**«****О вреде табакокурения».**

**Правовой лекторий для учащихся 5-8 классов.**

**Цель классного часа:**  Формирование у обучающихся сознательного негативного отношения к курению и понимания необходимости вести здоровый образ жизни. Проводиться в виде круглого стола по группам, современным обучающимся приемлемо взаимообщение, где они имеют право на свое собственное мнение высказанное, и аргументировано доказанное.

**Задачи**: информировать учеников о вредном влиянии табачного дыма на организм человека и развитии никотиновой зависимости; использовать элементы юмора для разъяснения вреда курения с целью создания в классе непринужденной атмосферы общения на серьезную тему; научить обучающихся выражать свое мнение к окружающим его людям, которые имеют вредные привычки, ведь общественное мнение зачастую в этом возрасте влияет положительно.

**1. Курение, как вредная привычка и ее социальные последствия.**

**1.1 Механизм никотиновой зависимости.**

**Привычка** – сложившийся способ поведения, осуществление которого в определенных ситуациях, приобретает для человека характер потребности.

**Привычки вредные** – закрепленные в личности способы поведения, агрессивные по отношению к самой личности или обществу. К вредным привычкам чаще всего относят курение, пьянство, употребление наркотиков.

Перечисленные явления представляют собой различные формы отклонения от здорового образа жизни. Ниже представлены их основные социальные и личностные последствия.

**Курение** - вдыхание дыма некоторых тлеющих растительных продуктов (табак, опиум и др.) – одна из форм токсикомании. Курение табака – одна из наиболее распространённых вредных привычек.

**2.** Табак родом из Америки. История приобщения европейцев к курению началась так. 12 октября 1492 года матрос Родриго Триана с корабля «Пинта» знаменитой флотилии адмирала Христофора Колумба закричал: «Впереди земля!» В числе подарков местные жители поднесли Колумбу сушеные листья растения «петум». Они курили эти подсушенные на солнце листья, свернутые в трубочки. В поисках золота Колумб отправился дальше к югу и 27 октября 1492 года высадился на побережье Кубы. Жители встречали пришельцев с головнями в руках и с травой, употребляемой для курения, которую они называли «сигаро». Дым этой травы, по образному выражению Колумба, они «пили». При курении каждый делал из нее 3-4 затяжки, выпуская дым через ноздри.

В России в царствование царя Михаила Федоровича уличенных в курении в первый раз наказывали 60 ударами палок по стопам, во второй - отрезанием носа или ушей. После опустошительного пожара в Москве в 1634 году, причиной которого оказалось курение, оно было запрещено под страхом смертной казни.

В России торговля табаком и курение были разрешены с 1697 года в царствование Петра I, который сам стал заядлым курильщиком после посещения Голландии. Более того, он всячески склонял к курению своих приближенных и разрешил свободный ввоз табака из-за границы.

**3.** За все в нашей жизни приходится платить: за образование, за еду, тепло. За сигареты тоже, и не просто несколько руб. за пачку, а своим здоровьем, жизнью. Во всем мире от болезней, связанных с потреблением табака, преждевременно умирает около 2,5 млн. человек, т. е. примерно каждые 13 секунд 1 человек.

Итак, почему же люди начинают курить? Этому есть несколько причин: расслабиться, собрать мысли, лекарство от стрессов или “за компанию”

Так о чем же нас предупреждает Минздрав? При курении образуется до шести тысяч вредных для организма компонентов, причем 80 из них стимулируют образование раковых клеток и около 30 относятся к ядам натурального действия, главным образом никотин, угарный газ, канцерогенные смолы, радиоактивные изотопы и т.д.

75% мужчин и 21% женщин курят постоянно.

Курение - это не просто привычка, а форма наркотической зависимости, вроде зависимости от героина.

Механизм зависимости от привычки курения следующий: никотиновая кислота и другие компоненты, включенные в обычный обмен веществ человеческого организма, перестают вырабатываться, а получаемые извне – через курение – встраиваются в циклы жизнедеятельности. С годами человеку требуется всё большие дозировки этих веществ. Но получает он их со всё возрастающим количеством канцерогенных веществ в виде продуктов сгорания смол.

Помимо этого, существует еще один механизм вредного воздействия табака. Наверное, Вы замечали, что довольно часто курильщики кашляют. Просыпаясь утром, они отхаркивают образовавшуюся за ночь мокроту. В норме у человека в крупных бронхах и трахее на слизистой оболочке дыхательных путей имеются ворсинки, которые колеблются в сторону ротовой полости. Этот механизм выводит слизь с прилипшими к ней частичками инородных тел и микроорганизмов. Никотиновая кислота и никотинамид, находящиеся в дыме, парализуют мышечные волокна, присутствующие в ворсинках. Инфекция скапливается в бронхах и трахее, а содержащиеся в слизи защитные системы иммунитета нейтрализуются. Это ведет к тяжёлым воспалительным состояниям, которые впоследствии распространяются на все нижележащие отделы бронхо-лёгочной системы.

Лёгкие, вопреки представлениям далёких от медицины людей, не просто орган газообмена, а система жизнеобеспечения. Здесь вырабатываются специальные жидкие вещества и клетки – убийцы инфекционных и опухолевых клеток, которые являются факторами защиты. В лёгких имеются “энергетические станции” организма, поддерживающие его энергетический ресурс. Тут происходит детоксикация (разложение ядовитых веществ до безвредных элементов). Если сейчас начать перечислять все те нереспираторные (не дыхательные) функции, которые выполняют лёгкие, то получится отдельная книга. Другими словами, приводя в негодность свои лёгкие, человек медленно, но упорно сводит себя в могилу. Еще никому и никогда курение не укрепило здоровье.

Тот, кто курит дома, убивает не только себя, но и своё некурящее окружение, включая детей (а детей особенно – слизистая оболочка дыхательных путей у них очень чувствительна к вредным влияниям). Впоследствии дети курильщиков курят чаще, чем дети не курящих родителей, так как у них происходит постепенное втягивание в “пассивное курение” с настоящей никотиновой зависимостью.

