

## ИНФОРМАЦИЯ «Безвредного табака не бывает»

Сегодня мы затронем одну из главных тем безопасности жизни человека – проблему курения. Эта тема не случайно стала темой нашего классного часа. В жизни любого человека наступает такой период, когда хочется во всём разобраться самому. Несмотря на уверения взрослых, нужно на собственном опыте всё проверить. Только одна затыжка, что будет? И чем я хуже других, которые с важным видом достают из кармана пачку сигарет? Хотелось бы отметить, что в 2010 году человечество отметило печальную дату - 520-летие своего приобщения к курению.

История приобщения европейцев к курению началась так. 12 октября 1492 года матрос с корабля знаменитой флотилии адмирала Христофора Колумба закричал: "Впереди земля!". Грянул пушечный салют, на кораблях убрали паруса, и корабли бросили якорь у неведомой земли. Их встретили местные жители и в числе подарков поднесли Колумбу сушёные листья растения "петум". Они курили эти подсушенные на солнце листья, свёрнутые в трубочки. И хотя в представлении набожных испанцев дым из ноздрей могли пускать лишь черти, многие матросы и сам адмирал втянулись в это занятие. Флотилия Колумба вернулась в Европу и табак начал своё победоносное шествие по странам и континентам. Быстрому распространению табака способствовало, конечно, удивительное его свойство - привычная тяга к курению, с которой было очень трудно совладать человеку.

Чтобы разобраться, чем же всё-таки вреден табак и как он влияет на наш организм, давайте обратимся к экспертам.

**Эксперт 1:** В табачном дыму содержится около 1000 вредных веществ, часть из которых является канцерогенами, то есть способствует возникновению раковых опухолей. Одной из вреднейших составляющих табачного дыма является никотин. Никотин - чрезвычайно сильный яд, действующий преимущественно на нервную, сердечно-сосудистую, дыхательную и на пищеварительную систему. Учёные рассчитали, что количество никотина из одной сигареты вполне достаточно для того, что бы наступила мгновенная смерть человека, если ввести этот яд внутривенно. Никотин используется в сельском хозяйстве для борьбы с вредителями. Не случайно говорят: "капля никотина убивает лошадь", а если быть точнее то не одну, а целых три лошади. В табачном дыму содержится также синильная кислота, мышьяк, аммиак, радиоактивный полоний.

**Эксперт 2:** А я хочу рассказать, почему многие люди хотят бросить курить и это им не удаётся. Никотин обладает наркотическими свойствами, поэтому курильщики очень быстро попадают в наркотическую зависимость, от которой очень трудно избавиться. Попытка бросить курить вызывает головную боль, тошноту, рвоту, бессонницу. Не все в силах справиться с этим. И поэтому лучший способ борьбы с курением - никогда вообще не курить.

**Эксперт 3:** Все люди, в том числе и подростки, владеют информацией о вреде курения, о том, что курильщики чаще других страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями, раком дыхательных путей и лёгких, но факт остаётся фактом при том положении вещей, что в Европе и в Америке количество курильщиков снижается, люди начинают заботиться о состоянии здоровья, в нашей стране все магазины и огромные плакаты приглашают к курению. Противостоять трудно, особенно подростку особенно если взрослые люди постоянно тянутся к сигарете в минуты стресса и утверждают, что это им помогает. Хотя раньше в России наказание за курение в первый раз полагалось 60 ударов палками по ногам, во второй раз - отрезали нос и уши. После опустошительного пожара в Москве в 1634 году, причиной которого оказалось курение, оно было запрещено под страхом смертной казни. И лишь при Петре I было разрешено, т.к. сам очаровавшись этой диковинной заморской идеей - курить, он стал активно вводить её в стране и российским подданным было приказано - курить. Сам Пётр I, злоупотребляя курением, подорвал своё здоровье. На его разрушенные лёгкие "села простуда", развилось воспаление, переросшее в пневмонию, что и явилось причиной смерти царя.

**Ведущий 2:** Табак в России всё же победил. Курильщиков становилось всё больше и больше. А что же врачи?

**Врач:** В те далёкие времена табак был ещё, к сожалению, очень плохо изучен. И некоторые врачи прописывали курение в качестве лекарства. Считалось, что табак целебен, его дым отпугивает болезни и злых духов, успокаивает и поднимает настроение. В "Целебнике" 1613 года так и

написано: "трубка табаку, выкуренная натошак в сырое и дождливое утро, составляет единственное лекарство от всех болезней". Люди верили этому и лечились, не подозревая, что награждают себя куда более опасными болезнями - это рак, язва, астма, туберкулёз, гангрена, сердечно-сосудистые заболевания. Сейчас все врачи мира призывают курильщиков отказаться от этой пагубной привычки и не наносить вред ни себе ни окружающим. Вы когда –нибудь видели лёгкие курильщика?

**Ведущий 1:** Да, действительно, табак наносит непоправимый вред организму, особенно подрастающему. В течение нескольких лет группа учёных- врачей наблюдала 100 курящих и 100 некурящих школьников. Результаты их исследований приведены в таблице, из которой видно насколько слабее организм курящего школьника. Ухудшается слух, память, они подвержены нервным заболеваниям, всегда раздражены, недовольны чем-то. Показатели умственного и физического развития снижены в 6-7 раз.

