***“От курения тупеешь, оно несовместимо с творческой работой” И. Гёте.***

***“Курильщик впускает в свои уста врага, который похищает мозг” Английская пословица.***

***“Курить - здоровью вредить”***

***“Всем миром откажемся от курения”***

***“Никотин – это яд”… и другие.***

***Тема*** нашего классного часа – ***«Курильщик – сам себе могильщик».  
Цел****ь* нашего классного часа постараться убедить каждого, что курение вредно не только для вашего здоровья и для здоровья окружающих нас людей, но и для здоровья нашей планеты.  
**Ведущий: .**  О   вреде   курения  сказано немало. Однако беспокойство ученых и врачей, вызванное распространением этой пагубной привычки, растет, так как пока еще значительное число людей не считает курение вредным для здоровья.

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

**Чтец. Подсчитано, что население земного шара за год выкуривает 12 биллионов папирос и сигарет! Поистине астрономические цифры. Общая масса окурков – 2 520 000 тонн.**

**чтец. Подсчитано, что каждый из нас выкуривает за год 1,55 кг табака. Если я не курю, то тот, кто рядом, выкуривает 3,1 кг табака; а если и он не курит, то тот, следующий, выкуривает 4,5 кг, а то и 6 кг табака.**

**Вед.** Учеными давно доказана зависимость продолжительности жизни от табакокурения. «Лучше знаться с дураком, чем с табаком,»- так говорили на Руси.

***В***. В 2010 году человечество отметило печальную дату: 520-летие своего приобщения к курению. История приобщения европейцев к курению началась так.

**Вед.** 12 октября 1492 года матрос с корабля флотилии адмирала Христофора Колумба закричал: Впереди земля!. Грянул пушечный салют, на кораблях убрали паруса, и корабли бросили якорь у неведомой земли. Их встретили местные жители и в числе подарков поднесли Колумбу сушёные листья растения петум. Они курили эти подсушенные на солнце листья, свёрнутые в трубочки. Туземцы охотно угощали путешественников табаком, причем сначала курили сами, потом передавали трубку гостям. Отказ от «трубки мира» хозяева рассматривали, как недружелюбные действия…» И хотя в представлении набожных испанцев дым из ноздрей могли пускать лишь черти, многие матросы и сам адмирал втянулись в это занятие. Флотилия Колумба вернулась в Европу и табак начал своё победоносное шествие по странам и континентам. В Россию табак попал примерно в конце 16 века его завезли английские купцы в 1585 году через Архангельск. Быстрому распространению табака способствовало, конечно, удивительное его свойство - привычная тяга к курению, с которой было очень трудно совладать человеку.

**Вед. *Курение и проблемы***, связанные с ним, появились почти одновременно. **Курение нередко кончалось смертной казнью в разных странах. В конце 16 столетия в Англии за курение казнили, а головы казненных с трубкой во рту выставляли на площади. Французский король Людовик XIII издал специальный указ о том, что лишь аптекарям разрешается продавать табак только как лечебное средство. В Турции курильщиков сажали на кол.** .В Италии табак был объявлен забавой дьявола.  
**И, в назидание потомству, пятеро монахов, уличенных в курении, были заживо замурованы в монастырской стене.** .В Персии курильщиков просто сжигали. **В Англии по указу Елизаветы I курильщиков приравнивали к ворам и водили по улицам с веревкой на шее.  
В России в период царствования Михаила Федоровича уличенных в курении в первый раз наказывали 60 ударами палок по стопам, во второй – отрезанием носа или ушей. После опустошительного пожара 1634 г. в Москве, причиной которого оказалось курение, оно было запрещено под страхом смертной казни. При Алексее Михайловиче, сыне Михаила Федоровича, в  специальном «Уложении» от 1649 г. было велено всех у кого будет найдено богомерзкое зелье пытать и бить на коне кнутом, пока не признаются, откуда зелье получено». Частных торговцев табаком повелевалось «пороть, ссылать в дальние города».**  
**Вед**. И лишь при Петре1 курение было разрешено, т.к. сам очаровавшись этой диковинной заморской идеей курить, он стал активно вводить её в стране и российским подданным было приказано курить. Сам Пётр1, злоупотребляя курением, подорвал своё здоровье. На его разрушенные лёгкие села простуда, развилось воспаление, переросшее в пневмонию, что и явилось причиной смерти царя.   
Ведущий: Табак в России всё же победил. Курильщиков становилось всё больше и больше. А что же врачи?   
**Врач**: В те далёкие времена табак был ещё, к сожалению, очень плохо изучен. И некоторые врачи прописывали курение в качестве лекарства. Считалось, что табак целебен, его дым отпугивает болезни и злых духов, успокаивает и поднимает настроение. В Целебнике 1613 года так и написано: трубка табаку, выкуренная натощак в сырое и дождливое утро, составляет единственное лекарство от всех болезней. Люди верили этому и лечились, не подозревая, что награждают себя куда более опасными болезнями это рак, язва, астма, туберкулёз, гангрена, сердечно-сосудистые заболевания. Сейчас все врачи мира призывают курильщиков отказаться от этой пагубной привычки и не наносить вред ни себе ни окружающим.   
На сцену выходит табак, представляется зрителям.