**4. Ведущий:** Как вы думаете, **почему подростки начинают курить?**

- из любопытства;

- за компанию;

- стремление показать себя «крутым» и взрослым;

- слабая воля;

- нечем занять досуг;

- непонимание опасности курения;

- покурю и смогу бросить;

- не занимаются спортом;

- влияние рекламы, кино, телевидения;

- наличие карманных денег и т.д.

**Ведущий:** Медики считают курение чумой XX века. В России курит 40 миллионов человек: 63% мужчин (что почти в 2 раза больше, чем, например, в США или Великобритании) и 15% женщин. Ежедневно количество курящих в России увеличивается на 1,5-2%. Около 40% смертей мужчин от ишемической болезни сердца связаны с курением. Курение разрушает легкие. Злостные курильщики, как правило, при снимке легких имеют затемнения. Что это - туберкулез или рак легких - решать медикам! В медицине известен случай, когда при вскрытии трупа скальпель заскрежетал о камень, то оказалось, что в легких скопилось около 1,5 кг угля. Курил этот человек около 25 лет и умер от рака легких. Курение повышает риск инфаркта, инсульта, заболеваний мозга, язвы желудка, гангрены конечностей, кожа бледнеет или желтеет, быстро стареет. Если ребенок рано начинает курить, то замедляется рост организма.

**5.1.1.** **Наиболее характерные для табакокурения заболевания.**

Воспаление носоглотки и гортани. Хронический бронхит.

Раковые заболевания легких, гортани.

Хронический гастрит, язвы в желудке и кишечнике.

Спазм артерий, инфаркт, инсульт, мигрень.

Угнетение нервной системы. Память и внимание ослабевают, работоспособность понижается. Раздражительность, агрессивность. Расстроена работа потовых и сальных желез.

Волосы истончены, секутся и выпадают. Нарушаются вкусовые ощущения, обоняние.

Понижается острота слуха. Иногда возникает потеря зрения, нарушается цветоощущение.

«Синдром хронической усталости».

**5.1.2 Шесть мифов о курении.**

Почему люди курят? Потому ли, что не знают, какой вред причиняет здоровью курение? Нет, сегодня так не скажешь. Курят потому, что не способны бросить? И это, пожалуй, неверно: 5 курящих из 10 уже пробовали не курить. Значит опыт не курения, пусть не большой, но был? Быть может, дело в никотине? В “награде”, в так называемом никотиновом плюс-эффекте (взбадривание, снятие нервного напряжения, выравнивание настроения)? Но вот п

ротиворечащий факт: многокурящие (т.е., кто выкуривают в день 20-25 сигарет или папирос) никотиновый плюс-эффект практически не ощущают. Курительный акт для них - привычное действие, подчас незамечаемое. Многокурящие ощущают падение содержания никотина в организме. И сигнал организма: “Пора закурить”.

Привычка к курению не в последнюю очередь поддерживается и укрепляется ложной уверенностью в том, что акт этот все-таки относительно безвреден.

Хоть и курит наш народ со времен Петра I, хоть и знает, что привычка эта пагубна, а отказаться от неё не может. То ли от лености, то ли от того, что бросать не хочет. Вот и передаются из поколения в поколение мифы о курении.

**5.1.3 Вредное воздействие табака на организм подростка.**

**Когда Вы вдыхаете.** Когда вы вдыхаете сигаретный дым, он, проходя через ваш рот и горло, попадает в лёгкие. В дыме содержится более 4 тыс. химикатов, включая высокотоксичные вещества, вызывающие рак.

**В крови.** Большое количество химических веществ попадает в кровь через лёгкие. Окись углерода (точно такая же, как в автомобильном выхлопе!) замещает часть кислорода в крови. Это вызывает недостаток кислорода во всех органах, в том числе и в мозге.

**Никотин.** Один из химических элементов, попадающих в кровь - НИКОТИН. Его регулярное применение ведёт к никотиновой зависимости.

**Курение и лёгкие.** Сигаретный дым вступает в непосредственный контакт с лёгкими, сильно увеличивая риск заболевания раком, пневмонией, эмфиземой, хроническим бронхитом и другими лёгочными заболеваниями, затрудняющими дыхание. К счастью, многие изменения обратимы.

**Курение и Ваше сердце.** Эффект воздействия химических веществ, содержащихся в табачном дыме, на организм является основным фактором риска заболеть инфарктом миокарда и другими сердечными заболеваниями.

ИНФАРКТ МИОКАРДА, сердечно-сосудистое заболевание, характеризующееся образованием инфаркта в мышце сердца в результате нарушения коронарного кровообращения (атеросклероз, тромбоз, спазм артерий). Развитию инфаркта миокарда (большей частью на фоне приступов стенокардии) способствуют в том числе и курение. Основные проявления: длительный приступ острых сжимающих болей в центре или левой половине грудной клетки, ощущение страха, удушья, коллапс, повышение температуры, изменения в крови и на электрокардиограмме. Больной нуждается в экстренной госпитализации.

**Курение и Ваш внешний вид.** Курение отрицательно влияет на Ваш внешний вид. Оно вызывает пожелтение зубов и ногтей, а также увеличивает число морщин и приводит к синдрому "Лицо курильщика".

Многие люди считают, что курение помогает контролировать вес. Но на самом деле бросив курить в среднем люди набирают не более 3-х кг. Правильная диета и физические упражнения помогут Вам контролировать вес после того как Вы бросили курить.

**Курение и зрение.** Медицинские исследования показали, что курение может стать причиной слепоты. В основном это происходит с пожилыми курящими от возрастного перерождения глазной оболочки.

**Курение и слух.** Курящие в 1,7 раза чаще становятся тугоухими.

Среди курящих людей в возрасте от 60 до 69 хуже слышать стали 56,4%. Среди некурящих слух ухудшился у 35,5%. Среди бросивших курить тугоухостью стали страдать 47,3%.

