Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

города Костромы

«Средняя общеобразовательная школа № 4»

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

**КЛАССНОГО ЧАСА**

**«ПРОФИЛАКТИКА ТАБАКОКУРЕНИЯ»**

|  |
| --- |
| Составитель:  Социальный педагог муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения города Костромы  «Средняя общеобразовательная школа № 4»  Белова Татьяна Алексеевна |

Кострома

2022

Цель: создание условий для формирования учащихся негативного отношения к табакокурению, формирование установки на здоровый образ жизни.

Задачи:

* информирование (просвещение учащихся) об истории распространения курения и последствиях этой вредной привычки; активизация размышления о вреде курения и его последствиях.
* формирование знаний и представлений обучающихся о вреде табакокурения, различных нарушениях и формах заболеваний, связанных с ним;
* повышение читательской грамотности путем подготовленных заданий на выявление главной информации в большом объеме текста.

Методы и дидактические приемы

Лекция: это один из способов быстрой подачи необходимой информации.

Использование наглядных пособий: одни учащиеся усваивают материал, воспринятый на слух или при помощи зрения, в то время как другие лучше воспринимают осязанием.

Обсуждение в группах: оно даёт возможность учащимся поделиться своими мыслями, впечатлениями и ощущениями в рамках определённой темы, а также позволяет размышлять, сопоставлять, делать собственные выводы и выслушивать разнообразные мнения своих сверстников.

Беседа: разговор по заранее составленному плану с использованием специально разработанных вопросов.

Ход классного часа:

Ведущий: Здравствуйте ребята, мы предлагаем вам поговорить о теме, которая очень актуальна в наши дни. Поэтому мы предлагаем вам разгадать тему классного часа с помощью ребуса.



Ведущий: Итак, эта тема важна для всех. Несмотря на то, что почти все понимают, что курить вредно, большинству не нравится запах табака и то, что, кто-то из близких курит, 72% учащихся пробовали курить, а некоторые продолжают это делать и сейчас.

Попробуем разобраться, в чем причина такой популярности табакокурения.

Производство табака является очень прибыльным делом, прибыль от продажи табачных изделий составляет свыше 200%, производители сигарет не перестанут заниматься этим сверх прибыльным бизнесом, они пускаются на различные ухищрения: рекламу, ложные сведения о «безвредности» курения, подпольное производство табачных изделий низкого качества, содержащих гораздо большее количество вредных веществ, чем в сигаретах производимых легально.

Производство табака растет с каждым годом, за последние пять лет потребление табака выросло в три раза, количество же мужчин-курильщиков остается неизменным. В современном мире стало актуально потребность в употреблении кальяна, IQOS и вейпа. Подростки уверены, что это приносит меньший вред, чем курение сигарет, но это является самым распространенным заблуждением. Предлагаем вашему вниманию прочитать текст перед вашими глазами.

*учащимся выдаются распечатанные тексты с информацией о истории и последствиях табакокурения*

А сейчас, на основании прочитанного вами текста, мы бы хотели провести викторину на ваши знания о курении.

**«Знаешь ли ты всё о сигаретах»**

|  |  |
| --- | --- |
| Вопрос | Ответ |
| Родина табака | А) Южная Африка  **Б) Южная Америка**  В) Европа |
| У кого наибольшая зависимость от табака? | А) **У тех, кто начал курить до 20 л.**  Б) У тех, кто начал курить после 20 л.  В) Зависимость не связана с возрастом. |
| В какой стране табак в 16 веке был объявлен «забавой дьявола? | А) Испания  Б) Италия  **В) Бразилия** |
| При каком царе табак появился в России? | **А) при Иване Грозном**  Б) при Петре I  В) при Екатерине II |
| Самый популярный способ употребления табака в США до 19 века. | А) курение  Б) нюхание  **В) жевание** |
| Существуют ли сигареты, которые не приносят вреда? | А) сигареты с фильтром  Б) сигареты с низким содержанием никотина  **В) нет** |
| Сколько вредных веществ содержится в табачном дыме? | А) 20-30  Б) 200-300  В) **свыше 4000** |
| Сколько процентов вредных веществ способен задержать сигаретный фильтр? | **А) не более 20 %**  Б) 40 %  В) 100% |
| Как влияет курение на работу сердца? | А) замедляет его работу  **Б) заставляет учащенно биться**  В) образует тромбы в сосудах сердца |
| Верно ли, что в большинстве стран модно курить? | А) курить никогда не было модно  Б) курить модно  **В) мода на курение в большинстве стран прошла** |
| Что такое пассивное курение? | **А) нахождение в помещении, где курят**  Б) когда куришь за компанию  В) когда не затягиваешь дым |
| Как курение влияет на массу человека? | А) снижает его  Б) повышает его  **В) не изменяет его** |
| Какие заболевания считаются наиболее связанными с курением? | А) кашель  **Б) рак легкого**  В) почечная недостаточность |
| 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... | А) 40 папирос  **Б) 60 папирос**  В) 80 папирос. |
| Какой русский царь ввел запрет на курение | А) **Алексей Михайлович**  Б) Петр I  В) Екатерина II |

Ведущий: Вы большие молодцы, правильно ответили на … вопросов из 15. А теперь мы предлагаем вам окунуться в мир мифов о курении. Сейчас вы по очереди прочитаете несколько высказываний о курении, задача противоположной команды ответить: правда это или миф.

