

## **Классный час**

**Тема:** Курение – опасная ловушка.

### **Цели:**

- Познакомить детей с фактами, свидетельствующими о вреде курения;
- Способствовать выработке отрицательного отношения к курению;
- Формирование установки на здоровый образ жизни;
- Дать детям необходимые поведенческие приемы, позволяющие уклониться от вредного воздействия сверстников.

**Оборудование:** таблица «за» и «против» курения, результаты тестирования.

### **Ход классного часа**

#### 1. Информационный блок о вреде курения.

Сегодня мы поговорим о вреде курения. Предварительно проводилось анкетирование, в нем приняли участие 14 человек., в нашем классе пробовали курить 5 . Большинство ребят первую сигарету выкурили с другом или в компании. Некоторые пробовали курить из интереса.

Слайд

По подсчетам ученых, на земле каждый третий человек курит. А это значит, что некурящих людей больше.

Посмотрите, на доске я записала основные доказательства против курения. А какие аргументы вы можете назвать «за»?

Слайд

А теперь немного фактов о вреде курения

Слайды

Европа и Америка отказываются от сигарет. Норвегия твердо решила стать некурящей нацией. На Западе молодежь занимается спортом, ведет здоровый образ жизни. Во многих странах приняты законы, запрещающие подросткам курить. 31 мая – Всемирный день без табака.

В России приняты законы против курения. В нашей стране нельзя курить во Дворцах спорта, бассейнах, спортзалах, учебных и медицинских заведениях, санаториях, на курорте и транспорте.

## 2. Дискуссия «Что дает курение»?

Ребята, сейчас я зачитаю вам мнения подростков, почему они начали курить, а вы выскажете свое согласие или несогласие.

- Хочется выглядеть взрослее (курящий ребенок все равно выглядит ребенком)
- Выглядеть современным (люди курили и сто лет назад, а вот девушка выглядит не современной, а вульгарной)
- Табачный дым успокаивает нервы (человек делается более раздражительным)
- Легче думается (хуже память и работоспособность).

Никотин – вызывает у человека зависимость. Половина курильщиков хочет бросить курить, но не может.

## 3. Ролевая игра «Умей сказать «нет»».

Многие дети начинают курить под влиянием друзей. Им не хочется, но они не знают, как отказаться.

Сейчас мы с вами посмотрим диалоги и постараемся научиться говорить «нет».

### **Диалог №1**

*Миша:* Давай закурим!

*Саша:* Я не могу.

*Миша:* Почему?

*Саша:* Родители увидят.

*Миша:* А мы отойдем за угол.

*Саша:* мне нельзя, у меня сердце болит.

*Миша:* От одной сигареты не умрешь.

*Саша:* А я сигареты без фильтра не курю.

*Миша:* У меня с фильтром.

*Саша:* Соседи из окна увидят.

*Миша:* А мы пойдем в подвал.

Кто оказался сильнее? (Миша оказался настойчивее. Саше необходимо было сказать «Я не хочу».)

### **Диалог №2**

*Катя:* У меня есть сигареты, давай покурим.

*Лена:* Ой, нет, я не могу.

*Катя:* А почему?

*Лена:* От меня пахнуть будет табаком.

*Катя:* Ну и что?

*Лена:* родители узнают.

*Катя:* А ты к ним не подходи.

Лена не проявила стойкости, еще немного и Катя уговорила бы ее. Катя поступила нехорошо, таким поведением она показала неуважение не только к мнению Лены, но и к ее родителям.

### **Диалог №3**

*Сережа:* На, кури.

*Дима:* Не хочу.

*Сережа:* Кури, за компанию!

*Дима:* Отстань, кури сам, если хочешь.

*Сережа:* А что тогда пришел?

*Дима:* Захотел и пришел.

*Сережа:* Ну тогда иди отсюда.

*Дима:* Не хочу.

В данной ситуации Дима оказался сильнее. Но так может вести себя только человек, уверенный в себе. Человек, которого уважают в группе. Грубое давление сверстники оказывают чаще всего на тех, кого не уважают. А за что могут уважать сверстники?

- За спортивные достижения
- За смелость
- И т.д.

