**ТЕМА: «О вреде курения» для старшеклассников**

**Цель:** Формирование у обучающихся здорового образа жизни.  
**Задачи:** Пропаганда здорового образа жизни среди подростков, формирование негативного отношения к курению.

**Ход:**

**Учитель:**  
Лучшие умы человечества давно задумывались над вопросами жизни и смерти и искали способы продления жизни человека. Ее продолжительность заложена биологической природой человека, в его наследственных свойствах, генах. Какова же продолжительность жизни человека как биологического вида?  
В литературе описываются долгожители, прожившие 180 и 200 лет. Ученые Гуфеланд, Галлер считали, что естественный предел человеческой жизни-200 лет. В пользу такого мнения могут говорить следующие наблюдения. Лошадь, живущая 20-30 лет, становится взрослой в 3-4 года. Собака, живущая 15-20 лет, становится взрослой в 1,5-2 года. Следовательно, период созревания у животных составляет одну седьмую - одну десятую их жизни.  
**Учитель:**  
Период созревания у человека продолжается 18-20 лет. Значит, по законам животного мира он должен жить 150-200 лет. Сейчас средняя продолжительность жизни составляет 60-70 лет. Это значит, что мы живем в 2-3 раза меньше, чем положено нам природой. Что же так резко сокращает жизнь человека? Патологоанатомические исследования умерших в возрасте 100 лет показали, что ни один из них не умер от старости. Все они умерли от болезни. Что же ослабляет организм, подрывает его силы и способствует возникновению болезней? Прежде всего лень, праздный образ жизни и вредные привычки.  
**Ученик.**  
Мы подошли к главной теме нашего разговора -о вреде курения. Никотин, входящий в число психоактивных веществ, может изменять восприятие, настроение, способность к познанию, к двигательным функциям.   
Курение табака -один из самых распространенных пороков человечества. Он имеет 500-летнюю историю. В Европу листья и семена табака были привезены из Америки моряками экспедиции Христофора Колумба. Борьбу с табакокурением начала испанская королева Изабелла. Ее примеру последовал французский король Людовик XIV, а царь Михаил Федорович Романов приказал отрезать нос каждому, кто курит.  
**Учитель:**  
В настоящее время наука располагает тысячами доказательств, подтверждающих тот факт, что табак содержит губительные для организма человека вещества. Их около 400. Это ядовитые алкалоиды, раздражающие вещества, ядовитые газы, канцерогенные вещества. Самым же вредным из них является никотин. Он обладает сильным отравляющим действием. Одной капли чистого никотина достаточно, чтобы умертвить человека. Курильщики чаще, чем другие люди болеют раком легких. Из табачного дыма выделен десяток веществ, оказывающих раздражающее действие на слизистую оболочку. Они обладают высокой химической и биологической активностью, вызывая у курильщиков кашель.  
(Далее учитель предлагает присутствующим принять участие в тестировании.)

**Тест 1. «Что мы знаем о курении?»**

При ответе на вопрос, напишите сбоку слово «верно» или «неверно».  
1.Подростки курят, чтобы быть «как все.»  
2.Некурящие вынуждены страдать от заболеваний дыхательной системы в результате пассивного курения.  
3. Курение помогает расслабиться, когда человек нервничает.  
4. В легких человека, выкуривающего каждый день в течение года по пачке сигарет, оседает 1 литр табачной смолы.  
5. Физические упражнения нейтрализуют вред, наносимый курением.  
6. Одной сигареты вполне достаточно, чтобы участился пульс, повысилось кровяное давление, нарушились нормальное кровоснабжение и циркуляция воздуха в легких.  
7. Большинство курящих получают от курения удовольствие и не собираются бросать курить.  
8. Табакокурение является одной из основных причин заболеваний сердца.  
9. Большинство подростков в состоянии бросить курить в любое время.  
10. Нет ничего страшного в том, что подростки «балуются» сигаретами, если они оставят это занятие до того, как курение превратится в привычку.

