

Классный час «Курить-здоровью вредить».

(Классный час составила классный руководитель 6-а класса МБОУ СОШ № 14 Макарова С.А.)

Цели:

познакомить детей с историей возникновения табакокурения и фактами, свидетельствующими о вреде курения;

способствовать формированию отрицательного отношения к курению, формированию установки на здоровый образ жизни;

дать детям необходимые поведенческие приёмы, позволяющие уклониться от вредного влияния сверстников.

Подготовительная работа:

анкетирование учащихся

подготовка и разыгрывание сценария;

оформление класса;

подготовка презентации.

Ход классного часа:

Историческая справка

Большинство народов долгое время ничего не знали о табаке и прекрасно обходились без него. Широкое распространение курения началось после открытия Колумбом Америки в 1492 году. В числе подарков местные жители поднесли Колумбу сушеные листья растения «петум». Они курили эти подсушенные на солнце листья, свернутые в трубочки. Их называли «сигаро». Индейцы использовали для курения еще и длинные трубки - «табако», наполненные листьями «петума», которые считали священными и употребляли в качестве лечебного средства. Жители острова угощали Колумба и его спутников «сигаро» и «табако» в знак приветствия, уважения и дружбы. Отказ от курения воспринимался как враждебное, недружеское отношение. Первые попытки курения вызвали у моряков сильный кашель, слезы, головокружение, у некоторых пропал сон и аппетит. Однако постепенно они стали привыкать к табаку. Привычка курить укоренялась.

Вернувшись в Европу, матросы Колумба привезли с собой листья «петум». Запас их скоро кончился, но употребление табака только начинаюсь.

Курение стало быстро распространяться в Европе после второго посещения Колумбом Америки в 1496 году. Его спутник - испанский монах Роман Пано вывез с острова Гаити семена табака и впервые посеял его в Испании как декоративное растение. Оттуда табак распространился в Португалию. Французский посол в Португалии Жан Нико в 1560 году преподнес в подарок своей королеве Екатерине Медичи листья табака, измельченные в порошок для нюханья. По его мнению, листья табака обладали лечебными свойствами, в частности избавляли от головной боли. Екатерина Медичи и ее сын страдали мигренью и приняли подарок с радостью, так как нюханье табака на некоторое время уменьшало головную боль.

Мода нюхать табак быстро распространилась и в других европейских странах. В Италии табак был объявлен «забавой дьявола». В назидание потомству 5 монахов, уличенных в курении, были заживо замурованы в монастырской стене. В Англии курильщиков приравнивали к ворам и водили по улице с веревкой на шее. В Персии курильщикам отрезали губы и нос. Турция виновных в курении сажали на кол. В 18 веке появляются сообщения о вреде курения. Король Англии Яков I в трактате «Ненависть к табаку» писал, что привычка к табаку противная по виду,

отвратительная для обоняния, опасная для мозга, вредная для груди. В медицинской литературе появились работы видных ученых о вредном действии табака на организм человека. С этого времени утрачиваются иллюзии о лечебных свойствах табака.

В Россию табак попал, в конце XV в. и тоже был встречен не очень приветливо. Уличенных в курении в первый раз наказывали 60 ударами палок по стопам, во второй- отрезали нос и уши. Курение было признано причиной пожара в Москве в 1634 году, после чего курить запретили под страхом смертной казни.

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

Вредные привычки заразительны. Гонение на курильщиков постепенно прекратилось, начало развиваться производство табака, так как торговля им приносила хорошие доходы.

1 Как действует никотин? В состав листьев табака, используемого для курения, входит 400 различных химических веществ, в том числе никотин. В чистом виде это чрезвычайно сильный яд. одна капля которого способна убить не одну, а три взрослых лошади весом до полтонны каждая. При сгорании никотин разрушается и теряет часть своей смертоносной силы. Вот почему курильщики «выносливее» лошадей. После каждой выкуренной сигареты в организме остается часть токсического вещества. Из дня в день, год за годом его количество увеличивается.

При курении составные части дыма всасываются в кровь и разносятся ею по организму. Уже через 2-3 минуты после вдыхания никотин проникает внутрь клеток головного мозга. При этом их активность значительно повышается. Одновременно расширяются сосуды головного мозга, усиливается кровоснабжение. Человек при этом может испытывать подъем сил, прилив энергии. Однако очень скоро на смену бодрому состоянию приходит некоторая заторможенность. Дело в том, что теперь вещества табачного дыма не активизируют, а угнетают работу нервных клеток. Снижается и активность кровоснабжения головного мозга за счет сужения сосудов. Результат - уменьшение интеллектуальной деятельности. 1.1.2 О вреде никотина

Врачи выяснили, что рост числа курящих параллельно увеличивает количество опасных болезней. Оказывается, выкуривая в день от 1 до 9 сигарет, человек сокращает свою жизнь в среднем на 4,6 года по сравнению с некурящим, если курит от 10 до 19 сигарет — то на 5,5 года, если выкурено от 20 до 39 сигарет — на 6.2 года.

