

## Классный час «Мы против курения»

### Цель:

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

### Вступительное слово учителя

Ни одно животное не додумалось до того, чтобы добровольно себя травить. Это пришло в голову только "царю природы" - человеку.

Представь себе, что два друга - курящий и некурящий - отправились в лес на шашлыки. Так получилось, что курящий забыл дома сигареты. О, ужас! Соловьи поют? Да ну их! Сигаретку бы! Некурящий наслаждается чистым лесным воздухом, купается, ловит рыбу. А курящий так и страдает целый день, пока не вернется домой. И только хорошенько отравившись очередной дозой никотина, заснет нервным, беспокойным сном. Откуда же пришла к нам эта напасть?

### "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.

### III. Вопрос учителя

"Что нужно делать и как себя вести, чтобы не пристраститься к этой зловредной привычке?"

Если ты курил, скрываясь  
В диких дебрях средней школы,  
И, почуяв запах дыма,  
Педагог подкрался вдруг,  
Ловко пряча сигарету,  
Гордо крикни: "От пожара  
Я спасал родную школу,  
Вот - штаны еще горят!"

*(Григорий Остер)*

*(Идет обсуждение.)*

#### **IV. О вреде табака**

**Состав сигареты простым языком.** Составные части табачного дыма всасываются в кровь и через 2-3 минуты достигают клеток головного мозга. Ненадолго эти вещества повышают активность клеток мозга, это состояние воспринимается курильщиком как освежающий приток сил или своеобразное чувство успокоения. Однако это состояние скоро проходит, и, чтобы его снова ощутить, человек тянется за новой сигаретой. Постепенно никотин встраивается в процесс обмена веществ, и человеку его постоянно не хватает. Привыкание к табаку формируется от нескольких недель до 10 лет в зависимости от особенностей организма и интенсивности курения. Чаще всего табакзависимость устанавливается за год. У человека, привыкшего к курению, в случае резкого прекращения курения наблюдается абстинентный синдром (ломка), который выражается в головной боли, колебании артериального давления, болях в области сердца, желудка, могут наблюдаться кишечные расстройства, повышенная потливость, слабость, вялость, нервозность, подавленность.

#### **"Любовь и никотин"**

За столиком в кафе сидит привлекательная девушка, пересматривает меню, поглядывает на часы и нервно затягивается длинной тонкой сигаретой. Через пять минут красавица с сигаретой встречает аккуратного ароматного юношу, который, очевидно опоздал на встречу. И матерными словами объясняет, что не любит ни кого ожидать. По-видимому, неправду говорят, что курение помогает успокоиться...

Нередко причиной недовольства юношей и мужчин является само курение их подруг. - В девушке человек ищет прежде всего нежность и женственность. - Еще от времен, когда человечество обитало в пещерах, грубость, запах дыма были "мужскими" приметами. Ни популярных обид агрессивных "амазонок", ни делового стиля бизнес-леди, не заменят женской привлекательности, что во все века будет источником вдохновения влюбленных мужчин

**Вред табака:** Курильщики значительно подрывают свое здоровье и сокращают себе жизнь. Каждая сигарета сокращает жизнь на 8-15 минут. У курильщиков в 2-3 раза чаще бывают сердечно-сосудистые заболевания, в 15-30 раз чаще - рак легких, в 13 раз чаще - стенокардия, в 12 - инфаркт миокарда, в 10 - язва желудка. Курильщики чаще страдают ОРЗ, бронхитами, астмами, у них нарушаются зрение и слух. Часто развивается рак губы, гортани, голосовых связок, пищевода.

**Пассивное курение:** При анализе дыма от сгорания сигареты (побочный дым) установлено, что в нем, по сравнению с основным дымом, поглощаемым курильщиком:

- **в 5 раз** больше угарного газа
- **в 3 раза** больше смол и никотина
- **в 3 раза** больше бензпирена
- **в 10 раз** больше аммиака

Например, никотин при курении: **20%** остается в организме курящего, **25%** разрушается при сгорании, **5%** остается в окурке, **50%** - уходит в воздух.

**1 час** в накуренном помещении равен **1 сигарете**.

Если ребенок живет в квартире, где один из членов семьи выкуривает **1-2** пачки сигарет, то у ребенка обнаруживается в моче количество никотина, соответствующее **2-3 сигаретам**.

**V. Обществоведение:** Более 40% населения Земли курит; в год от курения умирает 2500000 человек, то есть каждые 13 секунд; активное курение сокращает жизнь на 8-10 лет, каждая сигарета - на 8-15 минут; за год курильщики выбрасывают в атмосферу 1642720 тонн ядовитых веществ.

- **В XX веке** от табака погибли **100 000 000 человек**.
- **В XXI веке** никотиновая зависимость выйдет на первое место и уложит в могилу миллиард землян.

#### **VI. Заключительное слово учителя:**

Во всех цивилизованных странах в последние годы усердно пропагандируют отказ от курения. Курильщиков не желают брать на работу. Одним словом, не модно сегодня гробить здоровье!

Не так уж бестолково наше молодое поколение, как ругают его придирчивые предки. С **1998 года** процент курящих подростков в возрасте **12-14 лет** снизился с **10%** до **4%**, а в возрасте **15-17 лет** - с **21%** до **11%**. В целом подростки стали меньше курить на **5%**, но снижение произошло в основном не за счет тех, кто бросил курить, а за счет тех, кто не приобщился.

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,

Стихами 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.