**Час общения: «Несколько секретов о курении».**

**Цель:** Формирование отрицательного отношения к курению

**Задачи:**

- раскрыть сущность проблемы, её причины и следствия.

- познакомить учащихся с вредом курения, его отрицательным влиянием на организм человека;

- учить находить правильный выход из различных жизненных ситуаций;

- развивать мышление, речь, память;

- воспитывать чувство коллективизма, товарищества;

- пропагандировать здоровый образ жизни.

**Оборудование:**

* Презентация на тему "[Курение - вреднейшая привычка](http://dolgoletie.ucoz.com/index/0-22/t_blank)",
* CD-проигрыватель,
* Муз. сопровождение: "Реквием" Моцарта, "Лунная соната" Бетховена,
* плакаты "Сохраним жизнь!", "Из каких химических веществ состоит сигарета".

**Воспитатель:**Сегодня наш час общения посвящен серьезной проблеме. Начать хочу с притчи. Мудреца спросили: “Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни: богатство или слава?” Вот что ответил мудрец: “Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля”.  
Здоровье – это действительно бесценный дар. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Здоровье помогает человеку учиться, трудиться, заниматься любимым делом, активно отдыхать. Беда наша в том, что мы начинаем понимать это только тогда, когда возникают  проблемы. Одна из глобальных проблем человечества, подрывающая его здоровье- это курение.

Демонстрируются Слайд№4, слайд№5

Звучит, постепенно усиливаясь, "Реквием" Моцарта. Входят 3 человека. Все одеты в чёрное. Музыка затихает.

**1-й ученик.** В истории человечества табак прошел такие же этапы, как и алкоголь. Сначала он применялся в религиозных обрядах, затем как псевдолекарство, затем как средство наживы и, наконец, табак стал средством борьбы против человеческой независимости. (слайд№6)

**2-й ученик.** Почему же человек курит? (слайд №7)

**3-й ученик**.

- Кто-то курит, т.к. считает что курение успокаивает нервы и спасает от стрессов;

- Кто-то с помощью сигарет стремится сохранить или улучшить фигуру,

- Кто-то уверен, что курение помогает им сосредоточиться:

**1-й ученик.**Это-МИФЫ! (Слайд№9)

**2-й ученик.** На самом деле:

Компоненты табака (смолы, никотин , дым и т.п.) не расслабляют, а просто "тормозят" важнейшие участки центральной нервной системы. Зато, привыкнув к сигарете, без нее человек уже расслабляться фактически не может.

Притупляя сигаретой чувство голода, вы провоцируете развитие гастрита и язвенной болезни .

Стимуляция нервной системы никотином приводит к истощению энергетических возможностей мозга. (Слайд №11)

Тихо звучит "Лунная соната" Бетховена.

**Воспитатель:**Откуда же пришла к человеку эта пагубная привычка? (слайд №12)

**Воспитатель:**Во время путешествия Колумба матросы, высадившиеся на Кубу, впервые увидели, как аборигены поджигали скатанные в трубочку листья и глотали дым, выпуская его через ноздри, до тех пор, пока с ними не начинал беседовать "великий дух". Очевидно, большое количество выкуренного табака, вызывало у местных жителей слуховые галлюцинации. Вместе с тем, заметьте, курили индейцы не забавы для, а только в религиозные праздники. (Слайд№13, слайд№14)

**1-й ученик.** В Европе табачное растение, привезенное из Америки, первоначально использовалось только как декоративное. Нюхать, жевать и курить его стали только после того, как по всей Франции прошел слух, будто бы Жан Нико в 1560 году при помощи "целебной травы" - при помощи табака - исцелил Екатерину Медичи и ее сына Франциска II от головных болей. С этого момента табак стал быстро распространяться и использоваться при самых разных болезнях.

**2-й ученик.**Например, учащихся Итонского колледжа в Англии во время чумы в 1664 году преподаватели заставляли ежедневно курить для ... профилактики. (Слайд№16, слайд№17)

**2-й ученик.**Однако, вскоре люди разуверились в "целебных" свойствах табака, т.к. стало очевидным вредное воздействие табака на здоровье. И курильщиков начали преследовать. И порой очень жестоко.

**3-й ученик.**Так, например, в Турции - за курение сажали на кол, в Персии - за курение отрезали губы и нос, в Италии - табак был объявлен забавой дьявола и в назидание потомству пятеро монахов, уличенных в курении, заживо замуровали в монастырской стене, в Англии - курильщиков приравнивали к ворам и водили по улицам с веревкой на шее. (Слайд№19)

**1-й ученик.**А Яков I - житель ХVII века, сказал, что курение - это занятие не для цивилизованного человека. И свой знаменитый труд "О вреде табака", опубликованный в 1604 году, Яков I закончил словами:

"Курение - это привычка, противная зрению, невыносимая для обоняния, вредная для мозга, опасная для легких".