Установлено, что люди, начавшие курить с 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 болевают стенокардией, в 12 — инфарктом миокарда, в 10 — 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 для растущего организма в 2 раза опаснее, чем для взрослого. Так же опасно пассивное курение. Всемирной организацией здравоохранения был сделан вывод о том, что пассивное курение у детей вызывает заболевания бронхитом, пневмонией, кашель и свистящее дыхание, приступы астмы, воспаление среднего уха. внезапную младенческую смерть и, возможно, повреждение сердечно-сосудистой системы и нейробиологические отклонения.

Маленькие дети особенно уязвимы к воздействию пассивного курения. Дети страдают от табачного дыма в основном из-за курения родителей и других членов семьи. Основным источником является материнское курение, которое негативным образом влияет на здоровье ребенка, как во время беременности, так и в первые месяцы после родов, когда мать постоянно находится рядом с ребенком.

2.- отрезали нос и уши. Курение было признано причиной пожара в Москве в 1634 году, после чего курить запретили под страхом смертной казни.

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

4. Вредные привычки заразительны. Гонение на курильщиков постепенно прекратилось, начало развиваться производство табака, так как торговля им приносила хорошие доходы.

5. Как действует никотин? В состав листьев табака, используемого для курения, входит 400 различных химических веществ, в том числе никотин. В чистом виде это чрезвычайно сильный яд. Одна капля которого способна убить не одну, а три взрослых лошади весом до полтонны каждая. При сгорании никотин разрушается и теряет часть своей смертоносной силы. Вот почему курильщики «выносливее» лошадей. После каждой выкуренной сигареты в организме остается часть токсического вещества. Из дня в день, год за годом его количество увеличивается.

6. При курении составные части дыма всасываются в кровь и разносятся ею по организму. Уже через 2-3 минуты после вдыхания никотин проникает внутрь клеток головного мозга. При этом их активность значительно повышается. Одновременно расширяются сосуды головного мозга, усиливается

Курильщики составляют 96 - 100% всех больных раком лёгкого. Вещества табачного дыма вызывают мутации гена p53, а половина всех злокачественных опухолей человека образуется из-за нарушений именно этого гена. Не случайно у курящих людей в 20 раз чаще возникают раковые опухоли нижней губы, гортани, пищевода, желудка, почек и шейки матки.

1. Курение препятствует самоочищению дыхательных путей и провоцирует воспаление. Бронхит - это постоянный кашель плюс неприятный запах изо рта. Далее развивается эмфизема лёгких, при которой грудная клетка раздувается как бочка, и жить становится невозможно.

5. Микроинсульты - разрывы маленьких сосудов головного мозга курильщики имеют в 2 раза чаще, чем некурящие. Пережив такой инсульт, ты можешь ничего не почувствовать, кроме тихо прогрессирующей дебилности. Далее ты имеешь все шансы вписать в свою биографию инсульт обширный, а это тот случай, когда лежишь пластом и давно забыл, как выглядит стандартный унитаз.

6. Курение тормозит обмен микроэлементов растительной пищи, защищающих орган зрения. Риск превращения в крота возрастает в 3 раза.

3. У мужчин курение имеет прямое отношение к импотенции и бесплодию. У женщин курение может препятствовать зачатию, а если такое чудо всё же случается, то курение во время беременности на 50% увеличивает риск иметь ребёнка с умственной отсталостью, а иногда оборачивается выкидышем, гибелью плода или внезапной смертью младенца. Особенно опасно курение в последние 6 месяцев: 0,5 пачки сигарет в день - и родившийся ребёнок почти обязательно, в 85% случаев, будет умственно отсталым, а может быть ещё и глухим.

5. При регулярном курении табачная зависимость может развиваться всего за 3 - 18 месяцев, причём у женщин она формируется более стремительно, чем у мужчин. При табачной зависимости в организме включается механизм регулирования уровня никотина в крови. С прекращением его поступления происходит угнетение дыхания и появляются симптомы табачной абстиненции: нарушение аппетита, неприятные ощущения в желудке, замедление сердечного ритма, падение артериального давления, раздражительность и тяга, непреодолимая тяга к сигарете. Бросить курить ты можешь самостоятельно или при помощи медицинских специалистов.

Часть 2.

Сценка «Не обижай своё здоровье». Действующие лица:

Психолог;

Доктор.

Профессор.

Человеческие органы: лёгкие, сердце, мозг.