**Никотин**: Гляньте, детки, на меня, вон какой хороший – только каплею одной

                   убиваю лошадь! Заходите ко мне на огонёк! Ведь нет дыма без огня.

                   Напевает: «Давай закурим, товарищ, по одной, давай закурим, товарищ

     мой!»

Появляются **Мозг, Печень, Лёгкие и Сердце**. Радостно направляются навстречу, машут ему руками.

**Никотин**:  Привет, братцы! Очень рад вас видеть, у меня для вас, как всегда,

                   подарки. (По очереди достаёт из мешка пакеты с хорошо читающимися надписям  начинает   их вручать).

**Сердцу**:  Вот тебе Стенокардия. А вот Инфаркт миокарда, обширный, преобширный.

                (Сердце мимикой, пантомимой отрицательно реагирует на вручаемые  подарки.)

**Желудку:**  Вот тебе Тошнота, Рвота, Язва, свежая, зияющая. (Нахваливает.)

                (Желудок мимикой, пантомимой отрицательно реагирует на вручаемые  подарки.)

**Мозгу**:  Вот тебе Склероз, Слабоумие, отдохни, родимый!                (Мозг мимикой, отрицательно пантомимой реагирует на вручаемые  подарки, а потом читает стих-признание.)

**Легким**: А вам, голубушки мои любимые, всё самое лучшее – Кашель, громкий,

                надрывистый, затяжной. Вот ещё и  Туберкулёз припас. А напоследок –

                Рак!!!               (Лёгкие мимикой, пантомимой реагируют на вручаемые подарки. А при  вручении Рака падают замертво.)

**Никотин**: Эй, куда же вы? Стойте. Сердце, Желудок и Мозг ,Лёгким, убегают..

**Вед.** О том, что табак вреден для здоровья, знали давно. Видели, часто курильщиков мучает кашель, знали, что в накуренном помещении трудно дышать, что табак мешает умственной работе. Опыты показали, что животные гибнут под воздействием никотина.   
**Вед**. Сейчас многие начинают курить, но знаете ли вы, к чему это приводит?  
Например, у юноши под воздействием никотина замедляется рост и развитие некоторых органов. Вдыхание дыма в легкие приводит к бронхитам, создает опасность пневмонии, повышается вероятность раковых заболеваний. Курение поражает сердечно-сосудистую систему, эндокринную систему, органы пищеварения, дыхания - и этот список можно продолжить

**Вед**.  С табаком мы встречаемся на каждом шагу: дымят на улице, дома, в общественных местах. Любимое место многих мальчиков и девочек - это школьный туалет, где они покуривают тайком от родителей. Мальчики считают шиком, когда с независимым, как им кажется, "взрослым" видом они проходят на улице с сигаретой в зубах. Такому юноше кажется, что он похож на "крутого парня" без комплексов, которого ничего не волнует. И пока у них организм молодой и здоровый, они ошибочно думают, что беда их не коснется. Между тем многие человеческие драмы и трагедии начинаются именно со здоровья.

