

Классный час:

Курить или нет?

Цель:

- **Выработать негативное отношение к курению.**
- **Показать, что никотин является наркотическим средством влияющим на физиологическое, психическое здоровье человека.**

Что на свете дороже
всего?

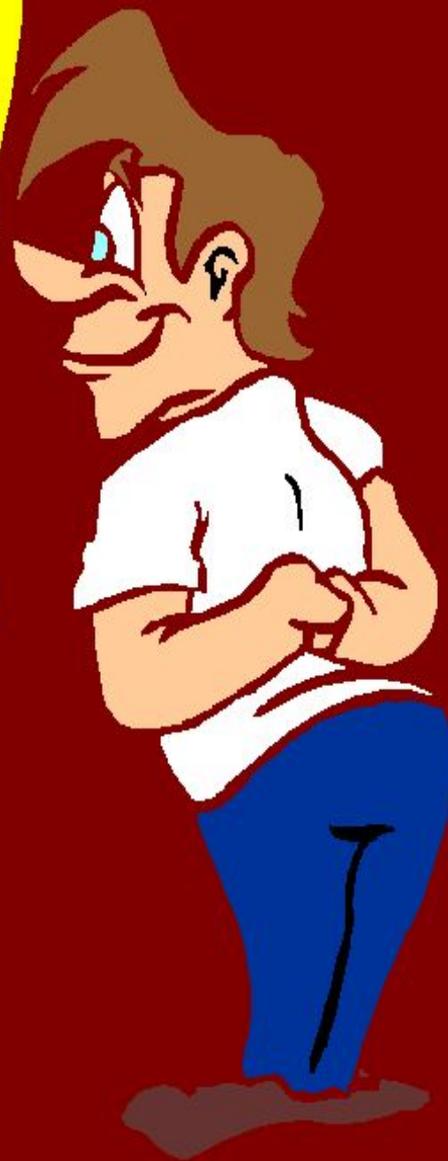
**Здоровье - это
нормальная
деятельность
организма, его полное
физическое и
психическое
благополучие.**

**“Здоровый нищий
счастливее больного
короля”**

(Шопенгауэр)

"ВРЕДНЫЕ"

ПРИВЫЧКИ?





Мы ,учащиеся ба класса, решили
узнать путём опроса мнения наших
сверстников

«за» и «против» курения.

Сопоставить их и сделать
выводы.



Некоторые, кто считает, что курение «не вредная» привычка, выдвигали в свою пользу следующие аргументы:

- НИКОТИН ВХОДИТ В СОСТАВ ЛЕКАРСТВ;
- я выгляжу старше, когда курю;
- меня уважают сверстники;
- большинство моих друзей курят;
- ЭТО МОДНО;
- ИСПЫТЫВАЮ УДОВОЛЬСТВИЕ



Другие ,напротив,утверждали, что курение «вредная» привычка и подкрепляли свои слова следующим:

- капля никотина «убивает» лошадь;
- курящие люди чаще болеют хроническими заболеваниями;
- сигареты для нас дорого стоят;
- неприятно пахнет изо рта;
- когда курят рядом стоящие некурильщики испытывают дискомфорт



*Мнения
разделились. Тогда
мы провели
подсчёт голосов
«за» и «против»
курения*



И МЫ РАДЫ ОТМЕТИТЬ, ЧТО:

голосов против курения было больше, чем за, поэтому наше мнение все же: **курение «вредная» привычка.**

Против курения-80%

За - 5%

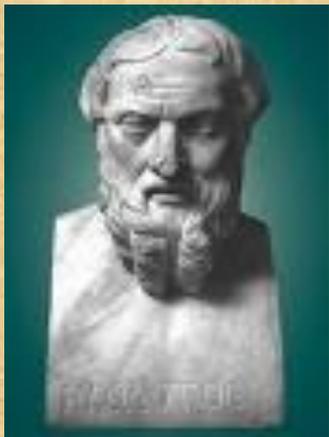
Еще не решил - 15%

Мы рады сообщить ,что большинство учащихся нашего класса решили не курить.

