

Классный час: «Курению – Нет!»

(на основании материалов МАОУ СОШ № 20 города Тюмени – призера областного конкурса «Мы против курения», 2011 год)

«Трудно себе представить то благотворное изменение, которое произошло бы во всей жизни людской, если бы люди перестали одурманивать и отравлять себя водкой, вином, табаком и опиумом»

(Л.Н. Толстой)

Цель: содействовать формированию у обучающихся отрицательного отношения к курению

Задачи:

- помочь обучающимся осознать вредные последствия табакокурения;
- расширить знания обучающихся о государственной политике в области ограничения табакокурения

Предварительная подготовка

1. Учащимся предлагается найти материал по заданной теме и подготовить доклады.
2. Изготовление учащимися плаката или стенгазеты на тему классного часа.

Ход классного часа

I. Вступительное слово классного руководителя (ведущего):

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!» Утешали себя: табачный дёготь остается на фильтре.

А как врачи? Разве они не боролись против курения?

II. Доклад учащегося.

Врачи выяснили, что рост числа курящих параллельно увеличивает количество опасных болезней. Начиная с начала 60-х годов XX века, в газетах и журналах стали публиковать результаты научных исследований. Факты оказались ошеломляющими!

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 выкурено от 20 до 39 сигарет - на 6,2 года.

Установили, что люди начавшие курить до 15-летнего возраста, умирают от рака лёгких 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 лёгких. Нет такого органа, который бы не поражался табаком: почки и мочевой пузырь, половые железы и кровеносные сосуды, головной мозг и печень.

Учёные выяснили, что курение в 2 раза опаснее для растущего организма, чем для взрослого. Смертельная доза для взрослого человека содержится в одной пачке сигарет, если её выкурить сразу, а для подростков - в половине пачке. Были даже зарегистрированы случаи смерти подростков от подряд выкуренных двух-трёх сигарет, в результате наступала остановка сердца и прекращалось дыхание. Под влиянием табака кровеносные сосуды у подростка сжимаются, сердце делает в сутки на 15 тысяч сокращений больше, а питание организма кислородом и другими необходимыми веществами происходит хуже. Вот почему у курящих ребят слабеет память, среди них чаще встречаются неуспевающие в учёбе.

Учёные выяснили, что в табаке содержится масса ядовитых веществ. Наиболее известен никотин: по своей ядовитости он равен синильной кислоте. Окись углерода (угарный газ) вступает в соединение с гемоглобином, который является переносчиком кислорода. При курении происходит резкое уменьшение содержания кислорода в крови. А это очень тяжело переносит головной мозг подростка. Аммиак раздражает слизистую оболочку рта, гортани, трахеи, бронхов. Вследствие этого, у курильщиков не редкость рыхлость дёсен, язвочки во рту, часто воспаляется зев, что приводит к возникновению ангин. От длительного курения происходит сужение голосовой щели, появляется осиплость голоса.

В последние годы учёные уделяют пристальное внимание веществам, вызывающим рак. К ним в первую очередь относятся бензопирен и радиоактивный изотоп полоний-210. Если курильщик наберёт в рот дым, а затем выдохнет его через платок, то на белой ткани останется коричневое пятно. Это и есть табачный дёготь. В нём особенно много веществ, вызывающих рак. Если ухо кролика несколько раз смазать табачным дёгтем, то у животного образуется раковая опухоль.

Трудно даже перечислить вредные вещества, содержащиеся в табаке, их насчитали почти 1200!

В течение нескольких лет учёные проводили наблюдения над 200 курящими и 200 некурящими школьниками.

Какими оказались сравнительные результаты?

Показатели	Курящие	Не курящие
1. Нервные заболевания	14%	1%
2. Понижение слуха	13%	1%
3. Плохая память	12%	1%
4. Плохое физическое состояние	12%	2%
5. Плохие отметки	18%	3%
6. Нечистоплотность	12%	1%

Оказалось также, что на организм девочки табак действует гораздо сильнее: «вянет» кожа, быстрее сипнет голос, желтеют белки глаз, теряется сияние глаз.

Но курение вредно не только курильщикам, еще больше страдают те, кто рядом с ними находится из года в год. Как выяснили ученые, у людей некурящих стали обнаруживаться болезни, присущие курильщикам. Причина? При курении в организм человека проникает 20-25% ядовитых веществ, а 50% вместе с выдыхаемым дымом поступают в воздух. А им дышат окружающие. Получается, что некурящие «курят». Появился даже специальный термин - «пассивное» курение.

III. Классный руководитель (ведущий):

Сторонники табака часто ссылаются на то, что многие выдающиеся люди, например, Дарвин, Ньютон, А.М. Горький, композитор С.В. Рахманинов и даже учёный-терапевт С.П. Боткин, курили. Значит, курение не мешало им достичь успехов?

