

Классный час "Курение – коварная ловушка".

Цели:

Знакомство с фактами, свидетельствующими о вреде курения.

Формирование отрицательного отношения к курению.

Формирование устойчивой жизненной позиции, направленной на здоровый образ жизни.

Оборудование: компьютерная презентация, листочки с заданиями.

Ход классного часа

Человек сам себе часто злейший враг. (Цицерон)

Как вы думаете, о чём говорит эта цитата древнеримского философа?

Вот об одном из зол, которые человек может себе нанести, мы и поговорим сегодня.

Тема нашего классного часа: "Курение - коварная ловушка". Мы поговорим об истории появления табака, причинах курения и его последствиях.

Проблема курения сегодня стоит очень остро не только в России, но и во всём мире. Европа и Америка отказываются от сигарет. Норвегия твёрдо решила стать некурящей страной. На западе молодёжь занимается спортом, ведёт здоровый образ жизни. Во многих странах приняты законы, запрещающие подросткам курить. День 31 мая объявлен как Всемирный день без табака, а 16 ноября Всемирный день борьбы с курением.

Минздрав предупреждает, что курение опасно для здоровья, но, несмотря на это, по подсчётам учёных, в мире курит 1/3 населения планеты или каждый третий человек.

В группе мы провели свой социологический опрос. Вот его результаты (озвучить результаты предварительного тестирования).

А что же такое табак, откуда он появился в Европе? Из чего состоит сигарета? Что заставляет человека постоянно покупать сигареты, тратя на это более 10 тыс. рублей в год. Сегодня мы ответим на все эти вопросы.

До 15 марта 1493 г. в Европе никто не курил. Именно в этот день к португальскому порту причалил корабль "Нинья". Это была 2-я экспедиция Христофора Колумба. На борту корабля была привезена трава для курения из провинции Тобаго, в честь которой она и была названа "табак".

Сегодня в России курят 73 % мужчин и 40% женщин (в том числе и подростков).

Выращивают табак в основном в азиатских странах, США, Болгарии, в южных районах России. Высушенный табак используют в зависимости от сорта в сигаретах, для курительных трубок или нюхают.

Подумайте, почему подростки начинают курить?

Вы назвали много различных причин. А теперь давайте поговорим о каждой из них отдельно и внесём их в таблицу в колонку "за".

Из любопытства, "просто так". О чём это говорит? О том, что человек не очень хорошо понимает мотивы своего поведения, что уже само по себе странно.

Чтобы казаться взрослее. Это довольно наивное утверждение, которое можно расшифровать примерно так: я хочу казаться взрослее в глазах своих сверстников (потому что на взрослых это не производит такого впечатления), хочу казаться независимым, самостоятельным, хочу, чтобы меня считали таким, потому что сам себя таким не считаю. И, согласитесь, ребёнок, пусть и курящий всё равно выглядит ребёнком.

Чего только не сделаешь "за компанию". Тем более что в подростковом возрасте очень важно быть принятым в той компании, которая тебе нравится. Порой человек может начать курить вопреки своему желанию. Правда, иногда это происходит просто из-за того, что некоторые люди не умеют отказать. Дома они умеют делать и даже очень хорошо, но вот в другом месте... Как-то неловко, неудобно, вдруг не так поймут.

Чтобы похудеть. Это одно из самых распространённых заблуждений. Курить для того, чтобы похудеть – это все равно, что привить себе какую-нибудь болезнь и "таять" от неё.

Потому что модно. Сразу нужно оговориться, что это модно, но не везде. В современном мире количество курильщиков увеличивается в экономически неразвитых странах, а в странах с высоким жизненным уровнем (таких, как Англия, США) число курильщиков сокращается. Можно предполагать, что эта мода продержится ещё довольно долго.

Из-за влияния рекламы. Да, реклама в современном обществе потребления – это великая сила! Красивые пачки в кино, на витринах, плакатах. Многим молодым курильщикам кажется, что курение приближает их к "западной" жизни. В то же время именно на западе, в развитых капиталистических странах люди наиболее активно отказываются от курения. Фирмы, производящие сигареты, теряют рынки сбыта и отравляют свою продукцию в страны третьего мира, а теперь уже в нашу страну. Итак, почему же люди курят? Из любопытства, за компанию, чтобы казаться взрослым, чтобы похудеть, модно, из-за влияния рекламы.

Вы видите, что все вышеназванные причины оказались нереальными, придуманными. Истинную причину люди скрывают даже от себя. Давайте выясним, в чём же она состоит?