**Курение и здоровье женщины.** Курение ведёт ко многим осложнениям при беременности, таким как недоношенный ребенок и уменьшение способности к деторождению. Курящие женщины также могут испытывать более раннее наступление менопаузы. Курящие беременные чаще страдают депрессией.

**Курение и стрессы.** Каждый раз, когда в промежутках между курением в Ваш организм не поступает никотин, даже если Вам не хочется курить, Ваш организм уже привык к никотину и "просит еще". Постоянная потребность в никотине держит Вас на пике нервного напряжения, увеличивая стрессы. К счастью этот эффект обратим.

**Курение и диабет.** Если у Вас диабет и Вы курите, то Вы подвергаетесь большому риску осложнений, включая проблемы с глазными сосудами и сосудами конечностей.

**Курение и рак.** Курение может вызвать рак в органах, которые входят в соприкосновение с дымом, такими как лёгкие, горло и рот. Так как химические вещества из дыма проникают в кровь, рак может возникать во многих других органах.

**Пассивное курение.** Курение действует не только на Вас. Табачный дым попадает в лёгкие окружающих и это может вызвать любые осложнения, какие наблюдаются у обычных курильщиков.

**Количество курильщиков.** В Российской Федерации курит около 50% взрослого населения, а около 100.000 россиян ежегодно умирает от курения. Ученые полагают, что в настоящее время на нашей планете насчитывается около миллиарда курильщиков. Заболевания, которые прямо или косвенно связаны с курением, каждый год уносят три с половиной миллиона жизней. Через двадцать лет общая смертность от таких болезней достигнет десяти миллионов и превысит число жертв ВИЧ-инфекции.

**6. Чтение и обсуждение. ВРЕДНЫЕ СОВЕТЫ**

1.Если спецразведка папы донесла ему внезапно, что ты пробовал курить,

И в родительском генштабе принимается решенье - Меры строгие к ребенку не колеблясь применить, - Ты решительно и твердо протестуй и возмущайся,

Ведь сейчас диктат не в моде – демократии почет.

2.Пусть родители считают, что курение опасно, -

У тебя другое мненье может быть на этот счет.

Разве это так опасно, что у тех, кто курит,

Часто легкие похожи на прокопченный мешок.

Ну подумаешь, что вместе с кровью к клеткам для дыханья

Поступает непрерывно неприятный, едкий дым.

Пусть при этом очень сложно сердцу - органу-мотору

Свои важные задачи, не сбиваясь, выполнять.

И совсем не важно то, что у курящих очень быстро

 Разрушаются порою зубы белые во рту,

Человеку много ль надо? Пусть же выпадет десяток,

Остальных надолго хватит - что печалиться, грустить?

Ты запомнил? А теперь все это четко, смело, не сбиваясь, маме с папой растолкуй.

**Чтец.** Мы были рождены, чтоб в счастье жить, Узнать любовь и видеть свет.

Судьбу и Бога нам пришлось спросить: Кто виноват, кто даст ответ?

И вы, увидев нас, не прячьте взгляд.

Никто из нас ни в чем не виноват. Страданья только в жизни видели,

Печаль и страх, слепую боль.

СПИД, алкоголь, табак, наркотики

Сыграли в жизни злую роль.

Давайте землю вместе защищать!

Ведь очень-очень страшно умирать.

**7. Ведущий*.*** Раком легких курящие болеют в 15 раз чаще, чем некурящие, а риск заболеть раком у злостных курильщиков возрастает в 46 раз. Кроме сердца и легких от курения также гибнут желудок и мозг.

**ПОЧЕМУ НУЖНО ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ?**

Потому что это продлит Вашу жизнь! Курение вырывает из жизни человека от 19 до 23 лет. По данным Всемирной Организации Здравоохранения, ежегодно от курения преждевременно умирает свыше 6 миллионов человек в мире. В России каждый год курение уносит жизни 220 тысяч человек.

**Ведущий:** **8. КАК ВЕДЕТСЯ БОРЬБА С КУРЕНИЕМ В ДРУГИХ СТРАНАХ?**

Во многих странах мира (США, странах Европейского союза и др.) действуют национальные программы по борьбе с курением. Их реализация позволила в 1,5-2 раза снизить распространенность курения. Из 192 стран-членов Организации Объединенных Наций 170 подписали Рамочную конвенцию по борьбе с курением.

Например: В Англии - вычитают деньги из зарплаты за время, проведенное в курительной комнате. Дания - запрещено курить в общественных местах.

Сингапур- курение -500 долларов штраф. Нет рекламы на табачные изделия.

Финляндия – врачи установили 1 день - 17 ноября, когда курильщики приходят на работу без сигарет.

Япония, г. Ваки - решение: 3 дня в месяц без курения. 7

Франция - после антитабачной кампании число курильщиков сократилось более, чем на 2 млн. человек.

Россия пока, к сожалению, не присоединилась к Рамочной конвенции, хотя борьба с курением - важнейшее мероприятие национального масштаба, требующее вмешательство государства.

**9.** **КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ:** - не докуривать сигарету до конца, оставляя последнюю треть, ведь самые вредные компоненты табачного дыма находятся именно в ней;

- не затягиваться сигаретой; - стараться ежедневно сокращать количество выкуриваемых сигарет на 1-2 штуки; - никогда не курить за компанию;

- при возникновении острого желания закурить постараться пережить этот «приступ» без сигарет;

- нужно нить больше жидкости: воды, соков, некрепкого чая с лимоном;

- не пить крепкий чай или кофе - это обостряет тягу к сигарете;

- каждый день съедать ложку меда - он помогает печени очистить организм от вредных веществ;

- активно двигаться — физкультура не только отвлекает от курения, но и очищает дыхание; ежедневно принимать душ;

- сосчитайте, сколько денег удалось сэкономить, отказавшись от сигарет. Купите себе подарок на эти деньги.

