

Классный час на тему

«31 мая – Всемирный день без табака»

Цель:

- Выработать у подростков негативное отношение к курению.
- Помочь осознать масштабы вреда курения для здоровья человека.

Ход мероприятия.

Вступительное слово классного руководителя.

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 (англ. Great American Smokeout) отмечается также в третий четверг ноября. 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:

31 мая Всемирная организация здравоохранения в 1988 году объявила 31 мая Всемирным днем без табака (World No Tobacco Day). Перед мировым сообществом была поставлена задача — добиться того, чтобы в XXI веке проблема табакокурения исчезла. XXI век наступил, но проблема не исчезла. Борьба с никотином продолжается.

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.

Бросить курить нелегко. Известно, что никотин вызывает сильную зависимость, и все мы знаем людей, которые попытались бросить, но всего лишь через несколько месяцев снова начали курить. Недавний опрос в одной из крупных развивающихся стран показал, что две

трети курильщиков ошибочно полагают, что курение оказывает небольшой вред или вообще не оказывает его: немногие из них хотят бросить курить и еще меньше успешно бросили курить.

Сегодня мы знаем о существовании эффективных методов лечения, а также о средствах, заменяющих никотин. Они должны стать более широко доступны, их стоимость должна снижаться, чтобы курильщики во всех странах могли себе позволить приобрести их.

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. Напомним, что ежегодно в третий четверг ноября в большинстве стран мира отмечается Международный день отказа от курения. (обращается внимание на плакат, на котором отображены последствия курения).

2 студент:

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.

В лето без сигареты!

Всероссийская акция «31 мая — День отказа от курения. Навсегда» проводится в рамках программы «Здоровая Россия». Все, кто хочет бросить курить или хотя бы раздумывает над целесообразностью ежедневного употребления табака, могут и должны в этот день принять окончательное решение в пользу здоровья.

Результаты кампании 2023 года продемонстрировали, что огромное количество людей хотят, но по каким-либо причинам не могут бросить курить. Статистика «горячей линии» по вопросам здорового питания, отказа

от табака и работы центров здоровья показывает, что из примерно 30 тыс. звонков, поступающих ежемесячно, не менее 95% относится к теме курения. Из них каждый второй звонок — о методах отказа от сигарет. 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.

1 студент.

В настоящее время табак считается второй по значимости причиной смертности в мире. От курения погибает каждый десятый взрослый, в абсолютных цифрах это около 5 млн жертв в год — примерно столько же людей терял Советский Союз за каждый год Великой Отечественной войны. Современное лоббирование табачной продукции, вовлечение юного населения в табакокурение приведет к тому, что к 2030 году вредная привычка будет ежегодно убивать не менее 10 млн человек. В центрах ВОЗ подсчитали, что, двигаясь подобными темпами, в XXI веке человечество потеряет примерно 1 млрд жизней.

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.



Классный руководитель:

Международный день отказа от курения.

Ежегодно в третий четверг ноября в большинстве стран мира отмечается Международный день отказа от курения. Он был установлен Американским онкологическим обществом в 1977 году.

- 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 2030 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.

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. На вопрос о последствиях употребления табака 22% респондентов затруднились дать ответ. Результатом употребления табака считают: рак легких — 35% опрошенного населения, бронхит и другие заболевания легких — 25% респондентов, 12% указали на сердечнососудистые заболевания, 6% — на туберкулез.

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.

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.



Далее студентами приводятся примеры с различных сайтов и опросов студентов о проблеме.

Андрей

Я бросил курить так: почти год начинал выкуривать первую сигарету только после обеда и каждый раз говорил себе "какая это гадость, курить вредно, курение вредит моему здоровью и т.д." потом перестал покупать сигареты и постоянно стрелял у товарищей со словами "как мне стыдно что у меня есть

деньги а сигарет купить забыл". Через год курить ПЕРЕСТАЛ, отпала надобность. Курил с 7 лет до 46. ВСЕ Я НЕ КУРЮ уже больше года

Ирина

сегодня проснулась и решила бросить, пока не курю и не собираюсь... потихоньку борюсь с привычкой

Дмитрий

Я бросил курить 2 февраля 2011 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.!!!

Классный руководитель: напоминает, что вышел закон о запрете курения в общественных местах.

Спасибо за внимание.