Курение за или против?



История открытия табака и распространения табакокурения



Геродот первым упоминал о том, что скифы вдыхали дым сжигаемых растений (XXI - XVIII вв. до н.э.)

Во времена Петра I, табак оказался официально разрешённым (1697 г.), правда, наложив на него высокую пошлину.



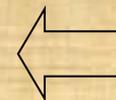
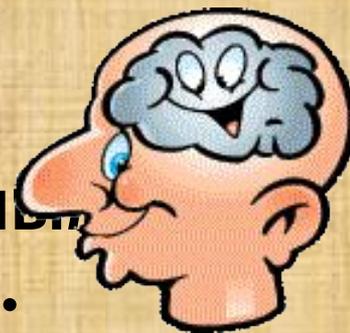
Факты

- 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, начавшие курить, заядлыми курильщиками становятся 80 человек.
- каждый 7 длительно курящий человек страдает эндартериитом - тяжелое заболевание кровеносных сосудов.
- Если человек начал курить в 15 лет, продолжительность его жизни уменьшается более чем на 8 лет.
- 4000 химических веществ, содержащихся в табачном дыме, наносят непоправимый вред здоровью не только курящих, но и тех, кто находится рядом с ним.



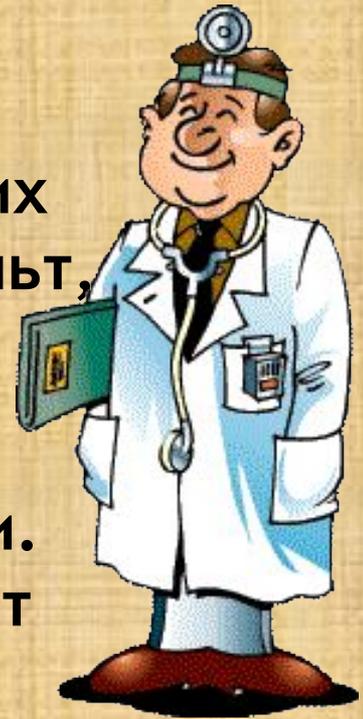
Биология

1. Одной капли никотина хватит, чтобы уничтожить тройку взрослых лошадей, до полутонны каждая.
2. В каждой отдельной сигарете никотина не смертельная доза, но если одновременно выкурить 100 сигарет - смертельный исход неизбежен.
3. Поместили мышей в банки и периодически заполняли их табачным дымом. У 90% мышей развился рак.



Медицина

1. При курении резко ухудшается память, внимание, почерк, глазомер.
2. При курении развиваются болезни лёгких (рак, туберкулёз и т.д.), инфаркт, инсульт, заболевание мозга, язвы, гангрены конечностей.
3. Изменения происходят не только внутри. Бледность, тусклый взгляд, жёлтый цвет зубов.



Химия

В табачном дыме около 300 вредных веществ: аммиак, оксид углерода, канцерогенные углеводороды (рак), радиоактивный элемент полоний 20, табачный деготь, мышьяк, калий. Фильтры не помогают (лишь на 20% задерживают вещества).



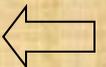
Математика

1. Подсчитано, что каждый из нас выкуривает за год 1,5 кг табака. Если я не курю, то тот, кто рядом, выкуривает 3,1 кг; а если и он не курит, то тот, следующий, выкуривает 4,5 кг. и т.д.
2. Каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь на 15 мин. Каждые 13 секунд умирает человек от заболевания, связанного с курением. За год - это 2,5 млн. человек.
3. Подсчитано, что население земного шара за год выкуривает 12 миллиардов папирос и сигарет!



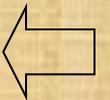
История

1. В Англии, в эпоху Елизаветы I, курильщиков приравнивали к ворам и водили по улицам с верёвкой на шее.
2. В России во времена царствования Михаила Фёдоровича Романова, уличённых в курении в первый раз наказывали 60 ударами палок по стопам, во второй - обрезанием носа и ушей, ссылка в дальние города.



