|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
| **Курение: иллюзии и реальность** |
| Классный час |
|  |
|  |
|  |
| **Самсонова Татьяна Владиславовна** |
|  |
|  |

1. **Как табак завоевал мир** (сценка)

Непринужденно беседуя, выходят француз, англичанин, итальянец, русский. Француз курит трубку.

*Англичанин.* Джентльмены! А знаете ли вы, сколь противоречивы мнения о табаке? Так, например, у нас в Англии был в своё время издан указ, в котором говорилось: «Уличённых в курении водить по улицам с петлёй на шее, а наиболее злостных курильщиков казнить и их отрубленные головы с трубкой во рту выставлять на площадях для всеобщего обозрения».

*Француз.* О, ужас! Казнить! И из-за чего! Из-за табака! Мне, например, совсем недавно из Швейцарии мой друг, кстати говоря, прекрасный лекарь, прислал фунт великолепного табака, присовокупив к нему такой рецепт: «Это зелье очищает голову, рассеивает боль и усталость, успокаивает зубные страдания, оберегает людей от чумы, лечит застарелые раны и нарывы».

*Итальянец.* А у нас в Италии даже лица духовного звания пристрастились к этому зелью.

*Француз.* В Париже табак быстро вошёл в моду. С тех пор , как посол Португалии Жак Нико преподнёс табак нашей королеве Екатерине Медичи в качестве средства, способного изгонять и уничтожать болезни головы и мозга, число курильщиков в городе значительно возросло.

*Англичанин.* Ну, а что скажет наш гость из Росси?

*Русский.* А у нас считали, что это богомерзкое зелье, служит развращению нравов и губительно для здоровья.

*Итальянец.* Извините, синьор, я слышал, что известный пожар в Москве в 1634 г. произошёл по вине курильщиков?

*Русский.* Вы совершенно правы, синьор. После этого прискорбного случая царь Михаил Романов издал указ: «На Москве и городах о табаке заказ учинить крепкий и под смертной казнью, чтобы нигде табак у себя не держали и табаком не торговали. И за то тем людям чинить большое наказание…»

*Англичанин.* Видимо, даже такой указ не слишком испугал россиян. Ведь у вас сейчас курят не меньше, чем в остальной Европе!

*Русский.* Господа, господа! Вы, видимо, забыли, что царь Пётр Алексеевич именно у вас, в Европе, пристрастился к курению, а уж потом специальным указом отменил запрет на курение в России. В царствование Екатерины II стали специально разводить табак в малороссийских землях.

*Итальянец.* Синьоры! Не будем спорить!Так или иначе, но табак Европу завоевал. А откуда родом это растение?

*Русский.* Да уж во всяком случае, не из России!

*Англичанин.* Да и в нашем королевстве с его туманами и дождями вряд ли вырастет табак.

*Итальянец.* Сколько помню, его выращивают у нас в Италии.

*Француз.* Нет, нет! Табак в Европе – пришелец. Знаменитый Колумб привёз его в Испанию в 1496 г. как заморскую диковинку. Вот что писал Колумб после путешествия: «Высадившись на берег, мы отправились вглубь острова. Нас встретило множество почти голых людей, которые шли с горящими головешками в руках и травой, дым которой они «пили». Иные несли одну большую сигару из травы и при каждой остановке зажигали её, а затем каждый делал три-четыре затяжки, выпуская дым через ноздри».

*Англичанин.* Да, да! Я вспомнил! В Испании табак поначалу выращивали как декоративное растение, а потом он перешёл в разряд лекарственных средств.

*Русский.* Вполне понятно. В Европе в то время свирепствовала чума, медицина была бедна лекарствами, и люди поверили в заморское чудо, они хотели найти в нём исцеление. Но…

*Итальянец.* Более того! В последнее время стали говорить о вреде курения. Во всяком случае, нервным, ослабленным и истощённым людям курить нельзя.

*Англичанин.* Да так ли уж табак вреден?

