



**31 мая Всемирный день без табака**

**Классный час: «Курить – здоровью вредить»**

**8-В класс  
Кл. руководитель: Кадырбекова А.К.**

## Классный час на тему: «Курить – здоровью вредить»

### Цели:

1. Формирование осознанного отрицательного отношения к курению.
2. Реальное представление о вредности курения и заболеваниях курильщиков.

### Задачи:

1. На реальных примерах доказать пагубное влияние никотина на организм человека.
2. Развивать в детях привычку к здоровому образу жизни.

**Оборудование:** компьютер, мультимедийный проектор, плакаты с высказываниями знаменитых людей о курении, презентация.

На доске плакаты:

1. «Трудно себе представить то благотворное изменение, которое произошло бы во всей жизни людской, если бы люди перестали одурманивать и отравлять себя табаком...»  
(Л.Н.Толстой)
2. «Никотин ослабляюще действует на память, разрушает нервную систему и ослабляет силу воли, столь необходимую для шахматного мастера»  
(А.Алёхин)
3. «От курения тупеешь, оно несовместимо с творческой работой» (И.Гёте)

Ход классного часа:

### 1. Вступительное слово учителя.

- Наш классный час посвящён очень серьёзной проблеме, которая самая актуальная в наше время. Это борьба с курением. 16 ноября объявлен Всемирным днём борьбы с курением. А это значит борьба за здоровый образ жизни. Есть такое мудрое изречение:

«Здоровый нищий счастливее больного короля».

Возникает вопрос: откуда появился табак?

### 2. Сообщение ученика:



Х.Колумб вспоминал:

- Высадившись на берег, мы отправились в глубь острова. Нас встретило множество почти голых людей, очень стройных и сильных, которые шли из своих деревень с горящими головешками в руках и травой, дым которой они пили. Иные несли одну большую сигару и при каждой остановке зажигали ее. Затем каждый делал из нее 3-4 тяжки, выпуская дым через ноздри.

Туземцы угощали путешественников табаком, причем сначала курили сами, потом передавали трубку гостям. Отказ от «трубки мира» хозяева рассматривали как недружелюбные действия. Испанцы же не хотели портить отношения с туземцами. Вероятно, эти испанцы и были первыми европейцами, пристрастившимися, к курению.

На вернувшихся в Испанию моряков смотрели с подозрением: человек выпускает изо рта и носа дым, значит, спутался с нечистой силой.

Курильщики завезли семена табака и стали его культивировать. Распространение табака встречало в странах сильное противодействие. В Турции курение табака рассматривалось как нарушение законов Корана, и виноватых сажали на кол. Персидский шах Аббас приказал сжечь торговца, который завез табак в военный лагерь. Римский папа Урбан VII отлучал от церкви тех, кто курил или нюхал табак, а однажды за курение сигар монахов живыми замуровал в стену.

В Россию табак, по-видимому, попал в конце XVI века и тоже был встречен не очень приветливо. За курение полагалось весьма серьезное наказание – от палочных ударов и порки кнутом до отрезания носа и ушей и ссылки в Сибирь. Торговцев табаком ждала смертная казнь. В 1634 году после очередного пожара, возникшего впоследствии безответственности курильщиков, царь Михаил Романов издал указ: «На Москве и в городах о табаке заказ учинить крепкий и под смертной казнью, чтобы нигде табак у себя не держали, не торговали и не употребляли». Но царь Петр I, пристрастившийся в Западной Европе к курению, специальным указом от 1697 года отменил запрет на употребление табака. С введением налога на табак и табачные изделия они стали выгодными для государства; выращивание и продажа табака сделались одной из статей государственного дохода практически во всех странах.

Но постепенно запрет на курение отменялся в одной за другой странах. С годами к вредной привычке приобщились мужчины, женщины, молодые люди, подростки и даже дети. Возникла мода на курение: сигареты, мол, придают девушкам особую элегантность, а юношам – мужественность. Обязательной принадлежностью телегероев и киногероев стала сигарета.

### **3. Слово классного руководителя:**

- О том, что табак вреден для здоровья, знали давно. Видели, что курильщиков мучает надсадный кашель, знали, что в накуренном помещении трудно дышать, что табак мешает умственной работе. Опыты показали, что животные гибнут под действием никотина. Тогда и родилась фраза: «Капля никотина убивает лошадь» Если быть точным, то каплей чистого никотина можно убить не одну, а целых три лошади. Но курильщики только посмеивались: видно, я крепче лошади, сколько никотина потребил, а жив.

