Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа с. Троекурово

Чаплыгинского муниципального района

Липецкой области РФ

Классный час
в 6 классе

«Твоё здоровье и курение»

(из серии классных часов «Твоё здоровье и …»)

подготовила

учитель Нюхалова И.В.

С. Троекурово

2014г.

Классный час

«Твое здоровье и курение »

 (слайд 1)

Цели: (слайд 2)

1. сформировать ценное отношение к своему здоровью;
2. познакомить с влиянием курения на здоровье;
3. познакомить со способами отказа от курения.

**Задание:**

\* Помочь детям развивать в себе привычку к здоровому и творческому образу жизни;

\* Выработать умение правильно делать обоснованные выводы.

**К концу занятия учащиеся должны:**

\* Владеть информацией о вреде курения;

\* Быть убежденными, что отказ от курения – более предпочтительно. (слайд 3)

(слайд 4) ***Табак приносит вред телу,***

***разрушает разум, отупляет целые нации.***

 ***О. Бальзак***

**Ход классного часа:**

*Классный воспитатель:*

(слайд 5) **Курение табака**

**Активное курение** – вредная привычка по вдыханию дыма горящих сигарет, сигар, папирос.

**Пассивное курение** – вдыхание некурящими людьми табачного дыма, содержащегося в воздухе.

*При курении образуется два потока дыма:*

* основной (при активном курении), который попадает в легкие того, кто курит;
* побочный (при пассивном курении), который попадает в окружающий воздух.

Пассивное курение так же вредно для здоровья, как и активное курение, – разница только в интенсивности воздействия. (слайд 6)

(слайд 7) **Компоненты табачного дыма**

* **токсические (ядовитые) вещества**: окись углерода, окись азота, аммиак, никотин и др.
* **канцерогенные (провоцирующие развитие опухолей) вещества**: формальдегид, бензол и др.
* **органоспецифические канцерогенные вещества**: нитрозамины, соединения никеля, соединения кадмия, соединения полония.

Угарный газ
- ослабляет способность красных кровяных клеток переносить кислород.

Смолы
- образуются при горении табака;
- вызывают раздражение и рак слизистой.

Радиоактивные металлы

Прочие составляющие:
- аммиак;
- бензол;
- цианид;
- свыше 600 др. примесей .

(слайд 8)

Свыше 4,000 химических соединений
- многие ядовиты, среди них: никотин, мышьяк, ДДТ.

43 канцерогенных вещества
- способны привести к мутации клеток в организме

Никотин
- вещество, вызывающее стойкую зависимость;
- в одной сигарете от 15 до 20 мг никотина;
- с каждой сигаретой вдыхается 1 - 2 мг
- доза в 50 - 60 мг смертельна;
- температура на горящем конце сигареты достигает 1000 °C.

 **Фильтры не помогают**

 **(лишь на 20% задерживают вещества).**

(слайд 9) 

(слайд 10) **Вдыхаемая доза различных ингредиентов табачного дыма**

**при активном и пассивном курении (мг).**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Составные части:**  | **Активный курильщик(1 сигарета)** | **Пассивный курильщик(1 ч)**  |
| **Угарный газ** | 18,4 | 9,2 |
|  **Оксид азота** | 0,3 | 0,2 |
|  **Альдегиды** | 0,8 | 0,2 |
|  **Цианид** | 0,2 | 0,005 |
|  **Акролеин** | 0,1 | 0,01 |
|  **Твердые и жидкие**  **вещества** | 25,3 | 2,3 |
|  **Никотин** | 2,1 | 0,04 |

(слайд 11) **Существуют две фазы табачного дыма**

1. газообразная (содержит никотин, который поражает сосуды сердца, мозга, печени, желудка, вследствие чего нарушается функция каждого из названных органов).

 2. твердая (содержит смолы, которые воздействуют на все органы, вызывая в т. ч. и рак легких).

(слайд 12) ***В результате длительного курения*** испортятся зубы, кожа, потускнеют волосы, появится неприятный запах изо рта, разовьются различные заболевания желудка, сердца, легких (например, появится отдышка).