**Ведущий** **10. ЧТО ВЫИГРЫВАЕТ ЧЕЛОВЕК, ОТКАЗАВШИСЬ ОТ КУРЕНИЯ?**

-через неделю улучшается цвет лица, пропадает неприятный запах от кожи, от волос, от

дыхания; -после первого месяца становится легче дышать, исчезает головная боль, повышается

вкусовая чувствительность; -за полгода улучшаются спортивные показатели – пульс становится реже, уже можно

задерживать дыхание на долгое время, а значит, человек в хорошей форме;

**-** можно сосчитать сколько денег уже сэкономлено, и сделать на сэкономленные деньги себе подарок.

**11. Ведущий:** Вы уже поняли, курение - это вред своему организму.

- Ребята! Как же можно так себя травить!? Как же можно так себя не любить!?

Вместо курения можно так интересно жить!

**12. Закон запрете курения, распития спиртных напитков и появления в общественных местах в нетрезвом состоянии**

Закон запрещает распитие алкогольных напитков в общественных местах. Нарушителям грозят административная ответственность и штрафы К местам, где категорически запрещено употребление пива и других алкогольных напитков, относятся образовательные и медицинские организации, учреждения культуры, объекты спорта, общественный транспорт и его остановки, рынки, пляжи, дворы, вокзалы, подъезды и лестничные площадки, детские игровые площадки и так называемые зоны рекреационного назначения, то есть территории, занятые городскими лесами, скверами, парками, озёрами, водохранилищами, предназначенные для отдыха, туризма, занятий физической культурой и спортом.

Также статьей  6.25. КоАП ЛНР  предусмотрен запрет курения табака на отдельных территориях, в помещениях и на объектах, предназначенных для оказания образовательных услуг, услуг учреждениями культуры и учреждениями органов по делам молодежи, услуг в области физической культуры и спорта; на территориях и в помещениях, предназначенных для оказания медицинских, реабилитационных и санаторно-курортных услуг; на всех видах общественного транспорта (транспорта общего пользования) городского и пригородного сообщения, в местах на открытом воздухе на расстоянии менее чем пятнадцать метров от входов в помещения железнодорожных вокзалов, автовокзалов, аэропортов, морских портов, речных портов, а также в помещениях железнодорожных вокзалов, автовокзалов, аэропортов, предназначенных для оказания услуг по перевозкам пассажиров; в помещениях, предназначенных для предоставления жилищных услуг, гостиничных услуг, услуг по временному размещению и (или) обеспечению временного проживания; в помещениях, предназначенных для предоставления бытовых услуг, услуг торговли, общественного питания, помещениях рынков, в нестационарных торговых объектах; в помещениях социальных служб; в помещениях, занятых органами государственной власти, органами местного самоуправления; на рабочих местах и в рабочих зонах, организованных в помещениях; в лифтах и помещениях общего пользования многоквартирных домов; на детских площадках и в границах территорий, занятых пляжами; на пассажирских платформах, используемых исключительно для посадки в поезда, высадки из поездов пассажиров при их перевозках в пригородном сообщении; на автозаправочных станциях.

Курение в общественных местах влечет наложение административного штрафа на граждан в размере от пятисот до одной тысячи пятисот российских рублей.

**Обучаясь в школе ученик обязан выполнять Закон запрете курения!**

1.Ты куришь около школы, в школе. Статья 6.25.ч.1. Нарушение установленного законом Луганской Народной Республики запрета курения табакана отдельных территориях, в помещениях и на объектах. ШТРАФ –от 500 до 1500 российских рублей.

2.Ты куришь на детской площадке около дома. Статья 6.25.ч.2. Нарушение установленного законом Луганской Народной Республики запрета курения табака на детских площадках. ШТРАФ –от 2000 до 3000 российских рублей.Начало формы

**13. О проблеме подросткового курения**

**Отдел по делам семьи и детей Администрации Перевальского района Луганской Народной Республики сообщает:**

В соответствии со статистическими данными курение подростков занимает одно из ведущих позиций среди современных проблем подрастающего поколения. Начальный возраст курящих составляет 7-10 лет. Основная часть курильщиков является учениками старших классов в возрасте от 14 до 16 лет.

Школьники, в основном, обманным путем достают деньги у родителей и родственников на приобретение сигарет. В результате ухудшаются семейные взаимоотношения и возникают серьезные конфликты.

Подростковое курение затрагивает различные слои населения, а не только детей из неблагополучных семей, но и подростков обеспеченных и социально защищенных. Воздействие никотина на растущий организм является негативным, замедляет процессы роста, снижает иммунитет и вызывает множество серьезных заболеваний.

**14. Основными причинами курения подростков являются:** стремление стать взрослыми;

* подражание сверстникам и старшим товарищам;
* желание получить авторитет;
* подражание взрослым, родителям и родственникам;
* негативная обстановка в семье, психологические проблемы;
* проблемы социальной адаптации, взаимоотношений и общения;
* подростковый кризис эмоционального и физического становления, подражание экранным героям, персонажам из СМИ и телевидения;
* депрессия.

Смертность людей, начавших курить в подростковом возрасте, в несколько раз выше, чем у взрослых курильщиков. Вред подросткового курения проявляется в серьезных патологических процессах, которые вызывают снижение памяти, уменьшают мышечный тонус, ухудшают слух и зрение. Никотиновые смолы истончают нервные клетки, вызывают утомление, понижают активность головного мозга.

Для того чтобы сократить вероятность появления патологий и тяжелых заболеваний подросткам следует немедленно прекратить курить..

**15. Ведущий.** Ты выкурил всего пять сигарет,

И часа жизни твоей нет.

Во имя шаловливой моды

Кладешь ты в землю жизни годы.

Куреньем гибель приближаешь,

Меняешь жизнь на деготь, смрад.

В позорной сделке сам лишь виноват,

Тебе дан разум - царь природы!

Так откажись от глупой моды!

**Выводы.**

В наше время число курящих людей возросло. Наметилась тенденция курящих женщин и подростков.

