

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РД  
ГБПОУ РД «КОЛЛЕДЖ ЭКОНОМИКИ И ПРАВА»

ОТЧЕТ  
о проведении классного часа  
группы 19 ПСО 2  
кл. руководитель - Шахбанова К.А.

«18» мая 2021

КЛАССНЫЙ ЧАС  
«Мы за жизнь без табака – курить не модно, модно не курить»



**Цели:**

Пропаганда здорового образа жизни.

**Задачи:**

- Научить студентов отличать привычку от зависимости;
- Информировать о последствиях употребления табака;
- Информировать о способах вовлечения в никотиновую зависимость;
- Заложить основу для роста самосознания и самооценки студентов при

ответах на проблемные вопросы.

**Ход занятия:**

Курение вредит здоровью!  
Предупреждает всех Минздрав,  
Но не ведет никто и бровью,  
Хотя Минздрав, конечно, прав.  
Табак – причина рака легких,  
Инсультов и инфарктов друг.  
Влечет людей с времен далеких,  
В порочный и смертельный круг.

Его придумал темный гений.  
Он привлекает новизной  
И остротой ощущений,  
Сравнительной дешевизной.  
Табак – медлительный убийца,  
Безжалостный, с душой пустой.  
Хотя на вид не кровопийца,  
А крошево травы простой.

Он, действуя умней и тоньше,  
Не допуская страшных бойнь,  
Убил людей гораздо больше,  
Чем тысячи кровавых войн.  
Привив к курению охоту,  
Он тянет большинство людей,

К гнилому топкому болоту,  
Откуда нет назад путей.  
Сил темных жуткое творенье,  
Страшнее вряд ли сотворить.  
Я написал стихотворенье,  
Решай – курить, иль не курить?

*Плотников В.*

**Преподаватель:** Задумывались ли вы когда-нибудь над тем, что внешность человека во многом зависит от состояния его здоровья? В любом возрасте хочется быть красивым и здоровым. Тема классного часа «Курить не модно, модно не курить!» Сегодня мы будем говорить о том, как вы, подростки приобщаетесь к курению, как эта пагубная привычка ведёт к разрушению внутренних органов, как изменяется психика, поведение человека. А также мы будем говорить о путях преодоления и искоренения этой вредной привычки.

- Одному мудрецу задали вопрос:

«Что для человека важнее – богатство или слава?»

- Послушайте ответ. «Мудрец ответил»: «Ни то, ни другое, а здоровье. Здоровый нищий, счастливее больного короля». А другой мудрец говорил: «Мы замечаем, что самое ценное для нас в жизни – это здоровье, только когда его у нас уже нет».

- Прислушайтесь к словам мудрецов и твёрдо запомните, что надёжнее всех о своём здоровье можешь позаботиться только ты сам.

Курение коварно разрушает здоровье день за днем, месяц за месяцем, год за годом. Специалистам известен случай, когда две сигареты, выкуренные подряд на старте, стали причиной смерти известного бегуна.

**Студент**

Попробовал разок ты закурить.

Вошло в привычку, а назад дороги нет!

А многим людям невозможно с этим жить.

Курение наносит тяжкий вред!

А ведь здоровьем каждый дорожит.

Кому проблемы лишние нужны?

Ведь надо жить, любить, творить.

Зачем тебе курение, скажи?

Ты думаешь, что бросить так легко?

Ты заблуждаешься и очень глубоко!

А ведь здоровье никогда ты не вернешь

Подумай, для чего же ты живешь?..

Зная, что ожидает заядлого курильщика, я прошу вас продолжить фразу: " Минздрав предупреждает -----".

**Преподаватель:** Некоторые подростки, стараясь казаться взрослыми, начинают курить. И не все знают, что курение мешает достижению хороших результатов в спорте и учёбе.

**Студент** Никотин не менее опасен для организма человека, чем любой другой яд. Привыкание к никотину проявляется влечением к курению с ослаблением контроля за количеством выкуренных сигарет. В ущерб здоровью курящий человек постепенно увеличивает количество выкуриваемых сигарет. Часто курение становится автоматическим, нормой поведения. На первый план выступают вялость, головные боли, раздражительность, снижение работоспособности.

Большинство опрошенных подростков сказали, что поводом или мотивом для курения стало следующее:

- Чтобы общаться свободнее.
- Чтобы друзья не обижались.
- Интересно попробовать.
- Чтобы выглядеть модно.
- Чтобы казаться взрослым.
- Просто баловство.

