

ОУ: *МБОУ «Боханская СОШ№1»*
Класс: *7Б*
Классный руководитель: *М.М. Хабибулина*

ВСЯ ПРАВДА О ТАБАКЕ *классный час*

Цель: Повысить уровень информированности школьников по проблемам, связанным с употреблением табака; выработать и развить навыки, предотвращающие употребление табака.

Задачи:

- Выяснить уровень информированности подростков по проблеме.*
- Дать достоверную информацию о причинах и последствиях употребления табака, возможных стратегиях поведения;*
- Проверить уровень усвоения информации и ответственного поведения за свой выбор.*

1. Информационный блок

Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации”

О. Де’Бальзак.

В нервной системе при курении возникают изменения, обусловленные, прежде всего, действием никотина. Он вызывает сильное возбуждение клеток коры головного мозга, но через некоторое время функции этих клеток затормаживаются, снижается работа головного мозга. Кроме того, углекислый газ, соединяясь с гемоглобином, лишает его возможности усваивать кислород и снабжать им органы и ткани. Нарушается питание головного мозга, следствием чего является ухудшение памяти, внимания, рост утомляемости, снижение общей эффективности работы. Появляется повышенная утомляемость глаз, ухудшается слух, снижается скорость чтения, увеличивается число совершаемых ошибок. Поэтому курящие школьники, а также студенты, отстают в физическом и умственном развитии, более рассеяны, чаще не успевают в учебе. Особенно это заметно среди школьников 11-18 лет. Чем раньше ребенок начинает курить, тем более его организм уязвим для табачных веществ и более значителен ущерб, наносимый курением, в особенности организмам девочек - будущих матерей.

Поведение курящих тоже причиняет им вред. Нередко желание курить появляется во время занятия (урока, лекции), и ученик или студент отвлекается от учебы, думая лишь о том, как со звонком опростеть броситься в туалет и сделать затяжку табачным дымом. Там курильщики проводят минуты отдыха между уроками, лекциями. Ясно, что ничего, кроме головной боли, раздражительности, сниженной работоспособности это вызвать не может. «Поскольку в таких условиях я долго функционировать не могу, вынужден принуждать своего хозяина к курению следующей сигареты, которая вызовет хотя и временное, но расширение сосудов. Я стал рабом курения, а у моего хозяина сформировалась и физическая, и психическая зависимость от курения. Я могу авторитетно также заявить: "Никотин ослабляет память, силу воли и способности человека".

Длительное курение приводит к снижению работоспособности, внимания и физической выносливости, повышает риск возникновения болезней, которые ведут к преждевременной смерти или инвалидности. В их числе - рак легких и полости рта, пищевода и гортани, поджелудочной железы и мочевого пузыря, инфаркт миокарда, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, заболевания системы кровообращения и инсульты, эмфизема и хронический бронхит. Курящие не способны достичь высоких результатов в спорте и некоторых других видах деятельности, например, пении, потому что курение плохо влияет на голосовые связки.

Курение особенно неблагоприятно влияет на детей, подростков и молодежь, так как их легкие, как и другие органы, еще не сформированы полностью.

Организм ребенка не имеет достаточно устойчивых и сильных восстановительных механизмов, поэтому менее защищен от действия табачных веществ. Число неуспевающих больше в тех классах, где больше курящих, так как курение замедляет физическое и психическое развитие детей и подростков. Наряду с нарушением психического развития курение медленно разрушает здоровье.

Подростки стремятся познать новые чувства, исследовать свой внутренний мир и для этого могут прибегнуть к курению. Сигареты могут использоваться ими и как способы ухода от тяжелых проблем во взаимоотношениях, и для снятия коммуникативных барьеров. Для подростков наиболее значимы отношения в группе сверстников, и ради того, чтобы быть принятыми группой, они готовы на опасное поведение, рискуя своим здоровьем.

Просмотр видеофильма, созданного Областной онкологической больницей (г.Иркутск)

Обсуждение Закона от 23.02.2013г. №15-ФЗ «Об охране здоровья и запрете курения в общественных местах...»

2. Этап приобретения практических навыков.

Главная цель этого этапа – осознание участниками важности принятия ответственных решений. В данном контексте - это способность продумать и взвесить последствия употребления табака.

Ролевая игра «Умей сказать “нет”».