Что же делать, если ты пока не уверен в себе и не можешь противостоять давлению. Психологи дают такие советы:

- Просто сказать «нет» без объяснения
- Отказаться и уйти
- На все уговоры твердить «нет», «не буду»
- Не обращать внимание на предложения закурить

- Объединиться с тем, кто не курит
- Избегать курящих компаний.

#### 4. Подведение итогов.

Давайте сделаем вывод о том, что такое курение.

**Курение – вредная и опасная привычка, коварная ловушка, никотиновая зависимость.**

Был ли полезным наш разговор? Что вы для себя узнали?

- Как отказаться от предложения закурить

и т.д.

*Курение – опасная  
ЛОВУШКА*



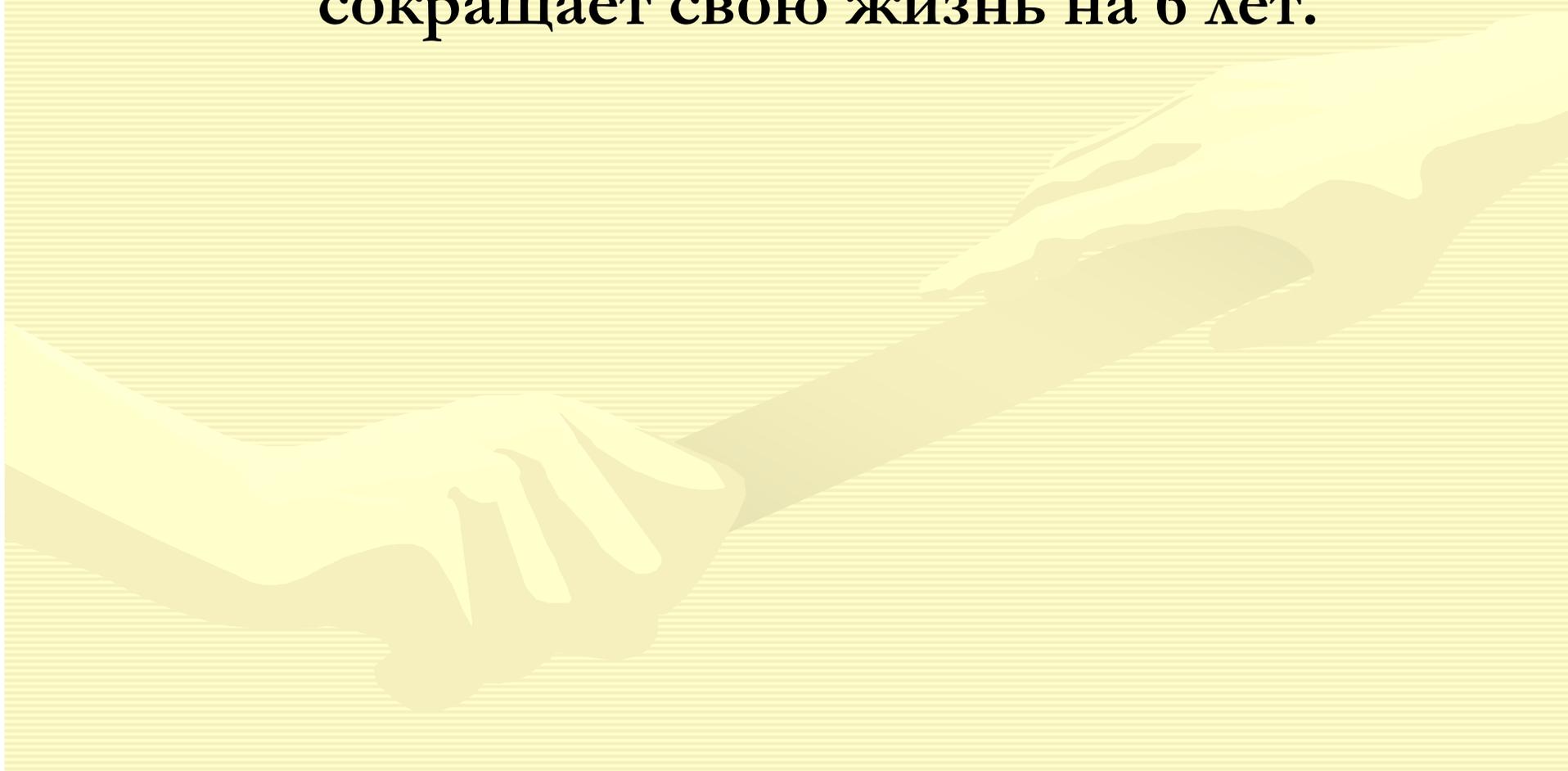
# Результаты анкетирования



## Курение «за» и «против»

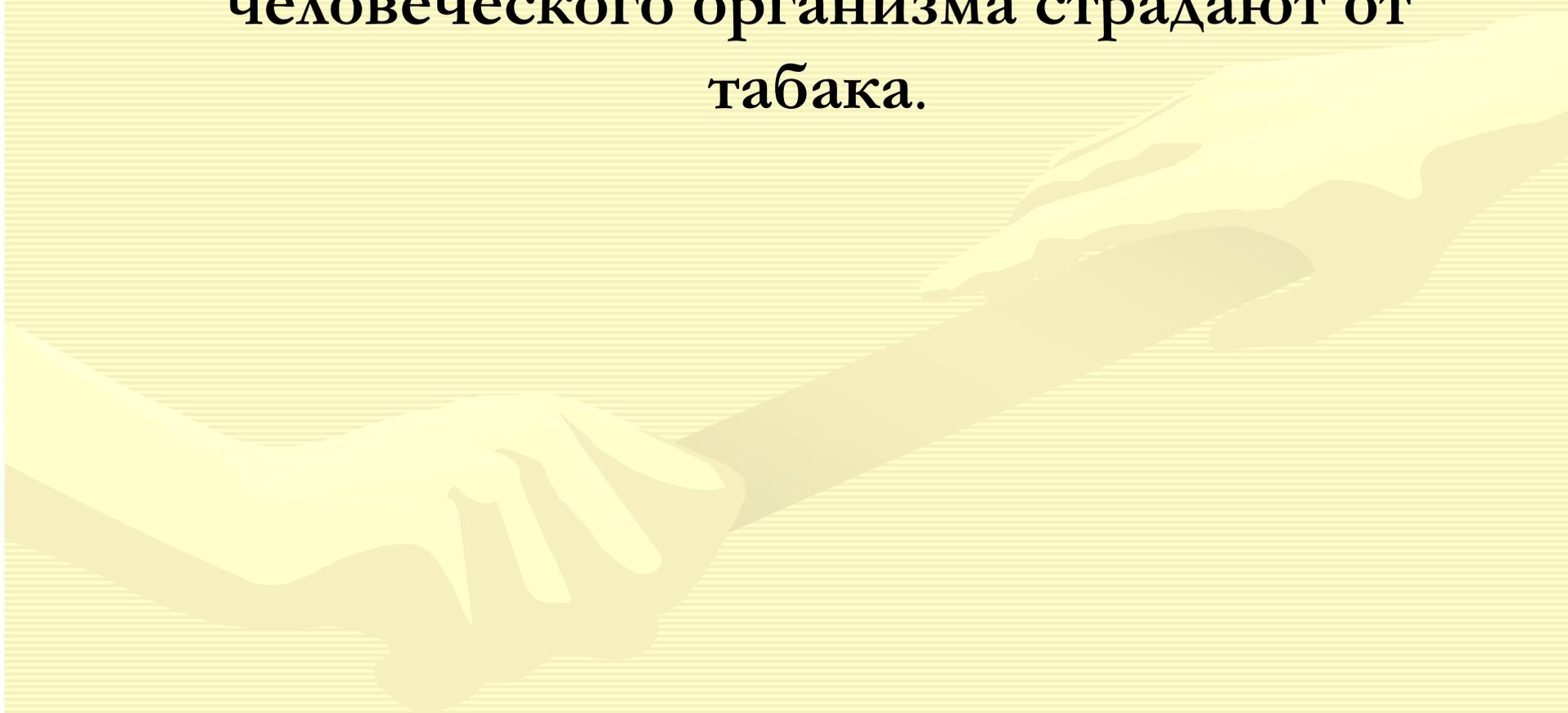
- Отнимает жизнь
- Добавляет болезни
- Отравляет организм
- Ухудшает внешность
- Вянет кожа
- Сипнет голос
- Желтеют зубы
- Отнимает деньги
- Отравляет некурящих
- Мешает учебе
- Причина пожаров
- Это немодно