(На сцене происходит встреча старых друзей. Психолога изображает девушка)

Психолог. О, доктор, добрый день! Здравствуйте, профессор! Присядем.(сидят за стол).

Сигаретку?

Доктор. Спасибо, но я бросил, и вам советую.

Профессор. А у меня - своя !(Достаёт трубку).

Психолог. Сигарета - полезная вещь, она осчастливила весь мир. Кто хоть раз закурил, тот не оставит этой забавы.

Доктор. Забава для дураков! (С иронией)

Профессор. Но весь мир курит. Как Вы это объясните нам, дорогой психолог?

Психолог. Ну, тут всё очень просто. Маленькие курят из-за стремления к чему-то необычному, таинственному: надо раздобыть сигареты, спички, спрятаться в укромном месте - это похоже на маленькое приключение.

Профессор. Ну, это совсем маленькие ребятишки.

Доктор. Другие хотят чувствовать себя взрослыми, самостоятельными. Что бы друзья, в кавычках, не называли их маменькиными сынками.

Профессор. Ну, это очень глупые дети.

1 -ое лёгкое. Ой мы бедные, сожжённые совсем!

2-ое лёгкое. Мы хотим спросить вас, люди: вместе. - А, вы курите зачем?

1 -ое лёгкое. Нас полоний отравляет,

2-ое лёгкое. Никотин нам - страшный яд.

1 -ое лёгкое. Наши бронхи он сжигает, Кто же в этом виноват? 2-ое лёгкое. По утрам ужасный кашель Раздирает горло в кровь:

1 -ое лёгкое. Кто же нам теперь поможет, Чтоб вернуть здоровье вновь?

2-ое лёгкое. Чтоб вдыхать нам полной грудью -свежий, чистый кислород!

1 -ое лёгкое. Чтобы газам ядовитым не давать нам больше вход.

(Кашляя, лёгкие уходят за кулисы.)

Доктор. Вот так. Далее же страдают желудок, печень, почки. Вот Вы профессор, жалуется на сердце.

Профессор. Да уж, сердце у меня пошаливает.

Доктор. Вы когда работаете над своими научными трудами, часто берёте трубку?

Профессор. Да, мне кажется, что она мне помогает, с ней я работаю быстрее.

Доктор. Это только кажется. Табак, тот же наркотик. Вы прислушайтесь внимательнее к своему сердцу.

(Появляется «сердце» под звуки сбившихся сердечных ритмов)

Мне так плохо, так устало и нет уж больше сил стучать

Доктор. Вот так. Далее же страдают желудок, печень, почки. Вот Вы профессор, жалуется на сердце.

Профессор. Да уж, сердце у меня пошаливает.

Доктор. Вы когда работаете над своими научными трудами, часто берёте трубку?

Профессор. Да, мне кажется, что она мне помогает, с ней я работаю быстрее.

Доктор. Это только кажется. Табак, тот же наркотик. Вы прислушайтесь внимательнее к своему сердцу.

(Появляется «сердце» под звуки сбившихся сердечных ритмов)

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 не победим!.

Мои сосуды кровяные

В дыму сгорают день за днём,

И если вы нас не спасёте,

(Подходит к профессору и вырывает у него трубку.)

Мы от куренья пропадём!!!(уходит со сцены)

Доктор. Кстати, кислород не поступает и к головному мозгу, а в итоге человек тупеет, сам того не понимая.

(Под грустную, траурную музыку появляется «мозг». Это ученик, перевязанный верёвками в разных направлениях, к которым прикреплены вырезанные из картона оценки «2» и «3».)

Мозг:

Иссушил меня проклятый злодей,

Нет уж больше светлых идей.

Он мои нейроны украл

И на пачку сигарет променял

Я теперь и за долгий срок

Не могу выучить один урок.

И вниманья и памяти нет-

Всё от этих проклятых сигарет

(Подходит к собеседникам, забирает у них пачку сигарет и сминает её и выбрасывает.)

Не искупить бедой вину - строг приговор

За страсть к куренью.

Пустеет комната ума,

Где был мир идей, - теперь там тьма.

Психолог. Ну, если послушать вас, доктор, то все наши беды от этой маленькой сигареты.

Доктор. Да, она повинна практически во всех болезнях. Раньше люди боялись чумы, но курение и есть чума - чума 21 века.

Профессор. Боюсь, что если человечество не одумается, то нас ждёт... Страшно подумать!!!

(Собеседники поднимаются из-за стола и выходят на середину сцены)

Психолог и доктор вместе. Нет! Не позволим, не дадим!

Пороки злые победим.

Психолог. Вы молоды, сильны, красивы

И сами вправе выбирать

В здоровье долго жить счастливо

Или в болезнях умирать!

Доктор. Подумай, прежде чем решить;

Тебе с пороками такими

На свете долго не прожить