

Классный час «Курение – «забава для дураков...» (7 класс)

Актуальность данной темы обусловлена самой жизнью. Побудительной причиной рассмотреть проблему табакокурения стала удручающая статистика Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), которая отмечает, что Россия становится одной из самых курящих стран мира. Наряду с этим неуклонно растет количество курильщиков среди молодежи. На начало 2016-2017 учебного года на учете в наркопостах состояло 5438 обучающихся в общеобразовательных организациях Иркутской области, из них за устойчивое курение – 4493 обучающихся. В городе Усть-Илимске по этой причине на учете состоит 59 человек.

Подростки порой не осознают опасностей, связанных с курением, им трудно самим разобраться в сложных противоречиях жизни и принять информацию о губительности табакокурения. Тематика данного классного часа представляет для учащихся не только интерес в познавательном аспекте, но и заставляет задуматься о главной ценности в жизни человека – его здоровье.

Цель:

•Формирование у обучающихся ответственного отношения к своему здоровью через повышение уровня информированности подростков о вреде курения и отрицательном влиянии курения на организм человека, пропаганду здорового образа жизни

Задачи:

- познакомить учащихся с историей распространения табака по планете,
- рассказать о вреде этого вещества, последствиях табакокурения,
- формировать отрицательное отношение к курению.

Оборудование: проектор, колонки, экран.

Место и сроки проведения: МАОУ СОШ № 9, 17 ноября 2016г.

Ход мероприятия

- Здравствуйте, ребята! Наш классный час я предлагаю начать с просмотра отрывка из художественного фильма по книге американского писателя Марка Твена «Приключения Тома Сойера».

(просмотр эпизода)

- Ребята, как вы думаете, почему я начала наш разговор с этой сцены? О чем я хочу с вами поговорить?

(ответы детей)

- Великие проказники Том Сойер и его друг Джо Гарпер не смогли стать заядлыми курильщиками. Как вы думаете, почему?

- А кто-нибудь из вас уже пробовал курить? Какие ощущения испытали вы при этом?

(ответы детей)

- Каждый человек на протяжении своей жизни сталкивался с вопросом: «Начинать курить или нет?» С одной стороны на каждой пачке сигарет написано: «Минздрав предупреждает: курение опасно для здоровья! Курение убивает. Курение повышает риск смерти от заболеваний сердца и легких»

Но, с другой стороны, заядлые курильщики говорят: «Все это сказки». Иногда приводят довод: «Со мной же еще ничего не случилось!»

Однако не стоит успокаиваться. Сигарета - это враг, который убивает медленно, но верно!

Так как же быть? Конечно, лучше всего не курить, но для тех, кому нужны доказательства, придется рассказать кое-что о сигарете и табаке, о борьбе с курением в прошлом.

Европейцы узнали о табаке после экспедиции Христофора Колумба в 1492 году. Когда его корабли причалили к острову Куба и мореплаватели сошли на берег, то они увидели, что местные аборигены курят какие-то скрученные листья. Колумб заинтересовался этим, а капитан одного из кораблей его экспедиции, Родриго де Херес, даже рискнул сделать пару затяжек. Ему определенно понравилось курение, и испанцы захватили с собой в Европу немного листьев и семян табака.

По прибытии на родину, испанец взялся за ознакомление европейцев с табаком и табака курением. Следует отметить, что Родриго де Херез угодил в тюрьму за распространение дьявольского зелья. Однако сигары из табака стали пользоваться успехом и разошлись по всей Европе.

В 1560 году французский придворный лекарь Жан Нико преподнёс Екатерине Медиче, страдающей мигренью – изнурительной головной болью - сухие листья табака: его необходимо было нюхать во время приступов боли. И как ни странно, совет подействовал, боли утихли. И королева Франции распорядилась выращивать табак в придворных садах. А в благодарность еще и назвала новое лекарство никотинианом. [1]

Но не везде и не всегда табак встречали так. В истории сохранилась такая притча.

В далекие времена, когда табак был только завезен в Армению из дальних стран, у подножия Арарата жил добрый и мудрый старец, которые сразу невзлюбил это одурманивающее растение и убеждал людей не пользоваться им. Однажды старец увидел, что вокруг купцов, торговавших табаком, собралась толпа молодых людей.

Купцы бойко предлагали незнакомый еще многим «божественный лист» и расхваливали его чудодейственные свойства. Подошел к ним мудрый старец и сказал: “Этот божий лист приносит людям и другую пользу: к курящему в дом и вор никогда не войдет, его и собака никогда не укусит, да и сам он никогда не состарится”.

