Тема: КУРИТЬ ИЛИ КУРИТЬ?

Цель: способствовать формированию здорового образа жизни.

Оформление: плакаты антитабачного направления.

Форма проведения: беседа.

Ход мероприятия

Классный руководитель. Курение табака и других табач­ных изделий - самая распространенная вредная привычка. Нередко дети и подростки хотят казаться взрослыми и вследствие этого приоб­щаются к курению, не задумываясь о последствиях. Но курение - это добровольное отравление своего организма никотином и другими вредными веществами. Табак содержит около 80 вредных веществ. При сгорании сигареты образуются и другие отравляющие вещества. Табачный деготь, растворяясь в слюне, оказывает воздействие на гортань, язык, пищевод, желудок, мочевой пузырь.

Послушайте отрывок из повести Л. Толстого «Юность».

 Юность

...В соседнем магазине, на вывеске которого был написан негр, курящий сигару, я купил султанского табаку, трубку и два розовых липовых чубука. Курительные препараты я тотчас решил пустить в дело и испробовать.

Запах табака был очень приятен, но во рту было горько, и дыхание захваты­вало. Однако, скрепив сердце, я довольно долго втягивал в себя дым, пробовал пускать кольца и затягиваться. Скоро комната наполнилась вся голубоватыми облаками дыма, трубка начала хрипеть, горячий табак подпрыгивать, а во рту я почувствовал горечь и в голове маленькое кружение. Я хотел уже перестать и только посмотреться с трубкой в зеркало, как, к удивлению моему, зашатался на ногах; комната пошла кругом, и, взглянув в зеркало, к которому я с трудом подошел, я увидел, что лицо мое было бледно, как полотно. Едва я успел упасть на диван, как почувствовал такую тошноту и такую слабость, что, вообразив себе, что трубка для меня смертельна, мне показалось, что я умираю. Я серьез­но испугался и хотел уже звать людей на помощь и посылать за доктором.

Однако страх этот продолжался недолго. Я скоро понял, в чем дело, и со страшной головной болью, расслабленный, долго лежал на диване, с тупым вниманием вглядываясь в валявшиеся на полу трубку, окурки и остатки кон­дитерских пирожков, и с разочарованием грустно думал: «Верно, я еще не со­всем большой, если не могу курить, как другие, и что, видно, мне не судьба, как другим, держать чубук между средним и безымянным пальцем, затяги­ваться и пускать дым через русые усы».

Дмитрий, заехав за мною в пятом часу, застал меня в этом неприятном поло­жении. Выпив стакан воды, однако, я почти оправился и был готов ехать с ним.

- И что вам за охота курить, - сказал он, глядя на следы моего курения, - это все глупости и напрасная трата денег. Я дал себе слово не курить...

Л. Толстой

(Обсуждение прочитанного.)

* Какие мысли вызывает у вас этот отрывок?
* Что чувствовал курильщик?
* Хочется ли вам пережить такие ощущения?
* Опишите признаки отравления никотином.
* Что привлекло героя повести в курении?
* Согласны ли вы с мнением Дмитрия, что курение - это глупости и напрасная трата денег?

Наравне с курением опасно и пассивное курение. Курящий человек отравляет других - некурящих людей, так они становятся пассивными курильщиками. Особенный вред пассивное курение наносит ребенку - растущему организму. Табачный дым и его примеси задерживают возрас­тное развитие, снижают сопротивляемость к болезням (такие дети чаще и тяжелее болеют), затрудняется восприятие учебного материала.

Чрезвычайно опасно курение, в том числе пассивное, для женско­го организма. Курящая девочка, став матерью, не сможет выносить и родить здорового ребенка. Дети курящих матерей рождаются с ма­лым весом, недостаточным развитием нервной системы, со склон­ностью к заболеваниям бронхолегочной системы, системы крово­обращения. Важно знать и то, что задержка возрастного развития не восстанавливается полностью в последующие годы.

Курить или не курить - это не совсем личное дело. От этого стра­дают и окружающие. Возникновение вредной привычки нельзя про­гнозировать. «Знал бы где упасть - соломки бы подстелил!» - учит русская народная пословица. Время, в течение которого формируется привычка курить, человек знать не может. Существует более десяти способов бросить курить. Но главное - нужно по-настоящему захо­теть освободиться от вредной привычки, проявить волевое усилие. А еще лучше - не начинать курить вообще!