*Француз.* Думаю, что нет. Вот я курю всю жизнь и, как видите, весел и здоров.

*Итальянец.* Курите, курите! Недолго уж осталось…

*Русский.* И всё-таки табак – вредная штука.

*Француз* (к классу). Давайте спросим у них. Пусть разрешат наш спор.

(Англичанин и француз обращаются в зал и задают вопросы. Русский и итальянец комментируют ответы ребят. После этого все четверо уходят.)

**Вопросы школьникам, сидящим в зале:** 1)какой вред оказывает курение на органы человека (укажите конкретно)? 2) почему у курильщиков жёлто землистый цвет лица? 3)почему курящие часто кашляют и отплёвываются? 4)почему у курящих голос становится грубым и хриплым?

1. **Ботаническая справка** (читает учитель)

Табак – многолетнее травянистое растение из семейства «паслёновые». Ближайшие родственники табака – картофель, баклажаны, перец. Ядовитые родственники – белена, дурман, белладонна. Родина табака – тропическая Америка. В табаке и табачном дыме содержится около пятидесяти вредных для организма человека веществ. Одним из них является никотин.

1. **Правда о никотине** (два ведущих)

Когда был открыт никотин и изучено его пагубное действие на животных, врачи решили испытать его воздействие на себе. Два молодых доктора приняли по 2 мг никотина. Сохранилось описание этого опыта: «Уже небольшая доза никотина вызвала резкое раздражение и жжение в горле. Затем возникло ощущение, как будто в желудке и пищеводе скребут железной щёткой. Через 10 минут наступила сильная слабость и вялость. Не было сил держать прямо голову, лицо побледнело, черты его исказились, руки и ноги стали холодными как лёд. Оба врача были на грани обморока. В начале второго часа начались судороги во всём теле. Особенно сильно была поражена дыхательная мускулатура: каждый выдох складывался из ряда коротких судорожных движений. Воздух из грудной клетки выходил буквально толчками. Врачи с трудом могли дышать. Последствия эксперимента ощущались даже неделю спустя».

Кроме никотина в табачном дыме содержится ещё около 80 веществ, которые считаются крайне опасными для организма: бензпирен, синильная кислота, радиоактивный полоний-210, сажа, сероводород, аммиак, окись углерода и др.

1. **Курение и здоровье** (смена ведущих)

Наука стала заниматься изучением проблем, связанных с курением, сравнительно недавно. Выяснилось:

* Нет такой системы органов в теле человека, которая бы не страдала от курения.
* Степень вреда зависит от возраста, в котором человек впервые приобщается к курению, а также от количества выкуриваемых сигарет.
* Страдают чаще те, кто пристрастился к курению с малых лет.

Рассмотрим влияние курения только на дыхательную, кровеносную и нервную системы.

Органы дыхания первыми принимают на себя табачный дым штурм. Под влиянием табачных смол погибают реснички клеток, выстилающих стенки носовой полости, трахеи, бронхов, вследствие чего в легких накапливается слизь, появляется кашель и постоянно выделяется мокрота грязно-серого цвета. Легочные пузырьки теряют свою эластичность, резко ухудшается насыщение крови кислородом. 80% курящих страдают лёгочными заболеваниями в той или иной форме. Примечательно, что у курящих подростков объём грудной клетки на 25% меньше, чем у некурящих.

После каждой выкуренной сигареты происходит спазм кровеносных сосудов, который продолжается 25-30 минут. Поэтому, у человека, курящего систематически, сосуды находятся в суженном состоянии. Это значит, что сердце у него всё время работает с повышенной нагрузкой, быстрее изнашивается, скорее, выходит из строя. Вот модель сердца человека. Это артерии, которые называются коронарными. Сужение их особенно опасно, так как нарушается снабжение сердечной мышцы питательными веществами и кислородом, возникает омертвение сердечного участка – инфаркт. По статистике, у людей, выкуривающих в месяц 38 пачек сигарет, поражена одна коронарная артерия, 45 пачек – две, 67 пачек – три!

