**Классный час «Что выбрать: быть модным или здоровым?»**

**Цель**: Закрепить у воспитанников знания о том, что здоровье - главное условие счастливой жизни. Провести профилактику табакокурения среди детей.

**Задачи:**

1. Формировать отрицательное отношение к курению;

2. Пробуждать в детях чувство собственного достоинства и уважительное отношение к себе;

3. Пропагандировать здоровый образ жизни.

**Оборудование:** плакаты о вреде курения, компьютер, проектор, фломастеры, бумага.

**Форма классного часа**: круглый стол.

Класс делится на группы:

1 группа – «историки»;

2 группа - «статисты;

3 группа – «психологи»;

4 группа – «врачи».

**Ход мероприятия**

**Классный руководитель**: В настоящее время перед большинством подростков стает выбор: быть модным или здоровым. К сожалению, не все дети понимают и могут сделать правильный выбор и в большинстве случаев решают быть модным, т.е. быть «как все», даже если их выбор может нанести вред их здоровью. Сегодня мы с вами попробуем вместе понять, что же на самом деле важно: быть модным или здоровым?».

В начале классного часа дети отвечают на вопрос **«Что выбрать: быть модным или здоровым?».** Данные ответы подсчитываются и записываются на доску.

Просмотр видеоролика «Сделай правильный выбор»

**Классный руководитель**: Как вы думаете, какой теме посвящен наш классный час?

**Дети:** О вреде табакокурения.

**Выступление 1 группы «Историки»**

**История курения в России**

В России долгое время **употребление табака** не поощрялось. Впервые **табак** появляется в России при Иване Грозном. Его завозят английские купцы, он проникает в багаже наемных офицеров, интервентов и казаков во времена смуты. **Курение** на короткое время приобретает временную популярность в среде знати.

При царе Михаиле Федоровиче Романове отношение к табаку резко меняется. **Табак** подвергается официальному запрету, контрабандный товар сжигают, его потребители и торговцы подвергаются штрафам и телесным наказаниям. Еще жестче стали относиться к табаку после Московского пожара 1634 году, причиной которого посчитали **курение**. Вышедший вскоре царский указ гласил: *"чтоб нигде русские люди и иноземцы всякие табаку у себя не держали и не пили и табаком не торговали"*. За ослушание полагалась смертная казнь, на практике заменявшаяся *"урезанием"* носа.

В 1646 году правительство Алексея Михайловича пыталось изменить прежний порядок и взяло продажу **табака** в монополию. Однако под влиянием могущественного патриарха Никона, вскоре восстанавливаются жестокие меры против "богомерзкого зелья".

В Соборном Уложении (1649) существовала 30-я глава, предусматривавшая для любого курившего тяжелое наказание:*"...а которые стрельцы и гулящие всякие люди с табаком будут в приводе дважды и трижды, и тех людей пытать и не одинова бить кнутом на козле или по торгам (т.е. в застенке или публично на площади) ... Кто русские люди или иноземцы табак учнут держать или табаком учнут торговать, и тем... чинить наказание без пощады, под смертною казнею...".*

В феврале-апреле 1697 г серией указов царь Петр Алексеевич (Петр I), государь-реформатор, для которого нарушение веками устоявшегося устоя жизни было непременным условием правления, легализовал продажу **табака** и установил правила его распространения. Примечательно, что по петровскому указу 1697 года **табачный дым** сначала разрешалось вдыхать и выдыхать только через курительные трубки.

В апреле 1705 года был обнародован Указ о казенной **продаже табака** через бурмистров и целовальников, а также через выборных, рассылаемых в села, деревни и ярмарки. Одновременно учреждались две **табачные фабрики:** в Петербурге и Ахтырке (Украина).

К середине XVIII века **табак** получил в Петербурге повсеместное распространение. Без обильного его употребления не обходилась ни одна ассамблея, ни одно празднество.

