

A close-up, slightly blurred photograph of a hand holding a pen and writing on a document. The document has some faint lines and text, but it is mostly out of focus. The background is a light, neutral color.

– Как вы думаете, какова тема классного часа?

– О чем сегодня будем говорить?

**«Курить – здоровью
вредить!»**

A hand holding a pen over a document with a grid pattern. The background is a light blue and white grid, and the hand is positioned in the center-right of the frame, holding a pen over a document.

Вы не раз слышали о вреде курения.

Сегодня речь пойдет о коварном враге человечества – никотине.

Никотин – это очень сильный яд.

Вызывает паралич нервной системы (остановку дыхания, прекращение сердечной деятельности, смерть).

A hand holding a pen is shown writing on a document. The background is a light blue and white grid pattern. The text is overlaid on the image.

Часто взрослые на вопрос “Зачем вы курите?”

отвечают “Привычка”.

Как вы думаете, а какая это привычка?

Вредная

К самой распространенной вредной привычке относится курение. Каждый год армию курильщиков пополняют миллионы людей. И самое страшное, что 4, 5, 6, 7 – классники уже начинают курить. Невинная на вид папироса, являющаяся для многих вначале забавой, а затем удовольствием, превращается со временем во врага, отнимающего здоровье у каждого, кто не сумел вовремя одуматься. После десяти-пятнадцати лет пагубная привычка курильщику становится в тягость, но к тому времени власть папиросы как наркотика столь сильна, что она преодолевает и рассудок. Может быть, в затяжных случаях наступает деградация умственных способностей, когда человек перестает понимать элементарные истины, понятные всем, но непонятные курящему.

Вредно ли курение?"

ВРЕДНО ЛИ КУРЕНИЕ?



Немного истории



*Табак – это растение семейства Паслёновых
родом из Америки.*



**Табак в
европейские
страны завез
в XV веке
Христофор
Колумб.**

В Европу табак попал из Америки, где побывал мореплаватель Христофор Колумб.

