

## «Курить или жить?»

(Ролевая игра для подростков)

**Цель:** воспитание у учащихся ответственности за свое здоровье, устойчивого негативного отношения к курению. Расширение знаний о вреде курения.

**Форма:** беседа с элементами тренинга.

**Информация к размышлению:**

*Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации.*

*Оноре де Бальзак*

**Подготовительный этап:** классному часу может предшествовать конкурс рисунков, плакатов о вреде курения.

**Оборудование:** плакаты с антеникотинным содержанием, слайды о вреде курения.

### Информация к классному часу

***Из истории приобщения европейцев к курению***

Табак родом из Америки. Первыми европейцами, попробовавшими его в 1492 г., были матросы знаменитой флотилии адмирала Христофора Колумба.

В числе подарков жители острова Гуанакани, который Колумб назвал Сан-Сальвадор, поднесли сушеные листья растения «петум». Сами они курили эти подсушенные на солнце листья, свернутые в трубочки. Жители Кубы, где Колумб высадился 27 октября 1492 г., называли траву для курения «сигаро». И хотя в представлении набожных испанцев пускать дым из ноздрей, как это делали островитяне, могли лишь черти, многие матросы, да и сам адмирал, втянулись в это занятие.

В Англии, в эпоху Елизаветы I, курильщиков приравнивали к ворам и водили по улицам с веревкой на шее.

В России во времена царствования Михаила Федоровича Романова, уличенных в курении в первый раз наказывали 60 ударами палок по стопам, во второй — обрезанием носа или ушей. После сильнейшего пожара в Москве в 1634 г., причиной которого, как стало известно, было курение, оно было запрещено под страхом смертной казни.

Торговля табаком и курение были разрешены в России в царствование Петра I, который стал сам заядлым курильщиком после посещения Голландии.

### **Ход классного часа**

#### ***Вступительное слово учителя***

Для создания эмоциональной, убедительной атмосферы разговора об опасности курения для здоровья человека, особенно для растущего организма, учитель обращается к фактам, которые оформлены на листе ватмана:

- ♦ из каждых 100 человек, умерших от хронических заболеваний легких, 75 курили;
- ♦ из каждых 100 человек, умерших от ишемической болезни сердца, 25 курили;
- ♦ из каждых 100 человек, начавших курить, заядлыми курильщиками становятся 80;
- ♦ каждый 7-й длительно курящий человек страдает эндартериитом — тяжелым заболеванием кровеносных сосудов;
- ♦ если человек начал курить в 15 лет, продолжительность его жизни уменьшается более чем на 8 лет;
- ♦ выкуривая 20 сигарет в день, человек дышит воздухом, загрязненность которого в 580—1100 раз превышает санитарные нормы;
- ♦ 4000 химических веществ, содержащихся в табачном дыме, наносят непоправимый вред здоровью не только курящих, но и тех, кто находится рядом с ними. Пассивное курение еще опаснее.

Далее учитель организует обмен мнениями учащихся о пагубном влиянии курения на организм человека.

Вместе с тем не следует ожидать, что все учащиеся будут единодушны в осуждении курения. Выявившиеся разногласия станут хорошей основой для дискуссии.

### **Опыт «Курящая кукла»**

Оборудование опыта:

- ♦ резиновая кукла среднего размера;
- ♦ резиновая груша;
- ♦ стеклянная трубочка;
- ♦ кусок ваты;
- ♦ сигарета с фильтром;
- ♦ спички.

Поместите кусочек ваты в стеклянную трубочку. С одной стороны трубочки укрепите резиновую грушу, с другой — тлеющую сигарету. С помощью груши продуйте воздух («выкурите: сигарету»). Не спешите с окончанием опыта, так как эффект может быть не столь наглядным. «Выкурив» таким образом одну сигарету, обратите внимание детей, что вата изменила цвет, концы трубочки стали коричневыми. Извлеките вату из трубочки, разверните и покажите ее изменившийся цвет. Акцентируйте внимание детей, что осевшие на вате («легких» куклы) вещества — те самые токсины и яды, которые оседают в легких человека, приводя к тяжелейшим последствиям.

Пройдите по рядам и дайте каждому понюхать вату (это способствует усилению воздействия на учащихся).

Следующий вопрос, который учитель должен обсудить с учащимися, касается причин распространения курения среди подростков.

Чтение и обсуждение отрывка из книги М. Твена «Приключения Тома Сойера». В «Приключениях Тома Сойера» Марк Твен, очень выразительно описал ощущения ребят от первой затяжки и неприятные последствия курения:

«После вкусного обеда, состоявшего из рыбы и яичницы, Том сказал, что теперь ему хочется научиться курить. Джо ухватился за эту мысль и объявил, что он тоже не прочь. Гек сделал трубки и набил их табаком. Они растянулись на земле, опираясь на локти, и начали очень осторожно, с опаской втягивать в себя дым. Дым был неприятен на вкус, и их немного тошнило, но все же Том заявил:

— Да это совсем легко! Знай я это раньше, я уж давно научился бы.

— И я тоже, — подхватил Джо. — Плевое дело!..

Разговор продолжался, но вскоре он начал чуть-чуть увядать, прерываться. Паузы стали длиннее. Пираты сплевывали все чаще и чаще... Несмотря на все их усилия, им заливало горло, и каждый раз после этого начинало ужасно тошнить. Оба сильно побледнели, и вид у них был очень жалкий».

Учитель объяснит детям, что произошло в детском организме, если он настолько бурно прореагировал на табак.

Попросите детей подумать над вопросом: «Почему подростки начинают курить?»

Возможные ответы учащихся:

- из любопытства;
- за компанию;
- стремление показать себя «крутым» и взрослым;
- слабая воля;
- нечем занять досуг;
- непонимание опасности курения;
- «покурю и смогу бросить»;
- не занимаюсь спортом;

- влияние рекламы, кино, телевидения;
- наличие карманных денег и т.д.

### **Парный тренинг «Убеди друга»**

Одному из участников, знающему, что друг начал курить, необходимо убедить его бросить это опасное занятие, пока он не стал заядлым курильщиком.

Затем еще 2-3 пары участвуют в тренинге.

### **Мини-итоги**

В заключение классного часа учитель предлагает учащимся сформулировать главные выводы изученной темы в виде памятки «Мои аргументы против курения».

### **Мои аргументы против курения**

1. Курение разрушает организм.
2. Курение приводит к неизлечимым болезням.
3. Курение снижает физическую активность.
4. Курение портит цвет кожи.
5. Никотин забирает свободу, человек становится его рабом.

**Я выбираю жизнь!**

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575833

Владелец Изотова Марина Алексеевна

Действителен с 05.03.2021 по 05.03.2022