

Классный час на тему:

«Всемирный день без табака».

Цель:

- Формировать отрицательное отношение к курению.
- Помочь осознать масштабы вреда курения для здоровья человека.
- Повысить уровень информированности подростков о вреде курения.

Задачи:

1. Дать достоверную информацию о причинах и последствиях табакокурения.
2. Развивать навыки уверенного отказа от предложений попробовать курить.
3. Проверить уровень усвоения предложенной информации.

Ход классного часа

Вступительное слово классного руководителя:

«31 мая – Всемирный день без табака»

Всемирный день без табака отмечается ежегодно 31 мая. Провозглашён в 1988 году Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) на 42 сессии Всемирной ассамблеи здравоохранения (резолюция № WHA42.19). День отказа от курения. Он был установлен Американским онкологическим обществом (англ. American Cancer Society) в 1977 году.

ВОЗ сообщает о более чем 25 заболеваниях, течение которых ухудшается под воздействием курения (сердечнососудистые, легочные и онкологические заболевания). Серьёзные научные доказательства связи рака лёгких и инфаркта миокарда с курением были приведены в многолетнем исследовании британских учёных British Doctors Study.

Всемирный день без табака входит в систему всемирных и международных дней ООН.



1 студент.

По данным Всемирной организации здравоохранения в России от причин, связанных с курением, ежегодно преждевременно умирают около 300 тысяч человек. Это больше, чем от дорожно-транспортных происшествий, употребления наркотиков, или от СПИД. Хорошей новостью является то, что можно обрести существенные преимущества для здоровья, бросив курить в любом возрасте.

Те, кто бросил курить в возрасте 30-35 лет, имеют продолжительность жизни равную продолжительности жизни никогда не куривших людей. 31 мая — День отказа от курения.

Последний день весны станет Всемирным днем без табака. Акцию, придуманную и организованную ВОЗ, поддерживает и наша страна — Минздравсоцразвития и все те, кому небезразлично здоровье семьи, города, страны и всего человечества.

2 студент.

Специалисты проекта «Здоровая Россия» говорят, что бросить курить, конечно, непросто, но вполне возможно. В помощь желающим избавиться от вредной привычки запущен интернет-портал, посвященный здоровому образу жизни. Ресурс takzdorovo.ru популярно рассказывает о рисках, связанных с употреблением табака, дает рекомендации по эффективным методикам отказа от курения.

Посетители сайта делятся собственным опытом и дают советы тем, кто только встает на путь избавления от зависимости. Помимо площадки в сети по всей России сегодня работают центры здоровья, в которых также можно получить персональные квалифицированные рекомендации по отказу от курения.

В этом году в рамках акции «День отказа от курения» ВОЗ стремится сфокусировать особое внимание на проблеме женского курения. За

последние годы степень вовлеченности девушек в табакокурение выросла на десятки процентов. В России за период с 1990 по 2010 год (данные Роспотребнадзора) абсолютное число курящих возросло почти на полмиллиона человек, в основном за счет женщин и подростков. Сегодня в России курит каждая третья женщина и каждая пятая девочка.



1 студент.

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 2023 году этот уровень может повыситься до одного человека за три секунды);
- в России курит минимум каждая десятая женщина, а среди старшеклассников и студентов - 53% юношей и 28% девушек;
 - 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.

2 студент.

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.

Курение считают вредной привычкой 47% из числа опрошенных горожан, зависимостью — 38%, неизлечимой болезнью — 9%, не смогли определить своего отношения к курению — 6% респондентов.

По мнению 12% респондентов бросить курить — легко, 56% считают, что это трудно, 4% считают, что — невозможно, 28% не задумывались об этом. При этом 21% из числа опрошенных горожан пытались бросить курить, но в основном безуспешно.



1 студент.

О существовании центров помощи в отказе от курения знают 30% респондентов, не знают 70%.

Следует отметить, что при хорошей осведомленности о вреде табакокурения для здоровья, немногие горожане стремятся избавиться от никотиновой зависимости. Либо человек не осознает всей тяжести последствий употребления табака для своего здоровья, или считает, что болезнь его не коснется, либо привычка курить настолько сильна, что нет возможности от нее отказаться.