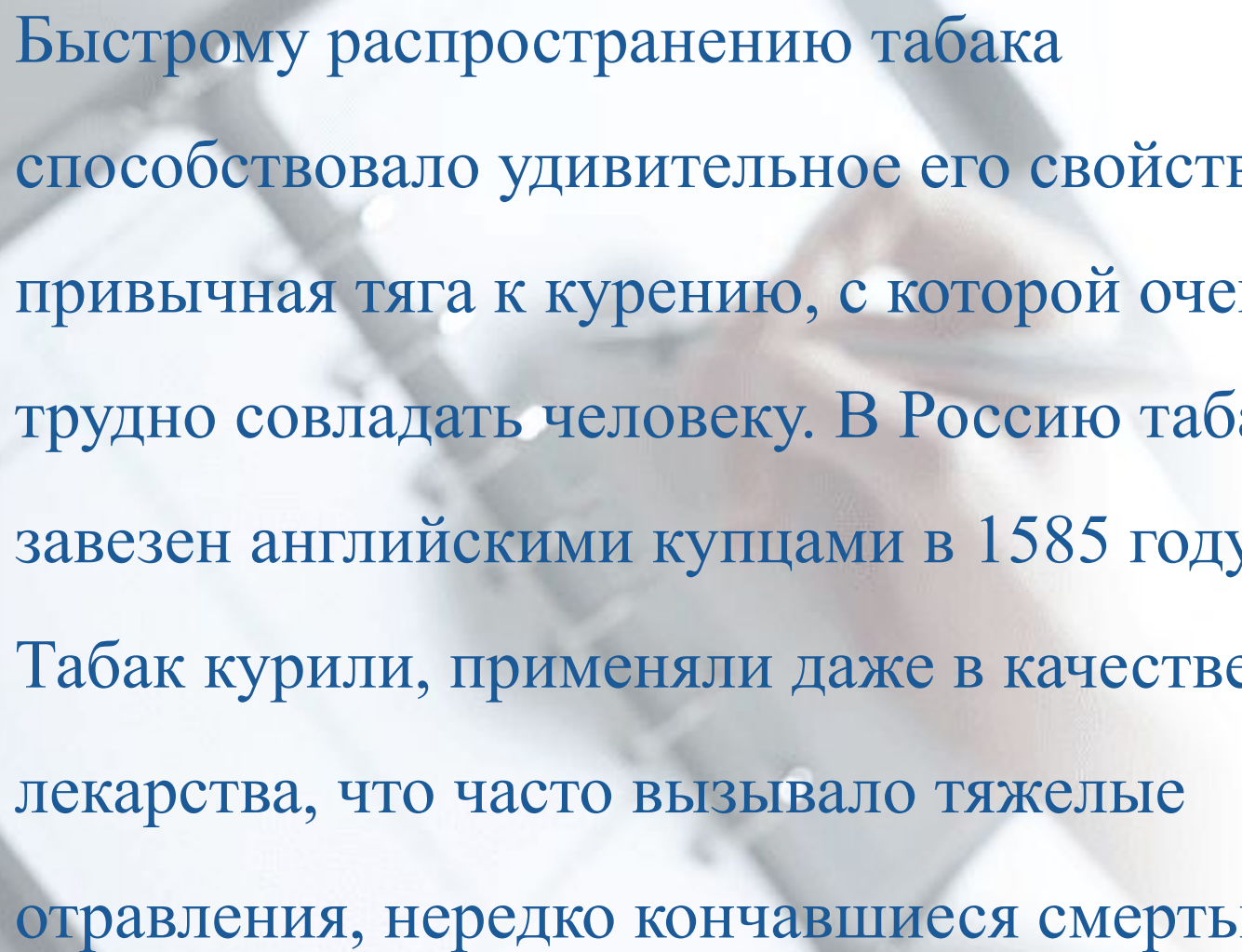
Высадившись на незнакомый берег, Колумб и его спутники увидели, что туземцы – взрослые и дети – держали в зубах дымящееся пучки тлеющих листьев неизвестного европейцам растения. Выяснилось, что, дикари традиционно используют листья для частого вдыхания дыма. Возвращаясь в Европу, Колумб захватил с собой несколько кип сушеных листьев “тобакко” и несколько курильщиков”.



Растение получило название от имени провинции Тобаго острова Гаити.



o. Гаити



Быстрому распространению табака способствовало удивительное его свойство – привычная тяга к курению, с которой очень трудно совладать человеку. В Россию табак был завезен английскими купцами в 1585 году. Табак курили, применяли даже в качестве лекарства, что часто вызывало тяжелые отравления, нередко кончавшиеся смертью.



В царствование царя Михаила Федоровича Романова уличенных в курении в первый раз наказывали 60 ударами палок по стопам, во второй раз – отрезанием носа или ушей. После опустошительного пожара в Москве в 1634 году, причиной которого оказалось курение, оно было запрещено под страхом смертной казни.



Торговля табаком и курение были разрешены в России в 1697 году в царствование Петра I, который сам стал заядлым курильщиком после посещения Голландии. Он всячески склонял к курению своих приближенных и разрешил свободный ввоз табака из-за границы.

Курение или здоровье выбирай сами!



По данным **Всемирной организации здравоохранения** от табака умирает каждый пятый. Каждый день в России из-за болезней, вызванных курением табака, умирает тысяча человек. В организме человека нет ни одной системы органов, которая бы не страдала от курения. Повреждаются легкие, сердце, органы пищеварения. Особый вред табак наносит молодому организму. Например, у юношей под воздействием никотина замедляется рост и развитие некоторых органов.



