

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РД  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ**

**КОЛЛЕДЖ ЭКОНОМИКИ И ПРАВА**

**ОТЧЕТ**

**Классного часа на тему:**

**«Международный день отказа от курения»**

**39БУХ/1, экономического отделения**

**12.11.2021**

**Составитель  
Классный руководитель**

**Ибрагимова Ф.А.**

**Цель мероприятия:** рассказать и предупредить о вреде курения на организм человека, помочь осознать масштабы вреда курения для здоровья человека, донести до каждого, что курение – это глобальная проблема для нашей страны. формировать отрицательное отношение к курению; помочь осознать масштабы вреда курения для здоровья человека.

Всемирный день борьбы с курением и Международный день отказа от курения — один из примеров международных усилий, предпринимаемых согласованно и регулярно, в целях снижения распространенности курения.

Я прочитала студентам цитату из книги английского врача Аллена Карра "Лёгкий способ бросить курить". Автор книги стал знаменитым, придумав свой способ избавления людей от курения. Он называет сигарету "коварной ловушкой". Вот как он объясняет, почему люди попадают в эту ловушку.

"Никотин - бесцветное, маслянистое вещество, содержащееся в табаке и вызывающее у курильщика зависимость. Этот наркотик вызывает самое быстрое привыкание из всех известных человечеству веществ: чтобы пристраститься к нему, может потребоваться лишь 1 сигарета.

Каждая затяжка сигаретой поставляет в мозг через лёгкие небольшую дозу никотина, действующую быстрее, чем 1 доза героина, вводимая через вену".

Итак, истинная причина курения - это наркотическая зависимость.

Большинство курильщиков выкуривает одну пачку в день. Но когда они начинали, то думали, что будут курить не больше 5 сигарет в день и легко смогут бросить. По словам ученых, большинство курильщиков не могут бросить курить, хотя и желают этого. Они попадают в зависимость от никотина.

*Какой вывод можно сделать и всего сказанного?*

Курение - вредная и опасная привычка, коварная ловушка, никотиновая зависимость.

*Как вы думаете, почему я назвала эту привычку вредной?*

Вспомним ещё раз состав сигареты. Все входящие в неё вещества, а их более 1 200, отрицательно сказываются на нашем организме. Давайте теперь после моего рассказа заполним вторую графу нашей таблицы "против".

1. Курение отнимает жизнь. Она сокращается на 6 лет.
2. 1 200 веществ, содержащихся в табаке, отравляют наш организм. У курильщиков плохая память, слабое физическое здоровье, неустойчивая психика. Они медленно думают, плохо слышат. Даже внешне они отличаются: у них быстрее вянет кожа, сипнет голос, желтеют зубы.
3. Добавляет болезни. Все органы страдают от курения. Курильщики в 20 раз чаще страдают от

4. таких болезней как инфаркт, язва желудка, гангрена; рак лёгких, горла, губы. провели свой социологический опрос. в спортзалах, учебных и медицинских заведениях, санаториях, на курортах и
5. Приводит к смерти. Для детей курение опасно в двойне. Для взрослого человека смертельная доза никотина содержится в 1 пачке сигарет, если её выкурить сразу, для подростков в полпачке, а у детей 2-3 сразу выкуренные сигареты приводят к остановке сердца.
6. Отнимает деньги. Около 10 тыс. руб. в год.
7. Отравляет некурящих. Половина вредных веществ сигареты курильщик выдыхает в воздух, которым дышат окружающие его люди.
8. Мешает работе и бизнесу. Многие работодатели стремятся взять на работу некурящих. Сегодня в одном из крупных городов России даже появилась специальная биржа по трудоустройству для некурящих, которая пользуется всё большей популярностью у работодателей.
9. Причина пожаров. Люди гибнут от 1 непотушенной сигареты.
10. Не модно. Сейчас в моде гладкая, ухоженная кожа, белые зубы, спортивная фигура.
11. Запрещено законом. В России приняты законы против курения. В нашей стране нельзя курить во Дворцах спорта, бассейнах, спортзалах, учебных и медицинских заведениях, санаториях, на курортах и в транспорте.

С каждым годом число стран, активных участников такой борьбы, растёт, и все они присоединяются к проведению Дня без табака.

Безусловно, одним только «празднованием» даты здесь не обходится. Значение таких дней в том, что происходит активизация международных, общих усилий в этой деятельности. Всемирный день без табака — словно топливо для локомотива борьбы с курением. Чтобы активность в отношении этой борьбы не снижалась, ВОЗ и предложила проводить такой тематический день — как поддерживающее и стимулирующее мероприятие.