**Лист ответов для теста 1.**  
1.Верно. 2. Верно. 3. Неверно. 4. Верно. 5. Неверно. 6. Неверно. 7. Неверно. 8. Верно. 9. Неверно. 10. Неверно.

**Викторина «Вы рискуете своими легкими».**  
**1.** Вопрос. При курении человек вдыхает тот же ядовитый газ, что содержится в выхлопных газах автомобильного двигателя. Как называется этот газ?  
Ответ. Угарный газ. Это ядовитый газ, который соединяясь с красными кровяными тельцами, уменьшает количество кислорода, переносимого кровью.

**2.** Вопрос. Какой орган наряду с легкими больше всего страдает от последствий курения?  
Ответ. Сердце. Курение является одной из причин заболеваний сердца.

**3.** Вопрос. Верно или нет, что физические упражнения нейтрализуют пагубное воздействие курения?  
Ответ. Неверно. Спорт ни в коей мере не нейтрализует вреда, причиненного курением организму.  
**4.** Вопрос. Какова главная причина бытовых пожаров, сопровождающихся гибелью людей-электроприборы, воспламеняющиеся химические препараты или сигареты?  
Ответ. Сигареты.  
**5.** Вопрос. Верно или нет, что табакокурение вызывает сильное привыкание?  
Ответ. Верно. Курение порождает как физическую, так и психологическую зависимость. Это одна из причин, почему так трудно бросить курить.  
**6.** Вопрос. Назовите хотя бы одну из причин, почему курение опасно для беременных женщин?  
Ответ. Увеличивается риск рождения детей с недостаточным весом, гибели плода и смерти младенца.  
**7.** Вопрос. Что означает «пассивное курение»?  
Ответ. Пассивное курение состоит в том, что некурящие вдыхают сигаретный дым окружающих их курильщиков. Особенно опасно это для больных, страдающих астмой, заболеваниями сердца и органов дыхания.  
**8.** Вопрос. Назовите три причины, по которым подростки предпочитают не курить.  
Ответ. Это дурной запах, некурящие друзья и некурящие родители.  
**9.** Вопрос. Сколько сигарет необходимо выкурить для того, чтобы нарушить нормальный баланс воздуха и крови в легких?  
Ответ. Одной сигареты достаточно, чтобы увеличить сердцебиение, повысить артериальное давление и нарушить нормальное кровообращение и газообмен в легких.  
**Учитель.** Итак, ребята, я надеюсь, что полученная информация будет для вас очень полезна.

**Каждый третий четверг ноября общество во всем мире отмечает "Международный день отказа от курения". Мы тоже решили при­нять участие в этой акции.**

Деви­зом нашей встречи пусть будут слова, написанные на этом слайде: **"Дорога к здоровью длинна. (слайд 2) Ее осилит лишь некурящий".** Если бы каждый курильщик осознал в полной мере последствия курения, то продолжали курить только сумасшедшие. Все знают о том, что курить вредно, но тем не менее некоторые мальчики и девочки, прячась в укромных местах, украдкой от взрослых курят. На сколько же курить вредно?

**Откуда же появилась сигарета? Роддом сигарета из Америки.**

 История приобщения европейцев к курению началась так. . . 12 октября 1492 года Христофор Ко­лумб приплыл к неведомой земле. Он полагал, что перед ним восточный бе­рег сказочной Индии, но эта была Америка. В числе подарков местные жители поднесли Колумбу сушеные растения. Они курили эти подсушенные на солнце листья, свер­нутые в трубочки.

27 октября этого же года Колумб высадился их на побережье Кубы. В России табак был завезен английскими купцами в 1595 году через Архангельск. Царь Михаил Федорович вел жесткую борьбу с курильщиками: уличая 1 раз в курении – 60 ударов палок по стопам, 2 раз – резали носы, уши, ссылали в дальние города. В 1697г. при Петре I, который и сам был заядлым курильщиком, торговля табаком и курение были разрешены.