- **Курение отнимает жизнь. Курильщик сокращает свою жизнь на 6 лет.**





- **Курение добавляет болезни. Все органы человеческого организма страдают от табака.**



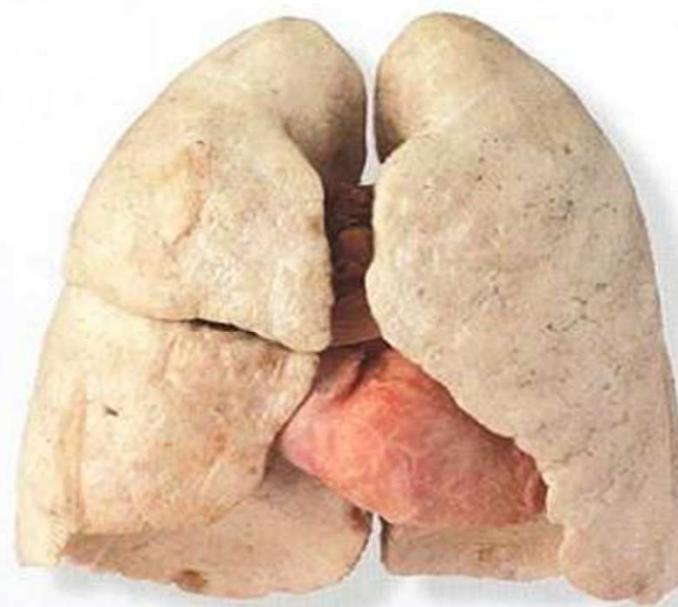
# *О вреде курения*

*Наглядный пример различия между легкими курильщика и легкими человека, который не курит:*