#### Студент Последствия курения:

Сердце – поражается сердечно-сосудистая система, увеличивается количество сокращений, развивается стенокардия и инфаркт.

Желудок – раздражаются стенки, происходит воспаление желудка, развивается гастрит, язва, рак, нарушается работа пищеварительной системы.

Печень – нарушается работа печени, развивается цирроз.

Лёгкие – поражаются органы дыхания, развивается туберкулёз; у курящих при заболевании лёгких смертность в 25 раз выше, чем среди некурящих.

Головной мозг – быстрое утомление, истощение, слабеет память, внимание, начинаются головные боли, нарушается работа головного мозга, так как происходит сужение сосудов.

#### Преподаватель:

#### **Игра. Предлагаю ответить на мои перевертыши.**

Что же нас ожидает, если мы будем курить?

ДЫОКША (одышка),

ЯАРННЯ МРЕСТЬ (ранняя смерть),

АКР ГЕЛИКХ (рак легких),

ЫМРОЩНИ (морщины),

АКШЛЕЬ (кашель),

НЕБОЛИЗ АСДЦЕР (патологии сердца),

ВАИЛДНСТИОНЬ (инвалидность).

Студент. Как табак попал к нам. Пришло оно с американского континента.

Индейцы Майя курили с совершенно определенной целью: для того, чтобы дым поднялся до жилища бога дождя, и верили в то, что падающие звезды – это не что иное, как брошенные богом окурки. Индейцы использовали табак как медицинское средство, больного окуривали табачным дымом и считали, что лечат головную, зубную боль, кашель, астму, желудочные болезни, больные почки и много других недугов. Табак использовали во время важных социальных и политических обрядов. Ацтеки демонстрировали свое почтение богу войн, жрецы использовали в своих обрядах табак для предсказания каких-либо событий. Со временем употребление табака превратилось из священного действия в пагубную привычку. Несколько веков спустя священное растение индейцев стало уносить за один месяц больше человеческих жизней, чем уничтожили индейцев жадные до наживы колонизаторы.



Преподаватель: Как табак попал в Европу?

Студент Широкое распространение в Европе началось после открытия Колумбом Америки. Мореплаватель Христофор Колумб и его спутники, высадившись на

незнакомый берег, видят, что туземцы- взрослые и дети- держат в зубах дымящиеся пучки тлеющих листьев неизвестного растения. Туземцы называют его «табако» по имени провинции Табаго на острове Гаити.. Спутник Колумба монах Роман Панно решил захватить с собой в обратный путь семян диковинного растения и впервые посеял его в Испании как декоративное растение. Из Испании табак распространился в Португалию, а затем в ряд южных стран. С 17 века курение стало «достоянием» и России.

Курение вредно» — говорят,  
Уж лучше посажу я сад.  
Весной пусть яблони цветут  
И птицы весело поют.  
«Курение вредно», — вторят нам.  
Пусть будет свежим по утрам  
Тот воздух, что вдыхаем мы,  
В лугах любуюсь на цветы.  
«Курение вредно», — мы твердим.  
И дом прекрасный создадим.  
Пусть будет дом — дворец у всех,  
Где радость есть и звонкий смех.

«Курение вредно», — знаем мы.  
Мы быть здоровыми должны.  
Мы выбираем танцы, спорт-  
Футбол, хоккей, бег и скейтборд.  
«Курить нельзя», — скажи и ты.  
И сигарету на цвету  
Смени на воздух, на друзей,  
На красоту планеты всей.  
Мы будем в чистом мире жить,  
Творить, смеяться и дружить.  
Пусть счастье будет нам на всех,  
Любовь, здоровье и успех!

#### Студент. Немного информации:



В дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ: никотина, углекислый газ, окись углевода, синильная кислота, аммиак, смолистые вещества, органические кислоты...