Филология

Владимир Иванович Даль, русский лексикограф, пишет: «Табак - растение никотина табакум, поганое, блудное, антихристово, сатанинское зелье».



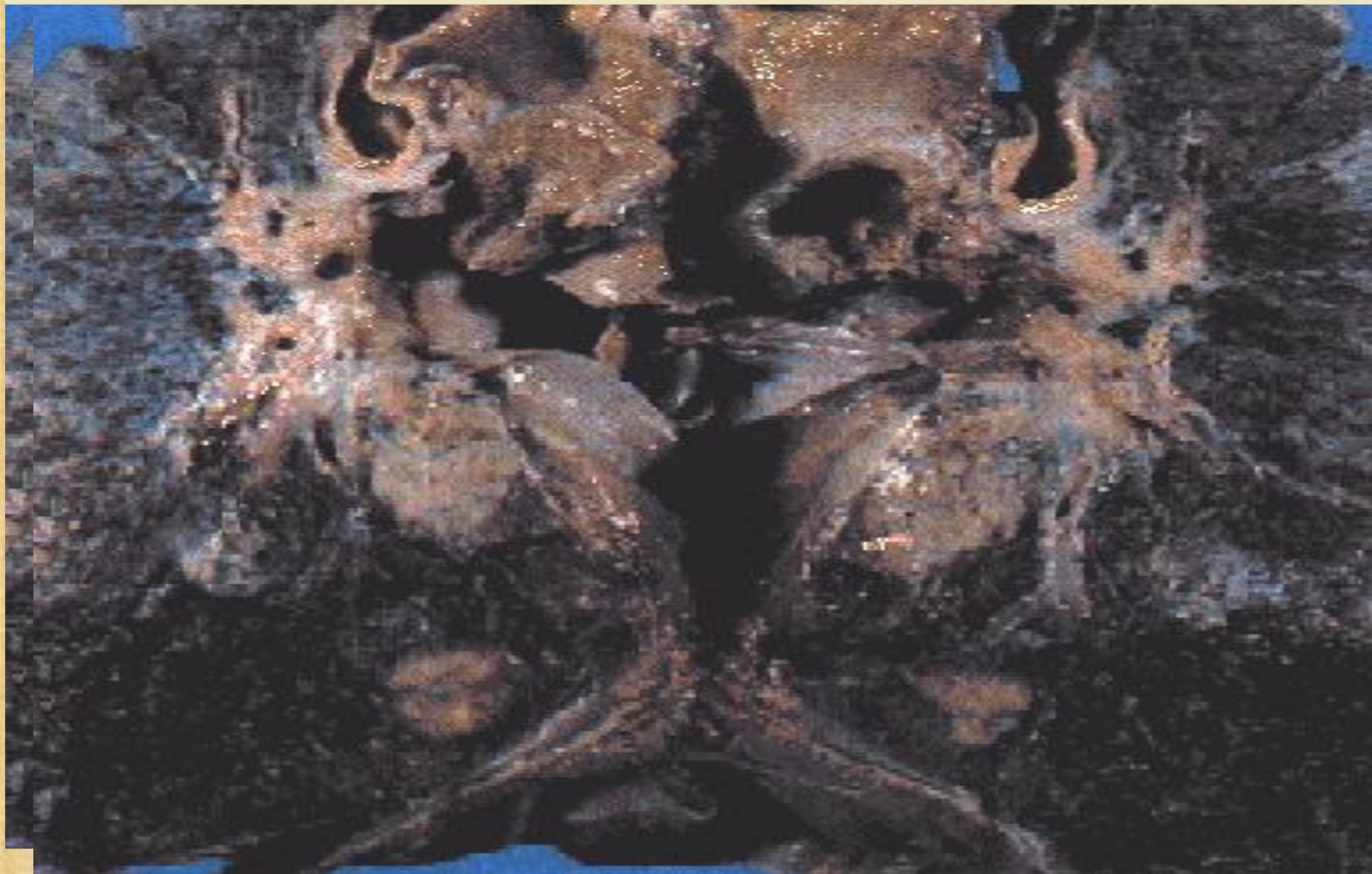
**Так выглядят легкие
здорового человека.**



А так если ты куришь.