Время правления Екатерины было отмечено бурным ростом российского предпринимательства и оказалось весьма благоприятным *для табачной торговли*. В своем Указе от 31 июля 1762 года императрица восстановила свободную *продажу табака*.

Первые табачные мастерские в Петербурге открыли иностранцы. Они производили крошеный **курительный табак** в незначительных количествах. К 1812 году число таких производств возросло до шести, и все они работали на привозном сырье.

Наряду с курительным табаком широкое хождение получил **нюхательный табак**. Главным среди местных сортов был аммерсфордский **табак**, -  в России его назвали махоркой. До Октябрьской революции нюхательный **табак** достаточно регулярно поставлялся в столичные магазины.

**Всемирная борьба с курением**

Осознание того, что курение – смертельная привычка, привело к постепенному ограничению курения в развитых странах. В 2003 году Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) разработала специальный документ – [Рамочную конвенцию по борьбе против табака](http://www.who.int/fctc/ru/).

Это **первый международный** юридический документ, направленный на сокращение потребление табака и смертности от курения. Он обязывает страны-участницы конвенции применять определенные шаги в этом направлении: повышать цены и налоги на табачные изделия, ограничивать продажу табака несовершеннолетним, проводить антитабачные информационные кампании, размещать [информацию о вреде курения](http://www.takzdorovo.ru/privychki/sigarety-stanut-drugimi/) на пачках сигарет, [ограничивать рекламу](http://www.takzdorovo.ru/deti/reklama-zastavlyaet-podrostkov-zakurit/) табака и [курение в общественных местах](http://www.takzdorovo.ru/privychki/nu-iork-pochti-ne-kurit/).

В первый же год документ подписали 40 стран. Россия присоединилась к конвенции в 2008 году. В нашей стране началась борьба с курением на государственном уровне.

**Выступление 2 группы «Статисты»**

**Статистика курения в России** на сегодняшний день выглядит следующим образом.

В первую очередь надо отметить, что России в настоящее время занимает первое место  в мире по потреблению табака.  И печальный факт, что мы на первом месте и по уровню [подросткового курения](http://www.nosmoking18.ru/detyam-o-vrede-kureniya/).

В России курит:

-  65 %  мужчин

- 30 %  женщин

-  всего курят 44 млн взрослых. Это составляет 40% населения страны – самый высокий показатель употребления табака .

- Интенсивность курения в России: в среднем мужчины выкуривают по 18 сигарет в день, женщины по 13   сигарет

- 7, 3% млн.человек в России начали курить в возрасте моложе 15 лет, самый ранний возраст приобщения к курению 8-10 лет. [Курящие дети](http://www.nosmoking18.ru/kuryashhie-deti/) - очень печальный факт.

- в возрасте 15-19 лет курят 7% девушек и 40% юношей

- среди учащихся профессиональных училищ  курит 75% юношей и 64% девушек

- умирает от курения в Росси ежегодно в среднем 350-400 тыс.человек,  для сравнения -  в  автокатастрофах в России погибает ежегодно около 36 тыс.человек.

- [пассивному курению](http://www.nosmoking18.ru/vred-passivnogo-kureniya/) подвергаются  35% россиян на работе,  78, 6% - в ресторанах,  90, 5% - в барах.

-  по данным опроса 60 % курильщиков хотели бы избавиться от [табачной зависимости](http://www.nosmoking18.ru/nikotinovaya-zavisimost/), но пока им это не удается

- - в 90% случаев табакокурение является причиной смерти от  рака [легких](http://www.nosmoking18.ru/kak-ochistit-legkie-kurilshhika/), в 75% - от бронхита и в 25% - от болезней сердца

-  по данным Минздрава 40 % беременных женщин продолжают курить в период беременности

- в 5 случаях из 100,  [курение женщины во время беременности](http://www.nosmoking18.ru/vliyanie-kureniya-na-beremennost/) приводит к внутриутробной смерти плода

- по данным Госкомстата потребление  и производство табака в России увеличилось более, чем в 3 раза

- среди учителей и врачей, призванных вести профилактику курения  45% являются [курильщиками](http://www.nosmoking18.ru/kurilshhiki/)

- 92% курящих родителей признаются, что курят в присутствии собственных детей

- на сегодняшний день [цены на сигареты](http://www.nosmoking18.ru/tsenyi-na-sigaretyi/) в России остаются  одними из самых низких в мире, что делает их доступными для всех групп населения независимо от их дохода

-по данным Минздрава РФ более 17% смертей в России связано с табакокурением.