Вот несколько историй о том, как молодые ребята решили бросить курить!

Дмитрий

Я бросил курить 2 февраля 2018 года. Стаж курения 13 лет. Курил по пачке в день, плюс ночью, когда играл в клубах выкуривал по две пачки сигарет. Тоже думал что сложно бросить, под «натиском» мнений людей со стороны, но оказалось всё гораздо проще. НЕТУ НЕВОЗМОЖНОСТИ бросить курить - это ЗАБЛУЖДЕНИЕ. Могу сказать теперь твёрдо я, бросить курить реально и просто. Не надо себе внушать, что нельзя бросить.

Я просто проснулся 2 февраля и сказал себе что не буду курить. И у меня не было тяги, я просто не хотел. Да привычка оставалась, выйти из дома достать сигарету. НО именно от этого надо себя избавлять, а не от желания никотина в организме. Не курю до сих пор, хотя работаю в ночных клубах, где табачного дыма очень много, и НЕТ желания, даже когда выпью. так что работайте над собой. Всё возможно и безо всяких препаратов.!!!

Игорь.

Уже и не помню сколько раз я бросал курить, последний раз не курил 2,5 года. Закурил в результате ссоры с девушкой+алкоголь, почти сразу вернулся к своей прошлой норме- 20 сигарет в день!!! Уже прошло 2 года и я стал себя чувствовать отвратительно, всегда вел активный образ жизни, теперь мне становится тяжело, появилась одышка, сонливость, постоянная лень и кашель. Сегодня не выкурил ни одной сигареты и нет особого желания, надеюсь больше не попасть в этот порочный круг!

Сергей

я курил около 15 лет прочитал книгу легкий способ бросить курить и покончил с этой привычкой месяц назад при этом очень легко, желаю и всем того же.



Факты для обсуждения

Высказывания великих людей о вреде курения;

- «Курение ослабляет силу мысли и делает неясным ее выражение» Л.Н. Толстой
- «Сигара может послужить хорошим суррогатом мысли» А. Шопенгауэр
- «Табак, от которого я отказался уже несколько лет, по моему убеждению, вместе с алкоголем есть самый опасный враг умственной деятельности.» А. Дюма
- «После отказа от курения того, у меня уже не бывает мрачного и тревожного настроения» В. Шекспир
- «Табак усыпляет горе, но и неизбежно ослабляет энергию» О. Бальзак
- «Вред курения очевиден. От курения тупеешь. Оно не совместимо с творческой работой» Гете

Наши знаменитости, умершие от курения:

- Лев Яшин – легендарный вратарь, скончавшийся от рака легких;
- Иван Трегубов – легендарный хоккеист, скончавшийся от рака легких;
- Олег Ефремов – актер, театральный режиссер, скончавшийся от рака легких;
- Борис Пастернак – писатель, поэт, скончавшийся от рака легких;
- Михаил Светлов – поэт, скончавшийся от рака легких;
- Ролан Быков – актер, скончавшийся от рака легких.

СОВЕТЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ БРОСИТЬ КУРИТЬ

- 1.** Поверьте в себя. Поверьте, что Вы можете бросить курить.
- 2.** Создайте свой собственный план, как бросить курить, в соответствии с Вашими чертами характера и особенностями.
- 3.** Изложите на бумаге причины, по которым Вы хотите бросить курить.
- 4.** Попросите свою семью и друзей поддержать Вас в Вашем решении бросить курить.
- 5.** Назначьте дату окончания курения.
- 6.** Поговорите с Вашим близкими по поводу отказа курить.
- 7.** Начните делать зарядку.
- 8.** Делайте глубокие дыхательные упражнения каждый день по 3-5 минут.
- 9.** Отчетливо представьте себе, как Вы перестанете быть курильщиком, во время дыхательных упражнений.
- 10.** Уменьшайте количество сигарет постепенно.
- 11.** Попробуйте «завязать» – бросить курить раз и навсегда.