

Министерство науки и образования РД  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Колледж экономики и права»

Отчет

Классный час на тему:

«Международный день отказа от курения (No Smoking Day)»

Составил: Алахвердиев Т.Д.

Куратор гр. 19ИСП 2 отделения: «Экономика, бухучет»

12.12.2021



Дербент 2021г.

## **Цель классного часа:**

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, а также помочь осознать масштабы вреда курения для здоровья человека.

Задачи:

- Пропагандировать знания о вреде курения
- Продолжить информирование учащихся о пагубном воздействии никотина на организм человека.
- Способствовать формированию у учащихся навыков здорового образа жизни.

Ожидаемые результаты: уменьшение числа курильщиков среди молодежи.

Методы: словесный, проблемно - поисковый, наглядный.

## **Ход классного часа**

Здравствуйте, ребята. Сегодня мы собрались, чтобы поговорить об очень серьезной проблеме человечества - о проблеме курения, вернее о том вреде, который наносит курение человеческому организму.

А вред – смертельный, именно поэтому ВОЗ и ООН объявили о необходимости борьбы с курением. И мы активно присоединяемся к этой борьбе и приглашаем вас в наши ряды.

Борьба с табакокурением — проблема всемирная. Об этом говорит хотя бы то, что Всемирный День без табака или Всемирный день борьбы с курением провозглашен ВОЗ как общемировой социальный акт протеста против засилья табачных гигантов, которые, в борьбе за прибылями, ведут геноцид против населения планеты.

Интересно, что провозглашенный ООН день без табака не является первым в истории. За десять лет до этого врачи США начали свой компанию против табакокурения, после того, как получили массу достоверных сведений об опасности курения, в том чисел пассивного. Впервые решение

о провозглашении Дня без табака было принято на сессии ВОЗ в мае 1988 года, и тогда же была означена дата, когда этот день отмечается — 31 мая. Широкое распространение этот день получил в новом тысячелетии, когда началась широкая общемировая кампания по ограничению и запрету курения.

Ежегодно в третий четверг ноября в ряде стран мира отмечается Международный день отказа от курения (No Smoking Day). Он был установлен Американским онкологическим обществом (American Cancer Society) в 1977 году. Цель Международного дня отказа от курения — способствовать снижению распространенности табачной зависимости, вовлечение в борьбу против курения всех слоев населения и врачей всех специальностей, профилактика табакокурения и информирование общества о пагубном воздействии табака на здоровье.



По данным Всемирной организации здравоохранения: — в мире 90% смертей от рака легких, 75% — от хронического бронхита и 25% — от ишемической болезни сердца обусловлены курением; каждые десять секунд на планете умирает один заядлый курильщик (к 2020 году этот уровень может повыситься до одного человека за три секунды); — в России курит минимум каждая десятая женщина; — заядлыми курильщиками сегодня можно назвать 50-60% российских мужчин (среди некоторых категорий граждан эта цифра достигает 95%). — курение и вызываемые им заболевания ежегодно становятся причиной смерти не менее чем миллиона граждан России.

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. С каждым годом число стран, активных участников такой борьбы, растет, 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.



Каждый год проходит под определенной тематической концепцией. В соответствии с ней проводятся открытые мероприятия, цель которых — просвещение как можно большего числа населения, повышении уровня информированности о пагубности табакокурения. В качестве аргументов приводятся результаты социологических, демографических, медицинских, химических и многих других исследований по тематике. Разрабатываются лекции, снимаются видеофильмы, подготавливается другая аудиовизуальная продукция. Курящий человек сам ограничивает свои физические и умственные возможности, что становится причиной социальной не успешности. Бесконечные нелады со здоровьем также подрывают материальное благосостояние, приводя если не к финансовому краху, то к существенным проблемам и снижению уровня жизни точно.

Россия также внесла Всемирный день борьбы с курением в национальный календарь событий. Это подчеркивает заинтересованность страны в снижении уровня курения, тем более что России входит в число стран лидеров по распространению никотиновой зависимости среди детей, подростков и женщин. Только при поддержке мирового сообщества можно победить такую заразу, как табакокурение. Без объединенных усилий ни одно правительство не в состоянии справиться с мощным международным табачным лобби — как производителей, так и продавцов табачных изделий.

Врачи, ученые, социологи, демографы, политики всерьез озабочены распространением одной из разновидностей наркомании — курения. Это действительно наркомания, или, говоря современным языком, аддиктивное поведение — пагубное пристрастие. Более того, курение вредит не только самому курильщику. Порой несравненно гораздо более опасно оно для окружающих — детей, беременных женщин, стариков.

Всемирный день борьбы с курением — еще одна попытка мирового сообщества доказать курильщикам, что жизнь без табака — гораздо перспективнее во всех аспектах. Это также способ некурящих убедить, что курение не несет абсолютно никаких выгод, а способно только усугубить имеющиеся проблемы и вызвать новые, гораздо более серьезные.

Это не первый наш серьезный разговор о вреде курения. Вы уже многое знаете о губительном влиянии табака и электронных сигарет на организм человека.

Вейп – от англ. Vape ( вейп ) пар.

