**Классный час в 9-м классе по теме "Курение или здоровье – выбирайте сами"**

**Цели:**

1. повысить уровень информированности подростков по проблемам, связанными с курением;
2. показать вредное влияние табака на организм человека;
3. создать предпосылки для курящих учеников задуматься о последствиях этой привычки;
4. развитие у учащихся навыков совместной деятельности, коммуникативных умений. (слайд 2)

Учитель. Всемирная Организация здравоохранения (ВОЗ) считает курение одной из глобальных угроз здоровью и благополучию населения планеты. По данным международной организации, в Российской Федерации лидирующие факторы риска смертности и заболеваемости - высокое артериальное давление, высокий уровень холестерина, курение и алкоголь.

В России курит более 50% населения. Для сравнения, в США курит только 17%.

Многочисленными научными исследованиями со всей очевидностью показано, что курящие в среднем живут на 5--6 лет меньше, чем те, кто не курит. (слайд 3)

Если человек выкуривает в день 1-9 сигарет, то в среднем он сокращает свою жизнь на 4,6 года по сравнению с некурящими людьми, если курить 10-19 сигарет, то жизнь сократится на 5,5 лет, если выкуривать 20-39 сигарет – на 6,2 года.

Нет ни одного органа, на который бы курение не действовало губительно. С каждым годом все новые исследования последствий этой пагубной слабости человечества значительно расширяют список заболеваний.

*Выступление учащегося*. Курящий с жадностью затягивается ароматным дымом. (слайд 4) Первыми в контакт с табачным дымом вступают рот и носоглотка. Температура табачного дыма около 55-60ºC. Проходя через слой табачной набивки, дым от тлеющего табака слегка успевает охладиться. Чтобы ввести дым из полости рта и носоглотки в легкие, курильщик автоматически и незаметно, слегка приоткрывая рот, вдыхает порцию воздуха. При этом температура воздуха, поступающего в рот, обычно на 40ºC ниже температуры дыма. Такие значительные перепады температуры отражаются на состоянии зубной эмали. Зубы курильщика начинают разрушаться (слайд 5) Нарушение зубной эмали способствует отложению на поверхности зубов табачного дегтя, вследствие чего она приобретает желтоватый цвет, а полость рта начинает издавать специфический запах, ощущаемый при разговоре с курильщиками. Температура дыма оказывает влияние на слизистые оболочки рта и носоглотки. Капилляры их расширяются, слизистая подвергается раздражению, воспаляется. Тепло табачного дыма и находящиеся в нем химические вещества (аммиак, кислоты и др.) раздражают слюнные железы. Наступает усиленное выделение слюны, которую курильщики вынуждены сплевывать. Часть слюны они проглатывают. Не редко возникает рак нижней губы.

*Выступление учащегося*. (слайд 6) Ядовитые вещества дыма (анилин, сероводород и др.), переходя в слюну, действуют на слизистую оболочку желудка, что не остается бесследным. И как следствие - потеря аппетита, боли в области желудка, чередование запора и поноса, хронические гастриты и, наконец, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки.

*Выступление учащегося*. (слайд 7) Слизистые оболочки гортани, трахеи, бронхов также подвергаются действию табачного дыма. Составные части табачного дыма (аммиак, кислоты, твердые частицы и др.) раздражают слизистые оболочки легких. Постоянное курение сопровождается бронхитом, который проявляется кашлем после пробуждения и отхаркиванием сероватой, грязно-коричневой мокроты. Приступы астмы возникают чаще, приобретая более тяжелую форму. Возникает склонность к рецидивам простудных заболеваний Хроническое раздражение слизистой оболочки голосовых связок сказывается на тембре голоса. Он теряет звучность и чистоту.

*Выступление учащегося*. (слайд 8) Увеличивается число ударов сердца, его минутный объем, повышается давление. Дым приводит к сужению сосудов артерий. Развиваются состояния, которые приводят к образованию тромбов. Сокращается объем гемоглобина, доставляющего кислород. Повышается холестерин в крови. Усиливается риск внезапной смерти.