**Воспитатель:** Какое же влияние оказывает табак на здоровье человека? (Слайд№20)

**2-й ученик.**Начнем с того, что курильщика от некурильщика легко отличить даже по внешнему виду:

- цвет лица у курильщика серовато-желтоватый;

- кожа лица сухая, нередко с пятнами; паутина преждевременных морщин;

- зубы желтые, десна посеревшие, изо рта неприятный запах гниения;

- голос грубый и хриплый, отдышка, кашель!.. (Слайд№22)

**Воспитатель:** Рассмотрим таблицу "Какие химикаты входят в состав сигареты?" (слайд №23)

**3-й ученик.**То, что капля никотина убивает лошадь и вызывает рак , известно каждому ребёнку. Но, выкуривая сигарету, человек заглатывает от 0,1 до 1,8 миллиграммов никотина и по "конной" схеме должен был бы отправляться на кладбище уже после первой пачки. На самом деле, никотин канцерогеном не является. Это прежде всего наркотик, который вызывает привыкание и заставляет курить. А вот уже вместе с дымом в наш организм попадают действительно опасные вещества, которые содержатся в сигаретных смолах. (Слайд№25)

**1-й ученик.**Очень грозным следствием курения является гангрена ног. Под воздействием химических веществ, содержащихся в дыме, артерии конечностей, артерии рук и ног, начинают зарастать. Это нарушает питание тканей.

Сначала курильщик ощущает зябкость ног, онемение пальцев, затем наступает хромота, затем кожа становится багрово-синей и начинает постепенно чернеть, на ней образуются язвы, начинается гангрена, т.е. гниение мертвых частей ноги. Процесс постепенно переходит на другую ногу, а затем и на руки. (Слайд№27, Слайд№28, Слайд№29)

**2-й ученик.** Данные медицинской литературы свидетельствует, что фактически каждый курящий в той или иной мере болен той болезнью, которая в будущем перейдет в гангрену ног. Начал человек курить в 14 лет и с 14 лет вот этот процесс заращения артерий уже пошел. (Слайд№31)

**Воспитатель**: А как влияет курение на работу сердца и легких?

**3-й ученик.**У всех без исключения после выкуренной сигареты пульс учащается на 15-20 ударов в минуту, при этом кровяное давление повышается на 15-20 %. И это продолжается около получаса. Если человек выкуривает пачку сигарет в день, то сердце его постоянно работает с повышенной нагрузкой. Излишние нагрузки ведут к преждевременному изнашиванию сердца.

Отсюда неудивительно, что средний возраст, умерших от внезапных сердечных приступов у некурящих равен 67 годам, а у курящих - только 48 годам. 20 лет разница. (Слайд №33)

**1-й ученик.** Доктор медицинских наук Виктор Николаевич Ягодинский в своей книге по этому поводу: "Навсегда врезалось в память одно из занятий по курсу патологической анатомии в медицинском институте. Тогда профессор показал нам на трупе легкие курильщика. Они были пепельно-серые, а местами как бы обуглившиеся, с вкраплениями настоящего угля. Разрезая такие легкие, секционный нож страшно скрежетал, как будто натыкался на камни - это была склерозированная ткань бронхов и бронхиол." (Слайд №35)

**Воспитатель: Я приглашаю вас в «Музей восковых фигур».**

Эта экспозиция посвящена вредным привычкам, пагубно влияющим на здоровье человека. Но эти экспонаты способны оживать от обычного прикосновения.

Воспитатель дотрагивается до сигареты. Экспонат Никотин оживает, поёт на мелодию песни «Я водяной, я Водяной», проходит по классу и раздаёт детям сигареты.

Я Никотин, я Никотин.   
Давай с тобою подымим.   
Ведь у меня подружки –  
Все пьянки да пирушки.  
Фу, какая гадость!  
Эх, жизнь моя жестянка!  
А ну её в болото!  
Живу я как поганка,  
А мне курить, а мне курить,  
А мне курить охота!

**Воспитатель**: Физиологические последствия курения можно наглядно показать, используя демонстрационный прибор для курения.

Сейчас наш гость Никотин проделает этот опыт, а мы посмотрим, как смолистые вещества немедленно проникают в рот и лёгкие.

**После показа** воспитатель задает вопросы: как выглядит ватный шарик после эксперимента? Как выглядят стенки бутылки? Как ,по вашему мнению, выглядят легкие курильщика?

Обратите внимание на эти сигареты, которыми вас угостил – Никотин.

Как она скверно пахнет, на пальцах руки, державшей её, долго сохраняется этот отвратительный запах. Табачным дымом пахнут волосы и одежда.

Учёные выяснили, что в табаке содержится почти 1200 вредных веществ.