www.oper.ru



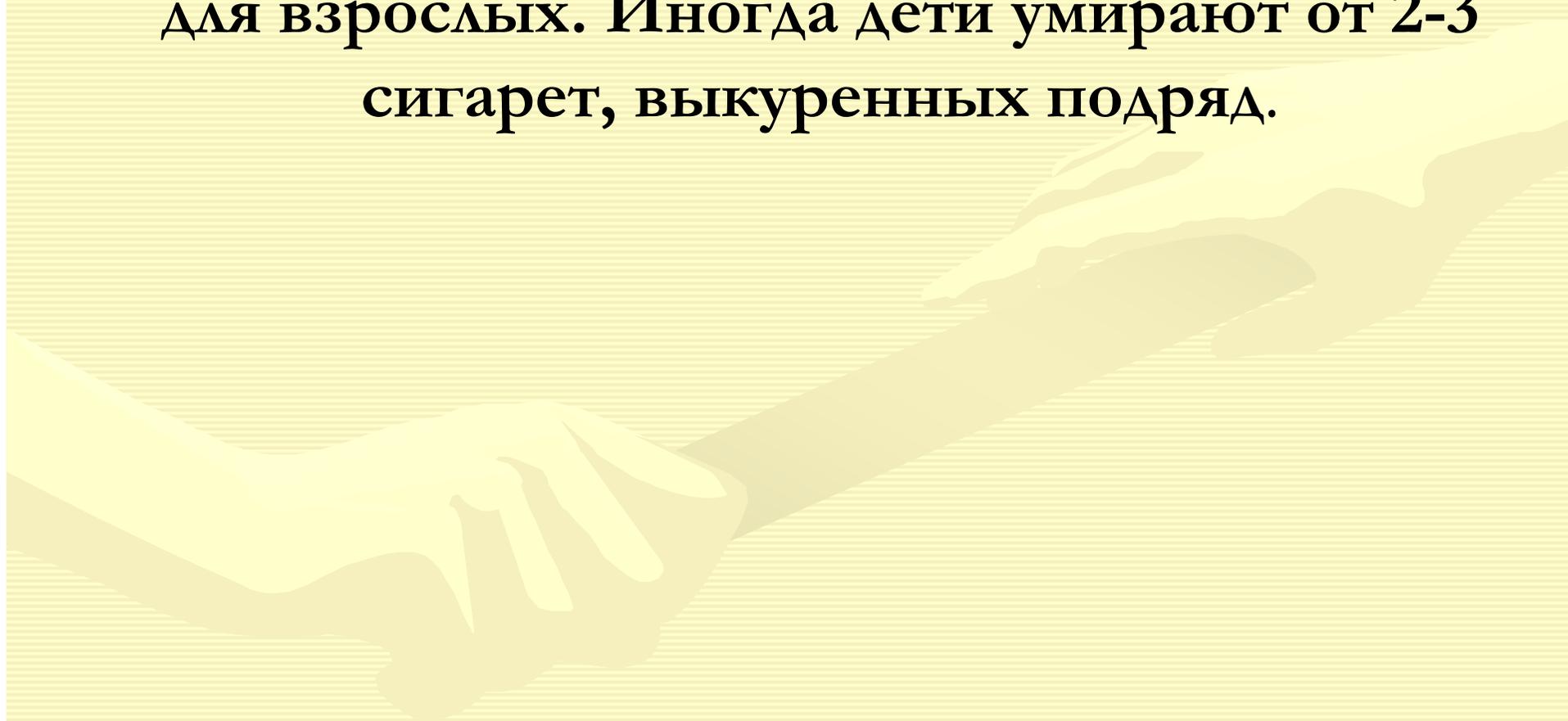
**Курить - это круто!**



**Да конечно!**

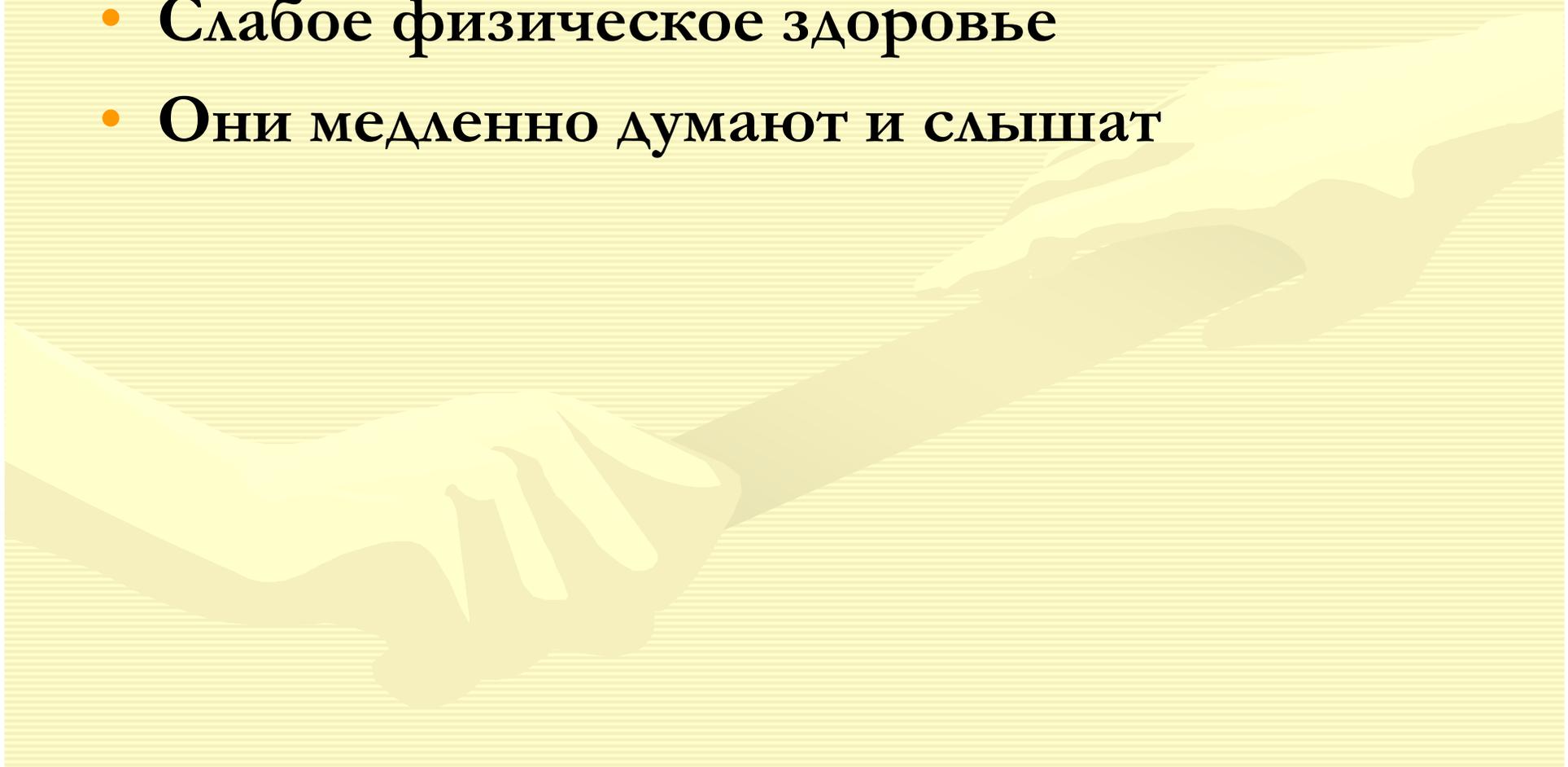
<http://forum.academ.org/>

- **Для детей курение в 2 раза опаснее, чем для взрослых. Иногда дети умирают от 2-3 сигарет, выкуренных подряд.**





- **У курильщиков плохая память**
- **Слабое физическое здоровье**
- **Они медленно думают и слышат**



