**Классный час о вреде курения «Курить – здоровью вредить»**

**Цели:**

1.Знакомство с фактами, свидетельствующими о вреде курения.

2.Формирование отрицательного отношения к курению.

3.Формирование устойчивой жизненной позиции, направленной на здоровый образ жизни.

Оборудование: компьютерная презентация, листочки с заданиями.

**Ход классного часа**

**Слайд 1**

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.

**Слайд 2**

Темой нашего классного часа является "Курить – здоровью вредить". Мы поговорим об истории появления табака, причинах курения и его последствиях.

**Слайд 3**

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 нацией. 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.

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.

**Слайд 4**

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".

**Слайд 5**

**Слайд 6**

**Слайд 7**

**Слайд 8**

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

**Слайд 9**

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?**

**Слайд 10**

Вы назвали много различных причин. А теперь давайте поговорим о каждой из них отдельно.

**Слайд 11**

**1.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.

**Слайд 12**

**2.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.

**Слайд 13**

**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 это делать и даже очень хорошо, но вот в другом месте:.. Как-то неловко, неудобно, вдруг не так поймут.

**Слайд14**

**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.

**Слайд15**

**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.

**Слайд16**

**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.

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 поставляет 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?

**Слайд17**

Посмотрим на состав сигареты. Все входящие в неё вещества, а их более 1 200, отрицательно сказываются на нашем организме.

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.

**Слайд18**

Добавляет болезни. Все органы страдают от курения. Курильщики в 20 раз чаще страдают от

**Слайд19, слайд 20**

таких болезней как инфаркт, язва желудка, гангрена; рак лёгких, горла, губы.

**Слайд 21**

Приводит к смерти.

Для детей курение опасно в двойне. 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.

**Слайд 22**

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

**Слайд 23**

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

**Слайд 24**

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.

**Слайд 25**

Причина пожаров. Люди гибнут от 1 непотушенной сигареты.

**Слайд 26**

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

**Слайд 27**

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.

А сейчас вашему вниманию я предлагаю интересные цифры и факты.

**Слайд 28, 29, 30**

**Мы с вами провели исследование, интересно, что же у нас получилось? Слайд 31**

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

Итак, ребята, на сегодняшнем классном часу, вы получили различную информацию об истории табака, составе сигареты, причинах курения и его вреде.

Какой вывод вы можете из всего вышесказанного сделать?

А сейчас каждая группа нарисует плакат, в котором отразит влияние курения на организм человека и разукрасит фигурку курильщика.

Что вы сделаете со своими плакатами**? Подарим классам, в которых много курильщиков.**