*Выступление учащегося*. (слайд 9) Табачный дым нарушает процесс заживления ран и переломов, блокирует свойства витаминов С и Е. Смещаются межпозвоночные диски, ослабляется эластичность связок. Происходит спазм сосудов нижних конечностей, что ведет к нарушению питания, гангрене и в итоге к ампутации нижней конечности.

*Выступление учащегося*.(слайд 10) Нарушается обмен веществ, развиваются лейкемия, катаракта, склероз, сахарный диабет, увеличивается риск возникновения рака пищевода и желудка, бронхов и легких. Развивается склероз мозговых сосудов, вследствие чего ухудшается питание мозга, могут возникнуть эпилептические (судорожные) припадки. Постепенно ослабевает память, появляются головные боли, раздражительность, бессонница, утомляемость, а затем развивается неврастения. Ухудшается зрение, развивается глухота. Нарушаются обоняние и вкус. Притупляется способность различать запахи.

*Учитель.* (слайд 11) Стоит ли продолжать?.. Курение – это не безобидное занятие, которое можно легко бросить. Это настоящая наркомания, и особенно опасная потому, что многие не принимают ее всерьез. Курение – одна из наиболее распространенных привычек, наносящих урон здоровью человека и целому обществу. Это социальная проблема общества, как для его курящей, так и некурящей части. Для первой части проблемой является бросить курить, для второй – не «заразиться» привычкой курить, избежать влияния курящего общества и сохранить свое здоровье.

Табачный дым задерживает ультрафиолетовые лучи, так необходимые человеку, осаждается в легких, загрязняет помещение. Воздух, загрязненный табачным дымом, вызывает дискомфорт у некурящих, снижая их работоспособность. (слайд 12)

Лица, систематически находящиеся в накуренных, плохо вентилируемых помещениях, могут заболеть туберкулезом, воспалением глотки, гортани, трахеи, бронхов. Например, посмертное обследование некурящих выявило в их бронхах радиоактивный полоний, который появился там от дыма чужих сигарет. (слайд 13) В крови и моче некурящих, подвергающихся воздействию табачного дыма, находили никотин. Исследования последних лет неопровержимо доказывают, что некурящие, систематически вдыхающие табачный дым, заболевают раком легких столь же часто, как и те, кто курит.

Если какой-либо прибор высвобождал бы такое же количество канцерогенов, какое вдыхают миллионы пассивных курильщиков, его работа была бы немедленно запрещена.

*Выступление учащегося.* (слайд 14) Слово «мама» всегда прочно ассоциируется с заботой, любовью и прочими самыми лучшими вещами на нашей земле. Однако курящие женщины вольно или невольно калечат и даже убивают своих детей — рожденных и не рожденных. Курящие матери «одаривают» своих дочерей и сыновей раком легких и прочими «подарками», связанными с пассивным курением. А беременная женщина вредит своему еще неродившемуся ребенку, которому даже не приходится выбирать — фактически он «курит» вместе со своей мамой.

Курить во время беременности плохо, просто недопустимо, ведь от этого рождаются слабенькие дети: весят они мало, болеют часто. А не так давно ученые доказали, что ребенок, еще в животе матери привыкший к никотину, рискует стать толстым курящим психом с преступными наклонностями и «волчьей пастью».

Немецкие ученые доказали, что для детей курящих матерей уже в раннем возрасте характерны невнимательность, импульсивность и бесполезная сверхактивность, даже уровень умственного развития у них ниже среднего.

Примерно в это же время американские исследователи доказали, что у женщин, куривших во время беременности, значительно чаще рождаются косолапые дети. Риск косолапости среди таких детей выше на 34%. А если к тому же курение матери сочетается с наследственным фактором, то риск косолапости возрастает в 20 раз.

У детей курящих родителей в течение первого года жизни увеличивается частота бронхитов и пневмонии и повышается риск развития серьезных заболеваний. Табачный дым задерживает солнечные ультрафиолетовые лучи, которые важны для растущего ребенка, влияет на обмен веществ, ухудшает усвояемость сахара и разрушает витамин С, необходимый ребенку в период роста. В возрасте 5-9 лет у ребенка нарушается функция легких. Вследствие этого происходит снижение способностей к физической деятельности, требующей выносливости и напряжения. (слайд 15)

 У детей, матери которых курили во время беременности, имеется предрасположенность к припадкам. Они значительно чаще заболевают эпилепсией.

