

Муниципальное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 22» г. Брянска

Конспект классного часа

Тема: **" КУРИЛЬЩИК - САМ СЕБЕ МОГИЛЬЩИК"**

(урок-практикум о вреде табакокурения)

Классный руководитель 11 класса:

Гаева Г.М.

2021 год

Цель: сформировать первоначальные знания о вреде табакокурения и алкоголя, о влиянии вредных привычек на здоровье человека, способствовать росту самосознания и самооценки подростков, развить умение анализировать и применять полученные знания в жизни.

Предварительная работа — анкетирование.

Анкета

1. Вы когда-нибудь пробовали курить?

- а) да;
- б) нет.

2. Вы продолжаете курить?

- а) да;
- б) нет;
- в) иногда;
- г) бросил(а).

3. Сколько сигарет вы выкуриваете (выкуривали) в день?

- а) 1—2 сигареты;
- б) 3—10 сигарет;
- в) 10 сигарет — 1 пачка;
- г) более 1 пачки сигарет.

4. Какие сигареты вы курите?

- а) легкие;
- б) тонкие;
- в) обычные.

5. Как вы относитесь к курению?

- а) положительно;
- б) отрицательно;
- в) нейтрально.

6. Много ли из ваших друзей курят?

- а) 1 – 3;
- б) 4—10;
- в) больше 10.

7. Какой способ бросить курить вы считаете наиболее эффективным?

- а) никотиновый пластырь;
- б) никотиновая кодировка;
- в) жвачка;
- г) иной;
- д) никакой.

Ведущий. И хотя сегодня проблемы подросткового курения наряду с другими подростковыми проблемами выглядят не самыми острыми, вы должны знать, что вред, наносимый организму этой вредной привычкой, носит лишь отсроченный характер. Начинающие курить подростки делаются раздражительными, быстро утомляются, становятся тревожными.

Исследования последних лет опровергли популярное мнение о том, что курящие подростки — это возбудимые дети, использующие табак для успокоения. Регулярное курение увеличивает развитие тревожных расстройств в юности.

В журнале Американской Медицинской Ассоциации опубликовано интересное исследование. Сообщалось, что, в сравнении с некурящими, подростки, выкуривающие по крайней мере 20 сигарет в день, имели в 12 раз больший риск пострадать от приступов паники и в 5 раз больший риск общего тревожного расстройства агорафобии (страх открытого пространства), который вынуждает некоторых людей не покидать свои дома. Исследование показало, что курение может причинять эмоциональный вред подросткам намного раньше, чем проявление таких физических недомоганий и серьезных болезней, как рак легких и сердечно-сосудистые заболевания.

Из истории появления табака известно, что никотин обязан своему распространению в Европе французскому послу в Португалии Жану Нико, рекомендовавшему королеве Екатерине Медичи и одному из ее сыновей принимать пилюли из табака как средство от головной боли. *(По имени Нико названо основное вредное вещество табака — алкалоид никотин.)*

В конце XVI — начале XVII века курение табака стало распространяться с молниеносной быстротой в Европе и других частях света, связанных с европейскими государствами торговыми отношениями.

Видя, как широко распространено курение, наблюдая, как кольца «голубого змея» захватывают все большее и большее количество жертв, невольно задаешься вопросом: почему люди начинают курить? В данной анкете мы поставили цель узнать текущую ситуацию с курением в произвольно выбранном классе. (Далее приводятся среднестатистические результаты.)

Итак, на вопрос «Вы когда-нибудь пробовали курить?» положительно ответили 74% учащихся 16—17 лет. Результаты ненамного отличаются у мальчиков и девочек 14—15 лет — 65%. Продолжает курить примерно половина попробовавших. С огорчением заметим, что в обеих возрастных категориях лидируют девочки.

Заслуживает внимания ответ на вопрос «Сколько сигарет вы выкуриваете в день?». Из тех, кто продолжает курить, подавляющее большинство выкуривает от 1 до 10 сигарет в день. Из них больше половины выкуривают от 4 до 10 штук. Огорчает тот факт, что есть ученики (1/5 часть продолжающих курить), выкуривающие от 10 штук до 1 пачки сигарет в день. Здесь лидируют мальчики.

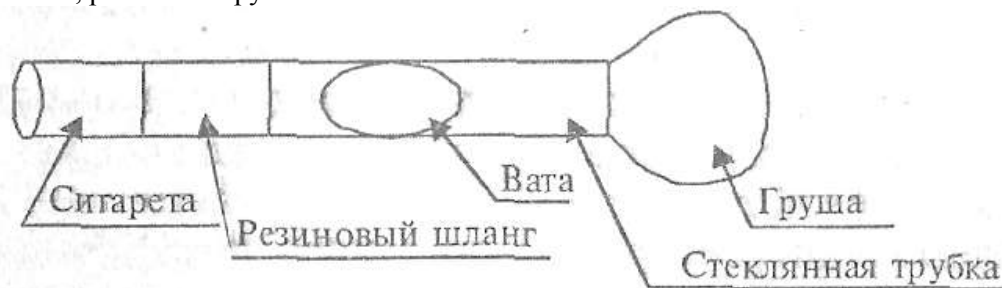
Затем мы поинтересовались: «Какие сигареты вы курите?» Среди тех, кто продолжает курить, предпочтение отдано «средним» сигаретам. Девочки предпочитают «слабые», а мальчики «средние» и «тяжелые». К «слабым» мы отнесли легкие и тонкие сигареты.