**Сегодня Всемирная организация здравоохранения
выступает с лозунгом:**

**«Курение или здоровье
сами!»**



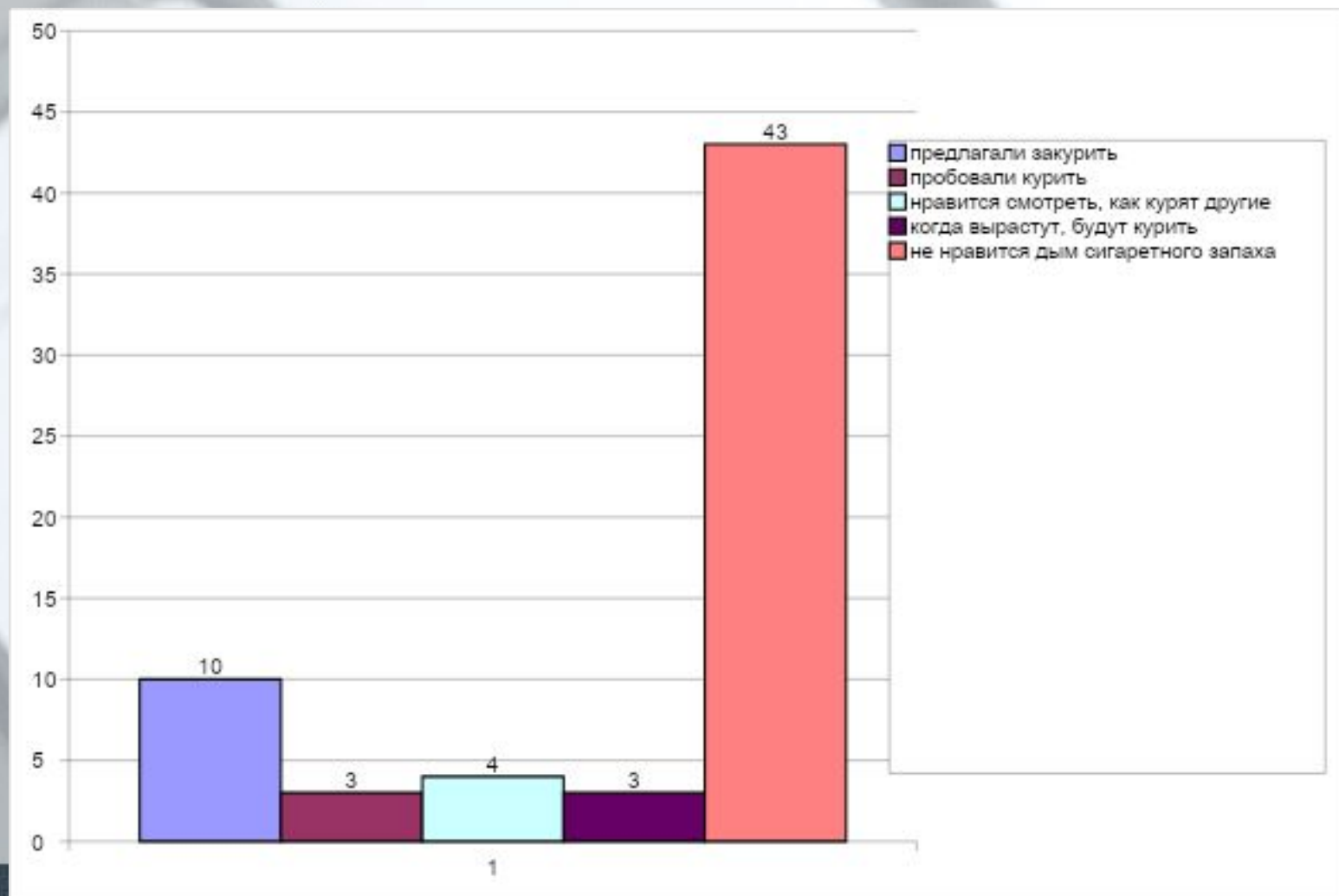
Выбирайте

Почему дети начинают курить



На основе статистических данных одной из основных причин начала курения является любопытство. Другая причина начала курения в молодом возрасте – подражание взрослым, товарищам или героям кино. Причиной курения может являться и принуждение со стороны курящих. Курящие, считают некурящих трусами, “маменькиными сынками”, несамостоятельными. Желание избавиться от такого мнения товарищей достигается с помощью первой выкуренной сигареты.

Отношение опрошенных к курению





Если ты не закуришь в школе,
то есть вероятность, что ты
не закуришь никогда!

Как сказать **НЕТ** ?