# При пассивном курении некурящий человек страдает больше



**КУРИТЬ В ПРИСУТСТВИИ РЕБЁНКА — ЕЩЁ БОЛЬШАЯ ПЫТКА ДЛЯ НЕГО**



**ВСЁ РАВНО?!**



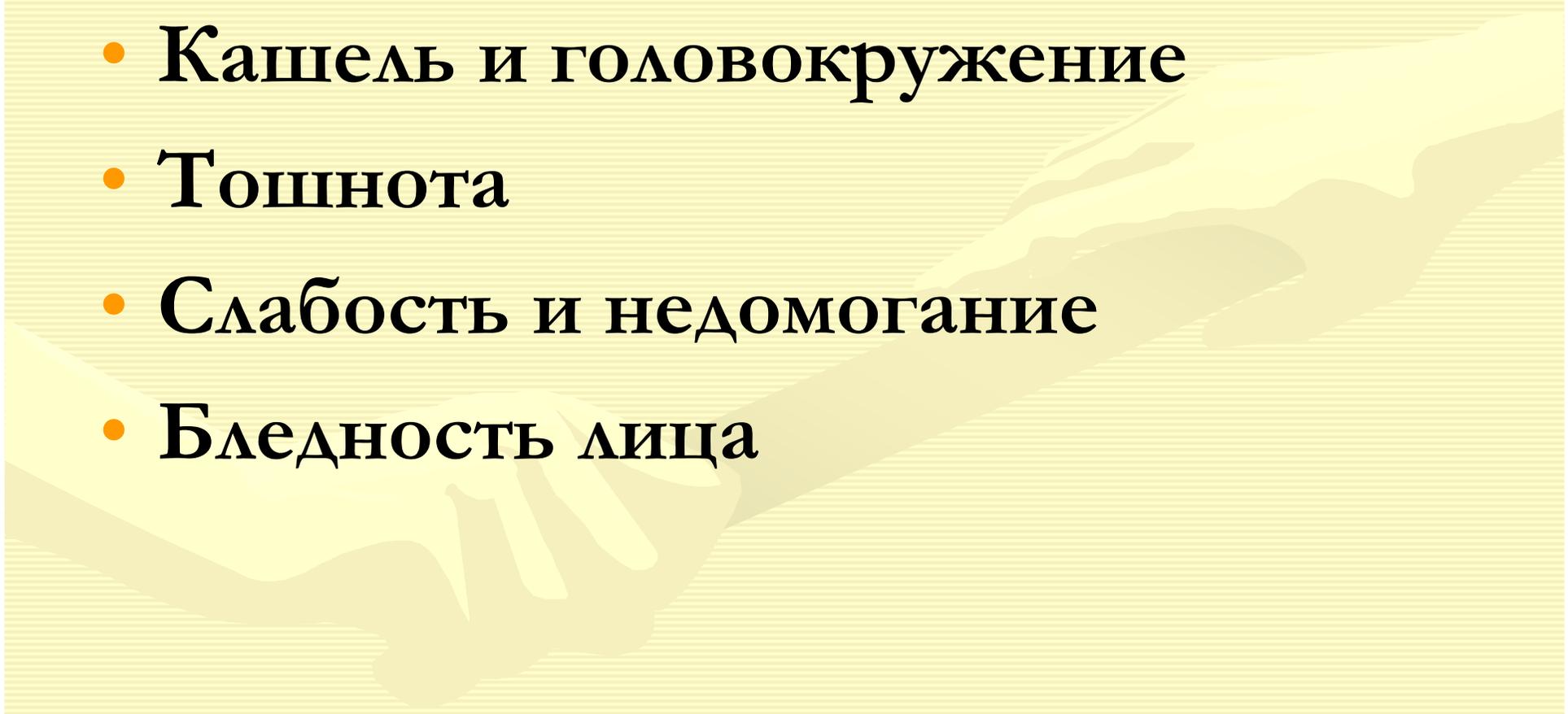
**News Outdoor**

Внимание к людям —  
внимание людей

# Курящий человек – раб сигареты



# Признаки отравления никотином

- Горечь во рту
