Классный час

«Курению -- бой!»



**Пояснительная записка.**

Курение очень широко распространено во всём мире. Это не просто вредная привычка. Курение вызывает зависимость от никотина, содержащегося в табаке. Эта пагубная привычка появляется с детства или юности независимо от принадлежности к полу. Поэтому существует необходимость работы среди учащихся по разъяснению вреда этого увлечения.

Подготовленный материал предназначен для проведения классного часа среди учащихся 5-7 классов с использованием игровой формы.

**Цель:**

* познакомить учеников с историей распространения табака по планете,
* рассказать о вреде этого вещества,
* сформировать правила противостояния групповому давлению и неприятия данного психоактивного вещества.

***"Из истории табака"***

О курении табака европейцам стало известно после **открытия Америки**Христофором Колумбом. Когда путешественники пристали к одному из островов, то их встретили туземцы, державшие тоненькие свитки из высушенных листьев (сигаро) во рту и пускавшие дым изо рта и из носа.

Участники экспедиции с удивлением смотрели, как островитяне вдыхают вонючий дьявольский дым, образующийся при сгорании листьев. Кроме того, туземцы втягивали в себя дым через длинные трубки, свитые из коры. Один конец трубки находился в сосуде с дымящимися листьями, а другой, раздвоенный на конце, вставлялся в нос. Эти трубки назывались "табако". Также эти листья жевали и принимали внутрь.

В **XVI веке**табак получил распространение во Франции, где ему приписывали целебное действие. Французский посол в Португалии Жан Нико в 1560 г. привез листья табака из Лиссабона для Екатерины Медичи. Французская королева нюхала его, считая, что он помогает при головных болях. От имени этого дипломата "никотин" приобрёл своё имя.

Вследствие неумеренного курения табака появились случаи отравления, что побудило власти к преследованию курения. Так, **в Англии**в 1585 г. за курение табака подвергали тяжелым телесным наказаниям, курильщиков водили по улицам с петлёй на шее, а "злостных" даже приговаривали к смертной казни. Их отрубленные головы с трубкой во рту выставляли на площади.

**В Турции**эта вредная привычка приняла столь грозное распространение, что курильщиков сажали на кол. О появлении табака в России мнение ученых-историков расходятся. Одни считают, что курение табака **на Руси**было ещё до открытия Америки, другие полагают, что табак завезли английские купцы во времена Ивана Грозного. Называли его "чертово зелье".

Михаил Романов запретил курение из-за частых пожаров. Тем курильщикам, которые попадались первый раз, давали 60 ударов палками по стопам, а во второй раз отрезали уши и нос (1634г.). Петр I отменил гонения, так как сам пристрастился к табаку в Голландии.

Очень давно люди поняли, что табак - **сильный яд**. Его стали с успехом **применять для уничтожения клопов, блох**. Его раствором опрыскивали деревья **для уничтожения вредителей**.

Никотин плохо действует на здоровье человека, подтачивает его психику. При курении может случиться отравление. Уже после нескольких затяжек начинает кружиться голова, выступает холодный пот, появляются тошнота, головная боль, слабеют руки и ноги. Нынче же курение является самой распространенной вредной привычкой.

Всемирный день отказа от курения начался в 1976 году. Этот день появился благодаря Американскому Обществу по борьбе с Раком

Курение очень широко распространено во всём мире. Это не просто вредная привычка. Курение вызывает зависимость от никотина, содержащегося в табаке. Вообще, никотин – это основной компонент всех видов табака. Кроме него ещё известно ещё 6000 различных компонентов, причём 30 из них относятся к ядовитым. По данным учёных, никотин, извлечённый из пяти сигарет, способен убить кролика, а из 100 – лошадь. Для человека же смертельная доза – 0,06 – 0,08 г никотина.

Но люди не умирают сразу от одной выкуренной сигареты, так как никотин поступает в организм небольшими порциями, частично нейтрализуясь. Как следствие – возникает привыкание к никотину.

Как же табак смог завоевать весь мир?

Табак родом из Америки. И хотя на старинных китайских вазах встречаются рисунки с изображениями курящих людей, всё же до открытия Колумба табака в Старом Свете не знали.

История приобщения европейцев к курению началась так.

12 октября 1492 года матрос Родриго Триана с корабля «Пинта» знаменитой флотилии адмирала Христофора Колумба закричал: «Впереди земля!»

Грянул пушечный салют. На кораблях убрали паруса, и они медленно двигались к неведомой земле. Колумб полагал, что перед ним восточный берег сказочной Индии. Местные жители называли свою землю, оказавшуюся островом, Гуанахани. Колумб дал ей новое имя – Сан-Сальвадор. Это название с тех пор носит один из Багамских островов.