Заболевания	Курящие школьники	Некурящие школьники
1. Нервные	14%	1%
2. Понижение слуха	13%	1%
3. Плохая память	12%	1%
4. Плохое физическое состояние	12%	2%
5. Плохое умственное состояние	18%	1%
6. Нечистоплотность	12%	1%
7. Плохие отметки	18%	3%
8. Замедленная реакция, сообразительность	19%	3%

Оказалось также, что на организм девочки табак действует гораздо сильнее.  
(Анатомия табачной наркоманки)

За последние десятилетия ученые выяснили, что у людей не курящих стали обнаруживаться болезни, присущие курильщикам. Причина? Некурящие люди длительное время находились в одном помещении с курильщиками. При курении организм курильщика проникает 20 - 25% ядовитых веществ, а 50% вместе с выдыхаемым дымом поступают в воздух, которым дышат окружающие. Получается, что некурящие "курят". Появился специальный термин "пассивное курение".

Ну, а теперь поговорим о рекламе табачных изделий.

Что мы всегда видим в рекламе табачных изделий?	Чего мы никогда не увидим в рекламе табачных изделий?
Красивую пачку, полную сигарет, которую герой рекламы только что распечатал	Окурки в пепельницах, пустые смятые пачки в урнах
Красивых, молодых, здоровых и преуспевающих людей	Больных, несчастных людей с дрожащими, пожелтевшими от табачного дыма пальцами
Человек в рекламе всегда закуривает с	Человек в рекламе никогда не закашляется

удовольствием	и не щурится от табачного дыма
Курение никогда не мешает окружающим	В рекламе никогда нет детей, родственников и соседей курильщика, которым мешает табачный дым
Человек, который закурил в рекламном клипе, сделал какое-то важное и нужное дело и сделал его отлично	Человек в рекламном ролике никогда не курит в безвыходной ситуации, при ссоре, проигрыше, после скандала
Нет сомнений - курит или не курить, главное - выбрать правильный сорт сигарет	Никогда не показывают больных, жалеющих о том, что своевременно не прекратили курить

- А как вы думаете, люди борются с этой пагубной привычкой? Давайте снова обратимся к экспертам.

**Эксперт 4:** Я хочу привести доказательства того, какое сильное противодействие встречало распространение табака в разных странах в разное время.

- В Италии табак был объявлен забавой "дьявола".
- В Англии курильщиков приравнивали к ворам и водили по улицам с верёвкой на шее.
- В Турции курильщиков сажали на кол.
- В Персии просто сжигали.
- В Риме пятеро монахов за курение были заживо замурованы в стену.

**Эксперт 5:** А я хочу рассказать о том, как же борются с табаком в наше время?

В наше время проводятся Международные экологические акции против курения:

31 мая – объявлен Днём без курения, третий четверг ноября отмечается как Международный день отказа от курения.

По Международной классификации болезней, вступившей в силу в 1999 году, табачная зависимость признана болезнью.

Как же борются с курением в других странах?

В Швеции среди молодёжи популярен лозунг “Некурящее поколение”.

О снижении количества курящих сообщили Австралия, Канада, Норвегия, Великобритания, США.

Финляндия – врачи установили один день – 17 ноября – когда курильщик приходит на работу без сигарет.

Дания – запрещено курить на рабочем месте.

Франция – после анти табачной кампании число курильщиков сократилось более, чем на миллион человек.

Япония, г. Ваки – три дня каждого месяца – без курения.

Сингапур – за курение штраф 500 долларов. Нет рекламы на табачные изделия.

В Америке стараются сформировать общественное мнение о том, что курение считается неприличным. В некоторых городах Америки за курение в общественных местах штраф до 800 долларов. Растёт количество фирм и компаний, предпочитающих нанимать на работу некурящих.

Каким бы ни было твое отношение к курению, возможно, ты куришь каждый день, от случая к случаю или не куришь вовсе – в любом случае твое будущее зависит от твоего выбора. А теперь давайте послушаем частушки на тему курение.

Ну а теперь давайте подведём итоги нашего мероприятия и выясним, каких же аргументов больше "за" или "против" курения. (С помощью весов и карточек). На одну чашу весов поместим карточки с положительными ответами, а на другую - с отрицательными и выясним, какая же чаша весов будет тяжелее.

*Вопросы:*

- снятие нервного напряжения;
- желание казаться взрослее;
- склонность к простудным заболеваниям;

- старит кожу;
- голос становится хриплым, прокуренным;
- кокетство (красивая зажигалка, дорогая пачка сигарет);
- замедляется рост;
- элемент комфорта;
- плохой запах изо рта;
- желтеют зубы;
- мода;
- лишняя трата денег;
- похудение;
- рак лёгких, губ, горла.

Безусловно, аргументов против курения оказалось намного больше, это ещё раз доказывает, что табак наносит огромный вред организму человека. А легко ли отказаться от курения? Представьте, что вы сидите в компании и вам предлагают «покурить за компанию». Каков будет ваш ответ?(рассуждения учеников)

И в заключение я хочу сказать: не начинайте курить сами и убедите уже начавших курить расстаться с этой вредной привычкой!

Решаем мы огромные задачи,

Серьезные проблемы ставит жизнь,

Здоровым быть – не может быть иначе,

Задача каждого – здоровье сохранить.

Здоровой жизни знаем мы законы,

Привычек вредных будем избегать.

И только счастливые, только здоровые,

В прекрасное завтра мы будем шагать.

Материал взят с сайта <https://textarchive.ru/c-2533963.html>