Один парень купил немного зелья и подошел к старцу узнать, почему же такими удивительными свойствами обладает это растение. И вот что он услышал от старца: “Вор не войдет в дом курящего, потому что тот всю ночь будет кашлять, а вор никогда не войдет в дом бодрствующего человека! Если будешь курить - ослабнешь через несколько лет, придется ходить с палкой. А как собака укусит сможет, если человек всегда с палкой в руке? И, наконец, курящий никогда не состарится, ибо до старости не доживет – умрет в молодости”.

Отошли люди от купцов, задумавшись. [2]

Но история ничего не говорит о том, что сделали с купленным товаром покупатели.

- Ребята, а разве о пользе табака говорил старец? *(ответы детей)*

- Как вы думаете, что сделали с купленным товаром покупатели? (*умные – выбросили, чтобы не приносить вред себе, а другие – оставили, а табак до сих пор пользуется спросом у покупателей*).

- В России долгое время употребление табака не поощрялось. Впервые табак появляется при Иване Грозном. Курение на короткое время приобретает популярность у знати. При царе Михаиле Фёдоровиче Романове отношение к табаку резко меняется. Распространение и курение табака официально запрещают, а его потребителей и торговцев подвергают штрафам и телесным наказаниям. Еще жёстче стали относиться к табаку после московского пожара 1634 года, царский указ запрещал употреблять и торговать табаком. За ослушание полагалась смертная казнь, но потом она заменилась отрезанием носа и ушей. Сын царя Михаила Алексей ввёл закон о смертной казни торговцев табака, а курящих приказывал бить кнутом публично на площади.

- Как вы думаете, почему в России так негативно относились к табаку и его распространению? (*ответы детей*)

Но в начале 18 века царь Пётр Первый, который много путешествовал по Европе и приучился там курить трубку и табак, отменил все эти законы. В середине 18 века табак получил в России широкое распространение. Официально узаконила разрешение на продажу и употребление табака Екатерина Вторая в 1762 году.

К этому времени во Франции для хранения табачного порошка изобрели табакерку, а в Испании стали использовать бумагу для закрутки табака в сигарету. [1]

Математики подсчитали, что каждый из нас выкуривает за год 1,55 кг табака. Если я не курю, то тот, кто рядом выкуривает 3,1 кг; а если и он не курит, то тот, следующий выкуривает 4,5 кг, а то и 6 кг табака. Подсчитано, что население земного шара за год выкуривает 12 миллиардов папирос и сигарет! Поистине астрономические цифры. Общая масса окурков – 2 520 000 тонн. [3]

- Как вы думаете, почему люди курят? Какую пользу несёт человечеству табакокурение? (*ответы детей*)

Каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь на 15 мин. Каждые 13 секунд умирает человек от заболевания, связанного с курением. За год – это 2,5 млн. человек.

Когда врачи выявили все заболевания, которые несёт вредная привычка курить сигареты и папиросы, учёные стали искать способы уменьшения вреда табака. Сначала появились сигареты с фильтром, но они не изменили ситуацию.

В 2004 году были изобретены электронные сигареты, и восприняты вначале с подозрением, затем вовсе большим энтузиазмом, подогреваемым повсеместной борьбой с курением. «Абсолютно безвредно», «одобрено ВОЗ», «нет вреда от курения электронных сигарет» - эти и подобные им утверждения звучат со страниц газет и журналов, ими полон Интернет. Неужели действительно найдено средство, позволяющее сделать из вредной привычки если не полезную, то хотя бы нейтральную? [4]

- Как вы относитесь к электронным сигаретам? Может кто-то уже пробовал курить? (ответы детей)

Вред электронных сигарет, так же как и их польза, вызывают массу споров и среди потребителей этой технической новинки, и среди биологов, химиков, медиков.

- Давайте и мы поищем плюсы и минусы электронной сигареты.

На сегодняшний день медики согласны с производителями лишь в одном: вред электронных сигарет существенно меньше, чем при обычном курении. Однако достоверно говорить о мере их безопасности можно будет лишь спустя несколько лет, а то и десятилетий, после проведения клинических испытаний и серьезных научных исследований.

- Я хочу посмотреть, что вы запомнили из рассказанного мною сегодня. Предлагаю вам викторину. Вам надо выбрать один правильный вариант ответа.

