

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

ОТЧЕТ
о проведении классного часа
группы 19 ПК
кл. руководитель - Наджафова А.С

«27» мая 2022

КЛАССНЫЙ ЧАС
«Жизнь без табака»

Классный час на тему: « Жизнь без табака»

Цели: формирование отрицательного отношения к курению; помочь осознать масштабы вреда курения для здоровья человека.

Форма проведения: лекция с презентацией, доклады обучающихся, дискуссия.

Подготовительная работа:

- 1) Обучающимся предлагается найти материал по заданной теме и подготовить доклады.
- 2) Подготовить презентацию по данной теме

*Табак приносит вред телу,
разрушает разум,
отупляет целые нации.
Оноре де Бальзак.*

Ход классного часа

I. Вступительное слово классного руководителя

Моё имя - сигарета.

Я красива и сильна.

Я знакома с целым светом,

Очень многим я нужна.

Едким дымом проникаю

Я в людей, чтоб их травить,

Пусть, любезные, узнают,

Как со мною им дружить...

О том, что табак вреден для здоровья, знали давно. Видели, что курильщиков мучает надсадный кашель, знали, что в накуренном помещении трудно дышать, что табак мешает умственной работе.

Опыты показали, что животные гибнут под действием никотина. Тогда и родилась фраза: «Капля никотина убивает лошадь». Если быть точным, то каплей чистого никотина можно убить не одну, а целых три лошади. Но курильщики только посмеивались: видно, я крепче лошади, сколько никотина потребил, а жив!

Проблема курения сегодня стоит очень остро не только в России, но и во всём мире. Европа и Америка отказываются от сигарет. Норвегия твёрдо решила стать некурящей нацией. На западе молодёжь занимается спортом, ведёт здоровый образ жизни. Во многих странах приняты законы, запрещающие подросткам курить. День 31 мая объявлен как Всемирный день без табака, а 16 ноября Всемирный день борьбы с курением. Минздрав предупреждает, что курение опасно для здоровья, но, несмотря на это, по подсчётам учёных, в мире курит 1/3 населения планеты или каждый третий человек.

II. Дискуссия с обучающимися

Подумайте, почему подростки начинают курить

Вы назвали много различных причин.

1. Из любопытства, "просто так". О чём это говорит? О том, что человек не очень хорошо понимает мотивы своего поведения, что уже само по себе странно.
2. Чтобы казаться взрослее. Это довольно наивное утверждение, которое можно расшифровать примерно так: я хочу казаться взрослее в глазах своих сверстников (потому что на взрослых это не производит такого впечатления), хочу казаться независимым, самостоятельным, хочу, чтобы меня считали таким, потому что сам себя таким не считаю. И, согласитесь, ребёнок, пусть и курящий всё равно выглядит ребёнком.
3. Чего только не сделаешь "за компанию". Тем более что в подростковом возрасте очень важно быть принятым в той компании, которая тебе нравится. Порой человек может начать курить вопреки своему желанию. Правда, иногда это происходит просто из-за того, что некоторые люди не умеют отказать. Дома они умеют делать и даже очень хорошо, но вот в другом месте... Как-то неловко, неудобно, вдруг не так поймут.
4. Чтобы похудеть. Это одно из самых распространённых заблуждений. Курить для того, чтобы похудеть - это все равно, что привить себе какую-нибудь болезнь и "таять" от неё.
5. Потому что модно. Сразу нужно оговориться, что это модно, но не везде. В современном мире количество курильщиков увеличивается в экономически неразвитых странах, а в странах с высоким жизненным уровнем (таких, как Англия, США) число курильщиков сокращается.
6. Из-за влияния рекламы. Да, реклама в современном обществе потребления - это великая сила! Красивые пачки в кино, на витринах, плакатах. Многим молодым курильщикам кажется, что курение приближает их к "западной" жизни. В то же время именно на западе, в развитых капиталистических странах люди наиболее активно отказываются от курения.

А что же такое табак, откуда он появился в Европе? Из чего состоит сигарета? Чем опасно курение? Сегодня мы ответим на все эти вопросы.

