



Классный час

# КУРИТЬ ИЛИ ЖИТЬ?

Подготовила учитель истории, классный  
руководитель 5 класса МКОУ Шелаевской СОШ  
Бахар Т.М.

# Цели:

- Повысить уровень информированности подростков по проблемам, связанным с курением и показать вредное влияние табака на организм человека. Прививать учащимся правила здорового образа жизни.
- **Форма проведения:** презентационное обозрение, элементы беседы, игра.
- **Оборудование:** компьютер, мультимедийный аппарат

- ◎ **Табак приносит вред телу  
разрушает разум,  
отупляет целые нации.**

Оноре де Бальзак.



# «Горькая» статистика.

- ◎ Курят:
- ◎ **1/3** детей от 10 до 17 лет.
- ◎ За последние 15 лет число курящих девочек увеличилось втрое.
- ◎ **16%** подростков «балуются»
- ◎ **12%** подростков стали заядлыми курильщиками.
- ◎ Сейчас в России - 36 млн. курильщиков.
- ◎ «Эпидемия» курения каждый год уносит 400 тыс. россиян

...по данным опроса

- ◎ 80% мужчин и 50% женщин начинают курить ещё в школе.



# «Брейн-ринг»

- ◎ **\* Когда, кем и откуда был впервые завезён табак в Европу?**
  - ◎ 1. В XVI в. испанцами из Америки.
  - ◎ 2. В XVI в. китайцами.
  - ◎ 3. В XVIII в. англичанами из Индии.
  - ◎
- ◎ **\* При каком царе табак впервые появился в России?**
  - ◎ 1. При Иване Грозном.
  - ◎ 2. При Екатерине II.
  - ◎ 3. При Петре I.

⊙ **Какой русский царь ввёл запрет на курение?**

- ⊙ 1. Алексей Михайлович.
- ⊙ 2. Пётр I.
- ⊙ 3. Екатерина II.

⊙ **\* Существуют ли сигареты, которые не приносят вреда человеку?**

- ⊙ 1. Сигареты с фильтром.
- ⊙ 2. Сигареты с низким содержанием никотина и смол.
- ⊙ 3. Нет.
- ⊙

⊙ **\* Что такое пассивное курение?**

- ⊙ 1. Нахождение в помещении, где курят.
- ⊙ 2. Когда куришь «за компанию».
- ⊙ 3. Когда не затягиваешься сигаретой.

⊙ **\* Какое заболевание считается наиболее связанным с курением?**

- ⊙ 1. Аллергия.
- ⊙ 2. Рак лёгкого.
- ⊙ 3. Гастрит.
- ⊙

# Информационный блок

Листья и семена табака были привезены из Америки, моряками Христофора Колумба. Индейцы пытались угощать моряков табаком в знак дружбы. Моряки вынуждены были раскуривать «трубку мира», чтобы не обидеть индейцев. В Европу табак завезли в 1496 году испанским монахом Романом Панно.





# «Горькие» факты.

- . Если человек начал курить в 15 лет, продолжительность его жизни уменьшается более чем на 8 лет.
- Из каждых 100 человек, умерших от хронических заболеваний лёгких, 75 курили.
- . Из каждых 100 человек, умерших от ишемической болезни сердца, 25 курили.
- . Из каждых 100 человек, начавших курить, «заядлыми курильщиками» становятся 80;
- Выкуривая 20 сигарет в день, человек дышит воздухом, загрязненность которого в 580-1100 раз превышает санитарные нормы;



Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100 мг, или 2-3 капли.

# Сердце:



- ◎ Работаю как вол,  
стучу не  
прекращая,  
Чтобы хозяин ел,  
гулял, кино  
смотрел.  
Работал и ходил,  
короче, чтобы жил.  
А он вместо заботы  
– пробежек по  
субботам,  
Прогулок и зарядки  
дымит лишь без  
оглядки.

# Лёгкие:



- ◎ Вам скажем по секрету,  
рак лёгких мимо  
пробегал.  
Себе он жертву новую  
искал, но в этот раз  
Нас, к счастью, не  
заметил!  
Его коварных лап  
сумели избежать,  
А год пройдёт иль пять,  
совсем хозяин ослабеет  
От сигарет, от табака, а  
вместе с ним – и мы.  
Эх, знал бы он, как  
страшно умирать в  
руках болезни этой  
жуткой,  
Курить бы сразу  
бросил.



# Мозг:

- Ой, как больно, нету сил,  
А ведь мозг его просил,  
Чтоб голодный не курил.  
Помню это как сейчас,  
Закурил хозяин раз,  
Так котлета заявила:  
“Мне тут неприятно!”  
А компот так разозлился,  
В едкий уксус  
превратился  
И давай наружу рваться.  
Как же тут не испугаться!  
Словом, он меня не  
любит!  
Никотином тихо губит!



# Опыт «Курящая обезьяна»





# Опыт «Курящая обезьяна»



- ◎ “Выкурив” таким образом, одну сигарету, вата изменила цвет, концы трубочки стали коричневыми. Осевшие на вате (“легких” куклы) вещества – те самые токсины и яды, которые оседают в легких человека, приводя к тяжелейшим последствиям.

# Ваш выбор: «Курить или **ЖИТЬ?**»

- Курить иль не курить  
У вас готов ответ?  
Что ж, вы решайте сами.  
Пусть на минуту тихо станет в зале  
Подумайте, чего хотите вы?  
Прислушайтесь, что сердце скажет  
И разум ваш, какой вам даст совет?  
Силен ты или слаб?  
Свободен или раб?

Читаем все вместе:



- ◎ “Я выбрал сам себе дорогу к свету  
И, презирая сигарету,  
Не стану ни за что курить.  
Я – человек! Я должен жить!”  
Так что мы выбираем курить  
или жить?

**Мы выбираем  
жизнь!**