Многие начинают курить под влиянием друзей. Им не хочется курить, но они не знают, как отказаться. Сейчас мы проведем мини-тренинг «Умей сказать нет». Мы будем учиться отказываться от того, чего мы не хотим делать. К доске выйдут 2 ученика. Они разыграют сценку предложения закурить. Интересно посмотреть, кто лучше всех умеет уговаривать, а кто умеет отказываться так, чтобы не поссориться. Все остальные будут внимательно следить за диалогом и решат, кто победил в словесной дуэли.

Диалог № 1

- Давай закурим!
- Я не могу.
- Почему?
- Родители увидят.
- А мы отойдем за угол.
- Мне нельзя, у меня сердце болит.
- Ну, ты же не умрешь от одной сигареты.
- А я сигареты без фильтра не курю.
- У меня с двойным фильтром.
- Да я спички забыл.
- У меня есть зажигалка.
- Соседи из окон нас увидят.
- А мы пойдем в подвал.

Как вы считаете, кто оказался сильнее в этом споре? Мнение воспитанников.

Как это ни странно, ни разу не сказал: (Я не хочу). А ведь этого было бы достаточно, чтобы от него отстали. Ведь если его друг, то он должен уважать его желания. Иначе, о какой дружбе речь. Отговорки сумбурны и случайны. Когда человек обосновывает свой отказ, таким образом, возникает впечатление, что он вот-вот согласится. Если вы действительно решили отказаться, выберите самое весомое, с вашей точки зрения, объяснение и настаивайте на нем.

Диалог №2

- У меня есть сигареты, давай покурим.
- Ой, нет, я не могу!
- А почему?
- От меня будет пахнуть табаком.
- Ну и что?
- Родители узнают.

- А ты к ним не подходи.
- Моя собака учует. Она не выносит запах табака. Я приду домой, она меня обнюхает и убежит, а родители спросят, почему это собака от меня убежала. Потому, что я курила.
- А ты надушись.
- Тогда родители обо всем догадаются.
Как вы считаете, кто оказался сильнее в этом диалоге?

Диалог №3

- На, кури.
- Я не буду.
- А что тогда сюда пришел?
- Просто так.
- Ну, тогда иди отсюда.

Уходит.

Кто оказался сильнее в этом диалоге?

Как же все-таки отказаться, сказать «нет»?

- Просто сказать «нет» без объяснения.
- Отказаться и объяснить причины отказа.
- Отказаться и уйти.
- Говорить как заезженная пластинка, на все уговоры отвечать «нет», «не буду»
- Не обращать внимания на предложения закурить.
- Постараться объединиться с кем-то, кто тоже не курит.
- Постараться избегать курящих компаний.

3. Завершение работы

На этом этапе нужно подвести итоги проведённой работы, выяснить, как участники усвоили информацию.

Притча про табак

В далеком прошлом, когда табак только что был завезен в Армению из дальних стран, у подножия Арарата жил один старец, добрый и мудрый. Он сразу невзлюбил это одурманивающее растение и убеждал людей не использовать его. Однажды старец увидел, что вокруг чужеземных купцов, разложивших свой товар, собралась огромная толпа. Купцы кричали: «Божественный лист, божественный лист! В нем средство от всех болезней!».

Подошел мудрый старец, сказал:

- Этот «божественный лист» приносит людям и другую пользу: к курящему в дом не войдет вор, его не укусит собака, он никогда не состарится.

Купцы с радостью посмотрели на него.

- Ты прав, о, мудрый старец! – сказали они. - Но откуда ты знаешь о таких чудесных свойствах «божественного листа»?

И мудрец пояснил:

- Вор не войдет в дом курящего потому, что тот всю ночь будет кашлять, а вор не любит входить в дом бодрствующего человека. Через несколько лет курения человек ослабеет и будет ходить с палкой. А какая собака укусит человека, если он с палкой?! И, наконец, он не состарится, ибо умрёт в молодости...

Отошли люди от купцов, задумавшись.

Ты выкурил всего пять сигарет

И часа жизни твоей нет.

Во имя шаловливой моды

Кладешь ты в землю жизни годы,

Себе болезни вызываешь,

Куреньем гибель приближаешь,

Меняешь жизнь на деготь, смрад,

В позорной сделке сам лишь виноват.

Тебе дан разум, царь природы!

Так откажись от глупой моды!

Д.А. Бершадский

Цените свое здоровье с молодых лет!