Одной только смолы, т.е. тягучего вещества тёмного цвета, при выкуривании 1 пачки в день, за год на лёгких оседает 1 стакан.

**2-й ученик.**Никотин, дым, частички табака нарушают ритм деятельности желудочно-кишечного тракта. А поскольку с никотином в желудок поступают канцерогенные вещества, нередко и появление злокачественных опухолей. Отрицательное влияние табака сказывается и на печени: в ее желчевыводящих путях происходит застой желчи. (Слайд№37)

Звучит, постепенно усиливаясь, "Реквием" Моцарта.

**3-й ученик.**Вы знаете, что: 90% больных раком лёгких - курильщики?

(Звучит удар колокола)

**1-й ученик.** Вы знаете, что : около 100 000 россиян ежегодно умирает от курения? (Звучит удар колокола)

**2-й ученик.** Вы знаете что : За последние 50 лет от курения умерло 62 млн. человек - больше, чем за все годы Второй мировой войны? (Звучит удар колокола)

(Слайд№39)

**Воспитатель:** А теперь поговорим о влиянии курения на беременность.

(Слайд№40,Слайд№41 )

**1-й ученик.** Самый большой вред курение наносит детям при внутриутробном развитии.

**Воспитатель:** Давайте снова заглянем в наш музей. Мы послушаем разговор 2-х ещё не родившихся детей. Мама одного из них не только курит, но и пьёт алкогольные напитки, принимает наркотики.

**Рисуются 2эмбриона на листе ватмана и крепятся на стулья обтянутые белым материалом. Стулья ставятся спинкой к залу.**

- Привет, ты кто?

- Я, наверное девочкак, а ты?

- А я может быть мальчик, а может и девочка.

- А тебе сколько?

- Мне уже скоро 9 месяцев. А тебе? Ты наверное старше?

- Нет, мнеeщe только 8 месяцев. Подожди, я сейчас покушаю.

-А я редко кушаю, да и не хочу, всё горько и не вкусно.

- Вот поэтому, ты такой маленький. А почему мое тельце розовенькое, я твое синее?

- Потому, что твоя мама часто гуляла в саду, отдыхала, а моя много курит, пьет водку и употребляет наркотики.

- А папа у тебя есть? Мне очень нравится, когда папа гладит маму по животику и разговаривает со мной.

- А мой папа со мной не разговаривает. Нам с мамой часто достаетсядаже от его дружков.

- А я уже хочу к своим родителям: мы часто с мамой играем, я ей пяточку вытяну, а она меня гладит, гладит...

- А у меня нет пяточки и разговаривать мне трудно, потому, что нет и язычка. Хорошо, что хоть можно мысленно разговаривать.

- А как же ты будешь жить?

- Я не знаю. У меня уже останавливалось сердечко, когда мама укололась больше нормы. Спасли ее вовремя, а я чудом остался жить.

- А чем это она укололась? Она у тебя швея?

- Нет, моя мама наркоманка, и папа тоже.

- Это что, профессия такая?

- Нет, это болезнь. Знаешь, я устал, давай поспим.

- Нет, давай погуляем или покувыркаемся.

- А я не могу и не умею. Ой, похоже, моя мама опять какую-то гадость покушала.

- Моя мама пьёт только соки и ест только полезную пищу. Особенно я люблю фрукты.

- А я не знаю что это. Мне нравится хлебушек, особенно если онсвежий, но это редко бывает.

- Интересно, как там на улице? Мама говорит: «Небо голубое, солнышко яркое, красивые цветы кругом и зелёные деревья»

- Всё это враньё. Моя мама говорит, что кругом одна дрянь и шпана. Черти её по ночам гоняют, небо в клеточку, цветы только на могилах. Ой, что-то опять мне плохо, шум в голове.

- Ты скажи маме, пусть идёт к врачу. Эй, …ты чего молчишь? Эй…ты где?

**Воспитатель:** Малышу не суждено было увидеть белый свет. Он умер вместе с мамой от передозировки. Но сколько их рождается: обречённых жить в домах инвалидов, без родительской ласки и в большинстве своём недоразвитыми и калеками.

**2-й ученик.**Организм подростка, ребёнка или плода находится в развитии. Клетки многих тканей ещё размножаются делением, и, следовательно, гибель их части означает, что из утраченных клеток не сформируются какие-то клеточные структуры, которые были генетически запрограммированы. Очевидно, что последствия алкогольной травмы тем серьёзнее, чем на более ранней стадии развития эта травма нанесена.