10 фактов о табаке и воздействии вторичного табачного дыма  
Табак является лидирующей предотвратимой причиной смерти в мире. Он вызывает каждую десятую смерть среди взрослого населения мира. В 2005 году табак привел к смерти 5,4 миллиона человек - иными словами, в среднем, каждые 6 секунд от табака умирал один человек. Ожидается, что при сохранении нынешних тенденций к 2030 году смертность достигнет 8,3 миллиона человек

Табак убивает половину тех, кто его регулярно употребляет. В среднем, 29% всего населения мира является курильщиками. Курение больше распространено среди мужчин (47,5% всех мужчин), чем среди женщин (10,3%). Из 1,3 миллиарда живущих сегодня курильщиков 650 миллионов, по всей вероятности, умрут от табака, причем половина из них умрет в возрасте 35-69 лет. Более одного миллиарда курильщиков, или 84% всех курильщиков, живет в развивающихся странах и странах с переходной экономикой. К 2030 году 70% случаев смерти, вызванных табаком, придется на развивающиеся страны  
20-м веке табак привел к смерти 100 миллионов человек. При сохранении нынешних тенденций в 21-м веке по этой причине произойдет 1 миллиард случаев смерти  
Дым, производимый в результате сгорания табачных продуктов, известен как вторичный табачный дым или табачный дым в окружающей среде. Табачный дым в закрытых помещениях вдыхают все, и его вредному воздействию подвергаются как курильщики, так

и некурящие люди. Такое воздействие часто называют непреднамеренным курением, или пассивным курением.

Вдыхание вторичного табачного дыма опасно для здоровья. Известно, что в табачном дыме содержится около 4000 химических веществ; более 50 из них являются канцерогенными. Пассивное курение вызывает также болезни сердца и многие серьезные респираторные и сердечно-сосудистые заболевания взрослых людей, которые могут привести к смерти

По оценкам, 700 миллионов детей, или почти половина всех детей мира, дышат воздухом, загрязненным табачным дымом, в частности, дома. Вдыхание вторичного табачного дыма приводит к развитию многих серьезных болезней у детей и ухудшает их состояние при уже имеющихся болезнях, таких как астма

По оценкам Международной организации труда, ежегодно, по меньшей мере, 200 000 работающих людей умирает в результате воздействия на них табачного дыма на работе.

Воздействие вторичного табачного дыма приводит также к экономическим расходам отдельных людей, предприятий и общества в целом в форме прямых и косвенных медицинских расходов, а также потерь производительности. Безопасного уровня воздействия вторичного табачного дыма не существует. Ни вентиляция, ни фильтры, даже вместе взятые, не могут снизить воздействие дыма внутри помещений до уровней, которые считаются допустимыми. Лишь зоны, на 100% свободные от курения, могут обеспечить эффективную защиту.



### Студент Как в разных странах боролись с табакокурением.

В Китае - в школах Пекина юного курильщика ожидало изнурительное наказание тренировка на велотренажере. Приобщение к спорту...

В конце... столетия в Англии за курение казнили, а головы казненных с трубкой во рту выставляли на площади.

Французский король Людовик, издал специальный указ о том, что лишь аптекарям разрешается продавать табак только как лечебное средство.

В Турции курильщиков сажали на кол.

В России в царствовании Михаила Романова за курение полагалась смертельная казнь. Всех, у кого будет найден табак, пытали и били кнутом, пока он не признавался, откуда его добыл...



#### Меры по борьбе с курением в наше время:

- Очень строго преследуют любителей никотина в США. Штраф до 1000 долларов ждет каждого, кто вздумает закурить в любом ресторане или кафе.
  - В Италии не курят во всех общественных помещениях. С нарушителей взимают штраф до 125 долларов.
  - В Великобритании на деньги, которые в качестве штрафа платит нарушитель правил курения, можно купить поддержанный автомобиль.
  - С 1992 года Франция также ввела суровые ограничения в отношении курильщиков. Сумма штрафа за курение в общественных местах тоже велика.
  - Дания пытается решить проблему с курением. Пачка сигарет в Дании стоит 5 долларов.
  - Курить на улицах Сингапура вообще-то разрешается, но стряхивать пепел запрещено. Тому же, кто выбросит пустую пачку из под сигарет, грозит штраф до 625 долларов.
- Да, туго приходится курящим в этих странах. В России также введены штрафные меры за курение в общественных местах. Наше правительство борется за здоровый образ жизни.

#### Итог занятия.

Приведение интересных фактов. Задание на всю жизнь.

Великий физиолог Иван Павлов говорил: «Не пейте вина, не отягчайте сердце табачищем и проживёте столько, сколько жил живописец Тициан». Тициан прожил 99 лет.

Задание на всю жизнь: «Не брать в рот сигарету ни сейчас, ни когда вырастешь. Избегать мест, где курят».

- Занятие окончено. Спасибо за внимание.