В числе подарков местные жители поднесли Колумбу сушёные листья растения «петум». Они курили эти подсушенные на солнце листья, свёрнутые в трубочки.

в поисках золота Колумб направился дальше к югу и 27 октября 1492 года высадился на побережье Кубы. Жители встречали пришельцев с головнями в руках и с травой, употребляемой для курения, которую они называли «сигаро». Дым этой травы, по образному выражению Колумба, они «пили». При курении «каждый делал из неё три-четыре затяжки, выпуская дым через ноздри».

25 декабря 1492 года корабль «Санта-Мария» потерпел аварию. Людей, ценный груз и пушки удалось спасти, однако на оставшемся самом маленьком корабле «Ниньи» невозможно было поместить экипаж двух кораблей. Колумб с частью экипажа отправился в Европу, оставив в качестве своего заместителя монаха Фра Романе Пано. Оставшиеся матросы были первыми европейцами, научившимися курить от местных жителей. И хотя в представлении набожных испанцев пускать дым из ноздрей могли лишь черти, многие матросы и сам адмирал втянулись в это занятие.

Такой притягательной оказалась сила табака. И растение, получившее название от имени провинции Табаго острова Гаити, начало своё победоносное шествие по странам и континентам. После второго похода Христофора Колумба (1493 – 1496) семена табака были завезены в Испанию. Затем они попали в соседние европейские страны и в период великих открытий морскими и караванными путями были доставлены практически во все уголки земного шара.

Быстрому распространению табака способствовало, конечно, его свойство – привычная тяга к курению, с которой очень трудно совладать человеку. Теперь-то мы знаем о наркотических свойствах никотина, но в те далёкие времена табаку приписывали необыкновенные действия. Например, считалось, что табак целебен, его дым отпугивает болезни, злых духов и т. п. Табак считали стимулирующим и успокаивающим средством. Табачные листья использовали как лечебное средство.

К концу XVI века курение проникло в Испанию, Португалию, Францию, Англию и Голландию. Тридцатилетняя война способствовала распространению курения в Германии и Швеции. В Россию табак был завезён английскими купцами в 1585 году через Архангельск, а затем начал широко культивироваться на российской земле.

Нельзя сказать, что табак беспрепятственно проникал всюду. По религиозным (и экономическим!) мотивам в ряде стран, например, в Италии, табак был объявлен «забавой дьявола». Римские папы предлагали даже отлучать от церкви курящих и нюхающих табак. В назидание потомству пятеро монахов, уличённых в курении, были заживо замурованы в монастырской стене. А в Англии по указу Елизаветы I (1585 г.) курильщиков приравнивали к ворам и водили по улицам с верёвкой на шее.

После смерти Елизаветы  правление перешло к Якову Стюарту. Он объявил курение вредным, неблагочестивым и неподходящим для цивилизованного человека занятием. Свой знаменитый труд «О вреде табака», опубликованный в 1604 году, Яков Стюарт закончил словами: «…привычка, противная зрению, невыносимая для обоняния, вредная для мозга, опасная для лёгких…» Это была первая популярная книга о вреде курения.

Курение табака, а также применение его в качестве лекарства (в виде настоев, экстрактов, пилюль и др.) часто вызывало тяжёлые отравления, нередко кончавшиеся смертью. Это заставляло правительства разных стран вести борьбу с курением. Применялись различные наказания, в ряде стран весьма жестокие.

В России в царствование царя Михаила Фёдоровича уличённых в курении в первый раз наказывали 60 ударами палок по стопам, во второй – отрезанием носа или ушей. После опустошительного пожара в Москве в 1634 году, причиной которого оказалось курение, оно было запрещено под страхом смертной казни. Частных торговцев табаком повелевалось «пороть, ссылать в дальние города».

Но в этой борьбе табак всё же оказался победителем. Вернее, победили плантаторы, фабриканты и купцы, получавшие баснословные прибыли от торговли сигарами и папиросами. Создавалась настоящая индустрия табачных изделий. А вредные свойства табака до XIX века практически не были изучены, и врачи ничего не могли противопоставить привычке курения.

«Привычка – вторая натура» - именно этим можно объяснить курение многих людей, которые и рады бы бросить это никчёмное занятие, да не могут изменить своей вредной привычке.

Приобщение к курению чаще всего происходит в подростковом возрасте, когда возникает желание экспериментировать, потребность таким образом самоутвердиться, почувствовать себя более взрослым и самостоятельным.

Принято выделять четыре стадии приобщения к курению: узнавание, проба, привыкание, зависимость.

Основные последствия курения:

1. Преждевременная смерть.

2. Рождение ослабленного потомства.

3. Нарушение взаимоотношений между людьми.