Курение опасно для здоровья, от него развиваются многие болезни, несущие организму вред.

Влияние друзей является главной причиной формирования пагубной привычки курения у подростков.

Табак родом из Америки. История приобщения европейцев к курению началась так. 12 октября 1492 года матрос Родриго Триана с корабля «Пинта» знаменитой флотилии адмирала Христофора Колумба закричал: «Впереди земля!» В числе подарков местные жители поднесли Колумбу сушеные листья растения «петум». Они курили эти подсушенные на солнце листья, свернутые в трубочки. В поисках золота Колумб отправился дальше к югу и 27 октября 1492 года высадился на побережье Кубы. Жители встречали пришельцев с головнями в руках и с травой, употребляемой для курения, которую они называли «сигаро». Дым этой травы, по образному выражению Колумба, они «пили». При курении каждый делал из нее 3-4 затяжки, выпуская дым через ноздри.

В России в царствование царя Михаила Федоровича уличенных в курении в первый раз наказывали 60 ударами палок по стопам, во второй - отрезанием носа или ушей. После опустошительного пожара в Москве в 1634 году, причиной которого оказалось курение, оно было запрещено под страхом смертной казни.

В России торговля табаком и курение были разрешены с 1697 года в царствование Петра I, который сам стал заядлым курильщиком после посещения Голландии. Более того, он всячески склонял к курению своих приближенных и разрешил свободный ввоз табака из-за границы.

За все в нашей жизни приходится платить: за образование, за еду, тепло. За сигареты тоже, и не просто несколько руб. за пачку, а своим здоровьем, жизнью. Во всем мире от болезней, связанных с потреблением табака, преждевременно умирает около 2,5 млн. человек, т. е. примерно каждые 13 секунд 1 человек.

Итак, почему же люди начинают курить? Этому есть несколько причин: расслабиться, собрать мысли, лекарство от стрессов или “за компанию”

Так о чем же нас предупреждает Минздрав? При курении образуется до шести тысяч вредных для организма компонентов, причем 80 из них стимулируют образование раковых клеток и около 30 относятся к ядам натурального действия, главным образом никотин, угарный газ, канцерогенные смолы, радиоактивные изотопы и т.д.

75% мужчин и 21% женщин курят постоянно.

Курение - это не просто привычка, а форма наркотической зависимости, вроде зависимости от героина.

Механизм зависимости от привычки курения следующий: никотиновая кислота и другие компоненты, включенные в обычный обмен веществ человеческого организма, перестают вырабатываться, а получаемые извне – через курение – встраиваются в циклы жизнедеятельности. С годами человеку требуется всё большие дозировки этих веществ. Но получает он их со всё возрастающим количеством канцерогенных веществ в виде продуктов сгорания смол.

Помимо этого существует еще один механизм вредного воздействия табака. Наверное, Вы замечали, что довольно часто курильщики кашляют. Просыпаясь утром, они отхаркивают образовавшуюся за ночь мокроту. В норме у человека в крупных бронхах и трахее на слизистой оболочке дыхательных путей имеются ворсинки, которые колеблются в сторону ротовой полости. Этот механизм выводит слизь с прилипшими к ней частичками инородных тел и микроорганизмов. Никотиновая кислота и никотинамид, находящиеся в дыме, парализуют мышечные волокна, присутствующие в ворсинках. Инфекция скапливается в бронхах и трахее, а содержащиеся в слизи защитные системы иммунитета нейтрализуются. Это ведет к тяжёлым воспалительным состояниям, которые впоследствии распространяются на все нижележащие отделы бронхо-лёгочной системы.

Лёгкие, вопреки представлениям далёких от медицины людей, не просто орган газообмена, а система жизнеобеспечения. Здесь вырабатываются специальные жидкие вещества и клетки – убийцы инфекционных и опухолевых клеток, которые являются факторами защиты. В лёгких имеются “энергетические станции” организма, поддерживающие его энергетический ресурс. Тут происходит детоксикация (разложение ядовитых веществ до безвредных элементов). Если сейчас начать перечислять все те нереспираторные (не дыхательные) функции, которые выполняют лёгкие, то получится отдельная книга. Другими словами, приводя в негодность свои лёгкие, человек медленно, но упорно сводит себя в могилу. Еще никому и никогда курение не укрепило здоровье.

Тот, кто курит дома, убивает не только себя, но и своё некурящее окружение, включая детей (а детей особенно – слизистая оболочка дыхательных путей у них очень чувствительна к вредным влияниям). Впоследствии дети курильщиков курят чаще, чем дети не курящих родителей, так как у них происходит постепенное втягивание в “пассивное курение” с настоящей никотиновой зависимостью.

***Ведущий:*** **ИЗ ИСТОРИИ ТАБАКА**

12 октября 1492 года Христофор Колумб причалил к неизвестному острову (хотя сейчас мы знаем - это была Америка), жители которого поднесли гостям сушеные на солнце листья, свернутые в трубочку. Они курили это растение, «петум» - так они его называли. После второго похода Колумба семена табака были занесены в Испанию, а оттуда - во все уголки Земного шара. Быстрому распространению способствовало удивительное свойство табака - привычная тяга к курению, с которой трудно совладать человеку.

В Россию табак завезен английскими купцами в 1585 году через Архангельск. Царь Михаил Федорович вел жестокую борьбу с курильщиками: уличая 1 раз в курении - 60 ударов палок по стопам; 2 раза - резали нос, уши, ссылали в дальние города. А в Англии по указанию Елизаветы II (1585 г.) курильщиков приравнивали к ворам и водили по улице с веревкой на шее.

Ho Петр I стал внедрять табакокурение: по его мнению, это способствовало принципам западной цивилизации. Считалось, что табак целебен, его дым отпугивает болезни, злых духов, стимулирует и успокаивает. Табачные листья использовались как лечебное вещество (в виде настоек, капель, пилюль, экстрактов), они часто вызывали тяжелые отравления, нередко кончавшиеся смертью. Это заставило правительство вести борьбу с курением.