**3-й ученик.** Наиболее тяжелы эти последствия для зародыша человека в первые дни и месяцы его существования, когда идут интенсивные процессы закладки и формирования важнейших органов и систем. Гибель двух-трёх клеток в начале развития зародыша может обернуться в дальнейшем недоразвитием, а то и отсутствием какого-нибудь органа. (Слайд №43)

**1-й ученик.** Чаще всего возникают дефекты неба. В лучшем случае малыш рождается с заячьей губой (когда лицевая часть верхней челюсти не срастается до конца), а в худшем - с волчьей пастью (когда не срастаются обе половинки неба). (Слайды №45-50)

**2-й ученик.**С курением связаны синдром Дауна, недоразвитие различных органов и т. д. (Слайд№52, Слайд №53)

Звучит, постепенно усиливаясь, "Реквием" Моцарта.

**3-й ученик.**Если человек начал курить в 15 лет, продолжительность его жизни уменьшается более чем на 8 лет.

**1-й ученик.**Из каждых 100 человек, умерших от хронических заболеваний легких,75 курили..

**2-й ученик.** Из каждых 100 человек ,умерших от ишемической болезни сердца ,25 курили..

**3-й ученик.**Из каждых 100 человек, начавших курить, "заядлыми курильщиками" становятся 80.

**1-й ученик.** Выкуривая 20 сигарет в день , человек дышит воздухом, загрязненность которого почти в 1000 раз превышает санитарные нормы.

**2-й ученик.** Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100 мг, или 2-3 капли.

**3-й ученик.**

* 70 % умирают от сердечно-сосудистых заболеваний;
* 75 % смертей от хронического бронхита;
* 98% смертей от рака гортани,
* 96 % смертей от рака лёгких,
* 90% смертей от хронических болезней бронхов и лёгких,
* 86 % смертей от хронических болезней органов пищеварения .

**1-й ученик.** Во многих странах мира (США, странах Европейского союза и др.) действуют национальные программы по борьбе с курением. Их реализация позволила в 1,5-2 раза снизить распространенность курения. Из 192 стран-членов Организации Объединенных Наций 170 подписали Рамочную конвенцию по борьбе с курением.

**Воспитатель:** Запрет на курение в определенных местах — одно из требований рамочной конвенции [Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ)](http://ne-kurim.ru/glossary/voz/) по борьбе против табака. Подписав эту конвенцию в 2008 году, Россия автоматически подтвердила свое согласие с мерами, изложенными и предусмотренными в рамках этой конвенции, которые должны принимать государства-участники.

В России Федеральный Закон «[Об ограничении курения табака](http://ne-kurim.ru/articles/docs/87-f3/)» был принят, одобрен в 2001 году, а затем поэтапного вступил в действие в течение 2002—2003 годов, став одним из первых законодательных актов, регулирующих правовые основы ограничения табакокурения

 Президент Владимир Путин подписал федеральный закон «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».

Антитабачный закон, вводящий с 1 июня в России запрет на курение в общественных местах, принят Госдумой 12 февраля и одобрен Советом Федерации 20 февраля. Закон будет вступать в силу поэтапно на протяжении нескольких лет.

Согласно документу, с 1 июня 2013 года [курение будет запрещено на территории и в помещениях всех образовательных, медицинских, спортивных и культурных учреждений](http://www.nr2.ru/ekb/425420.html). А также в зданиях органов гос. власти, органов по делам молодежи, на рабочих местах, в городском и пригородном транспорте, в метро, на вокзалах, в аэропортах, в лифтах и на лестничных клетках, детских площадках, на автозаправках и на автобусных остановках. В офисах и жилых многоквартирных домах курение разрешено только в специальных местах – на открытом воздухе или в помещении, оборудованном вентиляцией. Кроме того, с 1 июня 2014 года будет запрещено курить в поездах дальнего следования, на пассажирских судах дальнего плавания, гостиницах и ресторанах. Также законопроект запрещает рекламу табачных изделий и вводит существенные ограничения розничной торговли сигаретами. С июня 2014 года табачная продукция будет продаваться только в магазинах и павильонах. С января 2014 года будет введена минимальная цена на сигареты.

**1-й ученик.**Подумайте, стоит или нет пробовать и продолжать курить, если ваша дальнейшая судьба зависит только от вас.

(Слайд № 59,Слайд № 60)

(Звучит удар колокола)

Вот и подошло к концу наше занятие . 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 быть на правильный путь тебя подтолкнет эта сказка.

***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 злачоным 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 тех пор они живут  
И здоровье берегут.

**Воспитатель:** Ученые считают, что на самом деле легче преуспеть в жизни, чем быть неудачником; легче быть счастливым, чем несчастным; легче любить, чем ненавидеть. Нужно лишь приложить усилия и жить, любить, работать, творить здоровое тело и здоровый дух, сохранять хорошее состояние мыслей и души.

А курить или не курить - это пусть каждый решает сам. Но твое увлечение никоим образом не должно оказывать вреда окружающим людям и твоему здоровью. А здоровье - это красота. Так будьте же всегда красивыми, не растрачивайте попусту то, что дано вам природой, поддерживайте и сохраняйте свое здоровье.

Спасибо всем!