ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ.

КЛАССНЫЙ ЧАС В 8 КЛАССЕ НА ТЕМУ: « БЕСЕДА О ВРЕДЕ ТАБАКОКУРЕНИЯ».

**Цель:** *Формировать отрицательное отношение к курению; помочь осознать масштабы вреда курения для здоровья отдельного человека и народа в целом*.

Предварительная подготовка.

1.Учащимся заранее было дано задание подготовить сообщение о влиянии табака на организм человека.

2.Изготовление плаката на заданную тему.

**Вступительное слово учителя.**

Люди угощают друг друга символами нового конца света: огнём, дымом, серой .О какой вредной зависимости пойдёт сегодня речь?

О курении как об абсолютном зле почему-то не говорится. Будто существует заговор молчания на эту тему. А на земле при этом курит одна треть населения!

Человечество всё ещё живо, хотя курит с незапамятных времён. Может, поэтому люди преуменьшают вред курения?

Однако, соблазн табакокурения настойчиво вколачивается в народное сознание. Значит , кому-то выгодно , чтобы люди курили. Курят герои в исполнении кумиров мирового кино, курят даже герои мультфильмов! Причём, положительные герои! Создаётся обманчивое впечатление, что курят почти все и это норма поведения.

Посмотрим вокруг себя. Бычки на улице, на лестничной площадке, на остановке, даже на детской площадке! Родители курят уже в присутствии своих детей! Травят их и учат курить одновременно! Так народ сам уничтожает себя своими же руками! Кто же и когда вложил людям в руки сигарету-оружие массового уничтожения - и превратил одних в солдат- наёмников, а других в безропотных жертв?

**Из истории табака.**

Табак возник в гибнущих цивилизациях в средней Америке. Его изготовляли для правителей ацтеков, которые увлекались чёрной магией, приносили человеческие жертвы своим идолам. Там господствовало абсолютное зло. Индейцы вырождались : огненная вода ( спиртное) и табак плюс отсутствие позитивной идеологии сделали их лёгкой добычей конквистадоров.

Порочным сделаться проще простого. Это добродетель достигается огромным усилием воли . И уж точно не дурман-трава поможет стать сильнее духовно.

Однажды такая древняя страна как Китай чуть не погибла , когда в табак подмешали опиум и официально разрешили всем поголовно его курить.

У нас в царской России курение было распространено в дворянской среде наряду с картами, пьянством и развратом. При Лжедмитрии в начале 17 века стало распространяться и разрешаться курение. До этого, при первых Романовых, за это ссылали в Сибирь.

Пётр Первый , с восхищением смотревший на Запад, широко насаждал табак. Во многом благодаря этому Россия попала в зависимость от иностранных табачных компаний, которые разместили свои производства непосредственно в нашей стране. Существуют даже сигареты марки «Пётр Первый».

Цель крупных мировых производителей табака – прибыль любой ценой. Сейчас Америка вкладывает огромные деньги в производство сигарет в России. Уничтожить нацию тихо, заразив её смертельным пристрастием, не это ли цель мировой политической элиты?

Вот , например, слова Гитлера- оккупанта и убийцы: «Никакой гигиены и прививок! Только водка и табак!» Эти его слова были призывом к уничтожению народов на захваченных территориях.

Во время ВОв на фронте в СССР был дефицит всего необходимого, но всегда находились средства для снабжения каждого красноармейца табаком.

Наряду с водкой, он снимал напряжение как самый настоящий наркотик , попадание которого в привыкший к нему организм на время вызывало приятные ощущения.

Табак – очень удобный для кого-то злого и хитрого наркотик Он не ведёт к потере работоспособности и к прекращению рождения потомства. Таким образом, новые солдаты и рабы будут рождаться и к тому же будут зависеть от того , кто даёт им этот наркотик. Это выгодно власти, и она откровенно навязывает нам своё орудие управления нами. И действительно, многие не могут обходиться без сигареты. Если отнять у них табак , они пойдут воевать за него с теми , на кого им укажут « сильные мира сего». Отсюда напрашивается вывод: мировое правительство вредит народу для своих личных целей.

**Доклады учащихся. Основные моменты**.

1.Статистика о продолжительности жизни и заболеваниях курильщиков.

2.Сигареты и подростки. Здоровье. Внешний вид. Интеллект.

3.Состав табака. «Пассивные курильщики».

4.Меры против курения. Высказывания известных людей о курении.

5. Комментарии к плакату.

**Как же прожить свою жизнь, что же выбрать?**

Есть два способа прожить свою жизнь: по совести и против совести. Против неё – значит, отключив тормоза, заглушая её голос чем-то мерзким, враждебным для человека. Это может быть ,например ,водка, табак. Тот ,кто курит, «ставит свечу демону и палачу». Курящий человек огрубляется душой, перестаёт чувствовать связь с высшим миром. Происходит нездоровое наслаждение собственным разрушением. В душе накапливается хаос, снижается уровень энергетики, и курильщик начинает «вампирить» энергию ближних. Истощение энергии влечёт проблемы со здоровьем у себя и у своего потомства.

**Как курильщики вовлекают в свою среду?**

У них существует негласный закон: «Если ты не куришь, ты не наш». Часто курить начинают подростки в кругу друзей. При этом они воодушевляются примерам авторитета, предложившего сигаретку. При этом у вновь пришедшего отупляется сознание, общение упрощается до примитивного чувственно-животного уровня. Подросток кажется себе взрослым, сам не замечая, как попадает в зависимость . Большой грех лежит на том человеке , который вовлёк другого в курение, сделал его совесть нечистой.

**Почему ещё не стоит курить?**

1. Умён ли курящий ученик? Врачи утверждают, что курение не способствует хорошей учёбе, т. к. ослабляет организм.
2. Легко ли отказаться от сигарет , если уже привык к ним? Любой курильщик со стажем может поделиться своими ощущениями от ломки при попытках бросить курить.
3. Хотим ли мы, чтобы за наш счёт богатели табакопроизводители? Они зарабатывают в день 14 млрд. 650 млн. рублей! При этом, губя наше здоровье, они делятся прибылью с правительством, со средствами массовой информации за хорошую рекламу табачных изделий.
4. А куда идут деньги от продажи сигарет? На здравоохранение? А может, на образование? Нет! На оружие, на развитие наркобизнеса - на средства массового уничтожения!
5. Понаблюдайте за поведением курящих людей: за их движениями, речью, манерой общаться во время курения . Обратите внимание на их внешний вид: облик, одежду , причёску, цвет лица, запах. А теперь посмотрите на тех, кому для общения не нужна сигарета, кому не нужно подносить к своим губам вонючую отраву. Сравните. на кого приятнее смотреть, с кем рядом приятнее и безопаснее находиться?

**Рефлексия.**

1.О чём я задумался во время сегодняшней беседы?

**Из ответов ребят.**

- О том , что люди сами себя травят и убивают, о грязных деньгах за сигареты.

-Не стоит портить своё здоровье и будущую жизнь табаком.

-Курильщики раньше умирают, у них больное потомство.

-Курить - это не красиво: изо рта пахнет, и особенно не идёт девушкам.

-Если будешь курить, не будет успехов в спорте.

2.Каким был бы мир без табака?

-Воздух был бы свежим и чистым.

-Люди были бы спокойней.

-Не было бы пожаров из-за непотушенных окурков.

-Дети были бы здоровее.

-Мир был бы чище и лучше.