**Сердце.** Э-эх, стукну!

**Легкие**. Э-эх, вздохнем!

**Вместе.** Еще разик, еще раз!

**Сердце:** 1. Работаю как вол я,

Стучу не прекращая,

Чтобы хозяин жил,

Учился и дружил.

2. А он вместо заботы,

Пробежек по субботам,

Прогулок и зарядки

Дымит лишь без оглядки.

3. Ох, сердце я больное

И старое такое,

Хотя хозяин мой

Совсем ведь молодой

1. Помогите! Убивают! Ой, как больно, нету сил, А ведь мозг его давно просил,

Чтобы больше не курил.

Значит, он меня не любит,

Никотином тихо губит,

Никотином тихо губит, губит, губит.

2. Вот хозяин докурился,

Ко мне язва прицепилась.

И грызет меня она, грызет,

Жить спокойно не дает.

Я не ем, не сплю уж много дней.

И дышать мне очень больно,

Потому что я в дыму и мгле,

Плохо мне, плохо мне.

*Выходит ребенок* ***«мозг».***

Я мозг хозяина несчастный,

Весь прокуренный ужасно.

Ничего не понимаю, Буквы, цифры забываю,

Совсем учиться разучился,

И со здоровьем очень плохо.

Вот так до точки докатился.

Плохо мне, плохо мне!

***Ведущий:***

Тоскует сердце, мозг, сосуды, почки,

Слабеют легкие, от дыма почернев.

Мы кашляем весь день и даже ночью,

Страдает печень, яда не одолев.

Остановитесь, люди, жизнь прекрасна!

Но с дымом счастье улетает прочь.

Не сразу, постепенно и ужасно,

И лучший врач не сможет вам помочь.

Друзья и господа, курить бросайте смело,

Не постепенно, сразу, навсегда! Чтоб голова была здорова, не болела,

Чтоб сердце не болело никогда.

**О вреде табакокурения**

**Закон запрете курения в общественных местах**

**Правовой лекторий для учащихся 5-8 классов**

Классный руководитель:

Нарижная Н.В.

**"О вреде курения"**

**Цель классного часа:**

Формирование у обучающихся сознательного негативного отношения к курению и понимания необходимости вести здоровый образ жизни. Проводиться в виде круглого стола по группам, современным обучающимся приемлемо взаимообщение, где они имеют право на свое собственное мнение высказанное, и аргументировано доказанное.

**Задачи**: информировать учеников о вредном влиянии табачного дыма на организм человека и развитии никотиновой зависимости; использовать элементы юмора для разъяснения вреда курения с целью создания в классе непринужденной атмосферы общения на серьезную тему; научить обучающихся выражать свое мнение к окружающим его людям, которые имеют вредные привычки, ведь общественное мнение зачастую в этом возрасте влияет положительно.

**Необходимые материалы и оборудование:**, пустая упаковочная коробка из-под сигарет, скрученная из бумаги бутафорская сигарета.

**Ход мероприятия:**

Каждый человек на протяжении своей жизни сталкивался с вопросом: « Начинать курить или нет?» С одной стороны на каждой пачке сигарет написано: « **Минздрав предупреждает: курение опасно для здоровья!** Курение убивает. Курение повышает риск смерти от заболеваний сердца и легких» (показать коробочку из-под сигарет)

Но, с другой стороны, заядлые курильщики говорят: «Все это сказки». Иногда приводят довод: «Со мной же еще ничего не случилось!»

Однако не стоит успокаиваться. Сигарета - это враг, который убивает медленно, но верно! Так как же быть? Конечно, лучше всего не курить, но для тех, кому нужны доказательства, придется рассказать кое-что о сигарете и табаке, о борьбе с курением в прошлом.

Табак известен давно. Родом он из Америки, и до открытия Колумба в Европе табака не знали. Растение получило своё название по имени провинции Тобаго (о. Гаити) и оттуда начало своё победное шествие по всем континентам. Потребление табака в Америке насчитывает тысячи лет. Индейцы майя в Центральной Америке курили табак на религиозных церемониях, этот обряд часто называют « выкуривание трубки мира»

В Европу табак попал вместе с испанскими путешественниками в XV веке и достаточно быстро завоевал популярность. Табаку приписывались необыкновенные свойства – считалось, что он целебен, что его дым отпугивает болезни, злых духов и т.п. В Россию табак попал вместе с английскими купцами в 1585 году (XVI в.) через Архангельск и довольно быстро распространился и даже стал культивироваться на российской земле, особенно в царствование Петра Первого. Однако, нельзя сказать, что табак беспрепятственно проникал повсюду. В Италии по инициативе Папы Римского табак был объявлен «забавой дьявола»

**Учитель:** Послушайте анекдот на эту тему. (Вывешивается анекдот на доске)

Врач посоветовал одному человеку бросить курить и тот с неохотой согласился. По дороге домой он думал о жизни без его любимых сигарет и зашел к священнику. «Отец мой, - спросил он. - Я вынужден бросить курить, но скажи мне, будут ли сигареты в раю?» Священнику пришлось подумать над таким явным противоречием. В раю есть все, но позволит ли Бог загрязнять рай зловонным дымом табака?

И, он, наконец, ответил: "Да, сын мой, в раю будут сигареты, но за огоньком тебе придется сбегать в ад!"

Продолжение сообщения

«Римские папы предлагали наказывать людей курящих и нюхающих табак. Однажды, в назидание потомкам, пятеро монахов, уличенных в курении, были заживо замурованы в монастырской стене. А в Англии по указу королевы Елизаветы I (1585 г.) курильщиков приравнивали к ворам и водили по улицам с веревкой на шее. В России в царствование царя Михаила Федоровича человека, уличенного первый раз в курении, наказывали 60 ударами палки по стопам, во второй раз - отрезанием носа и ушей.

Сын Михаила Федоровича Алексей Михайлович специальным законом запретил курение и ввел наказание – курящих наказывать кнутом, а торговцев ссылать в дальние города».