 Дети, родившиеся от курящих матерей, отстают от своих сверстников в умственном развитии.

*Учитель*. Однако, человек начинает и продолжает курить. Курильщик зависим от сигареты, и чем больше он курит, тем эта зависимость становится устойчивее, сильнее. Привыкнув к сигарете, человек без нее уже не может расслабиться.

Состав сигаретного дыма. Выступление учащегося. (слайд 16) Зажженная сигарета - это "химическая фабрика", производящая более четырех тысяч разнообразных химических веществ и их соединений. Они поступают из почвы во время роста табака, возникают в процессе химических преобразований при обработке табачных листьев и при сгорании сигареты во время курения.

Технология выращивания табака предусматривает применение пестицидов, значительная часть которых попадает в организм человека путем вдыхания сигаретного дыма. Табак накапливает в своих листьях также тяжелые металлы, которые попадают в окружающую среду главным образом вследствие сгорания автомобильного горючего и масел. (слайд 17)

В составе некоторых сортов табака (турецкого, американского и иранского производства) около двух десятков элементов, среди которых - радиоактивные соединения калия, урана, теллура, полония, стронция. При выкуривании 20 сигарет в день в течение года курильщик подвергается облучению, которое отвечает дозе от 200 рентгеновских обследований.

По своему составу сигаретный дым очень напоминает сварочный аэрозоль, а его токсичность в 4,5 раза превышает токсичность выхлопов автомобильного транспорта.

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 одна сигарета. (слайд 18)

Каждая затяжка сигаретой поставляет через легкие в мозг небольшую дозу никотина, действующую намного быстрее, чем, например, доза героина, которую наркоман вводит в вену. Через семь секунд после закуривания в кровь поступает свежий никотин, и страстная тяга к нему заканчивается, оставляя ощущение расслабления и уверенности, которые дает курильщику сигарета.

Если, куря сигарету, вы делаете двадцать затяжек – вы получаете двадцать доз наркотика посредством всего одной сигареты.

Затем демонстрируется опыт “курильщик”(слайд 19): в шприц кладется кусочек ваты, вместо иголки – сигарета. Имитируя вдох и выдох курильщика, учитель двигает поршень взад – вперед. Когда сигарета «выкурена», на ватке остается белый налет. (слайд 20)

*Учитель.* Для курящего важно разобраться, почему его тянет к сигарете, чтобы быть способным от нее отказаться.

1. Пробовали ли Вы когда-нибудь курить сигареты, даже если это была только одна или две затяжки?

71,3% подростков в возрасте от 13 до 16 лет хотя бы раз в жизни пробовали сигарету. Причем, если среди 13-летних таких подростков 50%, то среди 15-летних эта цифра возрастает почти вдвое. (слайд 22)

2. Сколько вам было лет, когда вы впервые попробовали сигарету? (слайд 23)

Средний возраст подростка во время первого опыта с сигаретой - 11,5 лет. 23% попробовали первую сигарету в 10-летнем возрасте, 33% - между 10 и 12 годами, и 43% - после 12 лет. Средний возраст первого опыта курения тесно связан с возрастной группой, к которой принадлежит респондент. (см. График B). Другим определяющим фактором, связанным с возрастом первого опыта курения, является пол. Мальчики пробуют сигареты в более раннем возрасте, чем девочки.

3. Причина подросткового курения в представлении подростков. (слайд 24)

Подросткам был предложен список из 15 возможных причин, объясняющих, почему несовершеннолетние курят, с просьбой оценить важность каждой причины по 5-балльной шкале. Общие результаты представлены в виде средних по 5-балльной шкале (см. Таблицу 1)

Таблица 1.



Разыгрывается ситуация с предложением покурить. (слайд 25)

Учитель предлагает двум ученикам выйти к доске и разыграть сценку, в которой один человек предлагает другому закурить. Весь класс должен внимательно следить за диалогом. И потом высказать суждение о том, кто был убедительнее, кто победил в споре и похоже ли это на реальную ситуацию.