Вейпер – человек, курящий электронные сигареты.

Вейпинг – от англ. Vaping – процесс курения электронной сигареты.

Началом же «современного» вейпинга можно считать 2003 год, когда было изобретено и запатентовано устройство ЭСДН (электронное средство доставки никотина). И его «отцом» стал китаец Хон Лик. Будучи заядлым курильщиком, как и его отец, который страдал серьезным заболеванием легких на этой почве, китаец искал замену вредной привычке. И в этом ему помогли собственные знания фармацевтики. Понимая, что средства типа никотинового пластыря или жвачки показали низкую эффективность, Хон Лик идет другим путем.

Обычные сигареты – это зло. Ведь курильщик кроме никотина вдыхает опасные смолы, образующиеся от горения. То ли дело вейп..., можно курить жидкость с разной дозой никотина и никаких гадких смол. Потом постепенно уменьшаем дозировку и, возможно, окончательно бросаем курить. Но не у многих это получается.

Исследования показывают, что концентрация никотина в анализах людей, перешедших с обычных сигарет на электронные, не меняется. Организм не обманешь. С уменьшением дозировки человек начинает больше курить. Кроме того, аэрозольная подогретая смесь от вейпа, всасывается быстрее, качественнее. И здесь, бедные подростки, которым и так в этом возрасте не легко живется, стали попадать в больницы с симптомами отравления никотином. Подростков привлекает приятный запах дыма, они употребляют вейп в неограниченном количестве. В результате они испытывают следующие симптомы:

- Рвота;
- учащённое сердцебиение ;
- Затруднённое дыхание ;
- диарея;

**Как вы думаете, раз табак такой вредный, почему до сих пор люди всего мира не договорились и не запретили курение раз и навсегда?**

Можно назвать несколько причин такого явления:

1) выращивание табака и производство сигарет очень выгодно, и люди, которые этим занимаются, не хотят терять свои доходы;

2) люди видят, что курильщик (чаще в кино, но и в жизни тоже) может хорошо выглядеть, преуспевать, быть умным, обаятельным и любимым, и не верят врачам, которые без конца твердят, что «капля никотина убивает лошадь».

Чтобы не сгореть в табачном дыму, необходимо раз и навсегда принять твердое решение об отказе от курения.

**Ролевые игры.** Ситуация №1. Знакомые ребята предлагают тебе закурить и в ответ на твой отказ смеются над тобой и называют тебя маменькиным сынком-дочкой.

Ситуация №2. У тебя сложная жизненная ситуация и знакомые предлагают тебе расслабиться, закурив сигарету.

Твои варианты ответов.

Учись говорить «НЕТ!», «Нет, я не курю!». Повтори отказ несколько раз. Смени тему разговора. Избегай мест, где курят.

Не бойся! Не бойся выглядеть недостаточно умным!

Не бойся выглядеть недостаточно смелым!

Не бойся выглядеть недостаточно взрослым!

Не бойся выглядеть недостаточно самостоятельным! Ведь ты еще подросток!

**НО БОЙСЯ** стать жертвой табачной заразы и превратиться в марионетку табачного бизнеса!

Работа в творческих группах.

1.Ваши предложения в рамках антитабачной рекламы

2.10 причин, чтобы не начинать курить

3. 10 причин, чтобы бросить курить.

Ребята зачитывают свои предложения.

**Давайте вместе подберём нужное слово во фразах:**

Если хочешь долго жить – сигареты брось... **курить!**

Коль у мамы не дурак – срочно брось курить ... **табак!**

Вас мы очень–очень просим – не курите ... **папиросы!**

Чтобы стал наш мир иным – исчезнет пусть табачный ... **дым!**

Напомним каждому с любовью – курение вредит ... **здоровью!**

Наша встреча, ребята, подходит к концу. Мы очень надеемся на то, что все, о чем мы говорили, не оставило вас равнодушными, заставило вас задуматься о своем здоровье и поможет вам делать правильные поступки в жизни.

Пусть не страдают больше люди в дыму горящих сигарет,

Науку эту не забудем и скажем никотину «Нет!»

Спасибо.



**ЭТО  
ВЫСАСЫВАЕТ**



**ИЗ ТЕБЯ  
ЖИЗНЬ!**

**НЕ прокури своё  
ЗДОРОВЬЕ!**



*Pion*



**Выбирай ЗОЖ!**



**Курению нет места в моей жизни!**

**Я выбираю ЗОЖ!**

## Статистика.

Одна сигарета отнимает у курильщика 8-14 минут жизни!

Табачная смола оседает в легких, содержит канцерогены, вызывает более 30 раковых заболеваний!

Пол-литра табачной смолы оседает в легких за год у курильщика, выкуривающего по пачке в день! 5 миллионов в мире детей страдают от астмы из-за пассивного курения! Каждый второй курильщик умрет от последствий курения!



# **Приговор.**

Сегодня, 12 ноября 2021 года на классном часе именем всех некурящих **табак объявляется вредным веществом, приносящим много смертельных болезней человеческому организму.**

В связи с вышеуказанным табак приговаривается к высшей мере наказания – уничтожению через сожжение!

**Приговор обжалованию не подлежит!**