III. Выступление обучающихся

Выступление Велибеовой А. (что такое табак , откуда он появился в Европе)

Табак - растение семейства пасленовых. В диком виде табак произрастает в Америке и в Австралии. Попав нечаянно вместо желаемой Индии в Америку в 1492 году, Христофор Колумб и его спутники стали первыми курильщиками из европейцев. Завезли табак в Европу как чудодейственное лекарственное средство, успокаивающее, снимающее головную боль и усталость. Никотин - алкалоид, содержащийся, главным образом в листьях и семенах различных видов табака , жидкость с неприятным запахом и жгучим вкусом. В начале XVII века табак начал возделываться в Голландии, чуть позже в Англии, потом в Германии. В России табак получил широкое распространение благодаря Петру Первому, который довольно быстро понял стратегическую ценность для государственной казны этой пагубной привычки. В 1697 году царь Петр предоставил на шесть лет право исключительной торговли табаком в России английской компании за 20 тыс. фунтов стерлингов.

Выступление Тагибабаевой А. (из чего состоит сигарета) (слайд 4)

1. Начнем с самого понятного – табака. Это двудольное растение, семейства пасленовых, насчитывает около сорока видов и происходит из тропической Америки.

2. Никотин – это такой алкалоид табака, содержащийся в его листьях в количестве 0,6 – 8 процентов. Обладает это вещество довольно сильными ядовитыми свойствами. К примеру, достаточно двух капель, для того, чтобы смертельно отравить собаку, у кроликов смерть наступает от половины капельки, маленькие птицы погибают, если перед их клювом положить палочку, смоченную небольшим количеством никотина.

3. Смола – все то, что находится в табачном дыме. Каждая часть состоит из многих органических и неорганических веществ, среди которых можно найти множество летучих и полунлетучих соединений. В рот дым попадает в виде концентрированного соединения аэрозоля. При охлаждении он конденсируется и образует смолу, которая и оседает в

дыхательных путях человека. А вещества, содержащиеся в смоле, вызывают раковые заболевания и заболевания легких.

4.Бензапирен – вещество, содержащееся в выхлопных газах и табачном дыме. Выбросы бензаперена относят к первой категории опасных канцерогенных веществ, которые вызывают раковые заболевания и иммунные изменения организма. Это вещество оказывает и мутагенное действие.

5. Кадмий – тяжелый металл, который человек получает только посредством курения. Кадмий накапливается в почках и обладает токсическим действием именно на эти органы, способствует снижению минеральной плотности костной ткани.

6.Мышьяк – как известно, химический элемент периодической системы Менделеева и кристаллы серо-стального цвета. Есть предположение, что русское название этого элемента произошло от слова “мышь”, так как Менделеев применял препараты для истребления крыс и мышей. Все препараты мышьяка крайне ядовиты, а при остром отравлении наблюдаются сильные боли в животе, поражение почек, возможны судороги.

7.Никель – вещество, провоцирующее развитие астмы и развитие раковых заболеваний.

8.Гармолин – белковое вещество, можно сравнить с героином.

9.Ацетон – это бесцветная жидкость, которая служит сырьем для многих химических продуктов, таких как растворитель, взрывчатые и лекарственные вещества, производство лаков.

10.Синильная кислота – это тоже жидкость с запахом, которую используют как яд против крыс и мышей, обладает очень сильными ядовитыми свойствами.

Помимо всех этих вышеперечисленных элементов, каждая сигарета содержит клей, деготь, бумагу и краску. Что само по себе полезно никак не может быть.

Выступление Шапиевой Б. (чем опасно курение)

Врачи выяснили, что рост числа курящих параллельно увеличивает количество опасных болезней. Начиная с начала 60-х годов XX века, стали публиковать в газетах и журналах результаты научных исследований. И люди ужаснулись! Оказывается: если человек курит в день от 1 до 9 сигарет, то сокращает свою жизнь в среднем на 4,6 года по сравнению с некурящими; если курит от 10 до 19 сигарет, то на 5, 5 года ;если выкуренных 20до39сигарет-наб, 2 года.

Установили, что люди, начавшие курить до 15 летнего возраста, умирают от рака легких в 5 раз чаще, чем те которые начали курить после 25 лет. Длительно и много курящие в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 - инфарктом миокарда, в 10 раз - язвой желудка и в 30 раз раком легких.

