Хлыстова Марианна Михайловна,

социальный педагог МАОУ СОШ № 9

**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 влияние 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 при носит 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 укусить 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 относится 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 биллионов 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 Веспучи

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 2017года 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>