И наконец, вопрос, направленный на выяснение отношения учеников к профилактике курения: «Как вы считаете, нужно ли бороться с курением?» Большинство опрошенных на этот вопрос ответили положительно (71% мальчиков и 77% девочек). Курящие подростки, ответившие «нет», оказались в меньшинстве. Таким образом, можно заключить, что именно они серьезно пристрастились к курению. Такова реальная картина, сложившаяся в классе.

Вряд ли сегодня найдется человек, который отрицал бы, что курение вредно. Покажем это на наглядном примере. Давайте сделаем несложный эксперимент — он поможет вам принять окончательное решение со знанием дела: курить или не курить?

Опыт без взрыва

Для опыта нам понадобятся стеклянная трубка диаметром 6—8 мм и длиной 5—7 см, два кусочка резинового шланга, резиновая груша и немного ваты.



Ведущий. Наша задача — смастерить нехитрый прибор, с помощью которого необходимо собрать продукты горения табака, которые курильщики конденсируют в своих легких.

В середину трубки забьем плотный ватный тампончик и кусочками резинового шланга присоединим к ней грушу и сигарету. Теперь осталось сжать грушу и зажечь сигарету. Распрямляясь, груша будет медленно просасывать дым через трубку. Часть продуктов горения соберется на ватном фильтре, и он постепенно пожелтеет.

Когда груша заполнится, снимем ее, выпустим дым, сожмем и вновь подсоединим к трубке. Несколько таких затяжек — и вся сигарета «выкурена». Теперь можно убедиться, что, несмотря на фильтр и ватную преграду, в дыме остается много смолы. Наполненную дымом грушу плотно прижмем выходным отверстием к листу белой бумаги, лучше фильтровальной, и выдавим содержимое. Выходя под давлением через маленькую щель между носиком груши и бумагой, газ резко охлаждается и продукты горения табака конденсируются: на бумаге остается темно-коричневая смолистая клякса.

Ну как, впечатляет? Особенно нагляден опыт с папиросой или сигаретой без фильтра.

Различные исследования показали, что в этом омерзительно пахнущем дегте содержится несколько сотен вредных и очень вредных химических соединений. Люди, которые вынуждены работать с подобными веществами на производстве, имеют льготы. А курильщики добровольно и регулярно накачивают свои легкие этой смолой. Можно провести две простейшие качественные реакции, подтверждающие, что в продуктах горения есть весьма реакционно-способные органические соединения. Ватку, служившую фильтром, поместим в 1 мл воды и оставим постоять 5—10 минут.

Теперь немного подождем и продолжим наш разговор о вреде табака.

Сейчас один из учеников будет выступать в роли пропагандиста здорового образа жизни — это специалист по антитабачной пропаганде. Он должен найти конкретные аргументы, которые просто и доходчиво, но с научной точки зрения помогут вам убедить человека или совсем отказаться от курения, или уменьшить желание курить.

Второй ученик играет роль заядлого курильщика.

Курильщик. Я хорошо знаю, что табак вреден, «о без него работать не могу. Иной раз устанешь, голова уже ничего не соображает, а затянулся разок-другой, и сознание просветлело.

Специалист. На первый взгляд такое представление о действии табака может показаться довольно обоснованным. Однако понаблюдаем за курильщиком повнимательнее и подольше: вот он выкурил одну сигарету и с увеличенной энергией взялся за дело, но проходит¹ совсем немного времени, и он вновь тянется за другой. В чем же дело? Почему так недолго действовал «табачный эликсир»? Под влиянием табачного дыма происходит некоторое расширение сосудов мозга. Возникает ощущение прилива новых сил. Однако такое действие табака весьма кратковременно. Уже через несколько минут расширение сосудов мозга сменяется новым их сужением, причем су-женке это бывает более выраженным, чем раньше. В результате возникает заметное ухудшение кровоснабжения мозга и понижение работоспособности. Пытаясь прогнать усиливающуюся усталость, курильщик берет следующую сигарету, за ней — третью, четвертую, и так продолжается до тех пор, пока он полностью не исчерпает все резервы своей энергии. Комната, в которой он находится, оказывается буквально синей от табачного дыма, которым дышит и сам курильщик, и все, кто находится рядом с ним. В результате общий объем выполненной работы у курящих при прочих равных условиях оказывается меньше, чем у некурящих.

