

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РД
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН
«КОЛЛЕДЖ ЭКОНОМИКИ И ПРАВА»**

Классный час
на тему:
**«Курение не вредит,
оно медленно убивает»**



Составила :
Салманова Юлана Руслановна,
Куратор группы 29 ЗЧС-3

Дербент 2021

Цель: приобщение подрастающего поколения к здоровому образу жизни, формирование положительного образа гражданина Российской Федерации.

Для достижения этой цели требуется выполнение следующих основных **задач:**

- формирование у подростков глубокого осознания необходимости борьбы с курением;
- воспитание в молодежи доброжелательного отношения к здоровому образу жизни;
- формирование положительного образа гражданина РФ;
- изучение основных причин, проблем и последствий табакокурения на наглядных образах и примерах из жизни;
- изучение основных причин табакокурения среди молодежи;
- предоставление возможности самостоятельной оценки вреда и ущерба табакокурения для организма человека;
- общее ознакомление с основами физиологии организма.

Возраст детей: 17-18 лет.

Сроки и режим реализации:

Данный классный час рассчитан на 40 мин. Режим занятия обусловлен нормативно-правовой базой общеобразовательной организации, ориентированной на обучение детей школьного возраста.

Основная форма работы: лекция, семинар. На занятии используется разнообразное изложение материала: просмотр видеоматериалов и презентаций по данной тематике, приглашение специалистов.

Структура занятия включает в себя изучение теории через использование дидактических материалов и специализированной литературы, а также создания и обыгрывания ролевых ситуаций.

Этапы:

Данный классный час реализуется в 3 этапа:

1. лекционный;
2. рабочий (вопрос-ответ);
3. заключительный.

В период *лекционного этапа* учащимся объясняются причины и последствия курения.

Рабочий (вопросно-ответный) этап рассчитан на обратную связь с аудиторией.

Заключительный этап включает в себя обобщение результатов.

Куратор группы:



Первая выкуренная сигарета, как правило, приходится на ранний подростковый возраст. Среди юношей и девушек 14-16 лет курит каждый второй. Подростки – наиболее уязвимая часть общества, подверженная этой пагубной привычке.

Несмотря на активную антитабачную кампанию, пропаганду здорового образа жизни и ряд запретов, подростки продолжают оставаться самой активной группой курильщиков. Причем курят не только юноши, но и девушки. Все они прекрасно осведомлены о вреде курения, о непоправимом ущербе, который сигарета наносит здоровью и красоте, однако по-прежнему продолжают курить. Существует несколько причин, по которым это происходит.

Слайд 1.

1. Причина первая: бунт.

Подростки любят протестовать. Неважно, против чего направлен их протест. В юном возрасте человек начинает отстаивать свою личность, познавать себя, сравнивать себя и других. Но что делать, если никаких особых достижений нет, и молодой человек чувствует, что уважать его пока не за что? Бунт и протест – самый простой способ самоутверждения. Родители и учителя запрещают курить? Государство борется с курением? Отлично. Нарушая запрет, подросток чувствует себя героем, утверждает свое «Я»: ведь он идет против родителей, учителей и даже государства!

Слайд 2

2. Причина вторая: страх быть «не как все».

Подростки очень внушаемы и очень зависят от мнения сверстников. Если все вокруг курят, и сигарета – неотъемлемый атрибут дружеской встречи или свидания, подросток неизбежно станет подражать остальным. Ведь он боится быть осмеянным, «белой вороной». А с помощью сигареты так просто стать «своим» в любой компании!

Слайд 3

3. Причина третья: желание казаться мужественнее или женственнее.

Ложные стандарты мужественности и женственности, которые подростки черпают из книг, фильмов и рекламы, приводят к тому, что сигарета становится синонимом мужественности у мальчиков и привлекательности у девочек. Закуривая сигарету, мальчик начинает чувствовать себя мужчиной; девочка – роковой женщиной. Ведь многие литературные и кинематографические герои, с которых подростки берут пример, курят!

Слайд 4

4. Причина четвертая: курение родителей.

Зачастую подростки курят просто потому, что так принято у них в семье. Если курят папа и мама, почему не закурить ребенку? Если родители что-то позволяют себе, то ребенок тем более будет копировать родительское поведение.

Слайд 5

5. И, наконец, причина пятая и основная: неуверенность в себе.

Подростки только познают мир, они уже не дети, но еще и не взрослые, поэтому взрослая жизнь пугает и одновременно манит. Подросток еще очень раним, хрупок, не уверен в себе. Сигарета придает уверенности – и физически, и психологически. Это легкий и доступный и, как кажется подростку, безопасный способ расслабиться, почувствовать себя взрослым, самодостаточным и достойным уважения.

Слайд 6



Курбаналиев И:

Если с причинами курения все более или менее понятно, то каковы же последствия этой пагубной привычки?