Ana-sm

Дым вокруг от сигарет, Мне в том доме места нет!



Самое пагубное воздействие оказывает курение на детский организм. Курящие ученики отстают в учебе, становятся рассеянными, ленивыми, грубыми.

У них ухудшается память, зрение, умственная работоспособность. Они отстают в развитии от своих сверстников.

СИТУАЦИЯ

Представьте себе ситуацию, когда вам предложили попробовать закурить.

Как убедительно отказаться, чтобы вас при этом не посчитали трусом или “маменькиным сынком”?



ОТКАЗ

+

АРГУМЕНТ

+

ВСТРЕЧНОЕ
ПРЕДЛОЖЕНИЕ

- 1) Не, не буду, мне здоровье дороже, пошли лучше в футбол сыграем;
- 2) Не, не буду, я не хочу, чтоб мне ноги отрезали, пошли лучше на великах погоняем;
- 3) Не, не буду, раком можно заболеть и от одной затяжки, пошли лучше в спортзал;
- 4) Не, не буду, курение разрушает память, а у меня завтра контрольная, пошли лучше в парк.
- 5) Не, не буду, не хочу чтоб мои дети были «мутантами», пойдем лучше на речку.
- 6) Не, не буду, я пробовал – мне не понравилось, давай лучше на руках поборемся.

Как действует табак на организм

Действительно ли опасно воздействие табака на организм? Может, взрослые просто пугают? Но думаю, что правильнее об этом сможет рассказать медицина.



Курение – это не просто вредная привычка. Особенно опасным является приобщение к курению в детском и подростковом возрасте. Табачный дым крайне отрицательно влияет на состояние всего организма.



Органы ДЫХАНИЯ



Табачный дым попадает в организм курильщика через органы дыхания. Компоненты, находящиеся в табачном дыму, раздражают слизистую оболочку дыхательных путей, вызывая ее воспаление. Появляется мучительный кашель. Голосовые связки воспаляются, в результате голос приобретает грубый тембр, становится хриплым, а затем сиплым.

