Здравствуйте, ребята! Давайте наше мероприятие начнём с викторины.

**Викторина «В объятиях табачного дыма»**

Вопросы:

1. Родина табака.
   * Южная Африка;
   * **Южная Америка;**
   * Южный полюс.
2. Когда Колумб в 1492 году высадился на побережье Кубы, то он встретил жителей с головнями в руках и с травой, употребляемой для курения, которую они называли...
   * **сигаро;**
   * папирус;
   * самокруто.
3. Кто обнаружил в табаке никотин?
   * Жан Жак Руссо;
   * Жан Поль Бельмондо;
   * **Жан Нико.**
4. В какой стране табак в 16 веке был объявлен «забавой дьявола"?
   * Испания;
   * **Италия;**
   * Бразилия.
5. Большие дозы никотина действуют подобно яду...
   * мышьяку;
   * **кураре;**
   * синильной кислоте.
6. Самый популярный способ употребления табака в США до 19 века.
   * курение;
   * нюхание;
   * **жевание**.
7. В 1934 году во французском городке Ницца компания молодежи устроила соревнование: кто выкурит больше папирос. Двое "Победителей" не смогли получить приз, так как скончались, выкурив по...
   * 40 папирос;
   * **60 папирос;**
   * 80 папирос.
8. Кого называют «курильщиками поневоле"?
   * **тех, кто находится в обществе курящих;**
   * тех, которых заставляют курить принудительно;
   * тех,кто курит втюрьме.

А теперь мы с вами отправимся на «Остров мечты», чтобы увидеть своё будущее.

Каким вы его видите?

*Обычно ответы: семья, дом, деньги, любовь, работа, дружба, слава и т.д. Здоровье иногда забывают.*

*Подвести к здоровью*(**здоровье – основа будущего)**

Что может нарушить наше здоровье?

Вот об этом я и хочу с вами поговорить.

Что же может помешать нам достичь нашего прекрасного будущего, которое мы здесь с вами нарисовали.

Вы уже поняли, мы сегодня говорим о курении.

И тема нашего кл. часа. «О вреде курения»

**История табака.**

*Что из себя представляет?*

Растение с тяжёлым, неприятным запахом. Первыми курильщиками были американские индейцы, которые использовали табак для религиозных ритуалов. (трубка мира) В Европу это зелье завёз Колумб. В Россию был завезён при Иване Грозном... Несмотря на то, что принимались жестокие меры в отношении курильщиков, табак распространился по всему миру. Сегодня курение считается в порядке вещей, нормой. Но так ли это на самом деле?

**Почему люди курят?**

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».

Птицы (воробьи, голуби) погибают, если к их клюву лишь только 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 каждый день в кровь после выкуривания 20-25 сигарет.

Однако, чтобы умереть, человек (или лошадь) должны проглотить эту дозу за один раз. Но на самом деле яд попадает в организм очень малыми дозами, от которых организм успевает избавиться довольно быстро. Поэтому отравление никотином обычно хроническое (постоянное), а не острое. Представьте себе: каждый курильщик – это хронически отравленный человек. Лошадь, по крайней мере, быстро отмучилась…

В среднем, курящие люди живут на 6 - 8 лет менее, чем некурящие.

Если ребенок выкурил как минимум 2 сигареты, в 70 ситуациях из 100 он будет курить всю жизнь.

**Я приглашаю вас в «Музей восковых фигур».**

Эта экспозиция посвящена вредным привычкам, пагубно влияющим на здоровье человека. Но эти экспонаты способны оживать от обычного прикосновения.

*Занавес открывается. Вывеска «Музей восковых фигур», под ней размещены застывшие фигуры: Никотин, человеческие эмбрионы.*

*Учитель дотрагивается до сигареты. Экспонат Никотин оживает, поёт на мелодию песни «Я водяной, я Водяной», проходит по классу и раздаёт детям сигареты.*

Я Никотин, я Никотин.   
Давай с тобою подымим.   
Ведь у меня подружки –  
Все пьянки да пирушки.  
Фу, какая гадость!  
Эх, жизнь моя жестянка!  
А ну её в болото!  
Живу я как поганка,  
А мне курить, а мне курить,  
А мне курить охота!

**А знаете ли вы?**

1.Во Франции, в Ницце, в результате конкурса “Кто более выкурит” двое “победителей”, выкурив по 60 сигарет, погибли, а иные участники с тяжелым отравлением попали в больницу.