  - Кашель и головокружение
  - Тошнота
  - Слабость и недомогание
  - Бледность лица
- 

# Первая помощь при отравлении НИКОТИНОМ

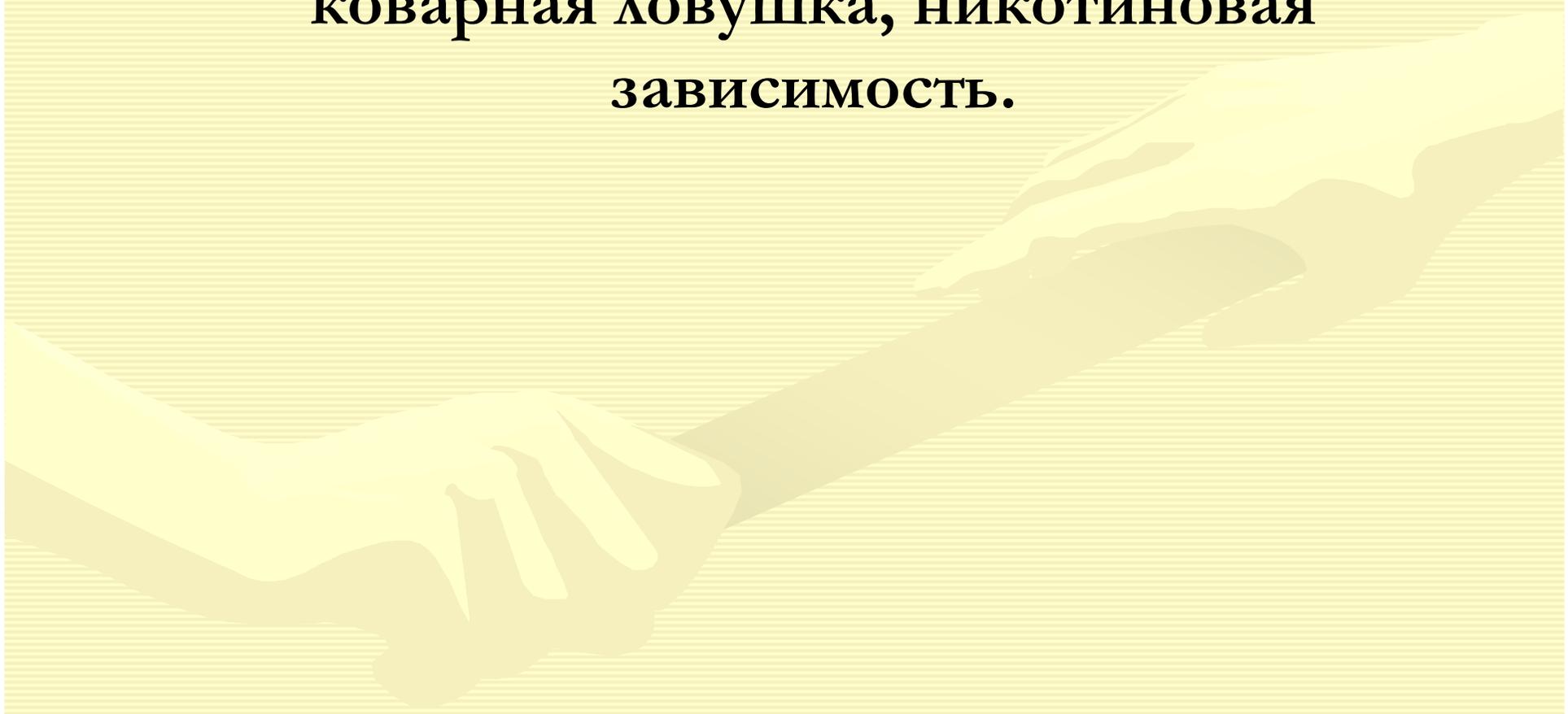
→ Напоить пострадавшего водой (чаем или соком, но не содержащими газировку), ни в коем случае не давать молоко, помогающее усвоению организмом ядов