**Вед**. В течение года у курильщика в легких накапливается около 1 кг табачного дегтя. В медицине известен случай. Когда при вскрытии скальпель заскрежетал о камень. Оказалось, что в легких скопилось около 1,5 кг угля. Курил этот человек около 25 лет и умер от рака легких.

**Вед**: Ребята, Почему легкие курильщика чёрного цвета? Давайте проведём опыт.  
***Представим что прозрачная пластиковая бутылка это лёгкие. Сжав бутылку, выдавим из неё воздух. В крышке находится трубка, в которую мы вставим сигарету. Зажмём её и медленно будем ослаблять давление на бутылку. Наш прибор выкурил сигарету. Что вы наблюдаете? Ватный тампон стал коричневого цвета. На стенках бутылки появился коричневый налёт, ощущается неприятный запах. Такие изменения произошли только после одной выкуренной сигареты.*** Теперь мы точно знаем, какие лёгкие бывают у курильщика.

***чтец. Курение повышает риск инфаркта, инсульта, заболеваний мозга, язвы, гангрены конечностей. Когда кроликам стали втирать в в уши экстракт, приготовленный из кусочков ткани легких заядлого курильщика, у них вскоре появились раковые изменения.***

**Экспер**т 1:В табачном дыму содержится около 1000 вредных веществ, часть из которых является канцерогенами, то есть способствует возникновению раковых опухолей. Одной из вреднейших составляющих табачного дыма является никотин. Никотин - чрезвычайно сильный яд, действующий преимущественно на нервную, сердечно-сосудистую, дыхательную и на пищеварительную систему. Учёные рассчитали, что количество никотина из одной сигареты вполне достаточно для того, что бы наступила мгновенная смерть человека, если ввести этот яд внутривенно. Никотин используется в сельском хозяйстве для борьбы с вредителями. Не случайно говорят: капля никотина убивает лошадь, а если быть точнее то не одну, а целых три лошади**, до полутонны каждая.** . Птицы погибают, если к их клювам всего лишь поднести стеклянную палочку, смоченную никотином. Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100 миллиграммов, или 2-3 капли. Именно такая доза поступает ежедневно в кровь человека после выкуривания 20-25 сигарет. В табачном дыму содержится также синильная кислота, мышьяк, аммиак, радиоактивный полоний. . Фильтры не помогают (лишь на 20% задерживают вещества).  
Но в каждой отдельной сигарете никотина не смертельная доза, но если одновременно выкурить 100 сигарет – смертельный исход неизбежен.

. 4-й. Во Франции в городе Ницца в итоге конкурса «Кто больше выкурит» победителя ждал специальный приз. Но победитель, выкурив сразу 60 сигарет, умер, так и не получив приза. Остальные же участники с тяжелыми отравлениями попали в больницу.

5-й. В Англии зарегистрирован случай, когда 40-летний мужчина во время тяжелой ночной смены на работе выкурил 14 сигар и 40 сигарет. Утром ему стало дурно и, несмотря на скорую медицинскую помощь, мужчина скончался от передозировки никотина.

. В каждой отдельной сигарете доза никотина далека от смертельной, хотя от большого количества выкуренного могут появиться тошнота, головокружение, бледность кожи, сонливость.