***Больше всего от курения
страдают лёгкие.***

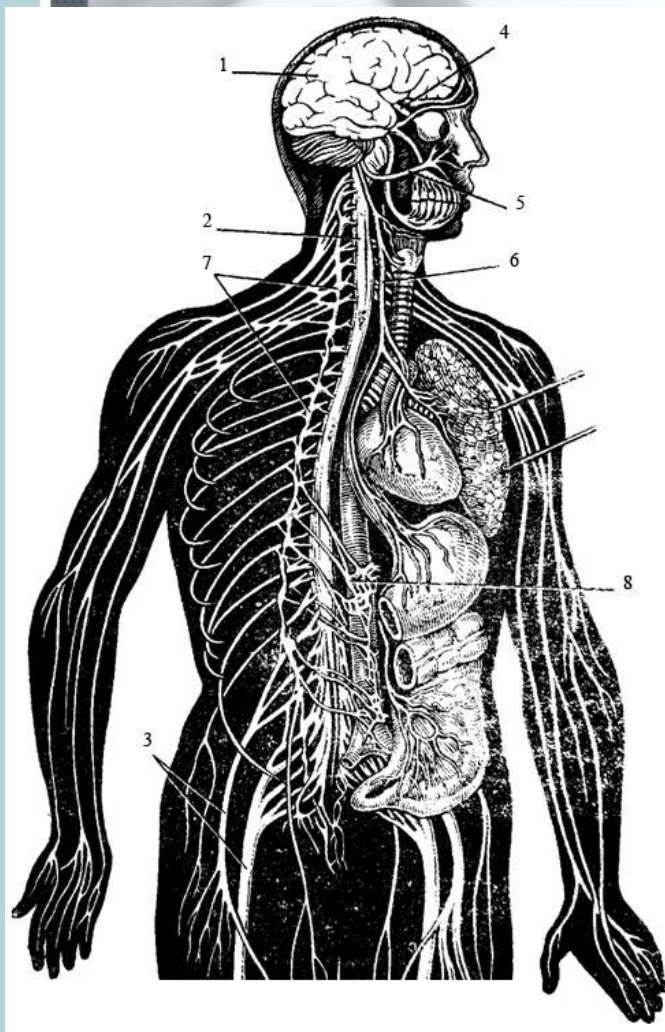
**Лёгкие
здорового
человека**



**Лёгкие
курильщик
а**

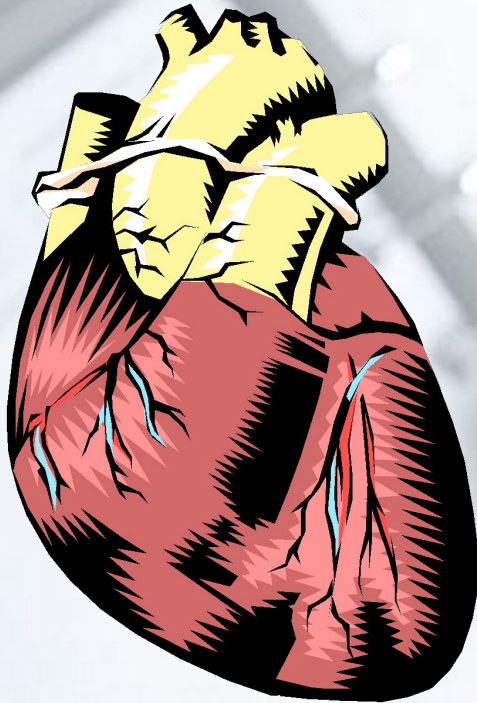


Нервная система



При курении возникают изменения в нервной системе, обусловленные прежде всего действием никотина. Нарушается питание головного мозга, следствием чего является ухудшение памяти, внимания, рост утомляемости, снижение общей эффективности работы. Появляется повышенная утомляемость глаз, ухудшается слух, снижается скорость чтения, увеличивается число совершаемых ошибок.

Сердце



Воздействие табачных веществ на сердце сложно и многообразно: учащается пульс, повышается кровяное давление, увеличивается нагрузка на сердце, нарушается питание сердечной мышцы, что приводит к возникновению тяжелых заболеваний сердца.

Органы пищеварения



Табачный дым, воздействуя на органы пищеварения, вызывает раздражение слизистой оболочки полости рта. В результате этого появляется кровоточивость десен, трескается эмаль. Меняется цвет зубов. Губы сохнут, на них появляются трещины. Вредные вещества табачного дыма, растворяясь в слюне, попадают в желудок и вызывают раздражение слизистой оболочки. Развивается гастрит, язвенная болезнь желудка. Увеличивается вероятность возникновения раковых заболеваний. У того, кто начал курить в детстве, можно ожидать развития к 35-40 годам рака легких, которого не вылечился еще ни один человек на планете.

Выкуривая сигарету, человек “угощает” свой организм теми вещами, которые в нормальной ситуации даже не додумался бы проглотить. Например, средство для снятия лака, туалетный очиститель, топливо, которым заправляют ракеты, восковую свечу и даже батарейку.



Помните, что дети, рано пристрастившиеся к курению, не отличаются крепким здоровьем. Они бледны, у них частые головные боли. Курящие дети хуже растут, слабее развиты физически. Они нервны, раздражительны, быстрее устают, плохо запоминают новый учебный материал, неусидчивы, невнимательны и вообще хуже учатся, чем некурящие.

