистую оболочку рта, гортани, трахеи, бронхов. Вот почему у курильщиков не редкость рыхлость десен, язвочки во рту, часто воспаляется зев, что приводит к возникновению ангина. От длительного курения происходит сужение голосовой щели, появляется осиплость голоса.

4) В последние годы ученые уделяют пристальное внимание веществам, вызывающим рак. К ним 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. Трудно даже перечислить вредные вещества, содержащиеся в табаке, их ведь насчитали почти 1200! 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? Не курящие люди длительное время находились в помещении вместе с курильщиками. При курении в организм человека проникает 20-25% ядовитых веществ, а 50% вместе с выдыхаемым дымом поступают в воздух. А им дышат окружающие. Получается, что не курящие "курят". Появился даже специальный термин - «пассивное курение».

Даже в США при засилье табачной рекламы, десятки миллионов американцев бросили курить. Тоже происходит и в Англии, Швеции и Финляндии. Норвегия твердо решила стать некурящей нацией к новому веку.

5) Во многих странах приняты законы, запрещающие подросткам курить. - Беседа и подведение итогов классного часа.

В нашей стране нельзя курить во дворцах спорта, бассейнах, спортзалах, учебных и медицинских заведениях, санаториях и курортах, и на транспорте. Почему же все-таки продают сигареты в киосках?

Да потому что категорическим запретам не всегда повлияешь на заядлого курильщика. Всякую рода самоделки, суррогаты куда вреднее, чем табак, приготовленный в фабричных условиях. Просто запретить людям курить, наверное, еще не возможно, а вот убедить бросить курить можно.

6) Вред табака доказан, многие люди бросили курить, идет борьба против «пассивного курения». Сторонники же табака часто ссылаются на то, что многие выдающиеся люди, например, Дарвин, Ньютон, А.М. Горький, композитор С. В. Рахманинов и даже ученый-терапевт С.П. Боткин - курили. Значит, курение не мешало им достичь успехов?

Хочу привести здесь некоторые высказывания известных деятелей культуры и науки. Писатель А. Дюма - младший: «...я отложил свою сигарету и поклялся, что никогда не буду курить. Эту клятву я твердо сдержал и вполне убежден, что табак вредит мозгу так же определенно, как и алкоголь. Л. Н. Толстой, бросив курить, сказал так: стал другим человеком. Просиживаю по пяти часов кряду за работой, встаю совершенно свежим, а прежде, когда курил, чувствовал усталость, головокружения, стоял туман в голове ... Великий врач С.П. Боткин был заядлым курильщиком. Умирал, еще сравнительно не старым (57лет), он сказал «Если бы я не курил, то прожил бы еще 10-15 лет». Сколько бы еще он сделал бы для науки, для спасения людей, но, увы, не сумев избавиться от своей пагубной привычки, не смог спасти и себя.

При первом курении першит в горле, учащенно бьется сердце, во рту появляется противный вкус. Все эти неприятные ощущения, связаны с первой сигаретой, не случайны. Это защитная реакция организма, и надо ею воспользоваться - отказаться от следующей сигареты. Пока не наступил час, когда сделать это будет не так легко.

7) Курение — не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая наркомания, и тем более опасная, что многие не принимают её всерьез. Никотин — один из самых опасных ядов растительного

происхождения. Птицы (воробьи, голуби) погибают, если к их клюву всего лишь поднести с палочку смоченную никотином. Кролик погибает от 1/4 капля никотина, собака — от 1 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 примерно 6—8 мг никотина, из которых 3—4 мг попадают в кровь).

Курильщик не погибает потому, что доза вводится постепенно, не в один прием. К тому же часть никотина нейтрализует формальдегид — другой яд, содержащийся в табаке. Систематическое поглощение небольших несмертельных доз никотина вызывает привычку, пристрастие к курению.

Однако если некурящий человек в один прием получит значительную дозу никотина, может наступить смерть. Такие случаи наблюдались в различных странах. Нашим крупным ученым-фармакологом Н. Кравковым была описана смерть молодого человека после того, как он впервые в жизни выкурил большую сигару. Во Франции, в Ницце, в итоге конкурса

«Кто выкурит больше?» двое «победителей», выкурив по 60 сигарет, умерли, а остальные участники с тяжелым отравлением попали в больницу. В литературе описан случай, когда в комнату, где лежал табак в связках в порошке, положили спать девочку, и она через несколько часов умерла.

8) Курение подростков в первую очередь сказывается на нервной и сердечно-сосудистой системах. В 12—15 лет они уже жалуются на одышку при физической нагрузке.

В результате многолетних наблюдений французский доктор Декалзне еще сто лет назад пришел к убеждению, что даже незначительное курение вызывает у детей малокровие, расстройства пищеварения.

Курение отрицательно влияет на успеваемость школьника. Число неуспевающих возрастает в тех классах, где больше курящих. Курение школьников замедляет их физическое и психическое развитие. Состояние здоровья, подорванного курением, не позволяет выбрать род занятий по душе, добиться успеха (например, юношам, стать летчиками, космонавтами, спортсменами, девушкам — балеринами, певицами и др.).

Курение и школьник несовместимы. Школьные годы — это годы роста как физического, так и умственного. Организму нужно много сил, чтобы справиться со всеми нагрузками. Как известно, навыки, привычки, усвоенные в школьном возрасте, самые прочные.

Это относится не только к полезным, но и к вредным привычкам. Чем раньше дети, подростки, юноши, девушки познакомятся с курением и начнут курить, тем быстрее привыкнут к нему, и в дальнейшем отказаться от курения будет очень трудно.

9) 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; от 10 до 19 сигарет — на 5,5 года; от 20 до 30 сигарет — на 6,2 года.

Установили, что люди, начавшие курить до - 15-летнего возраста, умирают от рака легких в 5 раз чаще, чем те, которые начали курить после 25-лет.

Длительно и много курящие в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 раз — инфарктом миокарда, в 10 раз — язвой желудка и в 30 раз раком легких.

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

Ученые выяснили, что курение в два раза опаснее для растущего организма, чем для взрослого.

Просмотр видеofilmа «Курите на здоровье!» и

последующее обсуждение.

III. Анкетирование учащихся

Вопросы анкеты

1. Курят ли ваши родители?
2. Говорят ли с вами родители о вреде курения?
3. Пробовали ли вы курить?
4. Что вас побудило к этому?
5. Какие меры по борьбе с курением среди подростков предложили бы вы?

V. Заключительное слово классного руководителя.

Подумайте о том, что вы сейчас услышали. Если ты считаешь, что вред, наносимый курением твоему здоровью, маячит где-то далеко, а может быть, и вообще минует тебя, — ты ошибаешься. Посмотри внимательно на курящих людей, на цвет их лица, кожу, пальцы, зубы, обрати внимание на их голос. Ты можешь заметить внешние признаки табачной интоксикации. Подумайте обо всем этом! Будьте разумны и воздержитесь от сигареты!