

Классный час "Вся правда про табакокурение"

Цели: профилактика курения среди учащихся; создать предпосылки для курящих учеников задуматься о последствиях этой привычки; развитие у учащихся навыков совместной деятельности, коммуникативных умений; развитие навыков работы с различными источниками информации, умений выбирать главное; способствовать расширению кругозора учащихся; развивать навыки публичных выступлений; способствовать формированию творческого отношения к выполняемой работе.

Оформление: во время мероприятия используется программа Microsoft Power Point. На доске записаны тема классного часа, эпиграф, вывешены газеты, рисунки, диаграммы; демонстрационный прибор для курения.

Эпиграф: “Яд, который не действует сразу, не становится менее опасным” Г.Э. Лессинг

Форма проведения классного часа: устный журнал.

Ход классного часа

Учитель. Именно о курении, о социальном явлении табакокурении мы будем говорить сегодня. Итак, Мы начинаем устный журнал «Вся правда про табакокурение»! В нашей программе мы попробуем познакомиться с историей табака, рассмотрим как относились к табаку в разные времена, рассмотрим вопрос рекламы сигарет и попробуем в ней разобраться и выяснить где правда, а где ложь.

Слайд № 2

Учитель. Сегодня курение прочно вошло не только в наш быт, но и в культуру. А ведь были времена, когда курение считалось несовместимым с обликом цивилизованного человека. Откуда же пришла к нам эта пагубная привычка? Я передаю слово историкам.

Слайд № 3

Историк. Табак известен человечеству с древних времен, но использовался он для религиозных ритуалов. Один из европейских путешественников - Христофор Колумб - 12 октября 1492 года увидел, как краснокожие люди Америки выпускают изо рта и носа клубы дыма. Они сворачивали сухие листья в длинные трубки. Такой сверток называли ТАБАКО. Европейцы смотрели на это с удивлением и отвращением. Индейцы дымом табака отпугивали москитов. У них курили не только мужчины, но и женщины, и дети. Матросы Колумба вынуждены были в знак дружбы выкуривать “трубки мира”, некоторые из них пристрастились к

табаку. В Европу табак в качестве декоративного растения завез в 1496 году испанский монах Роман Панно. В 1559 году Жан Нико, именем которого назван никотин, подарил Екатерине Медичи нюхательный табак для лечения головных болей. Появилась мода нюхать табак, причем ему приписывались целебные свойства. О вреде табака стало известно гораздо позже, в связи с чем Людовик XII издал декрет, по которому только аптекарям разрешалось продавать табак как лекарство. Но табак продолжали нюхать и курить. За это в разных странах были различные наказания. В Сантьяго в 1692 году за курение замуровали в стену пятерых монахов. В Турции курение рассматривали как нарушение законов Корана: человека избивали и возили на осле по улицам Константинополя. Когда в Константинополе возник пожар - курение запретили под страхом смертной казни. Состоялись массовые казни курильщиков. В Персии запрещали курение под страхом лишения носа и губ, а торговцев табака сжигали на костре. Табак в Россию завезли англичане через Архангельск в 1585 году. Позже царь Михаил Федорович Романов запретил курение из-за частых пожаров. Курильщиков наказывали 60-ю ударами палкой по пяткам, а если они попадались с курением вторично, то им отрезали нос или уши. В 1698 году Петр I снял запрет на курение, так как продажа табака приносила немалые доходы. С тех пор курение стало быстро распространяться среди широких слоев населения.

Учитель. Спасибо. Трубки, сигары, папиросы, сигареты... Все мы видели не раз эти предметы, но вряд ли задумывались о том, что у них внутри. О том, чем набита сигарета, мы попросим рассказать ботаника.

Ботаник. “Табак - травянистое растение семейства пасленовых. В мире насчитывается свыше 60 его видов, табак выращивают в 120 странах мира. В нашей стране выпускаются сигареты (как с фильтром, так и без него) и папиросы четырех сортов: высшего, первого, второго и третьего. Сигареты высшего сорта содержат никотина меньше, чем третьего, а смол и эфирных масел, придающих аромат, больше. Дым, образующийся при курении табака, представляет собой сложную газообразную смесь многих ядовитых веществ, состоит из летучих, крайне мелких размеров частиц, которые составляют около 5—10% массы дыма. В момент затяжки температура на кончике сигареты достигает 600-900°C. При курении происходит сухая перегонка табака, в результате образуются токсичные вещества. Свыше 200 из них опасны для организма. Вредные вещества: никотин, эфирные масла, окись углерода (угарный газ), углекислый газ, аммиак, табачный деготь, полоний-510 (он излучает гамма-лучи, в моче курящих его в 6 раз больше, чем у некурящих), свинец, висмут, мышьяк, калий, а также масляная, уксусная, муравьиная, валериановая и синильная кислоты, сероводород, формальдегид и пр. Никотин - маслянистая прозрачная жидкость с неприятным запахом и горьким вкусом, на воздухе окрашивается в коричневый цвет и хорошо растворяется в воде, алкоголе. Сила ядовитого действия табака зависит от содержания в нем никотина, от сухости, плотности набивки сигареты или

папиросы, частоты и глубины затяжек. В течение 30 лет курильщик выкуривает 20000 сигарет (160 кг табака), поглощая в среднем 800 г никотина”.