Через 10 лет курения...



сумей сказать сигарете **НЕТ**



СВОЯ ИГРА

Брось сигарету!	<u>5</u>	<u>10</u>	<u>15</u>	<u>20</u>	<u>25</u>
Берегите сердце!	<u>5</u>	<u>10</u>	<u>15</u>	<u>20</u>	<u>25</u>
Вред курения!	<u>5</u>	<u>10</u>	<u>15</u>	<u>20</u>	<u>25</u>
Здоровье человека	<u>5</u>	<u>10</u>	<u>15</u>	<u>20</u>	<u>25</u>

Брось сигарету! - 5

При попадании в больших количествах в организм человека этого содержащегося в табаке яда начинаются судороги.

НИКОТИН



Брось сигарету! - 10

**Почему курильщику труднее,
чем некурящему,
выучить стихотворение?**

**У курильщиков
ухудшается память.**



Брось сигарету! - 20

**При курении часть гемоглобина
крови соединяется с ЭТИМ
ядовитым газом.
Назовите его.**

Угарный газ.



Брось сигарету! - 25

Что такое «пассивное курение»?

**Пребывание в накуренном
помещении не менее вредно,
чем само курение.**



Берегите сердце! - 5

**Эти две вредные привычки
негативно сказываются на
работе сердца.**

Курение и употребление алкоголя.



Берегите сердце! - 10

**Какую пользу для организма
приносят физические
упражнения?**

**Укрепляется сердечная
мышца.**



Берегите сердце! - 15

**После какого действия
наблюдается сужение
кровеносных сосудов
на 30 минут?**

**После каждой выкуренной
сигареты.**



Берегите сердце! - 25

Как курение влияет на работу сердца?

- 1. Замедляет его работу.**
- 2. Заставляет учащенно биться.**
- 3. Не влияет на его работу.**

Заставляет учащенно биться.



Здоровье человека - 5

Продолжите древнее изречение:

« В здоровом теле.....

здоровый дух»»



Здоровье человека - 10

**Так называется состояние
полного физического
благополучия.**

Здоровье



Здоровье человека - 15

Составь пословицы.

- 1.Здоров будешь -
 - 2.Лучше средства от хвори нет:
 - 3.Двигайся больше –
-
- 1.делай зарядку до старости лет.
 2. - проживешь дольше.
 3. - все добудешь.

Здоров будешь – все добудешь.

**Лучше средства от хвори нет:
делай зарядку до старости лет.**

**Двигайся больше – проживешь
дольше.**



Вред курения! - 5

Сколько веществ содержится в табачном дыме?

- 1. 20 -30**
- 2. 200 – 300**
- 3. Свыше 300**

Свыше 300



Вред курения! - 20

Составь пословицы.

- 1. Если хочешь долго жить,**
- 2. Здоровье сгубишь,**
- 3. Кто курит табак,**
 - 1. тот сам себе враг.**
 - 2. брось курить.**
 - 3. новое не купишь.**

**Если хочешь долго жить, брось
курить.**

Здоровье сгубишь, новое не купишь.

Кто курит табак, тот сам себе враг.



Вред курения! - 25

Если человек начал курить в 15 лет, на сколько в среднем уменьшится продолжительность его жизни?

- 1. На 1 – 2 года.**
- 2. На 5 – 6 лет.**
- 3. На 8 и более.**

На 8 и более



Запомни: человек не слаб,
Рожден свободным. Он не раб.
Сегодня вечером, как ляжем спать,
Ты должен так себе сказать:
«Я выбрал сам себе дорогу к свету
И, презирая сигарету,
Не стану ни за что курить.
Я - человек! Я должен жить!»





Жизнь прекрасна !!!