**Статистика курения в России** показывает, что наша страна,  некогда самая некурящая страна в мире, сегодня  приняла на себя мировое первенство по потреблению табака.

**Выступление 3 группы «Психологи»**

Проводят анкетирование, с целью выяснить основные причины курения у подростков. Сравнение результатов.

*Причины курения у подростков:*

1. Подражание другим школьникам;

2.Чувство новизны, интереса;

3.Желание казаться взрослыми, самостоятельными;

4. Быть модным.

**Выступление 4 группы «Врачи»**

  Главный   компонент  табачного  дыма - никотин.  Ради  него и  тянется человек  к  сигарете,   так  как в  малых  дозах  никотин

вызывает  возбуждение. И  тольков  20  веке,  выделив  это  вещество

в  чистом  виде,  химики  доказали, что  никотин - сильнейший  яд.

Он  легко  проникает   в  кровь  и  накапливается в  самых  жизненно  важных органах,  разрушая  их,  нарушая  их   функции.

       Никотин  один  из  самых  опасных  ядов  растительного  происхождения. Птицы (воробьи  голуби)  погибают,  если  к их  клюву  лишь  поднести стеклянную  палочку,  смоченную  никотином.  Кролик  погибает от ¼  капли никотина,  собака – от ½ капли. Для  человека  смертельная  доза  никотина составляет от 50-100  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  попадают  в кровь.)

      Курильщик  не  погибает  потому,  что  доза вводиться  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  около  160  кг  табака  поглощая  в  среднем  800г никотина.  Систематическое поглощение  небольших,  не смертельных  доз никотина  вызывает привычку  пристрастие  к курению.

        Никотин включается в  процессы  обмена,  происходящие  в  организме человека, и становится  необходимым.

       О вреде  курения  сказано немало. Однако  беспокойство ученых и врачей       вызванное  распространением  этой  пагубной  привычки  растет,  таккак  пока  еще  значительное  число  людей  не  считает  курение  вредным  для здоровья.

        В  табачном  дыме  обнаружен   целый  ряд  веществ,  объединенных общим  названием  канцерогены, т.е. вызывающих  рак. Более  килограмма  этих веществ  накапливается   в  легких  у   много  и  долго  курящих.  Огромное количество  в  табаке  и  радиоактивных  веществ. При  выкуривание  одной  пачки  сигарет  в  день  человек  получает  дозу   радиации   в  7  раз превышающих  ту,  что  признана  предельно  допустимой.

**Последствия курения сигарет:**

* курильщики рискуют заболеть раком лёгких, гортани, бронхов и другими видами рака;
* изменения внутренних органов. В данном случае чаще страдают органы дыхания, желудочно-кишечный тракт и сердечно сосудистая система (в т.ч. ИМС);
* изменения кожи лица, неприятный запах изо рта, желтизна на зубах и прочее.

**Классный руководитель:** На доске вы можете видеть разные плакаты, говорящие о вреде курения. Сейчас вы сможете проявить свое творчество и придумать плакат, который покажет ваше отношение к курению.

Примеры плакатов:

Выставка работ учащихся и выбор лучшего плаката.

В конце классного часа ученикам задается вопрос **«Что выбрать: быть модным или здоровым**?». На доске записываются результаты, и дети сами сравнивают свои ответы, которые они дали в начале и конце урока.

Подведение итогов.