→ Вызвать рвоту (чтобы вывести яды из организма). Сначала дать отравленному попить воду, чай или сок, наклонить верхнюю часть туловища вперед, вызвать раздражение неба пальцем или чайной ложкой

→ Дать таблетку активированного угля (чтобы связать оставшийся в организме яд). Запивать таблетку можно водой или лимонадом

## **Вывод:**

- **Курение – вредная и опасная привычка, коварная ловушка, никотиновая зависимость.**



### *«О вреде курения»*

Родина табака – Америка. Американские индейцы, хотя и курили его, но главным образом применяли как лекарственное средство: листьями лечили раны и нагноения. После открытия Америки Колумбом в XV в. табак появился в Испании, Португалии, затем во Франции. Поначалу европейцы не разделяли страсти аборигенов к курению. После первой демонстрации курения табака в Мадриде королевский дворец проветривали больше недели.

Однако удивительное свойство табака – развитие тяги к курению, от которой человеку очень трудно было избавиться, – способствовало его распространению в Европе. Нельзя сказать, что оно шло беспрепятственно. В ряде стран, например в Италии, табак был объявлен «забавой дьявола». Римские папы предлагали даже отлучать от Церкви курящих и нюхающих его. В назидание потомству пятеро монахов, уличенных в курении, были заживо замурованы в монастырской стене. А в Англии в XVI в. по указу Елизаветы I курильщиков приравнивали к ворам и водили по улице с веревкой на шее. В Россию табак завезли в XVII в. польские и английские купцы, казаки. В период царствования Михаила Федоровича уличенных в курении в первый раз наказывали 60 ударами палок по стопам, во второй раз – отрезанием носа или ушей.

Сейчас у нас курят 60% мужчин и 15% женщин. Причем число курящих мужчин медленно сокращается, а женщин – растет. К одиннадцатому классу в школах курят около половины мальчиков и четверть девочек.

Россия – самая курящая страна. На Западе количество курящих уменьшается, а у нас увеличивается, в том числе за счет женщин, детей.

О вреде курения сказано немало. Однако беспокойство ученых и врачей, вызванное распространением этой пагубной привычки, растет, так как пока еще значительное число людей не считает курение вредным для здоровья.

Курение – не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая наркомания, и тем более опасная, что многие не принимают всерьез.

Никотин – один из самых опасных ядов растительного происхождения. Птицы (воробьи, голуби) погибают, если к их клюву всего лишь поднести стеклянную палочку, смоченную никотином. Кролик погибает от 1/4 капли никотина, собака – от 1/2 капли. Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100 мг, или 2–3 капли.

Именно такая доза поступает ежедневно в кровь после выкуривания 20–25 сигарет

Курильщик не погибает потому, что доза вводится постепенно, не в один прием.