А вот 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 твёрдо сдержал и вполне убеждён, что табак вредит мозгу также определённо, как и алкоголь»;

- Л.Н. Толстой, бросив курить, сказал: «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, он сказал: «Если бы я не курил, то прожил бы ещё 10-15 лет». Он был ещё сравнительно нестарым – 57 летним человеком;

- шахматист А. Алёхин: «При курении першит в горле, учащённо бьётся сердце, во рту появляется противный вкус. Все эти неприятные ощущения, связанные с первой сигаретой, не случайны. Это защитная реакция организма, и надо ею воспользоваться - отказаться от следующей сигареты. Пока не наступил час, когда сделать это будет не так легко»;

- знаменитый российский врач-педиатр Леонид Рошаль: «Курение – это наркомания. Бросить курить – очень сложно. Я слышал такие разговоры: вот, курят же люди всю жизнь, и доживают до ста лет, при том, что курят. Но это все равно, что полагаться на «авось» ... Есть мировая статистика. И она говорит, рака больше там, где курят».

Вред табака доказан, многие люди бросают курить. В XXI веке цивилизованный мир задумался о последствиях курения и начал борьбу с «пассивным курением»...

В США десятки миллионов американцев бросили курить. Тоже происходит и в Англии, Швеции и Финляндии. Норвегия твёрдо решила стать некурящей нацией в XXI в. В 172 странах мира (из 192 стран – членов ООН) введены ограничения на курение.

В нашей стране с 2001 года введен запрет на курение на рабочих местах, в городском, пригородном транспорте, на воздушном транспорте, в закрытых

спортивных сооружениях, организациях здравоохранения, образовательных организациях и организациях культуры, помещениях, занимаемых органами государственной власти (Федеральный закон от 10.07.2001 № 87-ФЗ «Об ограничении курения табака»).

Поиск выхода из проблемы заставил дальше развить законодательные нормы в отношении продажи табака, его рекламы, дальнейшего ограничения мест для курения.

23.02.2013 принят новый Федеральный закон № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака», в соответствии с которым с 01.06.2013 ограничивается продажа табачных изделий и курение табака на железнодорожных вокзалах, автовокзалах, станциях метрополитена, аэропортах, морских, речных портах, гостиницах и др.

Запрещена продажа и реклама электронных сигарет, поскольку они имитируют табачные изделия. Полностью запрещена реклама табачной продукции, торговля табачными изделиями дистанционным способом (в том числе и через Интернет), а также торговля с использованием автоматов.

С 01.06.2014 будет запрещено курение в барах, кафе и ресторанах; гостиницах, хостелах (общежития нового поколения), кемпингах; пассажирских поездах дальнего следования; пассажирских судах, находящихся в дальнем плавании; на пассажирских железнодорожных платформах пригородных поездов.

Установленный Законом перечень мест, в которых запрещается курение табака, не является исчерпывающим. Органы государственной власти субъектов РФ будут наделены полномочиями запрещать курение и в иных общественных местах.

За нарушение вышеперечисленных правил предусмотрена административная ответственность (ст. 14.15 КоАП РФ) в виде штрафа, размер которого для организаций может составить от 10 до 30 тыс. руб., а для предпринимателей - от 1 до 3 тыс. руб.

Дополнительный материал

Первые впечатления Христофора Колумба при посещении Америки: «Высадившись на берег, мы отправились вглубь острова. Нас встретило множество почти голых людей, очень стройных и сильных, которые шли из своих деревень с горящими головешками в руках и травой, дым которой они пили. Иные несли одну большую сигару и при каждой остановке зажигали её. Затем каждый делал из неё 3-4 затяжки, выпуская дым через ноздри».

Туземцы угощали путешественников табаком, причём сначала курили сами, потом передавали трубку гостям. Отказ от «трубки мира» хозяева рассматривали как недружелюбные действия. Испанцы же не хотели портить отношения с туземцами. Вероятно, эти испанцы и были первыми европейцами, пристрастившимися к курению. Курильщики завезли семена табака и стали его культивировать. На вернувшихся в Испанию моряков смотрели с подозрением: человек выпускает изо рта и носа дым, значит, спутался с нечистой силой.

Распространение табака встречало в странах сильное противодействие:

- в Турции курение табака рассматривалось как нарушение законов Корана, и виноватых сажали на кол;

- персидский шах Аббас приказал сжечь торговца, который завёз табак в военный лагерь;

- римский Папа Урбан VII отлучал от церкви тех, кто курил или нюхал табак, а однажды за курение сигар монахов живыми замуровал в стену;

- в России в конце XVI в. за курение полагалось весьма серьёзное наказание - от палочных ударов и порки кнутом до отрезания носа и ушей и ссылки в Сибирь. Торговцев табаком ждала смертная казнь.

Но постепенно в разных странах запрет на курение отменялся.

В конце XIX – начале XX вв. возникла мода на курение в Европе и США.

К вредной привычке приобщились мужчины, женщины, молодые люди, подростки и даже дети.