Анкета «Предрасположенность к курению»

Ребята! В анкете приводятся утверждения, которые обычно высказы­вают подростки, молодые люди по поводу курения. Внимательно прочи­тайте их. Не спешите с ответами, будьте искренними. Помните, что в анке­те нет правильных или неправильных ответов. Вы отмечаете только свое мнение. Обозначьте степень вашего согласия с каждым утверждением.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Утверждение | Пол­но­стью со­гла­сен (1) | Ско­рее согла­сен (2) | Затрудня-юсь отве­тить(3) | Ско­рее несо­гла­сен (4) | Пол­но­стью не со­гла­сен(5) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Не курить - это «круто» |  |  |  |  |   |
| Курение успокаивает нервы |  |  |  |  |  |
| Курение делает людей менее активны­ми и менее энергичными |  |  |  |  |  |
| Курение - это напрасная трата денег |  |  |  |  |  |
| Курение - это слишком дорогая привычка |  |  |  |  |  |
| *Курение способствует похудению* |  |  |  |  |  |
| *Курение - это интересное времяпре­провождение* |  |  |  |  |  |
| Курение - это опасно для здоровья |  |  |  |  |  |
| *В курении есть особый шик* |  |  |  |  |  |
| Курение - это напрасная трата времени |  |  |  |  |  |
| *Курить - это круто* |  |  |  |  |  |
| *Курение делает ребят более интерес­ными* |  |  |  |  |  |
| У курильщиков зубы становятся желтыми |  |  |  |  |  |
| *Курение дает возможность собраться с мыслями* |  |  |  |  |  |
| *Курение - это приятные ощущения* |  |  |  |  |  |
| От курильщиков плохо пахнет |  |  |  |  |  |
| Курение - это для неудачников |  |  |  |  |  |
| *Курение позволяет людям чувствовать себя более комфортно среди других людей* |  |  |  |  |  |
| *Курение повышает собственную значи­мость в глазах других* |  |  |  |  |  |
| Курение ухудшает показатели в спорте |  |  |  |  |  |
| Курить - это глупо |  |  |  |  |  |
| *Курение позволяет скоротать время ожидания* |  |  |  |  |  |
| *Курение повышает авторитет среди товарищей* |  |  |  |  |  |
| Курение ухудшает внимание и память |  |  |  |  |  |
| Курить - это неинтересно |  |  |  |  |  |
| Курение препятствует достижениям в жизни |  |  |  |  |  |
| *Курение - это символ преуспевания в де­лах и жизни* |  |  |  |  |  |
| *Курить - это модно и современно* |  |  |  |  |  |
| *Мне нравится реклама курения* |  |  |  |  |  |
| Курить - это не для меня |  |  |  |  |  |
| Если родители не курят, то и мне нечего начинать |  |  |  |  |  |
| Мне нравятся рекламные ролики и щиты против курения |  |  |  |  |  |
| *Курят многие люди, и с их здоровьем ни­чего не происходит* |  |  |  |  |  |
| *Если родители курят, то и мне можно начать курить* |  |  |  |  |  |
| *Я уже взрослый и могу попробовать курить* |  |  |  |  |  |
| От табака становишься зависимым и не­свободным |  |  |  |  |  |
| *Я бы значительно возвысился в глазах сверстников, если бы начал курить* |  |  |  |  |  |
| Лучше никогда не пробовать курить |  |  |  |  |  |
| *Я не стану по-настоящему взрослым, если не отведаю вкус табака* |  |  |  |  |  |
| Я выглядел бы довольно смешным, если бы закурил только ради того, чтобы про­извести впечатление на сверстников |  |  |  |  |  |

**Подсчет результатов**

Утверждения, набранные курсивом, подсчитываются в обратном порядке - цифра 1 обозначает 5 баллов, цифра 2-4 балла и т. д. Все результаты суммируются.

**Результат:**

* *до 90 баллов* - нет предрасположенности к курению, сам про­цесс курения не одобряется;
* *от 91 до 120баллов-* нейтральное отношение к курению, воз­можно приобщение к нему при случае;
* *от 121 балла и выше -* положительное отношение к курению, возможно, подросток уже приобщился к нему.



***Классный час***

***КУРИТЬ ИЛИ НЕ КУРИТЬ***

Никитино

2012-2013 уч.год