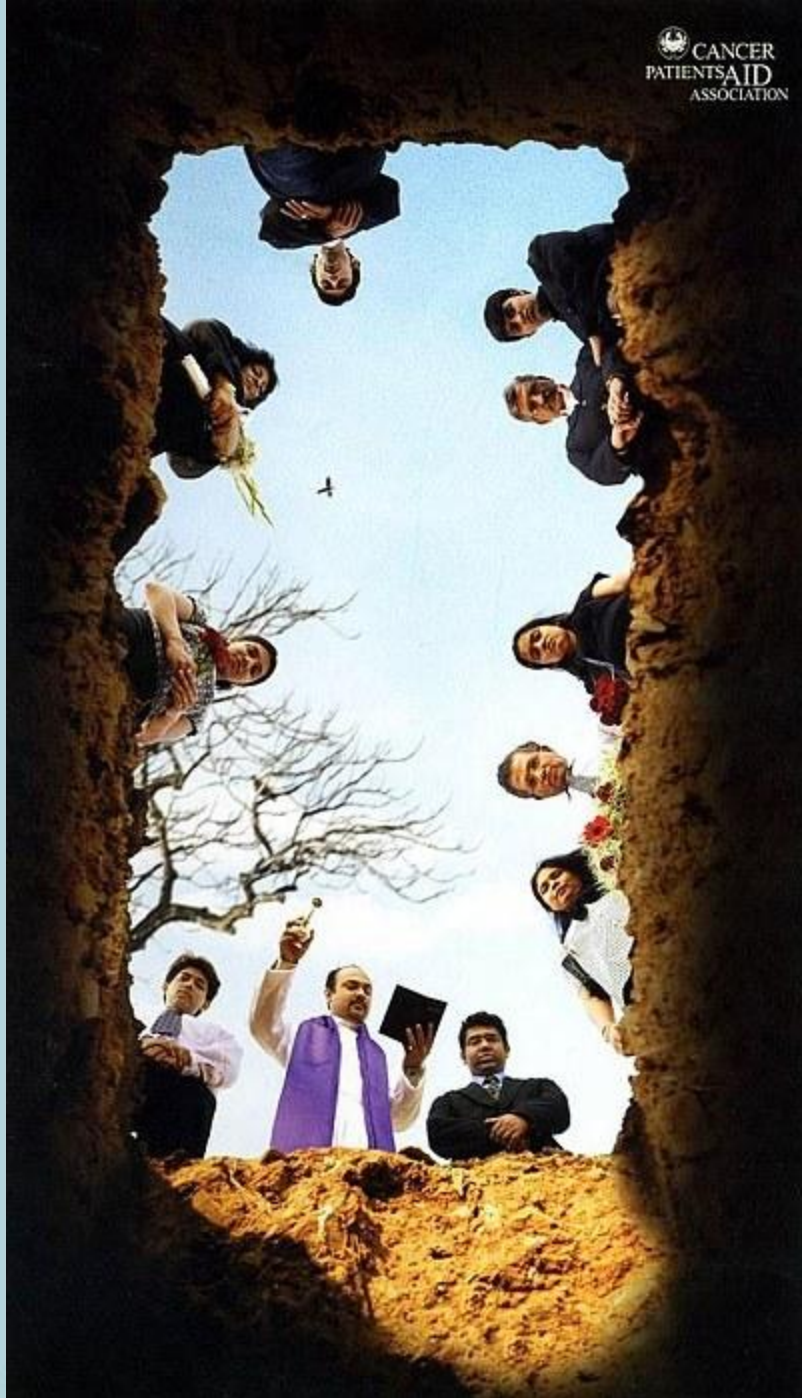


PARAYOU.COM

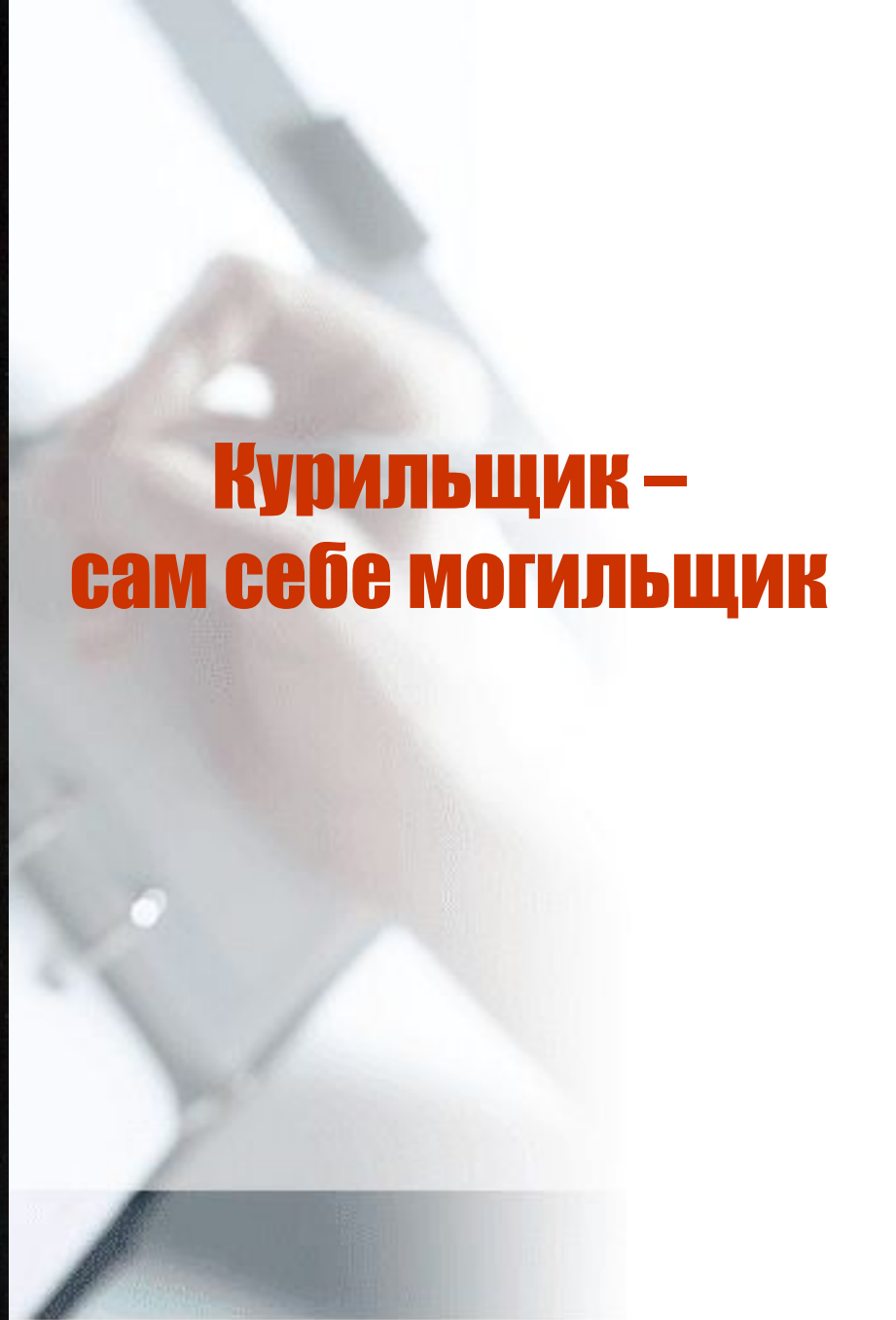
Какие пословицы или поговорки о вреде курения вы знаете?



Курить – здоровью вредить



**Курильщик –
сам себе могильщик**



найди пару и объясни их смысл.

- ❖ В здоровом теле – так и духом не герой.
 - ❖ Здоровьем слаб – здоровый дух
 - ❖ Чистым жить – дороже золота
 - ❖ Здоровье – здоровым быть.
-
- The diagram consists of four pairs of phrases connected by red arrows. The first pair connects 'В здоровом теле –' to 'так и духом не герой.'. The second pair connects 'Здоровьем слаб –' to 'здоровый дух'. The third pair connects 'Чистым жить –' to 'дороже золота'. The fourth pair connects 'Здоровье –' to 'здоровым быть.'. The arrows cross between the first and second pairs, and between the third and fourth pairs.

Вывод:

**Курение
наносит непоправимый
вред организму
человека, сокращает жизнь.**



Придя сегодня домой, что интересного вы расскажите?

Курение убивает!



Никогда не курите!

Какую полезную для себя информацию Вы узнали на уроке?

Сможете ли ВЫ объяснить друзьям и близким, почему курение вредит здоровью?

Можно ли сказать, что сегодня на уроке мы работали под девизом.

«Курить – здоровью вредить!»

Мы за здоровый образ жизни!

