**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**«Майская гимназия Белгородского района Белгородской области»**

**Классный руководитель 6 «в»:**

**Рыжкова Л.С**

**Майский,2012**

**Классный час на тему: «Курение и здоровье. Игра «Брейн-ринг»**

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

**Задачи:**

* Объяснить детям, что табакокурение — болезнь, вызывающая серьезные изменения в организме.
* Объяснить детям, что вдыхание табачного дыма некурящими людьми также опасно и вредно для их здоровья.
* Формирование привычки избегать вдыхания табачного дыма.

Форма проведения: беседа - игра.

Ход урока

**1. Учитель**

"Нет табачному дыму!"

Пусть не страдают больше люди

В дыму чадящих сигарет

Науку эту не забудем

И никотину скажем : «Нет!»

**О вреде курения**

Яд опасный проникает  
С дымом в лёгкие твои,   
Он здоровье поедает,  
Сокращая жизни дни.

Пропаганда превозносит  
Сигареты до небес,  
И никто себя не спросит:  
"А зачем нам этот бес?".

В жизни ветреной хватает  
И без этого услад,  
Но народ не понимает,  
И курить он снова рад.

А курильщик был бы рад  
Позабыть свою привычку,  
Но коварен горький яд,  
Он нашёл для нас отмычку!

Курение - не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая наркомания, и тем более опасная, что многие не принимают ее всерьез.

**2.Выступления учащихся.**

Послушайте некоторые факты из истории приобщения европейцев к курению.

1. Табак родом из Америки. Первыми европейцами, попробовавшими его в 1492 г., были матросы знаме­нитой флотилии адмирала Христофора Колумба.  
   В числе подарков обитатели острова Гуанахани, ко­торый Колумб назвал Сан-Сальвадор, поднесли су­шеные листья растения «петум». Сами они курили эти подсушенные на солнце листья, свернутые в тру­бочки. Обитатели Кубы, куда Колумб высадился 27 октября 1492 г., называли травку для курения «сига-ро». И хотя в представлении набожных испанцев пускать дым из ноздрей, как это делали островитя­не, могли только черти, почти все матросы, ну и сам адмирал, втянулись в это занятие.
2. В Великобритании, в эру Елизаветы I, курильщиков приравнивали к ворам и водили по улицам с верев­кой на шейке.В Рф, во времена царствования Миши Федоровича Романова, уличенных в курении в 1-ый раз наказывали 60 ударами палок по сто­пам, во 2-ой - обрезанием носа либо ушей. Пос­ле сильнейшего пожара в Москве в 1634 г., при­чиной которого, как стало понятно, было куре­ние, оно было запрещено под ужасом смертной экзекуции.  
   Торговля табаком и курение были разрешены в Рф в царствование Петра I, который стал сам конкретным курильщиком опосля посещения Голландии.
3. Никотин - один из самых опасных ядов растительного происхождения. Птицы (воробьи, голуби) погибают, если к их клюву всего лишь поднести стеклянную палочку, смоченную никотином. Кролик погибает от 1/4 капли никотина, собака - от 1/2 капли. Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100 мг, или 2-3 капли. Именно такая доза поступает ежедневно в кровь после выкуривания 20-25 сигарет (в одной сигарете содержится примерно 6-8 мг никотина, из которых 3-4 мг попадает в кровь).
4. Курильщик не погибает потому, что доза вводится постепенно, не в один прием. К тому же, часть никотина нейтрализует формальдегид - другой яд, содержащийся в табаке. В течение 30 лет такой курильщик выкуривает примерно 20000 сигарет, или 160 кг табака. Систематическое поглощение небольших, не смертельных доз никотина вызывает привычку, пристрастие к курению. Никотин включает в процессы обмена, происходящие в организме человека, и становиться необходимым. Приблизительно 1,1 миллиарда человек в мире является курильщиками
5. Курение - причина таких болезней,  как рак лёгких, сердечные заболевания, хронический бронхит, язва желудка, инсульт. Вероятность приобрести инфаркт миокарда у курильщиков в 10-12 раз выше, чем у некурящих, а смертность в 5 раз выше. Уже сегодня курение убивает каждого десятого человека в мире.

**Учитель:**

Посмотрите на страшные числа, которые связаны с этим пагубным явлением:

* из каждых сто человек, погибших от хроничес­ких болезней легких, 75 курили;
* из каждых сто человек, погибших от ишемической заболевания сердца, 25 курили;
* из каждых сто человек, начавших курить, за­ядлыми курильщиками стают 80;
* сигарета с фильтром; каждый 7-й длительно курящий человек стра­-  
  отдаёт эндартериитом - тяжелым болезнью кровеносных сосудов;
* если человек начал курить в 15 лет, продолжи­тельность его жизни миниатюризируется более чем на 8 лет;
* выкуривая 20 сигарет в день, человек дышит воздухом, загрязненность которого в 580-1100 раз превосходит санитарные нормы;
* 4000 химических веществ, содержащихся в та­бачном дыме, наносят непоправимый вред здо­ровью не только курящих, однако и тех, кто находится рядом с ними. Пассивное курение еще опаснее.

**3.Игра “Брейн - ринг”**

Разделить учащихся на 2 группы . Каждой группе выдать набор карточек с номерами от1 до 3.

- Вы уже знаете о курении много, а вот насколько, мы сейчас и проверим. Мы поиграем в игру “Брейн - ринг”. Это похоже на игру “Что? Где? Когда?”, но у нас будет не одна команда, а 2 группы. Один из вас будет капитаном, например тот, у кого самые голубые глаза. Я буду задавать вам вопросы и три варианта ответов. Ваша задача за 10 сек. выбрать правильный ответ. Капитан команды поднимает карточку с номером вашего ответа. За каждый правильный ответ команда получает вознаграждение- звездочку. Команда, набравшая наибольшее количество звездочек выигрывает.

