**Классный час**

**Табачные страсти.**

****

**Костенкова Любовь Николаевна,**

**преподаватель МОУ «СОШ №106»**

**г. Саратова, стаж работы 22 года.**

**Цель:** повысить уровень информированности подростков по проблемам, связанным с курением и показать вредное влияние табака на организм человека.

**Форма проведения:** беседа с элементами тренинга.

**Оборудование:** компьютер, медиапроектор

**Ход классного часа.**

Табак приносит вред телу,

разрушает разум,

отупляет целые нации.

Оноре де Бальзак.

**Вступительное слово учителя.**

Добрый день, ребята!

Представьте, что вы оказались на острове Мечта. Здесь исполняются все ваши заветные желания…. Давайте помечтаем вместе! А теперь нам предстоит только одну мечту и объяснить свой выбор! ( Слайд 1)

А может ли сбыться ваша мечта, если вы не выбрали здоровье?

Без здоровья все превращается в ничто! Давайте подумаем, от чего зависит здоровье? (Слайд 2 - 5)

Сегодня мы затронем одну из главных тем безопасности жизни человека – проблему курения. Эта тема не случайно стала темой нашего классного часа. В жизни любого человека наступает такой период, когда хочется во всём разобраться самому. Несмотря на уверения взрослых, нужно на собственном опыте всё проверить. Только одна затяжка, что будет? Интересно. Чем я хуже других, которые с важным видом достают из кармана пачку сигарет?

У нас в стране курит около трети детей в возрасте от 10 до 17 лет. Цифра эта увеличивается с каждым годом, причём в основном за счёт представительниц женского пола: за последние 15 лет число курящих девочек увеличилось втрое. Примерно 16% подростков сигаретами ещё только «балуются», покуривая от случая к случаю. Зато 12% уже втянулось и стало заядлыми курильщиками. Сейчас в России насчитывается 36 млн. курильщиков. «Эпидемия» курения каждый год уносит 400 тысяч россиян, но каждый год на место выбывших становятся новые курильщики из числа молодёжи. По данным опросов, 80% мужчин и 50% женщин начинают курить ещё в школе. Я надеюсь, что проведение этого классного часа поможет всем разобраться и определиться в отношениях к сигарете.

Викторина. Что я знаю о курении?( Слайд 6-14)

**\* Когда, кем и откуда был впервые завезён табак в Европу?**

*1. В XVI в. испанцами из Америки.*

2. В XVI в. китайцами.

3. В XVIII в. англичанами из Индии.

**\* При каком царе табак впервые появился в России?**

1. При Иване Грозном.

2. При Екатерине II.

*3. При Петре I.*

**\* Какой русский царь ввёл запрет на курение?**

*1. Алексей Михайлович.*

2. Пётр I.

3. Екатерина II.

**\* Существуют ли сигареты, которые не приносят вреда человеку?**

1. Сигареты с фильтром.

2. Сигареты с низким содержанием никотина и смол.

*3. Нет.*

**\* Что такое пассивное курение?**

*1. Нахождение в помещении, где курят.*

2. Когда куришь «за компанию».

3. Когда не затягиваешься сигаретой.

**\* Как влияет курение на работу сердца?**

1. Замедляет его работу.

*2. Заставляет учащённо биться.*

3. Не влияет на его работу.

**\* Какое заболевание считается наиболее связанным с курением?**

1. Аллергия.

*2. Рак лёгкого.*

3. Гастрит.

**\* Зависит ли возможность бросить курить от стажа курения?**

1. Стаж не имеет значения.

*2. Чем больше куришь, тем сложнее бросить курить.*

3. Чем дольше куришь, тем легче бросить курить.

А теперь давайте обратимся к истории. Откуда же родом табак?

**Информационный блок.**

*1. Краткая история курени.*

*( слайд 15-20)).*

В Европе долго не было известно о табаке. Листья и семена табака были привезены из Америки в 1492 году моряками экспедиции Христофора Колумба. Когда его корабль пристал к одному их островов неизвестного материка, матросы с изумлением наблюдали, как индейцы выпускали изо рта дым, который они втягивали из тлеющих листьев какого-то растения. Существовало поверие, что дымом они отпугивали москитов. Испытывая одурманивающее действие табака, индейцы приписывали ему волшебные свойства. Курили они и во время религиозных церемоний, пускали клубы табачного дыма по направлению к солнцу, где, по их мнению, и обитало божество «Моннито» - дух жизни.

При встрече с матросами Христофора Колумба индейцы пытались в знак дружбы угощать их табаком. Если кто-либо отказывался от предлагаемой «трубки мира», это воспринималось индейцами как враждебное к ним отношение. Чтобы не обидеть индейцев Христофор Колумб и его матросы были вынуждены принимать угощение и курить, не смотря на тошноту и неприятное самочувствие. Постепенно часть матросов привыкли к курению табака.

В Европу табак был завезён в 1496 году испанским монахом Романом Панно. Растения он использовал в качестве декоративных. О табаке писали хвалебные трактаты, рассматривая его как чудодейственное средство на организм: очищает мозговые соки, уменьшает голод, жажду и пьянит, как вино.