**Экспер**т 2: почему же многие люди, зная разрушительные свойства курения хотят бросить курить, но это им не удаётся.

Никотин обладает наркотическими свойствами, поэтому курильщики очень быстро попадают в наркотическую зависимость, от которой очень трудно избавиться. Попытка бросить курить вызывает головную боль, тошноту, рвоту, бессонницу. Не все в силах справиться с этим. И поэтому лучший способ борьбы с курением никогда вообще не курить.   
**Вед**: Да, действительно, табак наносит непоправимый вред организму, особенно подрастающему. В течение нескольких лет группа учёных - врачей наблюдала 100 курящих и 100 некурящих школьников. Результаты их исследований приведены в таблице, из которой видно насколько слабее организм курящего. Ухудшается слух, память, они подвержены нервным заболеваниям, всегда раздражены, недовольны чем-то. Показатели умственного и физического развития снижены в 6-7 раз.  
Заболевания Курящие Некурящие Нервные 141 2  
Понижение слуха 130 3  
Плохая память121 4  
Плохое физическое состояние121 5  
Плохое умственное состояние182  
**Вед**: Ну а теперь давайте подведём итоги нашего мероприятия и выясним, каких же аргументов больше за или против курения. (С помощью весов и карточек). На одну чашу весов поместим карточки с положительными ответами, а на другую с отрицательными и выясним, какая же чаша весов будет тяжелее.  
Вопросы для взвешивания:  
***-снятие нервного напряжения;  
-желание казаться взрослее;*-склонность к простудным заболеваниям;  
-старит кожу;  
-голос становиться хриплым, прокуренным;**  
***-кокетство (красивая зажигалка, дорогая пачка сигарет);*-замедляется рост;**  
***-элемент комфорта;***  
**-плохой запах изо рта;  
-желтеют зубы;**  
***-мода;*-лишняя трата денег;  
-похудение;  
-рак лёгких, губ, горла.  
Вед**: Безусловно, аргументов против курения оказалось намного больше, это ещё раз доказывает, что табак наносит огромный вред организму человека.

**Вед.** И в заключении я хочу призвать вас помочь всему миру избавиться от курения. Не начинайте курить сами и убедите уже начавших расстаться с этой вредной привычкой!

***Кроха.***

Кроха – сын пришёл к отцу

И спросила кроха:

***“Если я курить начну –***

***Это очень плохо?”***

Видимо, врасплох застал

Сын отца вопросом.

Папа быстро с кресла встал,

Бросил папиросу.

И сказал отец тогда

Глядя сыну в очи:

**“Да, сынок, курить табак –**

**Это плохо очень”.**

Сын, услышав, сей совет,

Снова вопрошает:

***“Ты ведь куришь много***

***Лет и не умираешь?”***

**“Да, курю я много лет,**

**Отдыха, не зная.**

**Я не ведал страшных бед,**

**А вся глава – седая.**

**Закурил я с юных лет,**

**Чтоб казаться взрослым,**

**Ну, а стал от сигарет**

**Меньше нормы ростом.**

**Я уже не побегу**

**За тобой вприпрыжку,**

**Бегать быстро не могу,**

**Мучает одышка.**

**Прошлым летом иль забыл,**

**Что со мною было?**

**Я в больницу угодил,**

**Сердце прихватило.**

**Сердце, лёгкие больны,**

**В этом нет сомненья.**

**Я здоровьем заплатил**

**За своё куренье.**

**Никотин – опасный яд.**

**Сердце поражает,**

**А смола от сигарет**

**В бронхах оседает.**

***“Ну и ну!”*** - воскликнул сын, -

***Как ты много знаешь***

***Про смолу и никотин***

***А курить, всё ж, не бросаешь!***

**Я бросал курить раз пять,**

**Может быть, и боле,**

**Да беда – курю опять.**

**Не хватает воли.**

**Ты мой папа, я – твой сын,**

**Справимся с бедою.**

**Ты бросал курить один,**

**А теперь нас двое.**

И решили впредь ещё

И отец и кроха:

***“Будем делать хорошо***

***И не будем - плохо!”***

**Вед**. Ну что ж, мой друг решенье за тобой   
Ты в праве сам командовать судьбой  
Ты согласишься, можешь, но отказ  
Окажется получше в сотню раз  
Ты вправе жизнь свою спасти  
Подумай, может ты на правильном пути   
Но если всё-таки успел свернуть,   
Ты потрудись себе здоровье вернуть!

**Вед. Вы молоды, сильны, красивы**

**И сами вправе выбирать**

**В здоровье долго жить счастливо**

**Или в болезнях умирать!**

Анкета

1. Курят ли в вашей семье (если да, то кто?)?
2. Как давно курят?
3. Что знаете о курении?
4. Пробовали ли вы курить?
5. Как это произошло?
6. Ощущение первой затяжки?
7. Каков стаж курения?
8. Хотели бы бросить?
9. Нравится ли вам курящий человек?
10. Легко ли бросить курить?
11. Чтобы вы сделали вы, будь это в ваше6й власти в отношении курения?