Нет такого органа, который бы не поражался табаком: почки и мочевой пузырь, половые железы и кровеносные сосуды, головной мозг и печень.

Ученые выяснили, что курение в 2 раза опаснее для растущего организма, чем для взрослого. Смертельная доза для взрослого человека содержится в одной пачке сигарет, если ее выкурить сразу, а для подростков полпачки. Были даже зарегистрированы случаи смерти подростков от подряд выкуренных двух-трех сигарет из-за резкого отравления жизненно важных центров, в результате которого наступала остановка сердца, и прекращалось дыхание.

Сердце у курящего делает в сутки на 15 тысяч сокращений больше, а питание организма кислородом и другими необходимыми веществами происходит хуже, так как под влиянием табака кровеносные сосуды у подростка сжимаются. Вот почему у курящих ребят слабеет память, вот почему среди них чаще встречаются плохо успевающие.

Разделение на команды на 3 команды.

IV. Работа с группой.

Задание 1. «Слова-антонимы».

Необходимо придумать слова-антонимы, связанные с проблемой курения:

1. Мудрость 1. Глупость;
2. Свобода 2. Зависимость;
3. Удовольствие 3. Боль, страдание;
4. Здоровье 4. Болезнь;
5. Самостоятельность 5. Зависимость;
6. Сила воли 6. Безволие;
7. Целеустремленность 7. Бесцельность;
8. Смелость 8. Трусость;
9. Твердость 9. Неуверенность.

Задание 2.

Соберите разрезанное стихотворение.

Пусть каждый запомнит: курение – яд!

И факты уже за себя говорят.

Болезни желудка и легких развал,

А печень курильщика?! Если б ты знал!

Ее ты разрушил, и голос хрипит.

Задором мальчишеским взгляд не блестит.

И нет настроенья, и жизнь не мила.

Тебя сигарета к тому привела.

Ты слышишь, подросток и взрослый народ?

Пусть тяга к куренью навеки умрет!

Ведь жизни не будет, где дым сигарет.

Одумайтесь, люди, и дайте ответ.

Займитесь-ка спортом зимой и весной!

И летом, и осенью – всякой порой!

На лыжи вставайте, идите в бассейн.

А летом на речку компанией всей.

В лесу погуляйте, идите в поход.

Куренья дурман очень скоро пройдет.

Читайте, учитесь, добрейте душой.

Друзья, объявите курению бой!

Тогда вы увидите в небе зарю.

И с радостью скажете: «Я НЕ КУРЮ!»

Тогда вам откроется тайна одна,

Что жизнь без куренья успеха полна!

Мы все родились, чтоб здоровыми быть.

Давайте всем миром здоровье хранить!

V. Заключительное слово кл. руководителя

Вред табака доказан, многие люди бросили курить, идет борьба против «пассивного курения»... Сторонники же табака часто ссылаются на то, что многие выдающиеся люди, например, Дарвин, Ньютон, Л. М. Горький, композитор С. В. Рахманинов и даже ученый-терапевт С. П. Боткин - курили. Значит, курение не мешало им достичь успехов? Хочу привести здесь некоторые высказывания известных деятелей культуры и науки. Писатель А. Дюма - младший: «...я отложил свою сигарету и поклялся, что никогда не буду курить. Эту клятву я твердо сдержал и вполне убежден, что табак вредит мозгу так же определенно, как и алкоголь». Л. Н. Толстой, бросив курить, сказал так: «Я стал другим человеком. Просиживаю по пяти часов кряду за работой, встаю совершенно свежим, а прежде, когда курил, чувствовал усталость, головокружения, тошноту, туман в голове ...». Великий врач С. П. Боткин был заядлым курильщиком. Умирая, еще сравнительно не старым (57лет), он сказал: «Если бы я не курил, то прожил бы ещё 10-15 лет». Сколько бы еще он сделал бы для науки, для спасения людей, но, увы, не сумев избавиться от своей пагубной привычки, не смог спасти и себя. Курить или нет – важный вопрос, который каждый решает для себя сам! Человек имеет право на свободу выбора! Но запомни, что хорошее здоровье – это образ жизни, это стиль жизни, который выбирает человек, если хочет достичь благополучия в жизни.