Родители дома, учителя в школе, реклама по телевизору, баннеры на улице – везде пишут и говорят о вреде курения. Но в чем он заключается на самом деле?

•Канцерогены. Слайд 7

Каждый из нас так или иначе видел сигарету, однако, мало кто задумывался, из чего она состоит. Как правило, это фильтр и табак, завернутый в особую бумагу. Но так ли это на самом деле? Честно говоря, если бы каждая табачная фабрика делала бы натуральные сигареты, она очень в скором времени бы разорилась. Кто хотя бы раз в жизни разворачивал сигарету – тот видел, что у нее внутри. Состав, на самом деле, весьма разнообразен: наряду с табаком в сигареты добавляют никотин, различные смолы, кадмий, метанол, гексамин, аммиак, толуол, краску, а также опилки, стружку и прочие промышленные отходы. Все это выгоднее, доступнее и дешевле, чем хороший табак в чистом виде.

А теперь попробуем представить, как эти продукты сгорают, образуют угарный и углекислый газы, а также такие соединения как бутан, метан и прочие.

•Слизистая. Слайд 8

Тот, кто хотя бы раз ходил в поход с ночевкой, сушил вещи у открытого огня. Вещи хоть и пахнут костром и дымом, но сохнут довольно-таки быстро. То же самое происходит и со слизистыми оболочками человека в носу и во рту, когда он вдыхает горячие пары дыма от сигареты. При это можно и не курить самому, а просто находиться рядом с курящим человеком. Слизистая предохраняет наши дыхательные органы от всевозможных бактерий и микроорганизмов, которые оседают на ней. Если же она пересыхает, то начинает трескаться – появляются покраснение, зуд, чувство дискомфорта. И в это время микробы беспрепятственно штурмуют наш организм, заражая нас всевозможными инфекциями.

Гасанов Г.Г:

- Альвеолы. Слайд 9

Через бронхиальные трубки воздух вместе с сигаретным дымом попадает в легкие. Организм человека уникален в том плане, что все, что попадает внутрь нашего тела, проходит несколько степеней очистки. В легких находятся альвеолы, которые внешне похожи на капусту брокколи. Они вбирают кислород и прочие вещества из воздуха, а отдают обратно ненужный организму углекислый газ. Мы уже говорили, как много канцерогенов содержится в сигаретах и не все они могут быть впитаны альвеолами. Именно поэтому они и оседают на этих отростках внутри легких. Для наглядности можно провести сравнение с губкой, когда мы отмываем нагар со старой сковороды.

- Сосуды. Слайд 10

Попадая в кровь, кислород подхватывают эритроциты, которые доставляют его к внутренним органам. Представим, что молекулы кислорода гладкие и мягкие. Проблем это не вызывает. Однако, при курении в кровь вместо кислорода попадает никотин. Представим, что он твердый и колючий. Что мы делаем, когда уколемся колючкой? Мы быстро отдергиваем руку. Соприкасаясь с такой «колючкой» в крови, стенки наших сосудов тоже естественным образом сначала расширяются, а потом резко сужаются из-за натяжения. Кровь к органам поступает неравномерно, либо прекращает это делать в принципе (сосуды могут не выдержать и порваться – происходит кровоизлияние).

- Сердце. Слайд 11

Когда это происходит с сердцем, возникает инфаркт миокарда. Миокард – это мышца, которая постоянно сокращается и заставляет наше сердце биться. Своего рода насос. Естественно, если она не получает должно питания в виде кислорода – это может иметь самые тяжелые для человека последствия. Человек даже может умереть.

Гаджиалтаев

А.К.:



•Мозг. Слайд 12

Когда клетки мозга не получают кислород, происходит инсульт – отмирание клеток серого вещества под коркой головного мозга. А ведь именно мозг – это один из самых важных наших систем организма. Он отвечает за движения, за мысли, логику, фантазию, память, зрение, речь и многое другое. О последствиях нарушения работы головного мозга можете догадаться сами – от мигрени до паралича.

•Закурил – запомнил. Слайд 13

Все вышесказанное звучит довольно опасно, но не это, к сожалению, самое страшное. Тело и мозг человека уникальны в том плане, что они запоминают все, что доставляет удовольствие. Это откладывается внутри нас в виде рефлексов. Мы, не осознавая этого сами, начинаем повторять действия, которые предшествуют удовольствию. Например, когда мы видим еду, во рту начинает выделяться слюна. Когда курящий человек, вдыхает принесенный ветром сигаретный дым, он машинально опускает руку в карман в поисках пачки сигарет, даже если сам курить не хочет. Возникает зависимость. Сначала она является психологической, но со временем организм перестраивается в соответствии с потребностью в никотине, и возникает физиологическая зависимость. А это уже гораздо хуже и избавиться от нее самому очень трудно.

Чтобы отказаться от этой пагубной привычки вполне срабатывает способ замены курения занятием каким-то интересным видом спорта или фитнеса. Умеренная и регулярная физическая нагрузка вызывает биохимически обусловленное чувство удовольствия. В таком состоянии перебарывать свои привычки гораздо легче и приятнее. К тому же спорт хорошо влияет на внешний вид.