2. В Британии зарегистрирован случай, когда длительно курящий 40 - летний мужчина ночью, в ходе трудной деятельности, выкурил 14 сигар и 40 сигарет. Утром ему сделалось плохо, и, невзирая на оказанную медицинскую помощь, он умер.

3.В литературе описан случай, когда в комнату, где лежал табак в связках в порошке, положили спать девочку, и она ч/з несколько часов скончалась.

4. Народная мудрость гласит: ” 1 курит - весь дом болеет”. Живущие в накуренных помещениях дети чаще и более страдают болезнями органов дыхания.

5.Дети, родившиеся от курящих матерей, отстают от своих сверстников в умственном развитии.

6.Курение отрицательно оказывает влияние на успеваемость ученика.

7. Курение учеников замедляет их психическое и физическое развитие. Положение здоровья, подорванное курением, не позволяет выбрать род занятий по душе, добиться успеха (к примеру, юношам стать летчиками, спортсменами, космонавтами, девушкам - балеринами, певицами и др. ).

В течение нескольких лет учёные проводили наблюдение над 200 курящими и 200 некурящими школьниками. А теперь посмотрим, какими оказались сравнительные результаты:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Болезни** | **Курящие** | **Не курящие** |
| 1. Нервные | 14% | 1% |
| 2. Понижение слуха | 13% | 1% |
| 3. Плохая память | 12% | 1% |
| 4. Плохое физическое состояние | 12% | 2% |
| 5. Плохое умственное состояние | 18% | 1% |
| 6. Нечистоплотны | 12% | 1% |
| 7. Плохие отметки | 18% | 3% |
| 8. Медленно соображают | 19% | 3% |

*Как по вашему мнению, выглядят лёгкие курильщика?*

В медицинских институтах студентам показывают на трупе лёгкие курильщика. Они бывают пепельно-серые, а местами как бы обуглившиеся, с вкраплениями настоящего угля. Разрезая такие лёгкие, нож страшно скрежещет, как будто бы натыкается на камни, - это - отмершая ткань бронхов. Из лёгких вытекает тёмная смола.

**Воздействие табака на организм**

Курение на сегодняшний день по медицинской статистике является одной из основных причин многих заболеваний и смерти.

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 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. Только курильщикам свойственна болезнь Рейна, при которой теряется чувствительность конечностей - немеют руки и ноги.

У курящих женщин в 25 раз повышается риск заболеть раком матки, бесплодием, повышается риск выкидышей, а так же раньше увядает кожа, т.е. преждевременное старение.

Представьте, если плод дышит угарным газом, каким родится ребёнок?

Это ведёт к патологии и даже смерти новорожденных.

Давайте снова заглянем в наш музей. Мы послушаем разговор 2-х ещё не родившихся детей. Мама одного из них не только курит, но и пьёт алкогольные напитки, принимает наркотики.

**Рисуются *2*эмбриона на листе ватмана и крепятся на стулья обтянутые белым материалом. Стулья ставятся спинкой к залу.**

*- Привет, ты кто?*

*- Я, наверное мальчик, а ты?*

*- А я может быть мальчик, а может и девочка.*

*- А тебе сколько?*

*- Мне уже скоро 9 месяцев. А тебе? Ты наверное старше?*

*- Нет, мне eщe только 8 месяцев. Подожди, я сейчас покушаю.*

*-А я редко кушаю, да и не хочу, всё горько и не вкусно.*

*- Вот поэтому, ты такой маленький. А почему мое тельце розовенькое, я твое синее?*

*- Потому, что твоя мама часто гуляла в саду, отдыхала, а моя много курит, пьет водку и употребляет наркотики.*

*- А папа у тебя есть? Мне очень нравится, когда папа гладит маму по животику и разговаривает со мной.*

*- А мой папа со мной не разговаривает. Нам с мамой часто достается  
даже от его дружков.*

*- А я уже хочу к своим родителям: мы часто с мамой играем, я ей пяточку вытяну, а она меня гладит, гладит...*

*- А у меня нет пяточки и разговаривать мне трудно, потому, что нет и язычка. Хорошо, что хоть можно мысленно разговаривать.*

*- А как же ты будешь жить?*

*- Я не знаю. У меня уже останавливалось сердечко, когда мама укололась больше нормы. Спасли ее вовремя, а я чудом остался жить.*