**Учитель:** Ребята, прежде чем взять сигарету в рот, задайте себе несколько вопросов.

1.Для чего мне это нужно?

**Ответ:** Каждому человеку курение не нужно совсем! Но простое любопытство или желание казаться взрослым приводит к курению.

2. Как курение отразится на моем здоровье?

**Ответ** на вопрос вы найдете в анекдоте :

Продавец табака расхваливает на ярмарке свой товар: «Покупайте табак! Мой табак не простой, а с секретом! От моего табака стариком не будешь, собака не укусит, вор в дом не залезет». Один парень купил немного табака и начал расспрашивать продавца:

А почему вор в дом не залезет?

Потому что всю ночь будешь кашлять.

А почему собака не укусит?

Так ведь ноги будут болеть и с палкой ходить будешь.

А почему стариком не буду?

Потому что до старости не доживешь.

(плакат с анекдотом вывешивается на доске)

3. Что я буду иметь от курения?

**Ответ:** Иметь от курения что-то хорошее невозможно. Курение загрязняет организм человека. Мишенью для табака становятся легкие, сердце, головной мозг, желудок. Быстрее, чем задумано природой, стареют кожа, желтеют зубы, ногти. С курящим человеком часто не хочется общаться: неприятный запах изо рта мешает общению.

Снова обратимся к анекдоту. (Вывешивается плакат на доске)

Индус, иудей и представитель табачной фирмы путешествовали вместе и поздно вечером постучались в небольшую придорожную гостиницу. Хозяин гостиницы сказал, что, к сожалению, свободными остались только две кровати, но есть еще сарай, в котором будет вполне удобно. Индус добровольно высказался пойти в сарай, а иудей и табачный делец пошли ложиться в кровати. Через 5 минут раздался стук в дверь.

Индус с очень смущенным видом сказал: «Прошу прощения, но в сарае корова... Вы знаете... религия, корова для нас священное животное.» Иудей уступил свою кровать индусу и отправился спать в сарай. Через 5 минут снова раздался стук в дверь. Стоящий на пороге смущенный иудей сказал: "Прошу прощения, но в сарае свинья... Вы знаете... религия не позволяет нам, находиться рядом со свиньями".

Представитель табачной фирмы отправился ночевать в сарай. Через 5 минут снова раздался стук в дверь. На пороге стояли корова и свинья.

Ребята, почему корова и свинья сбежали из сарая?

4. Что я потеряю, если буду курить?

**Ответ:** Курение может стать главной причиной твоих потерь.

Возможная карьера в спорте, скорее не состоится, ведь невозможно быть одновременно и хорошим спортсменом, и курильщиком. Здоровая жизнь может стать невозможной от плохой привычки. На сигареты уходит много денег, которым можно найти лучшее применение. Курильщик , ограниченный в деньгах, в магазине купит себе сигареты в первую очередь, а на оставшиеся деньги- продукты.

5. Буду ли я постоянно хотеть курить?

**Ответ** на этот вопрос мы найдем в сказке Саймона Чэпмена « Лабораторный кролик и дикая жизнь».

Учитель с выражением читает сказку, постоянно при этом обращая внимание учащихся на игрушечного Зайца. (сказка адаптирована для пятиклассников)



Исследованиями доказано, в чем вред курения. В дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ: Никотин, Углекислый газ

Окись углерода, Синильная кислота, Аммиак, Смолистые вещества, Органические кислоты и другие.

1-2 пачки сигарет содержат смертельную дозу никотина. Курильщика спасает, что эта доза вводится в организм не сразу, а дробно. Статистические данные говорят: по сравнению с некурящими длительно курящие в 13 раз чаще заболевают Стенокардией, в 12 раз - Инфарктом миокарда, в 10 раз - Язвой желудка. Курильщики составляют 96 - 100% всех больных Раком легких. Каждый седьмой долгое время курящий болеет Облитерирующим эндартериитом - тяжким недугом кровеносных сосудов.

Табачные изделия готовятся из высушенных листьев табака, которые содержат белки, углеводы, минеральные соли, клетчатку, ферменты, жирные кислоты и другие. Среди них важно отметить две группы веществ, опасных для человека, - никотин и изопреноиды.

По количественному содержанию в листьях табака и по силе действия на различные органы и системы человека никотин занимает первое место. Он проникает в организм вместе с табачным дымом, в составе которого имеются, кроме никотина, вещества раздражающего действия, в том числе канцерогенные (Бензпирен и Дибензпирен, то есть способствующие возникновению злокачественных опухолей, много углекислого газа - 9. 5% (в атмосферном воздухе - 0. 046%) и окиси углерода - 5% (в атмосферном воздухе её нет).

Никотин относится к нервным ядам. В экспериментах на животных и наблюдениях над людьми установлено, что никотин в малых дозах возбуждает нервные клетки, способствует учащению дыхания и сердцебиения, нарушение ритма сердечных сокращений, тошноте и рвоте. В больших дозах тормозит, а затем парализует деятельность клеток ЦНС в том числе вегетативной. Расстройство нервной системы проявляется понижением трудоспособности, дрожанием рук, ослаблением памяти.

Никотин воздействует и на железы внутренней секреции, в частности на надпочечники, которые при этом выделяют в кровь гормон - Адреналин, вызывающий спазм сосудов, повышение артериального давления и учащение сердечных сокращений. Пагубно влияя на половые железы, никотин способствует развитию у мужчин половой слабости - ИМПОТЕНЦИИ!!! Поэтому её лечение начинают с того, что больному предлагают прекратить курение.



Особенно вредно курение для детей и подростков. Еще не окрепшие нервная и кровеносная системы болезненно реагируют на табак.

Кроме никотина, отрицательное воздействие оказывают и другие составные части табачного дыма. При поступлении в организм окиси углерода развивается кислородное голодание, за счет того, что угарный газ легче соединяется с гемоглобином, чем кислород и доставляется с кровью ко всем тканям и органам человека.