Курильщик. Курение уменьшает чувство голода. История упоминает и такой случай. Вскоре после проникновения табака в Европу, французское правительство получило проект, предлагающий частично заменить выдачу хлеба солдатам табаком.

Специалист. Хотя каждому понятно, что сигаретный дым не заменит пищевые продукты, не все могут объяснить тот факт, что курением действительно можно заглушить чувство голода. Объясняется это явление тем, что ядовитые вещества, содержащиеся в табачном дыме, всасываясь в кровь, действуют на нервные окончания желудка и кишечника и как бы блокируют передачу нервных импульсов, сигнализирующих о голоде. В результате подросток не получает необходимых для роста веществ и его развитие физическое и интеллектуальное замедляется. Вред же, приносимый организму курением табака, очевиден. Смертность от рака легких, эмфиземы легких, ишемической болезни сердца среди курильщиков встречается в 80 раз чаще, чем у некурящих. К тому же от табака желтеют зубы, появляется неприятный запах изо рта, желтеют и трескаются ногти. Как видим, помимо тяжелых болезней, курение портит внешность.

Ведущий. А теперь давайте вернемся к нашему эксперименту. Полученный желтоватый раствор сольем и разделим на две части. К одной из них добавим по каплям темно-розовый раствор марганцовокислого калия: он будет мгновенно обесцвечиваться. Значит, в продуктах горения много непредельных соединений, т.е. резко отличающихся по свойствам от обычных.

Вторую часть анализируемого раствора перельем в пробирку. Приготовим вторую такую же пробирку с таким же количеством чистой воды. Добавим в обе пробирки по 2—3 капли 1%-ного раствора хлорного железа и сравним полученную окраску. Интенсивная окраска исследуемого раствора говорит о присутствии соединений, родственных фенолу. (Фенол при попадании на кожу вызывает ожог. Предельно допустимая концентрация в воздухе 0,005 мг/л.) Мы привели здесь только две простейшие реакции, при желании количество их можно расширить: ведь в продуктах горения табака присутствуют органические соединения почти всех классов. Я надеюсь, что поставленные опыты помогут вам принять правильное решение, как ответить на вопрос: «Закурим?» — «Спасибо, нет. Я знаю, что это такое».

Многие курильщики прекрасно осведомлены о вреде курения и, как правило, хотели бы избавиться от этой пагубной и опасной привычки, но не у всех это получается. Даже те, кто бросил курить, с горечью признают, что их еще долго тянет к сигарете и разговоры о вреде никотина сильно раздражают.

Многим претит излишняя категоричность решения — взять и отказаться от чего-то навсегда, на всю оставшуюся жизнь. Есть в таких решениях какая-то безысходность. Значительно проще принять менее категоричное решение и отказаться от курения на какой-то вполне конкретный срок. Объявить для себя мораторий на курение. Для начала это может быть небольшой срок 100—150 часов. Первое время легче терпеть, но постепенно могут возникнуть связанные с отказом от привычки неприятные ощущения.

Продержавшись назначенное время, можно опять закурить, день-два отдохнуть от запрета и объявить новый мораторий на такой же или более длительный срок. Со временем появится вера в себя, даже определенный азарт, желание закурить будет приходить все реже и реже, а вид сигареты теперь станет напоминать о неприятных дня организма ощущениях: дурном запахе и привкусе во рту, головной боли. И пусть сначала вам поможет держаться вид коричневой кляксы табачного дегтя, который вы больше не хотите собирать в своих легких.

Основной совет от заядлых курильщиков: *лучше не начинать курить — бросить курить не всем по силам.*

А теперь давайте подведем итог и проверим, насколько же хорошо мы усвоили этот урок, ответив на вопросы анкеты «**Что мы знаем о курении?**».

При ответе на вопрос напишите сбоку слово «Верно» или «Не верно»:

1. Подростки курят, чтобы быть как все. *(Верно.)*
2. Некурящие вынуждены страдать от заболеваний дыхательной системы в результате пассивного курения. *(Верно.)*
3. Курение помогает расслабиться, когда человек нервничает. *(Не верно.)*
4. В легких человека, выкуривающего каждый день по пачке сигарет в течение года, оседает 1 л табачной смолы. *(Верно.)*
5. Физические упражнения нейтрализуют вред, наносимый курением. *(Не верно.)*
6. Одной сигареты вполне достаточно, чтобы участился пульс, повысилось кровяное давление, установилось нормальное кровоснабжение и циркуляция воздуха в легких. *(Не верно.)*
7. Большинство курящих получают от курения удовольствие и не собираются бросать курить. *(Не верно.)*
8. Табакокурение — одна из основных причин заболеваний сердца. *(Верно.)*
9. Большинство подростков в состоянии бросить курить в любое время. *(Не верно.)*
10. Нет ничего опасного в том, что подростки иногда «балуются» сигаретами, если они смогут оставить это занятие до того, как курение превратится в привычку. *(Не верно.)*