Считалось, что табак целебен, его дым отпугивает болезни. Славный царь простудился, заболел и вследствие слабости прокуренных легких умер раньше срока.

(слайд 4) На основе статистических данных разных стран можно сделать вывод, что в настоящее время до 60% мужчин и 20 % женщин - жителей Земли - систематически курят, иначе 40% взрослого населения нашей планеты являются курильщиками. В России курят половина мужчин и каждая пятая женщина (слайд 5).

Если считать, что каждый курильщик в сутки выкуривает в среднем 15 сигарет, получается, что каждую секунду человечество выкуривает 300 тысяч сигарет. Общая масса окурков на Земле составляет 2 миллиона 520 тысяч тонн в год.

Особую озабоченность вызывает широкое распространение курения среди подростков, неокрепшие организмы которых очень чувствительны к влиянию ядовитых компонентов табачного дыма.

Журнал «Здоровье» предо ставили следующие цифры: пробовали курить 70% мальчиков и более 50% девочки. Мальчики приобщаются к табаку несколько ранее девочек: до десяти лет, девочки – 13 - 14 лет! Каждый 10 - й курильщик в 15 лет уже страдает никотиновой зависимостью.

 Никотин – яд растительного происхождения. Смертельные дозы никотина (слайд 6): 1/4 капли никотина убивает кролика, 1/2 капли – собаку, капля никотина смертельна для лошадей. Зарегистрированы случаи смерти подростков от подряд выкуренных 2 - 3 сигарет из - за резкого отправления жизненного важных центров, в результате которого наступала остановка сердца, и прекращалось дыхание.

В нашей стране 400 тысяч человек в год умирают от последствий курения.

Отсюда можно сделать вывод, что курение - чума нашего времени, главная причина болезней и преждевременной смертности человека в современном мире (слайд 7).

Как же правительство разных стран ведет борьбу с курение (слайд 8)

В Англии – вычитают деньги из зарплаты за время, проведенное в курительной комнате.

В Дании – запрещено курить в общественных местах.

В Сингапуре – курение – 500 долларов штраф. Нет рекламы на табачные изделия.

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

В России - в январе 2002 года вступил в силу закон РФ «Об ограничении курения табака» (слайд 9). Запрещена продажа табач­ных изделий лицам моложе 18 лет. Запрещена пропаганда курения в ки­нофильмах, мультфильмах. Запрещено курение табака в общественных местах (в том числе на территории школ)

 Нет такого органа, который бы не поражался табаком: головной мозг (слайд 11) (никотин, всасываясь в кровь, вызывает сужение кровеносных сосудов, нарушается питание головного мозга за счет того, что к нему поступает кровь, обделенная кислородом Ухудшается память, появляются частые головные боли. Сердце курильщика начинает работает с повышенной нагрузкой (слайд 12). Даже при небольшой нагрузке, частота пульса у курящих достигает 140 - 150 ударов в минуту. У некурящих 86 - 100 ударов. как следствие это приводит к спазму сосудов, инфаркт миокарда ), почки (слайд 13)(повышается давлении, происходит отмирание клеток, развитие почечной недостаточности), печень (слайд 14) (нарушение обмена веществ, тошнота, рвота). Но, больше всего страдают легкие и нервная система. Вот оно - пагубное влияние никотина на организм в целом. Изменения не только внутри. Бледное и морщинистое лицо, тусклый взгляд, желтый цвет зубов, характерный запах изо рта – все это выдает курильщик (слайд 15). Дым от горящей сигареты, который вдыхаешь, обжигает рот и горло. Постепенно теряются вкусовые ощущения. Все это приводит к развитие такого заболевания, как рака полости рта, пищевода.

Особенно опасно курение для организма школьников (слайд 16): задержка роста, снижение слуха, зрения – такова плата за детское и подростковое курение. Школьники – курильщики, как правило, слабо успевают, очень часто нарушают дисциплину.

Каждая затяжка укорачивает жизнь на 5 минут (слайд 17). Таким образом, курение сокращает жизнь на 20 лет.