Куратор:

Курение – это наркотическая зависимость

Никотин попадает в мозг через 10-20 секунд после первой затяжки, с такой же скоростью, как и внутривенный наркотик. Там он соединяется с рецепторами и вызывает выброс гормонов удовольствия. Однако постепенно уровень гормонов снижается и человек тянется за новой сигаретой.

- Никотин
- Углекислый газ
- Окись углерода 10-23 мг.
- Синильная кислота
- Аммиак 50-130 мг.
- Смолистые вещества
- Органические кислоты
- Фенол 60-100 мг.
- Ацетон 100-250 мкг.
- Радиоактивный полоний 0.03 -1.0 нК.
- Цианистый водород 400-500 мкг.

ПОЭТОМУ –

- Люди, которые курят, чаще лысеют, слепнут и теряют слух.
- У них быстро разрушаются зубы и гораздо чаще встречается рак.
- Курение способствует образованию раковых заболеваний.

Кадиев М.:

Давайте посмотрим на жизнь курильщика, начиная с первой сигареты. (Слайд)

- давайте посмотрим как курение влияет на организм человека:

1. Курение это преждевременное старение.
2. Курение приводит к хроническим воспалительным заболеваниям легких. Легкие курильщика подобны губке, полной канцерогенных смол
3. У курильщиков чаще развивается язва желудка, псориаз, инсульт и инфаркт миокарда.
4. Курение медленно, но верно разрушает весь организм человека. Курение вызывает болезни сосудов.
5. Курение опасно для будущего потомства



Гасанбегов Д.Р.:

Позитивные изменения при отказе от курения

- через 2 часа никотин начинает удаляться из организма;
- через 12 часов окись углерода от курения выйдет из организма полностью, лёгкие начнут функционировать лучше, пройдёт чувство нехватки воздуха;
- через 3-9 месяцев кашель, одышка и проблемы с дыханием уменьшаются, функция лёгких увеличивается на 10 % ;
- через 5 лет риск инфаркта миокарда станет в 2 раза меньше, чем у курящих.

- Дыхание становится свежим,
- через 2 дня вкусовая чувствительность и обоняние станут более острыми;
- через 12 недель система кровообращения улучшается, что позволяет легче ходить и бегать;

Гамзаев Н.Ф :Бернард Шоу, английский драматург сказал: «Сигарета – это бикфордов шнур, на одном конце которого огонёк, а на другом – ДУРАК!» как вы можете объяснить это выражение?

- Каждые 6 секунд табак уносит одну жизнь (слайд, человек на инвалидной коляске)
- Статистика курящих показывает, что в течение каждой шести секунд сигарета уносит одну жизнь. А каждый год табак уносит 5 миллионов человек. Считается, что табак убивает половину людей, которые постоянно употребляют его в течение 15 лет.
- Миллион россиян в год умирают от курения
- К сожалению, Россия является страной, в которой преобладает большее количество курильщиков по сравнению с другими странами в мире

Заключительная часть

Куратор:

Курильщик – это наркоман. Бросить курить сложно, но можно

- Для вас мы подготовили **Алгоритм бросания курить**, составленный психологами.
 - Шаг 1. Составьте на бумаге список причин, побудивших вас бросить курить. Просматривайте его почаще.
 - Шаг 2. Подумайте о никотинозаменителях: пластырь, жевательная резинка, таблетки.
 - Шаг 3. Найдите приятеля, который тоже хочет бросить курить.
 - Шаг 4. Назначьте день прекращения курения. Накануне выбросьте пепельницы и зажигалки. А в день «икс» - и сигареты.
 - Шаг 5. Дома у вас никто не должен курить.
 - Шаг 6. Избегайте употребления алкоголя, кофеина. Старайтесь не нервничать.
 - Шаг 7. Пейте много воды и занимайтесь физическими упражнениями. Достаточно будет быстрой ходьбы в течение 30 минут 4 раза в неделю.
 - Шаг 8. Удержитесь от первой сигареты. Достаточно всего одной сигареты и вы снова рискуете закурить.
- Как смягчить «удар» по организму
- Ежедневно ешьте цитрусовые, шиповник и петрушку. Принимайте витамин С в чистом виде.
 - Разнообразьте рацион отрубями, квасом, говяжьими почками, печенью. В этих продуктах содержится никотиновая кислота.
 - Утром натощак пейте кисломолочные продукты с бифидумбактерином.
 - Подпитывайтесь витамином А и бета-каротином (но не переборщите). Слизистая легких и бронхов формируется из них.

- Выводите из организма вредные смолы. Поможет чай из трехцветной фиалки и душицы.
- Смолы можно выпаривать в бане.
- Для ароматерапии используйте масла сосны, эвкалипта и ладана.
- Будьте здоровы