Утешали себя: табачный дёготь остаётся на фильтре. А как врачи? Разве они не боролись против курения? Врачи также выяснили, что рост числа курящих параллельно увеличивает количество опасных болезней.

#### 4. Слово классного руководителя:



- При первом курении першит в горле, учащённо бьётся сердце, во рту появляется неприятный вкус. Все эти неприятные ощущения, связанные с первой сигаретой, неслучайны. Это защитная реакция организма, и надо ею воспользоваться – отказаться от следующей сигареты, пока не наступил час, когда сделать это будет не так легко. Ты можешь сам выбрать: курить или не курить. Но знай, чем раньше ты начнёшь курить, тем чувствительнее твой организм к табачному дыму, тем больше у тебя шансов заболеть.

Как вы думаете, ребята, почему некоторых людей называют мудрецами? Мудрым человек становится в раннем возрасте или в более зрелом?

Мудрец обладает большим умом, его мудрость основана на больших знаниях и опыте. Мудрым может стать каждый, кто заботится о своём здоровье, потому что только у здорового человека ясный ум, направленный на познание окружающего мира и на познание самого себя.

#### 5. Слово классного руководителя:

- Сторонники табака часто ссылаются на то, что многие выдающиеся люди курили:

Ч. Дарвин, И.Ньютон, М.Горький, С.Рахманинов и даже врач – терапевт С.Боткин. Значит, курение не мешало им достичь успехов? Хочу привести некоторые высказывания известных деятелей культуры и науки. Писатель А.Дюма – младший: «Я отложил свою сигарету и поклялся, что никогда не буду курить. Эту клятву я сдержал и вполне убеждён, что табак так же вредит мозгу, как и алкоголь». Великий врач С.Боткин был заядлым курильщиком. Умирая, (ему всего было 57 лет), он сказал: «Если бы я не курил, то прожил бы ещё 10 – 15 лет». Сколько он бы ещё сделал для науки, для спасения людей, но, увы, не сумел избавиться от своей пагубной привычки, не смог спасти себя.

#### 8. Заключительное слово классного руководителя:

- Сигарета в зубах, возможно, создаст тебе ещё одну проблему – наркотики. Ведь помимо твоего желания «друг» сможет угостить сигаретой, где табак перемешан с коноплёй. Часто курение является не твоим собственным



выбором, оно навязывается тебе товарищами, которые называют некурящих учеников трусами, маменькиными сынками. Зная о той опасности, которую несёт в себе «дружба» с сигаретой, проще выработать у себя отрицательное отношение к курению, удержаться от этой вредной привычки и помочь удержаться сверстнику.

Какие ответы ты можешь дать на предложение закурить?

- Нет, я предпочитаю чистый воздух.
- Не нахожу в этом никакого удовольствия.
- Нет, не хочу укорачивать себе жизнь.

Вред табака доказан, многие люди бросили курить, идёт борьба против «пассивного курения». Даже в США, при засилье табачной рекламы, десятки миллионов американцев бросили курить. То же происходит в странах Европы: Великобритании, Швеции, Норвегии, Финляндии. Во многих странах приняты законы, запрещающие подросткам курить.

**Как сказать «Нет!»?**

- Назови причину. Скажи, почему ты не хочешь это делать:  
-Я знаю, что это опасно для жизни.  
-Я уже пробовал, и это мне не понравилось.
- Выбери союзника: человека, который согласен с тобой – это помогает получить поддержку.
- Дружи с теми, кто не курит.
- Твои настоящие друзья не будут заставлять тебя курить и не будут делать этого сами.

**Раскрась курильщика!**

**Буклет на каждую руку**

красные глаза,  
землистый цвет лица,  
коричневые зубы,  
жёлтые ногти,  
синюшные конечности,  
чёрные лёгкие

**Не будь похожим на него!**

**Я ВЫБИРАЮ Жизнь!**

**Откажись от вредных привычек**

**Тебе жить!**

60 лет  
50 лет  
40 лет  
30 лет  
20 лет  
10 лет  
0

Как долго ты будешь жить?

Смoking, drinking, and driving are dangerous. Don't do them together.



**МЫ НЕ КУРИМ  
И ВАМ НЕ СОВЕТУЕМ!**

Курить не модно.



дыши свободно!

**#мынекурим**



**#ивамнесоветуем**