Я прочитаю вам цитату из книги английского врача Аллена Карра "Лёгкий способ бросить курить". Автор книги стал знаменитым, придумав свой способ избавления людей от курения. Он называет сигарету "коварной ловушкой". Вот как он объясняет, почему люди попадают в эту ловушку.

"Никотин – бесцветное, маслянистое вещество, содержащееся в табаке и вызывающее у курильщика зависимость. Этот наркотик вызывает самое быстрое привыкание из всех известных человечеству веществ: чтобы пристраститься к нему, может потребоваться лишь 1 сигарета.

Каждая затяжка сигаретой поставяет в мозг через лёгкие небольшую дозу никотина, действующую быстрее, чем 1 доза героина, вводимая через вену".

Итак, истинная причина курения – это наркотическая зависимость.

Большинство курильщиков выкуривает одну пачку в день. Но когда они начинали, то думали, что будут курить не больше 5 сигарет в день и легко смогут бросить. По словам ученых, большинство курильщиков не могут бросить курить, хотя и желают этого. Они попадают в зависимость от никотина.

Какой вывод можно сделать и всего сказанного?

Курение – вредная и опасная привычка, коварная ловушка, никотиновая зависимость.

Как вы думаете, почему я назвала эту привычку вредной?

Вспомним ещё раз состав сигареты. Все входящие в неё вещества, а их более 1 200, отрицательно сказываются на нашем организме. Давайте теперь после моего рассказа заполним вторую графу нашей таблицы "против".

Курение отнимает жизнь. Она сокращается на 6 лет.

1 200 веществ, содержащихся в табаке, отравляют наш организм. У курильщиков плохая память, слабое физическое здоровье, неустойчивая психика. Они медленно думают, плохо слышат. Даже внешне они отличаются: у них быстрее вянет кожа, сипнет голос, желтеют зубы.

Добавляет болезни. Все органы страдают от курения. Курильщики в 20 раз чаще страдают от таких болезней как инфаркт, язва желудка, гангрена; рак лёгких, горла, губы.

Для детей курение опасно вдвойне. Для взрослого человека смертельная доза никотина содержится в 1 пачке сигарет, если её выкурить сразу, для подростков в полпачке, а у детей 2-3 сразу выкуренные сигареты приводят к остановке сердца.

Отнимает деньги. Около 10 тыс. руб. в год.

Отравляет некурящих. Половина вредных веществ сигареты курильщик выдыхает в воздух, которым дышат окружающие его люди.

Мешает работе и бизнесу. Многие работодатели стремятся взять на работу некурящих. Сегодня в одном из крупных городов России даже появилась специальная биржа по трудоустройству для некурящих, которая пользуется всё большей популярностью у работодателей.

Причина пожаров. Люди гибнут от 1 непотушенной сигареты.

Не модно. Сейчас в моде гладкая, ухоженная кожа, белые зубы, спортивная фигура.

Запрещено законом. В России приняты законы против курения. В нашей стране нельзя курить во Дворцах спорта, бассейнах, спортзалах, учебных и медицинских заведениях, санаториях, на курортах и в транспорте.

Делаем вывод. Что плохого в курении? Отнимает жизнь, отравляет организм, добавляет болезни, приводит к смерти, отнимает деньги, отравляет некурящих, мешает работе и бизнесу, причина пожаров, не модно, запрещено законом.

Теперь вы можете сделать выбор: "за" или "против" курения.

Итак, вы сделали выбор. Но это только половина дела. Его нужно ещё и отстаивать, что очень тяжело сделать, когда друзья настойчиво уговаривают.

А теперь мы с вами поиграем в игру "Умей сказать нет!". Группа (класс) делится на команды. Каждая команда получает задание, выбирает человека, которого будут уговаривать. Ваши уговоры и отказы должны быть аргументированы.

Попытайтесь уговорить человека, больного ангиной съесть мороженое.

Попытайтесь уговорить человека выкурить сигарету.

Попытайтесь уговорить ученика взять себе телефон, который он нашёл в школе на лавке.

(Заслушать и прокомментировать работу команд).

Куда жаловаться на курильщиков?

Пожаловаться на курильщиков в нашем городе можно в Роспотребнадзор, участковому сотруднику полиции или в управляющую компанию ЖКХ.

Узнать телефоны Роспотребнадзора города очень просто, надо набрать в поиске Яндекс: Роспотребнадзор Сатка

Обобщение. Подведение итогов. Предложение на следующем классном часе подробнее ознакомиться с Законом Российской Федерации «**Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака**» от 12 февраля 2013 года.