Екатерина Медичи, будучи больна, стала применять «нюхательный табак» от головной боли. Она испытывала кратковременное облегчение под воздействием никотина. Мода нюхать табак стала быстро распространяться. Вера в целебные свойства табака была настолько сильна, что во время эпидемии чумы в целях профилактики табак нюхали даже дети.

Вскоре увлечение табаком сменилось глубоким разочарованием. Оказалось, что употребление табака вредно и опасно для здоровья. В 1680 году французский король Людовик XII издал декрет, по которому только аптекари имели право его продавать.

В других странах, лиц, увлечённых курением, строго наказывали. Например, с петлёй на шее водили напоказ местным жителям в целях их устрашения, а злостных курильщиков даже казнили. В Сант-Яго в 1692 году пять монахов, уличённых в курении, заживо замуровали в монастырской стене.

(Слайд 21-22)

В России царь Михаил Фёдорович издал свод законов, в которых говорилось, что курильщиков табака следует наказывать шестьюдесятью палочными ударами по подошвам ног. А торговцам табака «пороть ноздри», резать носы и ссылать в дальние города.

Лишь Пётр I, который пристрастился к табаку в Голландии, снял запрет на табак. И с тех пор это стало настоящей эпидемией!

Как же влияет табак на организм человека? (Слайд 23 )

**Информация к размышлению.**

1. Если человек начал курить в 15 лет, продолжительность его жизни уменьшается более чем на 8 лет.

2. Из каждых 100 человек, умерших от хронических заболеваний лёгких, 75 курили.

3. Из каждых 100 человек, умерших от ишемической болезни сердца, 25 курили.

4. Из каждых 100 человек, начавших курить, «заядлыми курильщиками» становятся 80;

5. Выкуривая 20 сигарет в день, человек дышит воздухом, загрязненность которого в 580-1100 раз превышает санитарные нормы;

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

Зажженная сигарета – это огромная химическая фабрика, которая производит тысячи сложных химических соединений! Что же прячется в сигарете? ( Слайд 24)

Как влияет табак на человеческие органы? ( Слайд 25)

**Самый большой вред курение наносит нерожденным детям.**

*(слайды26-30).*

Большинство детей, рожденных курильщицами, появляются на свет с низким весом, часто болеют, развиваются медленнее, чем их сверстники, чаще умирают в детстве.

Выяснилось, что никотин плохо действует не только на физическое, но и на психическое состояние будущего ребенка.

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.

Чаще всего развивается и так называемый синдром «непоседы Фила» — эти дети, как правило, агрессивны и склонны к обману.

Английские врачи пришли к выводу, что у детей, чьи матери курили во время беременности, на 40% повышается риск развития аутизма, психической болезни, при которой человек не может контрактовать с окружающей действительностью и ориентируется на мир собственных переживаний.

В 2003 году британские ученые выявили зависимость курения на раннем этапе беременности и рождением ребенка с расщелиной лица.

По словам автора проведенного исследования Питера Мосси (профессора стоматологического факультета университета в Данди), формирование неба происходит на 6-8 неделе беременности, и курение будущей мамы в этот период может проявиться в виде «волчьей пасти» или «заячьей губы» у ребенка.

Врождённый порок развития, заключающийся в незаращении верхней челюсти и твёрдого нёба, в результате чего получается расщелина, соединяющая полости рта и носа.

Заячья губа, устаревшее название одного из пороков развития*,* состоящего в несращении боковых частей верхней губы с её средней частью.

42% матерей, дети которых родились с дефектом лица, курили, будучи беременными.

У некурящих матерей такие «неправильные» дети рождались в два раза реже.

Информация к размышлению! (Слайд 31-33)

Учитель. Ребята, увидев такие страшные последствия курения, давайте попытаемся ответить на вопрос: «Почему подростки начинают курить?»

( Ребята сначала отвечают сами, затем Слайд34)

Слайд 35-36)

В целях повышения привлекательности курения для подростков производители табачных изделий прибегают к различным приемам, убеждая, что:

-Курение-символ взросления

-Курящие люди интересны и экстравагантны

Курящие люди счастливы и здоровы! Так ли это на самом деле?

Слайд 35-36)

Антиреклама! (Слайд 37-38) Если бы реклама выглядела так, то многие задумались бы, прежде чем зажечь сигарету!

**Учитель.** В народе говорят: «Хочешь быть счастлив один день – сходи в гости, хочешь быть счастлив неделю – женись, хочешь быть счастлив месяц – купи себе машину, хочешь быть счастлив всю жизнь – будь здоров!».

Курить или нет- важный вопрос, который каждый решает для себя сам! Человек имеет право на свободу выбора! Но запомни, что хорошее здоровье- это образ жизни, это стиль жизни, который выбирает человек, если хочет достичь благополучия в жизни.

Немного творчества . Синквейны. (Слайд 39-43)

Если вы все еще курите, то выглядите примерно так….

(Слайд44)