(слайд 13)

(слайд 14 – 16)

(слайд 17) **Стадии привыкания к табачному дыму**

Привыкание к табачному дыму происходит следующим образом.

**Первая стадия** – начало становления табачной зависимости.

*Она связана:*

* со стремлением получить удовольствие и снять неприятные переживания;
* любопытством;
* неумение сказать «НЕТ».

(слайд 18) **Вторая стадия** – установление табачной зависимости.

*Она характеризуется:*

* поиском разумных оправданий курению;
* проявлением симптомов заболеваний (кашель, одышка), связанных с курением (бронхит и др.);
* расстройством сна, настроения.

(слайд 19) **Третья стадия** – стойкая табачная зависимостью

*Ее характеризует:*

* сильно выраженная тяга к курению;
* интенсивное курение (через равные промежутки времени);
* курение утром натощак.

(слайд 20) **Мифы о курении**

1. ***Курящие люди дольше сохраняют стройную фигуру?***

*Кругом полно дымящих толстяков. Притупляя сигаретой чувство голода, вы провоцируете развитие гастрита и язвенной болезни. Худеть с помощью курения – это все равно что привить себе инфекционную болезнь и “таять на глазах” от нее.*

(слайд 21) 2. ***Курево успокаивает нервы?***

*Компоненты табака (смолы, никотин, дым и т.д.) не расслабляют, а просто “тормозят” важнейшие участки центральной нервной системы.*  *Привыкнув к сигарете, человек без нее уже расслабиться не может.* ***Получается замкнутый круг: и возникновение, и прекращение стресса зависят от курения.***

(слайд 22) 3. ***На морозе сигарета согревает?***

*Табачный дым создает кратковременный согревающий эффект (содержащиеся в нем яды сужают сосуды, увеличивают частоту пульса и повышают кровяное давление.* *Стоит ли так "“греться"” чтобы получить взамен как минимум гипертонию?*

(слайд 23) 4. ***Сигареты с пометкой “легкие” не так вредны, как обычные…***

*Постоянно используя легкие сигареты, курильщики затягиваются чаще и глубже, что может привести к заболеванию раком не самих легких, а так называемой* ***легочной периферии*** *– альвеол и малых бронхов.*

(слайд 24) **Преимущества некурения перед курением табака**

(слайд 25) **Пути и возможности избавления от привычки курить**

1. Осознание вреда от курения, желание бросить курить.

Психотерапия:

* седативная (успокаивающая);
* регулирующая;
* стимулирующая;
* устраняющая стереотип.

(слайд 26) 2. Замещение или компенсация привычки курению.

Заместительная терапия:

* аутогенная (самостоятельная) тренировка;
* использование медикаментов;
* рефлексотерапия.

(слайд 27) 3. Выработка отвращения к табаку.

Аверсионная терапия (у врача специалиста):

* использование медикаментов;
* рефлексотерапия.

(слайд 28) **Борьба с курением**

* **Англия** – вычитают деньги из зарплаты за время, проведенное в курительной комнате.
* **Дания** – запрещено курить в общественных местах.
* **Сингапур** – курение – 500 долларов штраф. Нет рекламы на табачные изделия.
* **Финляндия** – врачи установили 1 день - 17 ноября, когда курильщики приходят на работу без сигарет.
* **Япония г. Ваки** – решение: 3 дня в месяц без курения.
* **Франция** – после антитабачной кампании число курильщиков сократилось более, чем на 2 млн. человек.

(слайд 29)



(слайд 30) **Вывод:** Жизнь так прекрасна, что укорачивать её что-то не хочется.

 Курение влияет на наше здоровье и учебу!

 Ребята, давайте отбросим эту вредную привычку, кто её успел приобрести!

*Классный воспитатель:*

У вас сложилось убежденье,

Что зря шумят про вред куренья,

Мол, дед ваш прожил девяносто,

Всю жизнь курил, питался просто,

А был всегда как дуб здоров

И прожил жизнь без докторов

На первый взгляд все это так.

Но если б старец не курил табак,

То можно было бы ручаться,

Что жил ваш дед еще лет двадцать!

(слайд 32) *Классный воспитатель:*

Твое имя - сигарета.

 Ты красива, ты сильна.

