

**Памятка для проведения классного часа на тему:
«Курить — здоровью вредить?!»**

Задачи:

1. Помочь обучающимся осознать вредное воздействие табака на организм человека;
2. Сформировать у обучающихся представление о здоровом образе жизни.

I. Вводная часть

Притча

В далеком прошлом, когда табак только что был завезен в Армению из дальних стран, у подножия Арарата жил один старец, добрый и мудрый. Он сразу невзлюбил это одурманивающее растение и убеждал людей не пользоваться им. Однажды старец увидел, что вокруг чужеземных купцов, разложивших свой товар, собралась огромная толпа. Купцы кричали: «Божественный лист! Божественный лист! В нем средство от всех болезней!»

Подошел мудрый старец, сказал: Этот «Божий лист» приносит людям и другую пользу: к курящему в дом не войдет вор, его не укусит собака, он никогда не состарится. Купцы с радостью смотрели на него.

Ты прав, о мудрый старец! – сказали они. – Но откуда ты знаешь о таких чудесных свойствах «Божественного листа»?

И мудрец пояснил:

Вор не войдет в дом к курящему потому, что тот всю ночь будет кашлять, а вор не любит входить в дом бодрствующего человека. Через несколько лет курения человек ослабнет и будет ходить с палкой! И его станут бояться собаки. Наконец, он не состарится, ибо умрет в молодости.

Отошли крестьяне от купцов и задумались...

Давайте и мы с вами задумаемся над вопросом: почему подросток начинает курить, хотя и знает, что курение опасно для здоровья?

Задача нашего классного часа – разобраться, действительно ли курить - здоровью вредить! Или здесь необходимо поставить знак вопроса? Вы все уже много слышали о вреде курения, о табаке. И сейчас вы можете ответить на вопросы анкеты, если ответа не знаете, пропустите этот вопрос, но в течение урока вы услышите правильный ответ, поэтому будьте внимательны.

Обучающиеся отвечают на вопросы анкеты:

1. При курении человек вдыхает тот же ядовитый газ, что содержится в выхлопных газах автомобильного двигателя. Как этот газ называется? (угарный);
2. Сколько известных канцерогенных (вызывающих заболевания раком) веществ содержится в среднем в одной сигарете? 4? 8? 12? 15? (15);
3. Какой орган наряду с легкими больше всего страдает от последствий курения? (сердце);
4. Верно ли, что физические упражнения сводят на нет вредное воздействие курения? (нет);
5. Если человек выкуривает пачку сигарет в день на протяжении года, сколько табачной смолы оседает в его легких? (до 1 литра);
6. Верно ли, что курение вызывает сильное привыкание? (да);
7. Что означает термин «пассивное курение»? (вдыхание табачного дыма некурящим человеком).

II. Основная часть

Никотин

Никотин – это вещество имеет сложное строение, но нам гораздо важнее знать его вредное воздействие на человека. Никотин влияет на нервную систему как яд, вызывая головную боль, бледность, сухость и горечь во рту. Неизбежным следствием использования табакокурения как стимулятора умственной деятельности оказывается переутомление. Никотин вызывает сильное привыкание. Никотин сужает кровеносные сосуды, вызывает сердечные спазмы.

Вопрос куратора:

«Если кровеносные сосуды сужаются, то как это сказывается на работе сердца?»

Студенты приходят к выводу, что работа сердца затрудняется. Наряду с легкими больше всего от последствий курения страдает сердце.

Табачная смола

Смола образуется при сгорании листьев табака и содержит вещества, вызывающие заболевания раком; предполагается, что вред, наносимый курением, связан в основном со смолами, они обладают способностью активизировать один из ферментов, участвующих в регуляции процесса запрограммированной гибели клетки, способствуя размножению потенциально злокачественных, провоцируя формирование злокачественной опухоли. Если человек выкуривает в день пачку сигарет в течение одного года, то в его легких оседает около литра этой смолы. Даже фильтры сигарет, мундштуки мало мешают проникновению вредных веществ в организм человека. В одной сигарете содержится около 15 канцерогенных веществ, и все они проходят в организм, оставляя там «след».

Угарный газ

Основной обязанностью эритроцитов является перенос кислорода ко всем клеткам нашего организма. Угарный газ занимает место кислорода, поэтому многие клетки «страдают». В первую очередь подвергаются следующие функции организма: ухудшается память, наступает бессонница, часто болит голова, поэтому курящий человек не может добиться успехов в учебе, спорте. «Путешествие» табачного дыма по дыхательным путям. Вредные вещества табачного дыма попадают не только в легкие курящего человека, но и в легкие окружающих его людей. Это называется «пассивное курение».

В течение длительного времени изучалось воздействие табачного дыма на функциональную деятельность детских легких. Вывод был однозначен: курение родителей способствует возникновению легочных заболеваний у их потомства. Объясняется это просто – постоянное загрязнение воздуха в жилых помещениях смолистыми веществами, никотином и т.д. крайне неблагоприятно сказывается на молодых, еще не сформировавшихся органах дыхания. Кроме того, замечено, что составные части табачного дыма нередко вызывают серьезные аллергические реакции.

Пассивное курение, то есть вдыхание табачного дыма некурящим, может способствовать развитию атеросклероза.

Женщина сама не курила, а умерла в 55 лет от рака легких. Причина заболевания – курение её коллег по работе. Она работала в конструкторском бюро, где большую часть времени находилась в комнате вместе с 10 сослуживцами. Шестеро из них беспрестанно курили, за все время работы ей приходилось дышать табачным дымом в течение 20 тысяч часов. В легких имеются клетки – чистильщики (макрофаги), но с большим загрязнением им трудно справиться, поэтому у курящих людей развиваются различные заболевания.

III. Заключение

Давайте вернемся к теме нашего классного часа и определим, какой знак нам оставить: восклицательный или вопросительный? (*идет голосование ребят*)

Конечно, восклицательный! Вопросов никаких нет, табачный дым очень опасен. На нашем занятии вы получили все ответы на вопросы анкеты.