Особенно страдает нервная система подростков. Врачи установили, что курящие ученики более нервны, рассеяны, несообразительны, ленивы. В московских школах провели сравнение текущих и итоговых оценок 535 курящих учеников по сравнению с оценками некурящих школьников. Наибольшее число неуспевающих было в тех классах, где были курящие ученики. Почему это происходит?

Во-первых, никотин и содержащиеся в табачном дыме ядовитые вещества нарушают общее состояние организма.

Во-вторых, угарный газ вызывает кислородное голодание нервной ткани, снижает интенсивность нервных процессов.

В-третьих, изменяется поведение курящих: желание курить появляется часто во время урока, ученик отвлекается, мечтая лишь о том, как он на перемене сделает желанную затяжку табачным дымом. Курящие ученики не ходят по коридору во время перемен. Они проводят свой отдых в облаках табачного дыма. Ясно, что кроме раздражительности, головной боли, быстрой утомляемости, такой отдых ничего дать не может.

1. **Статистика, статистика, статистика** (новые ведущие)

У некурящих ребят после преодоления стометровки пульс достигает обычно 120-130 ударов в минуту, у курящих – до 180 и более!

Никотин подстёгивает сердце, заставляет его учащённо работать: сердце курильщиков сокращается в сутки лишних 20-25 тыс. раз!

Каждая сигарета сокращает жизнь человека в среднем на 12 минут!

У курящих рак лёгких возникает в 20 раз чаще, чем у некурящих!

Во время преодоления перевала на Памире на высоте 5 тыс. метров с одним из альпинистов случился обморок. Он был единственным курильщиком в этой группе!

Среди космонавтов нет ни одного курящего!

У баскетболистов после одной выкуренной сигареты точность попадания в кольцо ухудшается на 12%, после двух – на 14,5%!

Не курят Карпов, Каспаров, Ботвинник, Смыслов, Спасский… Русский шахматист мира Алёхин считал курение одной из причин неудач видных шахматистов на турнирах!

В Ницце (французский курортный город) проводилось «соревнование» среди отдыхающих – кто больше выкурит сразу сигарет. Победитель – он выкурил 52 сигареты – похоронен на местном кладбище, второй и третий призёры оказались в клинике, где врачи долго хлопотали над их здоровьем!

1. **Сценка**

Исполняется инсценировка главы «Первые трубки» романа М. Твена «Приключение Тома Сойера».

1. **Опасное начало**

*Ведущий 1* (вопрос школьникам). А почему Том и Джо, как и некоторые другие ребята, захотели научиться курить?

*Ведущий 2* (после ответов). А вот, что думают учёные, специально занимавшиеся этим вопросом. Они установили несколько причин. Мы укажем только две, на наш взгляд, основные.

* Стремление к взрослости. Курение, по мнению некоторых школьников, - символ независимости. Вы, наблюдали, как курят такие ребята? Понаблюдайте. Они не просто курят, а курят «шикарно», держат сигарету особым способом, важно стряхивают с неё пепел. При этом они то и дело сплёвывают на пол и тоже особым способом.
* Курить в школьном возрасте, как правило, начинают те ученики, которые ничем не проявили себя ни в учёбе, ни в труде, ни в общественной работе, они незаметны. Если нет общих дел и в голове не так уж много интересных мыслей, которыми стоило бы обменяться с другим человеком, то стоять рядом, ничего не делая, бессмысленно. А стоять молча и курить – можно. Это создаёт видимость общего дела, позволяет принять сосредоточенный вид.

1. **Лучше не начинать?**

В приобщении к табаку каждый курильщик проходит три стадии. Первое знакомство с сигаретой оставляет, как правило, неприятное впечатление. Дело может окончиться лёгким отравлением.

Но табак – наркотик, и постепенно отвращение к табаку пропадает, курильщик может даже испытывать удовольствие от запаха дыма, от действия его на организм. Это вторая стадия, и длится она обычно недолго.