**«Мифы и правда о курении»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Самое вредное в сигарете – это никотин | Никотин – прежде всего наркотик, который вызывает привыкание и заставляет курить. А вот уже вместе с дымом в организм курильщика попадают действительно опасные вещества, которые содержатся в сигаретных смолах. Их ингредиенты, с дымом и кровью попадая на какой-либо из органов, инициируют развитие опухолей. | Правда. |
| Курение успокаивает нервы и спасает от стрессов? | На самом деле компоненты табака (смолы, никотин, дым и т.п.) не расслабляют, а просто «тормозят» важнейшие участки центральной нервной системы. Зато, привыкнув к сигарете, без нее человек уже расслабляться уже не может.  Курильщиков успокаивает ритуал – достал сигарету, прикурил, затянулся, выдохнул. Никотин – не обладает успокаивающим действием, иначе он бы давно применялся в медицине как дешевое средство от стресса. | Миф. |
| Курение помогает оставаться стройным. | Это не так. Есть много полных людей, которые, много курят. Правда, у бросивших курить восстанавливается вкусовая чувствительность, и первое время многие бывшие курильщики очень любят покушать – сказываются вернувшееся здоровье и аппетит. Самое время вспомнить о ежедневной физкультуре, а также есть побольше овощей и фруктов. | Миф. |
| Курение тонких или легких сигарет не так сильно вредит здоровью. | Сигарета, какой бы формы или длины она ни была, содержит табак, который сгорает при курении. При вдыхании образующегося дыма человек получает огромную дозу различных химических элементов и соединений. Используя легкие сигареты, курильщики затягиваются чаще и глубже, что, впоследствии, может привести к заболеванию раком не самих легких, а, так называемой, легочной периферии – альвеол и малых бронхов. | Миф. |
| Отказ от сигарет после многих лет курения – стресс для организма | Правда. Но только отчасти. Безусловно, прекращение поступления никотина в организм вызывает стресс – человек зависим от регулярных «никотиновых доз». Но задумайтесь, какому стрессу подвергается ваш организм ежедневно, когда вы отравляете его очередной затяжкой?! Пережив несколько трудных дней и бросив курить, вы избавитесь от табачной зависимости, а значит, существенно снизите нагрузку на свое сердце и легкие. | Правда. |
| Курение доставляет удовольствие | Частичная правда. Но курильщики получают удовольствие не от курения — их организм получает очередную дозу никотина, на которую курильщик сам же себя и подсадил. Удовольствия как такового от курения вы не получите, это разве что вынужденная мера, чтобы не чувствовать, что вам чего-то не хватает. Начав курить, вы только лишь обзаведитесь привычкой, приносящей неудобства вам и окружающим вас людям. | Правда. |
| Вред пассивного курения значительно преувеличен. | Дым, который выделяется сигаретой при сгорании табака, - так называемый неотфильтрованный дым. Он содержит в 50 раз больше канцерогенов, вдвое больше смол и никотина, в пять раз больше окиси углерода и в 50 раз больше аммиака. К слову, для людей, постоянно работающих в помещении где много курят, уровень пассивного курения может достигнуть 14 сигарет в день. | Миф. |

Ведущий: Теперь вы знаете чуть больше информации по данной теме, но это ещё не всё.

В конце, мы хотели бы рассказать вам интересные факты, которые, возможно, вы не знали.

Факты:

1. Каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь человека на пять с половиной минут.
2. Когда человек затягивается дымом сигареты, температура на конце сигареты достигает 60 градусов и выше.
3. Сгорая, табак и папиросная бумага выделяют 200 вредных веществ, например: сажа, синильная кислота, мышьяк, сероводород, аммиак и другие.
4. Мозг привыкает к никотину, т.к. он облегчает работу мозга, так возникает зависимость от сигареты.
5. Угарный газ, которые выделяется с дымом сигареты проникает в кровь и разрушает кислород. Внутренние органы получают все меньше кислорода.
6. Выкурив пачку сигарет, человек вводит в организм 400 мл. угарного газа. Организму курильщика нужно все больше кислорода, поэтому сердце работает все сильнее и быстро изнашивается.

Ведущий: Спасибо за внимание!