*- А чем это она укололась? Она у тебя швея?*

*- Нет, моя мама наркоманка, и папа тоже.*

*- Это что, профессия такая?*

*- Нет, это болезнь. Знаешь, я устал, давай поспим.*

*- Нет, давай погуляем или покувыркаемся.*

*- А я не могу и не умею. Ой, похоже, моя мама опять какую-то гадость покушала.*

*- Моя мама пьёт только соки и ест только полезную пищу. Особенно я люблю фрукты.*

*- А я не знаю что это. Мне нравится хлебушек, особенно если он  
свежий, но это редко бывает.*

*- Интересно, как там на улице? Мама говорит: «Небо голубое, солнышко яркое, красивые цветы кругом и зелёные деревья»*

*- Всё это враньё. Моя мама говорит, что кругом одна дрянь и шпана. Черти её по ночам гоняют, небо в клеточку, цветы только на могилах. Ой, что-то опять мне плохо, шум в голове.*

*- Ты скажи маме, пусть идёт к врачу. Эй, …ты чего молчишь? Эй…ты где?*

Малышу не суждено было увидеть белый свет Он умер вместе с мамой от передозировки. Но сколько их рождается: обречённых жить в домах инвалидов, без родительской ласки и в большинстве своём недоразвитыми и калеками.

*Ребята, хотите ли вы курящую жену, а мужа?*

*Курение - зависимость? (Обратить внимание ребят на таблицу)*

*А что такое, по вашему мнению, наркотики?*

*Является ли табак наркотиком?*

К сожалению, табачный дым до последнего времени официально не считался наркотическим средством.

Но в последние годы ученые открыли, что табачный дым действует на организм подобно наркотику. А вызывает эту наркотическую зависимость именно никотин, и эта зависимость в 6 раз сильнее, чем зависимость от алкоголя и наркотиков. Пример. М.Твен: «Бросить курить легко. Я бросал раз сто».

Многие наркоманы, делясь опытом, говорили, что бросив наркотики, несколько лет не могли бросить курить. Эту зависимость вызывает именно никотин, который только недавно стали считать наркотиком.

Никотин в 7 раз быстрее проникает в мозг, чем героин. Уже через 6 секунд после первой затяжки мы можем ощутить его действие на головной мозг.

*Так что же такое зависимость? (По-другому - не свобода).*  
**(Сценка «Зависимость»)**

Сейчас мы посмотрим, мне нужны 3 добровольца. (Одного добровольца ставим между двумя другими с вытянутыми вперед руками. Двое других должны крепко. Но не причиняя боли держать его за руки. Предложить в центре стоящему совершить какое-либо действие. (Присесть, поправить челку, пройтись и т.д. Обратить внимание на то - что отличает ведущего от добровольца).

*Так только ли от наркотиков может быть зависимость?*

Корень «мания» - компьютеромания, клептомания, зависимость от еды (обжорство), азартные игры, хобби, казино, ипподром - лучше, чтобы говорили дети.

Почему же, зная о вредных последствиях, люди курят? Представьте вы идете по улице и встречаете свои легкие. Идут на встречу. Возможно такое? Почему не возможно?

Мы не видим наши легкие потому, что они внутри нас. А раз не видим проблемы, не подозреваем о ее существовании.

**Влияние рекламы**

За последние десятилетия учёные выяснили, что у людей не курящих стали обнаруживаться болезни, присущие курильщикам. Причина? Не курящие люди длительное время находились в помещении вместе с курильщиками. 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 не курящие «курят». Появился даже специальный термин – «пассивное курение»

Даже в США, при засилье табачной рекламы, десятки миллионов американцев бросили курить. То же происходит и в Англии, Швеции и Финляндии. Норвегия твёрдо решила стать некурящей нацией. Во многих странах приняты законы, запрещающие подросткам курить.

Почему же человечество продолжает употреблять табак. Дело в том, что это – выгодный бизнес, приносящий доход многим людям – от производителей и продавцов до контрабандистов и политиков. Многие государства имеют свой, и немалый доход от данной индустрии. А мы вместе с деньгами теряем здоровье, благополучие семьи, генофонд нации.

*Вы, наверное все знаете, кто был такой Адольф Гитлер?*

Так вот у него был план по уничтожению нашего народа.

*Зачитать.*

Нас спаивают и травят, а мы позволяем!

*Что мы видим в рекламах по телевизору?*

Красивые девушки и ребята рекламируют сигареты, пиво., но мы не видим в рекламе больничных коек, жёлтых зубов, жёлтых пальцев, увядающей кожи.

