**Классный час о вреде курения**. 5 «А» класс. Классный руководитель: Фагина Людмила Викторовна.

 Весь секрет продления жизни состоит

 В том, чтобы не укорачивать ее.

 Эрнст Фейхтерслебен.

Цель: пропагандировать здоровый образ жизни; расширять знания учащихся о вреде курения.

Педагогические задачи: воспитывать у учащихся уважение к себе, чувство собственного достоинства, уверенность в том, что здоровый образ жизни делает человека свободным и независимым, дает ему силы делать осознанный выбор во всем; способствовать формированию у учащихся отрицательного отношения к курению.

Планируемые результаты:

Предметные: получат первоначальный опыт здоровьесберегающей деятельности, знания о негативном влиянии курения на здоровье человека.

Личностные: осознают необходимость ведения здорового образа жизни, проявляют познавательный интерес к учебному материалу.

Ход занятия.

1. Вступительное слово.

**Педагог.** Мудрые люди всегда уверяли нас в том, что здоровье – это самое ценное, что есть у человека. С ним не сравнимы никакие другие богатства жизни. Высшее создание природы – человек, а человек здоровый, умный имеет возможность в течении долгого времени наслаждаться всеми теми сокровищами, которые ему предоставляет природа. Здоровый человек умеет радоваться жизни, даже самым обычным вещам и явлениям.

Людям в юном возрасте свойственно не задумываться о своем здоровье. Однако задумываться о сохранении здоровья стоит как можно раньше, а не тогда, когда мы начинаем его терять.

Сегодня мы поговорим о коварном враге человечества – никотине, узнаем, как табак попал в Европу, какой вред здоровью приносит эта вредная привычка – курение.

1. Основная часть.

**Ученик 1**. Христофор Колумб был первым европейцем, столкнувшимся с табакокурением. Во время его первого путешествия в Новый Свет в 1492г. Он увидел, как жители острова Куба сосут плотно свернутые тлеющие листья какого – то растения. Растение это называлось каоба, а трубка для вдыхания курительной смеси – табако. Отсюда и произошло слово « табак».

В Старом Свете курение сразу же запретили, а в Турции за курение человека могли запросто посадить на кол.

**Ученик 2.** В Россию табак попал в 1585 году контрабандным путем через Архангельск.

После опустошительного пожара Москвы в 1634 году, причиной которого оказалось курение, оно было запрещено под страхом смертной казни. Царь Михаил Федорович, дед Петра 1, уличая кого – нибудь в курении первый раз. Наказывал его 60 ударами палок по стопам. Если же наказанный продолжал курить, ему отрезали нос и уши. Но, несмотря на такие строгие меры, привычка курить уже прочно укоренилась. К концу 18 века в мире не было страны, куда бы не проник табак.

**Ученик 3**. С историей табака тесно связано имя Жана Нико, который прославился во Франции благодаря умелому использованию табачных листьев в медицине. Он преподнес французской королеве Екатерине Медичи табачное растение, листья которого, по его уверениям, обладали свойством « выгонять и уничтожать болезни головы и мозга». В знак благодарности королева назвала « чудодейственное лекарство» именем Нико « Nicotina tabacum».

**Ученик 4.** Никотин- вещество, содержащееся в листьях и стеблях табака. При курении оно вдыхается с дымом, через легкие попадает в кровяное русло, а затем – в центральную нервную систему.

Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100 мг, то есть 2-3 капли. Именно эта доза поступает в организм человека при выкуривании 20-25 сигарет. Одна сигарета содержит примерно 6-8 мг никотина, из которых 3-4 мг попадает в кровь. Таким образом, если в течении 30 лет курильщик выкуривает примерно 20 тысяч сигарет, то он поглощает целых 800 граммов никотина.

**Ученик 5**.Что же происходит с нашим организмом при курении? Часть табака сгорает, а дым, втягиваемый курильщиком содержит более 400 различных ядовитых веществ. Все они могут стать причиной многих заболеваний и не приносят человеку ничего, кроме вреда. Даже если сам ты не куришь, но находишься в прокуренном помещении, ядовитый дым чужой сигареты уже наносит вред легким. Наиболее активными компонентами табачного дыма являются никотин, окись углерода и смолы.

**Педагог**. Смертность курящих в среднем на 30% выше, чем некурящих, а выкуривающих не менее 20 сигарет в день – в 2 раза выше. Считается , что активное курение отнимает 8-10 лет жизни. Почему же люди курят?.

**Ученик 6**. В медицинских исследованиях отмечаются значительное снижение у человека внимания, памяти, ухудшение глазомера, почерка. Есть хорошая возможность проверить влияние курения на организм человека в беге: курильщик задыхается, словно вокруг него разряженный воздух. Врачи всего мира дали курению краткое и исчерпывающее определение: « Чума 21 века». Курение способствует также развитию рака пищевода, мочевого пузыря, поджелудочной железы.

**Педагог**. Особенно пагубно курение для детского организма, в два раза больше, чем для взрослого. Курение замедляет физическое и интеллектуальное развитие детей. Курящие подростки страдают от болезней желудка, одышки; при физических нагрузках они быстро устают; у них слабая память, что часто является причиной плохой успеваемости в школе. Они нервные, неуравновешенные, подвержены депрессии и чаще совершают асоциальные поступки. Вдыхая табачный дым, многие подписывают себе сме ртный приговор. Поэтому, прежде чем закурить, стоит подумать! Не курить – значит быть здоровыми долго жить!

Если человек не курит, то:

-- его жизнь будет длиннее на 10-20 лет;

-- он будет выглядеть лучше: кожа будет чище, здоровый цвет лица и белые зубы; одежда и волосы не будут пахнуть табачным дымом;

--его близкие и любимые люди будут дышать чистым воздухом, без табачного дыма;

--у него будут здоровые дети;

-- он сэкономит много денег. Посчитайте!

Сегодня каждый человек имеет право на чистый воздух, которым он дышит.

А если человек уже курит? Может ли он избавиться от этой привычки?

Международный противораковый союз рекомендует ряд правил, придерживаясь которых, курильщик самостоятельно может отвыкнуть от курения. В частности, курящим советуют чаще ходить в театры, музеи, на выставки и в другие места, где курить запрещено.

Помните, что отказаться от табака не поздно никогда.