4. Риск возникновения заболеваний внутренних органов.

Можно с уверенностью сказать, что каждая новая затяжка сигаретой сокращает человеческую жизнь, по меньшей мере, на один вдох, а каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь человека на 15 минут.

Очень многие, даже длительное время курившие люди на склоне лет сознательно приходят к благоразумному выводу о необходимости бросить курить.

1. **Игра «Круглый стол»** **(15 минут)**

Весь класс разбивается на 2-3 команды. Выбираются судьи. Командам предлагается выбрать лидера и название команды. Поочередно командам задаются вопросы для обсуждения. Команда может обсудить ответ на вопрос внутри команды в течение 1 – 2 минут. После выступления лидера команды, остальные команды могут дополнить ответ, при этом им засчитывается дополнительный балл. Каждой команде присуждается от 1 до 5 баллов, в зависимости от того, насколько полный ответ дала команда.

Вопросы для обсуждения:

Какими качествами должен обладать курильщик, чтобы отказаться от вредной привычки? Влияет ли курение школьников на успеваемость?

Следует ли запретить рекламу сигарет?

Отличается ли внешне курильщик от некурящего человека? Если да, то чем?

Назовите не менее четырех причин, по которым ты бы бросил курить.

Назовите 7-10 альтернативных курению занятий.

Как бы ты поступил, если твой лучший друг (подруга) решил (а) закурить?

Назови 10 последствий курения.

Какие черты характера помогут тебе отказаться от предложенной сигареты?После проведения игры выделяют две команды, набравшие максимальное количество баллов.

1. **Игра «Спорные утверждения»** **(10 минут)**

Цель: помочь определить учащимся свое отношение к курению.

Две команды, набравшие максимальное количество баллов в игре «Круглые столы» выбирают между собой роль утвердителя (команда «А») и роль отрицателя (команда «В»). Командам предлагаются утверждения, которые команда «А» подтверждает, а команда «В» отрицает. После высказываний ведущий педагог, выступающий в роли эксперта должен сделать заключение.

1. Спорные утверждения:
2. Курение – это правонарушение
3. Курение – это болезнь
4. Многие подростки начинают курить за компанию

Судейская бригада объявляет результаты дуэли и победителя по результатам двух игр.

1. **Игра «Марионетки»** **(10 минут)**

Цель: определить, что чувствует человек, когда им управляют, когда он не свободен, когда он попадает в зависимость.

Выбираются три участника. Тройке дается задание: два участника должны играть роль кукловода – полностью управлять действиями и движениями куклы-марионетки (третьего участника). Цель кукловодов - перевести куклу с одного стула на другой, стулья находятся на расстоянии 1,5 метра друг от друга. При этом человек, который играет роль куклы, не должен сопротивляться тому, что с ним делают кукловоды. В роли куклы могут побывать и кукловоды. После завершения игры происходит 1-2 минутное обсуждение:

1. Что вы чувствовали, когда были в роли куклы?
2. Понравилось вам, комфортно ли вам было?
3. Хотелось ли вам что-то сделать самому?
4. **Игра «Отказ»** **(10 минут)**

Цель: дать возможность участникам игры овладеть навыками уверенного поведения в ситуации выбора.

В течение 5 минут: 3аранее собранные команды должны придумать как можно больше аргументов для отказа в данной ситуации. После обдумывания команды по очереди предлагают по аргументу. У кого аргументы кончаются, тот выбывает из игры.

Ситуация:

Одноклассник предлагает тебе попробовать закурить сигарету «за компанию».

Подведение итогов классного часа.

А о чувствах человека, оставившего эту дурную привычку, прекрасно сказал

**В. Маяковский в стихотворении "Я счастлив!"**

Граждане, у меня огромная радость.  
Разулыбьте сочувственные лица.  
Мне обязательно поделиться надо,  
Cтихами хотя бы поделиться.  
Я сегодня дышу как слон,  
Походка моя легка, и ночь  
Пронеслась, как чудесный сон,  
Без единого кашля и плевка...  
Я стал определенный  
Весельчак и остряк -  
Ну просто - душа общества-  
Граждане, вы утомились от ожиданья,  
Готовы корить и крыть.  
Не волнуйтесь, сообщаю:  
Граждане, я  
Сегодня - бросил курить.

Желаю всем курильщикам  испытать такое чувство.

Источники информации.

1. В. Н. Ягодинский «Школьнику о вреде никотина и курения». 2002, Москва

2.Интернет-ресурсы. Википедия.

3.Игорь Богданов «Дым отечества, или Краткая история табакокурения». 2007, Москва

4. Билл Додс . «1440 причин бросить курить: по одной на каждую минуту дня», 2009.