И третья стадия – курильщик начинает осознавать, что кроме удовольствия табак приносит и много неприятностей. Большинство учащихся старшего школьного возраста начинают серьёзно заниматься спортом. Они хотят стать сильнее, красивее, выносливее. Вот почему многие имеют горячее желание бросить эту пагубную привычку. Ведь после нескольких лет курения даже у молодых ухудшается здоровье – появляется кашель, боли в груди, одышка, затруднённое дыхание.

Каждый мальчишка, каждый юноша стремится воспитать в себе человека сильного, ловкого, смелого и духовно богатого. Но едва ли это достижимо для тех, кто с юных лет подрывает своё здоровье курением.

Всё вышесказанное относится и к девочкам. Курение – причина того, что кожа становится менее эластичной, лишается приятной свежести, слишком рано покрывается морщинами. Вдыхание табачного дыма приводит к развитию воспалительных явлений в дёснах, зубы приобретают желтизну, разрушаются, изо рта исходит неприятный запах. Едва ли это способствует привлекательности, к которой стремится каждая девушка, каждая женщина. Начиная курить, «балуясь» сигаретой из-за тщеславного желания казаться взрослыми, не понимая огромного вреда курения, девушки быстро усваивают эту вредную привычку, гораздо легче и быстрее, чем юноши. А отказаться от неё далеко не всем и не всегда удаётся. Кроме того, необходимо помнить, что каждая девушка – это будущая мама, курение очень плохо может сказаться на её потомстве. Какой же выход? ЛУЧШЕ НЕ НАЧИНАТЬ! А уж если начал – СКОРЕЕ БРОСИТЬ!

1. **Заключение**

Ученик читает стихотворение В. Маяковского «Я счастлив!»

***«Я счастлив!» Владимир Маяковский***

***Граждане,***

***у меня***

***огромная радость.***

***Разулыбьте***

***сочувственные лица.***

***Мне***

***обязательно***

***поделиться надо,***

***стихами***

***хотя бы***

***поделиться,***

***Я***

***сегодня***

***дышу как слон,***

***походка***

***моя***

***легка,***

***и ночь***

***пронеслась,***

***как чудесный сон,***

***без единого***

***кашля и плевка.***

***Неизмеримо***

***выросли***

***удовольствий дозы.***

***Дни осени -***

***баней воняют,***

***а мне***

***цветут,***

***извините,-***

***розы,***

***и я их,***

***представьте,***

***обоняю.***

***И мысли***

***и рифмы***

***покрасивели***

***и особенные,***

***аж вытаращит***

***глаза***

***редактор.***

***Стал вынослив***

***и работоспособен,***

***как лошадь***

***или даже -***

***трактор.***

***Бюджет***

***и желудок***

***абсолютно превосходен,***

***укреплен***

***и приведен в равновесие.***

***Стопроцентная***

***экономия***

***на основном расходе -***

***и поздоровел***

***и прибавил в весе я.***

***Как будто***

***на язык***

***за кусом кус***

***кладут***

***воздушнейшие торта -***

***такой***

***установился***

***феерический вкус***

***в благоуханных***

***апартаментах***

***рта.***

***Голова***

***снаружи***

***всегда чиста,***

***а теперь***

***чиста и изнутри.***

***В день***

***придумывает***

***не меньше листа,***

***хоть Толстому***

***ноздрю утри.***

***Женщины***

***окружили,***

***платья испестря,***

***все***

***спрашивают***

***имя и отчество,***

***я стал***

***определенный***

***весельчак и остряк -***

***ну просто -***

***душа общества.***

***Я***

***порозовел***

***и пополнел в лице,***

***забыл***

***и гриппы***

***и кровать.***

***Граждане,***

***вас***

***интересует рецепт?***

***Открыть?***

***или...***

***не открывать?***

***Граждане,***

***вы***

***утомились от жданья,***

***готовы***

***корить и крыть.***

***Не волнуйтесь,***

***сообщаю:***

***граждане -***

***я***

***сегодня -***

***бросил курить.***