Учитель. Подростки знают о вреде курения, однако в ситуациях, когда закурить предлагают друзья, обычно соглашаются.

Согласно результатам исследования, подростки-курильщики часто имеют друзей, которые также курят. Некурящий подросток нуждается в сильной убежденности и сильной воле, чтобы оставаться некурящим, когда большинство его/ее друзей курит.

Некоторые подростки могут даже думать, что они должны начать курить для того, чтобы быть со своими друзьями. Однако рано или поздно друзья, которые убеждают вас курить, вырастают и начинают принимать и уважать их решение. Важно, чтобы подросток понимал: «Я имею право на собственное решение, которое может быть уважаемо окружающими».

Большинство курильщиков признают, что курение – плохая привычка, что это приносит вред. Они понимают, что навязать человеку курение – означает навязать ему плохую привычку.

Ситуация особенно трудна, если друзья не воспринимают попытку подростка не курить серьезно. В благоприятной ситуации курящие друзья поощряют и помогают подростку оставаться некурящим, уважая его решение. В любом случае подросток может часто оказываться в ситуациях, где он должен знать, как сказать «нет». Каждый имеет право сказать «нет», даже если ему предлагает сигарету друг.

Мы часто в жизни испытываем групповое давление. В таких случаях люди могут реагировать тремя различными способами: не соглашаться, соглашаться, реагировать агрессивно. Важно понимать, что не всегда выгодно быть такими же, как все.

Есть причина, по которой даже хорошие друзья могут склонять ребят к курению. Дело в том, что многие подростки, совершая такие «незаконные» действия, испытывают тревогу, которую могут и не осознавать. Если рядом с ними друг, у которого нет этой вредной привычки, то тревога во много раз возрастает. Существует парадоксальный способ избавиться от нее: достаточно заставить друга курить, – «раз все мои друзья курят, значит, в этом нет ничего страшного».

Друг может оказывать на тебя давление не потому, что желает добра, а для того, чтобы избавиться за твой счет от собственной тревоги и сомнений. В этом случае надо противостоять: найти друзей, которые не курят, держать оборону, оставаясь при своем мнении, стать лидером и убедить друзей отказаться от вредной привычки! (слайд 26)

Курильщики часто сообщают, что сигарета освобождает от чувства стресса. Нервозность, возникающая из-за желания выкурить сигарету, провоцирует еще больший стресс. Жизнь курильщика автоматически становится более напряженной, поскольку табак не позволяет расслабиться и не снимает стресс. Все с точностью до наоборот: на самом деле курение приводит к тому, что вы чувствуете себя все более нервно и напряженно. Как известно, уровень стресса у курящих выше, чем у некурящих, попавших в условия конфликтной ситуации. И, хотя многие курящие считают, что сигарета способствует снятию стресса, исследователи установили, что, на самом, деле, сигареты провоцируют нервозность. Курильщик зависим от сигареты, и чем больше он курит, тем эта зависимость становится устойчивее, сильнее. Привыкнув к сигарете, человек без нее уже не может расслабиться.

Курить это модно? Везде ли? В современном мире количество курильщиков увеличивается в экономически неразвитых странах, а в странах с высоким жизненным уровнем число курильщиков сокращается. В странах Евросоюза и в США курение, злоупотребление алкоголем – признаки низкого социального статуса человека, это не модно и не современно. В последние годы в моде гладко ухоженная кожа, блестящие волосы, белые зубы, спортивная фигура с развитой мускулатурой. Можно предполагать, что эта мода продержится ещё довольно долго.

Если вы хотите быть успешны в жизни, стремитесь сделать карьеру, создать здоровую семью – не подвергайте свою жизнь не нужному риску.

Сейчас прошу вас высказать свое мнение о причинах, по которым не надо курить (1, 3 ряды).

Учитель. Курение сковывает волю, подтачивает здоровье, укорачивает жизнь.

**Бросьте курить. Сегодня. Сейчас. (слайд 28)**