1. Когда отмечается Всемирный день без табака?

1. 31 января

2. 31 мая

3. 31 сентября

2. Согласно закону в Российской Федерации запрещена продажа табачных изделий молодым людям, не достигшим...

1. 18 лет

2. 16 лет

3. 14 лет

3. Кто познакомил европейцев с табаком и табакокурением?

1. Магеллан

2. Христофор Колумб

3. Америго Веспуччи

4. Кто обнаружил в табаке никотин?

1. Жан Жак Руссо

2. Жан Поль Бельмондо

3. Жан Нико

5. Какое наказание для курильщиков было в России в 17 веке при царе Михаиле Федоровиче Романове?

1. Брили наголо

2. Отрезали нос и уши

3. Отрезали язык

6. Какой российский царь не только курил сам, но и обязал своих подданных курить трубки?

1. Иван Грозный

2. Павел I

3. Петр I

7. В какой стране придумали зажигалку для курящих, играющую траурный марш?

1. В Японии

2. В Китае

3. В Англии

8. Какова смертельная доза никотина?

1. 10 мг

2. 20 мг

3. 30 мг

9. Сигареты, которые не приносят или почти не приносят вреда для курящих, это...

1. таких нет

2. сигареты с фильтром

3. электронные сигареты

11. Кого называют курильщиками поневоле?

1. Тех, которых заставляют курить принудительно

2. Тех, кто находится в обществе курящих

3. Тех, кто курит в тюрьме

12. У кого возникает наибольшая зависимость от табака?

1. У тех, кто начал курить до 20 лет

2. У тех, кто начал курить после 20 лет

3. Зависимость не связана с возрастом

13. От рака легких чаще всего умирают люди, начавшие курить до....

1. 15 лет

2. 20 лет

3. Это не связано с началом курения

14. Что было изобретено во Франции для хранения табачного порошка?

1. Портсигар

2. Кисет

3. Табакерка

15. В какой стране впервые стали использовать для сигарет бумагу?

1. Испания

2. Китай

3. Мексика.

- Мне приятно, что вы запомнили многое из нашей беседы, значит, вы не остались равнодушны к теме нашей беседы. В заключении я хочу вам напомнить, что

Федеральный закон № 15 от 23 февраля 2013 года “Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака” запрещает продажу табачных изделий лицам до 18 лет и курение в общественных местах.

Курить иль не курить?
Вот в чем вопрос.
Задумайтесь об этом все всерьез.
Ведь никотин – сильнейший яд!
Об этом факты говорят.
Ты сигарету выкурил одну,
Но все кругом находится в дыму.
Два литра дыма в воздухе висят,
Им дышат взрослые и дети – все подряд,
Но никотин не спит, ему нельзя дремать,
Он изнутри курящих начинает разрушать.
Подвержен никотину пищевод,
Туда он попадает через рот,
Не пропускает яд и наш желудок,
И мозг, и мутится рассудок.
И если куришь – легких не сберечь,
В них проникает никотин, как меч.
Что ж, был вопрос. Ну а каков ответ?
Вы будете курить: или теперь уж нет?
Не начинайте, не начинайте курить,
Здоровье чтоб было, чтоб долго всем жить!

- Ребята, пусть каждый из вас сегодня сделает свой правильный выбор - в пользу здорового образа жизни. А сегодня я приглашаю вас принять участие в танцевальном флешмобе «Дыши! Двигайся! Живи», который приурочен к Всемирному дню отказа от курения. *(после уроков дети в назначенное время собираются в актовом зале)*

Оценка эффективности мероприятия.

Проблемы, поднятые к ходе классного часа, затронули подростков данного класса. 100% учащихся 7 класса стали участниками танцевального флешмоба «Дыши! Двигайся! Живи!». По итогам года учащиеся класса не состоят на учете в общественном посте «Здоровье +». Семиклассники являются активными организаторами и участниками проводимых в школе профилактических акций и недель. В апреле 2017 года учащиеся 7 классов стали инициаторами проведения в школе Дня здоровья, целью которого является пропаганда здорового образа жизни.

Список литературы

1. Горшкова Л.В. Я никогда не буду курить// Читаем, учимся, играем.- 2009.-2.- С.108-110.
2. Ягодинский В.Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя: кн. для учащихся. – М.: Просвещение, 1986.
3. <http://anti-smoking.ru>
4. <http://ne-kurim.ru>