Помните 3-х красавцев-ковбоев, которые постоянно мелькали в рекламе сигарет «Мальборо»? Все они умерли, все трое, от рака лёгких.

Также от рака умер и Уил Виндет, рекламирующий сигареты «Кэмэл» Кстати, делали опрос в 15 табачных фирмах. И только в одной фирме один из членов совета директоров сказал, что у него курит сын. Все знают о вреде табака и не курят, но предлагают нам, получая огромные прибыли.

Таким образом, если составить **портрет курильщика** с длительным стажем, то он будет выглядеть следующим образом. Цвет кожи приобретает землистый оттенок, зубы темнеют, появляется постоянный запах изо рта, голос становится осипшим, работоспособность снижается, ослабевают внимание, слух и зрение. Появляются кашель, одышка, снижается аппетит. Часто возникают различные заболевания, приводящие к ослаблению защитных сил организма. Такой человек не способен в полной мере реализовать свои планы. Он становится зависимым от процесса курения, так как его организм уже не может обходиться без определенной дозы никотина. Из сильной личности человек превращается в раба своей привычки.

Чтобы говорить о здоровье, надо обязательно вспомнить о стрессах. Они нас подстерегают на каждом шагу. Говорят, что резкое пробуждение и подъем - это уже стресс. Уроки - стресс. Дорога - стресс. Родители ругают... С друзьями поссорился... И так далее...

Есть люди, которые говорят: «А ты закури - и все пройдет». И вы знаете, как они ошибаются!

*По вашему мнению, как можно снять стресс?*

(Можно выйти в лес и громко закричать; залезть под душ; сосчитать до 10; включить музыку, закрыть глаза, представить себя животным и попробовать потанцевать.)

Сегодня *я*хочу научить вас приемам быстрого снятия стресса, и если в течение жизни вы ими воспользуетесь, я думаю вы будете быстро выходить из стрессового состояния.

**Учитель показывает ребятам упражнение - растирание ладошек.**

Есть еще одно замечательное средство от стресса - это песня. Когда вам плохо, попробуйте петь.

Ваши аплодисменты - это не только благодарность певцу, но еще и массаж ваших ладошек, а через них и массаж ваших внутренних органов. Доказано, что чем больше аплодисментов в зале, тем лучше настроение у зрителей. Поэтому многие артисты, прежде чем спеть, просят зрителей поаплодировать.

**Как сказать «нет».**

*Как все – закон толпы. Кто крутой?*

*Как легче? Плыть по течению?*

*А как круче? Но все ли плывут против течения?*

Большинство – по течению, т.е. курят, пьют.

**Если вы умеете отстаивать свою индивидуальность,свою точку зрения – над вами будут смеяться, но будут уважать и даже, возможно тайно завидовать вашей силе воли. Потому что в нас заложена индивидуальность.**Ведь даже близнецы имеют разные отпечатки пальцев.

Напишите на сигарете, какие болезни она вызывает и выбросите подальше от себя эти болезни…

 Ученые считают, что на самом деле легче преуспеть в жизни, чем быть неудачником; легче быть счастливым, чем несчастным; легче любить, чем ненавидеть. Нужно лишь приложить усилия и жить, любить, работать, творить здоровое тело и здоровый дух, сохранять хорошее состояние мыслей и души.

Анекдот.

Продавец табака расхваливает на ярмарке собственный товар: “Приобретайте табак, прекрасный табак! Мой табак не простой, а с секретом. От моего табака стариком не будешь, собака не укусит, вор в дом не залезет”.

1 парень купил слегка табака и начал расспрашивать продавца:

- А по какой причине стариком не буду?

- Так как до старости не доживешь.

- А по какой причине собака не укусит?

- Так ведь с палкой будешь ходить.

- А по какой причине вор в дом не залезет?

- Так как всю ночь будешь кашлять.

Запомните:

Кто курит табак - тот сам себе неприятель.

Табак уму не камрад.

Курильщик - сам себе могильщик.

А курить или не курить - это пусть каждый решает сам. Но твое увлечение никоим образом не должно оказывать вреда окружающим людям и твоему здоровью. А здоровье - это красота. Так будьте же всегда красивыми, не растрачивайте попусту то, что дано вам природой, поддерживайте и сохраняйте свое здоровье.

Спасибо всем!