В эксперименте установлено, что у 70% мышей, которые вдыхали табачный дым, развились злокачественные опухоли легких. Рак у курящих людей возникает в 20 раз чаще, чем у некурящих. Чем дольше человек курит, тем больше у него шансов умереть от этого тяжёлого заболевания. Статистические исследования показали, что у курящих людей часто встречаются раковые опухали и других органов - пищевода, желудка, гортани, почек. У курящих не редко возникает рак нижней губы вследствие канцерогенного действия экстракта, скапливающегося в мундштуке трубки.

**Итоговое слово учителя.** Никотин, содержащийся в сигарете - наркотик. А наркотик - это постоянная зависимость. Курильщик не свободен, он – раб сигареты. Чтобы оставаться свободным человеком, стоит ли начинать курить?

**ЛАБОРАТОРНЫЙ КРОЛИК И ДИКАЯ ЖИЗНЬ.**

Кролику однажды удалось освободиться из лаборатории, где он родился и воспитывался. Когда он мчался прочь от здания лаборатории, он чувствовал траву под своими маленькими ногами и видел рассвет впервые в жизни. "Ах! Это великолепно!" - думал он. Это произошло незадолго до того, как он добежал до живой изгороди и пролез под ней. Там он увидел других кроликов, все они были свободны и ели сочную траву.

-Эй, - позвал он. –Я, - кролик из лаборатории, и я просто сбежал. Вы дикие кролики?

-Да. Приходи и присоединяйся к нам, - прокричали они. Наш друг прыгнул к ним и начал есть траву. Это было так хорошо!

Что еще делаете Вы, дикие кролики ?- спросил он.

Один из них сказал: « Ты видишь там поле? Это морковь. Мы выкапываем ее и едим». Лабораторный кролик провел следующий час, поедая самую сочную морковь. Это было замечательно. Позже, он спросил снова: «Что вы еще делаете?»

«Ты видишь то поле? Это капустная плантация. Мы ее тоже едим», ответили дикие кролики. Капуста была также хороша, и он не возвращался с плантации, пока полностью не насытился.

-Есть что-нибудь еще, что вы, парни, делаете? - он спросил наш герой.. Один из кроликов подошел и сказал :

-Есть одна другая вещь, которую ты должен попытаться сделать. Ты видишь тех кроликов там? - он сказал, указывая на другую область поля. - Они - девочки. Мы целуем их. Иди и попытайся их поцеловать.

И наш друг потратил остальную часть утра, целуя девочек. Его маленькое сердце билось очень быстро, так, что он скоро устал и возвратился к кроликам-мальчикам.

-Это было фантастически! - он задыхался от счастья!

-Значит, ты останешься с нами? – спросил один из них.

-Я сожалею, я отлично провел время, но я не могу.

Все дикие кролики пристально посмотрели на него, сильно удивляясь.

-Почему? Мы думали, что тебе понравилось.

-Да, - ответил наш друг. - Но я должен вернуться в лабораторию. Я умираю без сигарет.

Учитель ко рту игрушечного Зайца прикрепляет бутафорскую сигарету. ( Это непременно вызовет бурную реакцию со стороны пятиклассников!)

**Беседа с ребятами:**

1.Ребята, почему вам не нравится Заяц с сигаретой?

Правильно, Заяц смотрится крайне нелепо с сигаретой.

Так же противоестественно выглядит курящий подросток.

2. Как вы считаете, был ли у кролика выбор?

3.Что бы вы могли посоветовать кролику из лаборатории?

4.Какие выводы можно сделать на основании этой сказочной истории?

Очень часто курение ведет к развитию хронического бронхита, сопровождающегося постоянным кашлем и неприятным запахом изо рта. В результате хронического воспаления бронхи расширяются, образуются бронхоэктазы с тяжёлыми последствиями - пневмосклерозом, эмфиземой легких, с так называемым легочным сердцем, ведущему к недостаточности кровообращения. Это и определяет внешний вид заядлого курильщика: хриплый голос, одутловатое лицо, одышка.

Велика роль курения и в возникновении туберкулёза. Так, 95 из 100 человек, страдающих им, к моменту начала заболевания курили.

Часто курящие испытывают боли в сердце. Это связано со спазмом коронарных сосудов, питающих мышцу сердца с развитием стенокардии (коронарная недостаточность сердца). Инфаркт миокарда у курящих встречается в 3 раза чаще, чем у некурящих.

Курение может быть и главной причиной стойкого спазма сосудов нижних конечностей, способствующего развитию облитерирующего эндартериита, поражающего преимущественно мужчин. Это заболевание ведет к нарушению питания, гангрене и в итоге к ампутации нижней конечности.

От веществ, содержащихся в табачном дыму, страдает так же пищеварительный тракт, в первую очередь зубы и слизистая оболочка рта. Никотин увеличивает выделение желудочного сока, что вызывает ноющие боли под ложечкой, тошноту и рвоту.

Эти признаки могут быть проявлением и гастрита, язвенной болезни желудка, которые у курящих возникают гораздо чаще, чем у некурящих. Так, например, среди мужчин, заболевание язвенной болезнью желудка, 96 - 97% курили.

Курение может вызвать никотиновую амблиопию. У больного страдающего этим недугом, наступает частичная или полная слепота. Это очень грозное заболевание, при котором даже энергичное лечение не всегда бывает успешным.

Курящие подвергают опасности не только себя, но и окружающих людей. В медицине появился даже термин «Пассивное курение». В организме некурящих людей после пребывания в накуренном и не проветренном помещении определяется значительная концентрация никотина.

**Итоговое слово учителя.**

Никотин, содержащийся в сигарете - наркотик. А наркотик - это постоянная зависимость. Курильщик не свободен, он – раб сигареты. Чтобы оставаться свободным человеком, стоит ли начинать курить? **Ребята, берегите свою свободу, чтобы не стать похожим на лабораторного кролика.**