Слайд № 4,5,6

Учитель. Человек - существо любознательное, его тянет к новым ощущениям. Весьма осведомленный во всем Мефистофель заявил Фаусту по поводу табака: “Полезная травка, не лопух какой-нибудь. Кто хоть раз закурит, тот не оставит этой забавы”. Почему так происходит, почему возникает привыкание к табаку? С этим вопросом мы обращаемся к медикам.

Учитель. Огромное число людей на Земле курит и продолжает жить. Так ли опасно курение для нашего организма?

МИФЫ О КУРЕНИИ.

- 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.

- *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.

- *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 № 7

Учитель. Много вреда приносит нам курение. Но некоторым курение сигарет приносит большую прибыль. Табачные фабрики не жалея средств изошряются в пропоганде своего товара

Слайд № 8

Учитель. Забава, шалость превращается в привычку. Но почему же люди начинают курить?

Медики. 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.

Дыхательная система первой встречается с табачным дымом и фильтрует его. Органы дыхания - наш постоянный фильтр, через который каждую минуту проходит около 10 л воздуха и 8 л крови. Табачный дым - один из основных загрязнителей атмосферного воздуха, особенно в закрытых помещениях. Поэтому он считается одним из основных факторов, способствующих развитию заболевания легких, бронхита, бронхиальной астмы, рака легких и др. Содержащиеся в табачном дыму вещества вызывают воспаление легочных пузырьков, покрывающего дыхательные пути, что приводит к повышенному выделению секрета и слизи, связанному с отделением мокроты при кашле. Вместе с другими растворимыми в воде веществами никотин вызывает спазмы гладкой мускулатуры бронхов и снижает пропускную способность легких. Вследствие этого возникает постоянный воспалительный процесс - хронический бронхит и постоянный спазм легких. Оба эти заболевания являются типичными для курильщиков и постепенно приводят к легочной недостаточности: одышке, бронхиальной астме, ко всем серьезным заболеваниям, связанными с систематическим нарушением газового обмена в организме. Понижает сопротивляемость различным инфекциям. В настоящее время уже известно, что по частоте заболеваний, вызванных табакокурением, после рака легких следует поставить рак губы, языка, полости рта, гортани, пищевода, мочевого

пузыря. Высокая степень заболеваемости раком поджелудочной железы и печени также является бесспорным доказательством наличия ракообразующего эффекта, производимого табачным дымом.

За 30 лет курильщик поглощает от 800 г до 1 кг никотина. Кроме никотина в табачном дыме содержатся аммиак, угарный газ, синильная кислота, сероводород, радиоактивные изотопы калия, мышьяка, свинца, висмута, полония. Радиоактивный полоний-210 постоянно облучает курильщика и окружающих: 300 сигарет - доза радиации, равная по воздействию ежедневному посещению рентгеновского кабинета в течение года. Выкуривая пачку сигарет в день, курильщик получает дозу облучения, в 3,5 раза превышающую предельно допустимую. В табачном дыме присутствуют тяжелые металлы, канцерогены, табачный деготь. В легкие из сигарет попадает сажа, за 20 лет в легких скапливается до 6 кг сажи. 25% веществ в табаке сгорает и разрушается, 50% попадает в воздух, 20% - в организм курильщика, только 5% остается в фильтре. За год курильщики Земли выбрасывают в атмосферу 720 т синильной кислоты, 384 000 т аммиака, 108 000 т никотина, 600 000 т табачного дегтя, 550 000 т угарного газа.

Учитель. Впечатляет. А что на это скажут наши дети?....

Медики. 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. В медицине известен случай, когда при вскрытии трупа скальпель заскрежетал о камень. Это оказалось, что в легких скопилось около 1,5 кг угля. Курил этот человек около 25 лет и умер от рака легких.....

Раздача буклетов учащимся смотри «Публикация1»

Литература:

Аршинова В.В. Классные часы и беседы для старшеклассников. – М “Сфера”, 2004.

Сизанов А.Н. Модульный курс профилактики курения – М. “ВАКО”, 2004.