 Ты знакома с целым светом,

 Очень многим ты нужна.

 Мозг и сердце ты дурманишь

 Молодым и старикам.

 Запомни: человек не слаб,

 Рожден свободным. Он не раб.

 Сегодня вечером, как ляжем спать,

 Ты должен так себе сказать:

«Я выбрал сам себе дорогу к свету

 И, презирая сигарету,

 Не стану ни за что курить.

 Я - человек! Я должен жить!»

**Контрольное задание**

*Отметь ответы, которые ты считаешь правильными для завершения утверждений.*

1. Курение – это распространенная, вредная привычка по вдыханию дыма горящих папирос, сигарет, сигар:

1. да;
2. нет.

2. Курение влияет на Твое здоровье:

1. отрицательно;
2. положительно;
3. не оказывает никакого воздействия.

3. Курением Ты можешь причинить вред:

1. только себе;
2. себе и окружающим;
3. никому.

4. Никотин:

1. ухудшает память и внимание;
2. повышает работоспособность;
3. оба ответа верны.

5. Для мужчин и женщин курение:

1. позволяет уменьшить проблемы в сексуальной жизни;
2. позволяет снизить риск импотенции и бесплодия;
3. может стать причиной сексуальных проблем.

6. Способы отказа от курения:

1. существуют;
2. неизвестны.

7. чтобы бросить курить, в первую очередь необходимо:

1. обратиться к врачу;
2. осознать вред от курения;
3. воспользоваться аутогенной тренировкой.

8. Третья стадия курения характеризуется:

1. стремление получить удовольствие и снять неприятные субъективные ощущения (раздражительность, нарушение сна);
2. расстройством сна, проявлением симптомов заболеваний, связанных с курением (бронхит);
3. стойкой табачной зависимостью, интенсивным курением, часто в ночное время.

9. В табачном дыме присутствуют компоненты:

1. токсические вещества и органоспецифические канцерогены;
2. канцерогенные вещества;
3. все ответы верны.

10. Преимущества некурящих людей:

1. сохранение собственного здоровья и здоровья всей семьи;
2. сохранение работоспособности;
3. все ответы верны.

Ответы на контрольные вопросы: 1 – а; 2 – а; 3 – б; 4 – а; 5 – в; 6 – а; 7 – б, 8 – в; 9 – в; 10 – г.

**Контрольное задание**

*Отметь ответы, которые ты считаешь правильными для завершения утверждений.*

1. Курение – это распространенная, вредная привычка по вдыханию дыма горящих папирос, сигарет, сигар:

1. да;
2. нет.

2. Курение влияет на Твое здоровье:

1. отрицательно;
2. положительно;
3. не оказывает никакого воздействия.

3. Курением Ты можешь причинить вред:

1. только себе;
2. себе и окружающим;
3. никому.

4. Никотин:

1. ухудшает память и внимание;
2. повышает работоспособность;
3. оба ответа верны.

5. Для мужчин и женщин курение:

1. позволяет уменьшить проблемы в сексуальной жизни;
2. позволяет снизить риск импотенции и бесплодия;
3. может стать причиной сексуальных проблем.

6. Способы отказа от курения:

1. существуют;
2. неизвестны.

7. чтобы бросить курить, в первую очередь необходимо:

1. обратиться к врачу;
2. осознать вред от курения;
3. воспользоваться аутогенной тренировкой.

8. Третья стадия курения характеризуется:

1. стремление получить удовольствие и снять неприятные субъективные ощущения (раздражительность, нарушение сна);
2. расстройством сна, проявлением симптомов заболеваний, связанных с курением (бронхит);
3. стойкой табачной зависимостью, интенсивным курением, часто в ночное время.

9. В табачном дыме присутствуют компоненты:

1. токсические вещества и органоспецифические канцерогены;
2. канцерогенные вещества;
3. все ответы верны.

10. Преимущества некурящих людей:

1. сохранение собственного здоровья и здоровья всей семьи;
2. сохранение работоспособности;
3. все ответы верны.

*Используемая литература:*

*1.Журнал «Справочник классного руководителя», 2009.*

*2. Картинки (автор и источник заимствования неизвестен)*