*(Лучше если вопросы и ответы будут напечатаны на листах бумаги форматом А4 и учитель показывает учащимся их и проговаривает).*

-Итак, начали:

1)Когда, кем и откуда был впервые завезен табак в Европу?

1.     В XVI в. испанцами из Америки.

2.     В XVII в. китайцами.

3.     В XVIII в. англичанами из Индии.

2)При каком царе табак впервые появился в России?

1.     При Иване Грозном.

**2.**     При Екатерине II.

3.     При Петре I.

3)Какой русский царь ввел запрет на курение?

1.     Алексей Михайлович.

2.     Петр I.

3.     Екатерина II.

4)Существуют ли сигареты, которые не приносят вреда человеку?

1.     Сигареты с фильтром.

**2.**     Сигареты с низким содержанием никотина и смол.

3.     Нет.

5)Что такое пассивное курение?

1.     Нахождение в помещении, где курят.

2.     Когда куришь “за компанию”.

3.     Когда не затягиваешься сигаретой.

6)Как влияет курение на работу сердца?

1.     Замедляет его работу.

2.     Заставляет учащенно биться.

3.     Не влияет на его работу.

7)Какое заболевание считается наиболее связанным с курением?

1.     Аллергия.

2.     Рак легкого.

3.     Гастрит.

8)Зависит ли возможность бросить курить от стажа курения?

1.     Стаж не имеет значения.

2.     Чем дольше куришь, тем сложнее бросить курить.

3.     Чем дольше куришь, тем легче бросить курить.

 9) Родина табака.

      1.Южная Африка;

2.Южная Америка**;**

      3.Южный полюс.

10)Когда Колумб в 1492 году высадился на побережье Кубы, то он   встретил жителей с головнями в руках и с травой, употребляемой для курения, которую они называли

      1.сигаро;

      2.папирус;

      3.самокруто.

11)Кто обнаружил в табаке никотин?

1.Жан Жак Руссо;

2.Жан Поль Бельмондо;

3.Жан Нико.

12)В какой стране табак в 16 веке был объявлен «забавой дьявола»?

1)Испания;

2)Италия;

3)Бразилия.

13)Книга, написанная английским королем Яковом Первым в 1604 году, называется ….

1) «О вреде табака»;

2) « О пользе курения»;

3) «Об истории табака».

14)Для чего чистят курительные трубки?

1)чтобы собрать остатки табака;

**2)**Чтобы удалить табачный деготь;

3)От нечего делать.

15)Самый популярный способ употребления табака в США до 19 века.

1)курение;

2)нюхание;

3)жевание.

16) В 1934 году во французском городке Ницца компания молодежи устроила соревнование : кто выкурит больше папирос. Двое «победителей» не смогли получить приз, так как скончались выкурив по ….

1)40 папирос;

2)60 папирос;

3)80 папирос.

17) Кого называют «курильщиками поневоле»?

1)тех, кто находится в обществе курящих;

2)тех, которых заставляют курить принудительно;

3)тех, кто курит в тюрьме.

18). При курении человек вдыхает тот же ядовитый газ, что содержится в выхлопных газах автомобильного двигателя. Как называется этот газ?

**1**) Угарный газ;

 2)кислород;

3)углекислый газ.

19). Какой орган наряду с легкими больше всего страдает от последствия курения?»

1)Почки;

2)Сердце

3) Селезенка.

20). Какова главная причина бытовых пожаров с гибелью людей:

1)электроприборы,

2)воспламеняющиеся химические препараты ;

3)непогашенные сигареты.

21). Если человек выкуривает пачку сигарет в день ежедневно в течение года, сколько смолы оседает в его легких?

1)около литра;

2)около 100 гр.

3) около 20 литров.

22). Сколько сигарет необходимо выкурить, чтобы нарушить нормальный баланс кислорода и крови в легких?

1)1 пачку;

2)одну сигарету;

3) 10 000 сигарет.

Подведение итогов игры.

4.Заключение.

Вот и подошел к концу наш урок. Каким бы ни было твое отношение к курению, возможно, куришь ты или не куришь вовсе – в любом случае твое будущее зависит от твоего выбора. И может на правильный выбор подтолкнет народная притча.

**Ученик: Послушайте народную притчу:**

“Старик на рынке торгует табаком и приговаривает: Покупайте табак! Мой табак не простой, а с секретом. От него собака не укусит, вор в дом не залезет, стариком не станешь”. Молодой человек подошел к продавцу и говорит:

- А почему собака не укусит?

- Потому что с палкой ходить будешь

- А почему вор в дом не залезет?

- Так всю ночь кашлять будешь

- А почему стариком не стану?

-Потому что до старости не доживешь

**Учитель.**

Курить иль не курить  
У вас готов ответ?  
Что ж, вы решайте сами.  
Пусть на минуту тихо станет в зале  
Подумайте, чего хотите вы?  
Прислушайтесь, что сердце скажет  
И разум ваш, какой вам даст совет?  
Силен ты или слаб?  
Свободен или раб?

Запомни: человек не слаб,  
Рожден свободным. Он не раб.  
Сегодня вечером как ляжешь спать  
Ты должен так себе сказать:  
“Я выбрал сам себе дорогу к свету  
И, презирая сигарету,   
Не стану ни за что курить.  
Я – человек! Я должен жит