

Классный час



Чем опасно курение?

Выполнили: Мартюшова В.А.

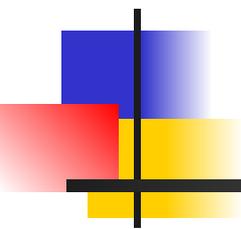
Колесникова С.А.

г.Новоалтайск 2007



Цель:

- ▣ Сформировать у учащихся отрицательное отношение к курению.
- ▣ Пропагандировать здоровый образ жизни.



Нет ничего опаснее в обществе, чем
человек без характера.
Ж.Даламбер

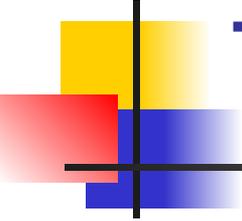
Обсудим?

Существует множество мифов и заблуждений о курении. Предлагаем вам проанализировать их.



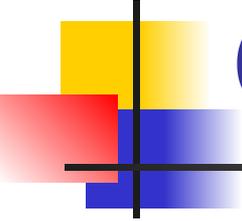
Мифы:

- Сигареты с фильтром, «облегченные» почти не опасны.
- Курение помогает похудеть!
- Запрет на курение в общественных местах нарушает права курильщика.
- Никотиновая зависимость возникает только при систематическом курении.



Только факты:

- Средний российский курильщик тратит на сигареты около 10000 рублей в год.
- Одна сигарета сокращает жизнь курящего на 12 минут.
- У курильщика частота сердечных сокращений увеличивается на 15-20%.



Обсудим?

- ▣ В некоторых странах страховые компании отказываются оплачивать лечение в онкологических клиниках курящим клиентам. Справедливо ли это, на ваш взгляд?



На заметку

- Что нужно, чтобы отказаться от курения?
- Во-первых, принять решение.
- Во-вторых, суметь выполнить это решение.

Тест «Легко ли бросить курить?»

На все вопросы отвечайте либо «да», либо «нет».

- Мои близкие (родители, родственники и т.д.) настаивают на том, чтобы я бросил курить.
- Я давно хочу отказаться от курения.
- Я считаю, что курение негативно отражается на моей внешности.
- Между мной и моими родителями сложились теплые, доверительные отношения, я всегда могу рассчитывать на их поддержку.
- Обычно, я добиваюсь того, что наметил.
- Брошу я курить или нет, главным образом зависит только от меня.
- Я сознаю, что курение негативно отражается на моем здоровье.

- 
-
- У меня есть верные, надежные друзья.
 - Меня трудно заставить сделать то, чего я не хочу, с чем я не согласен.
 - Я считаю, что здоровье человека зависит прежде всего от него самого.
 - Я согласен с тем, что курение в общественных местах недопустимо.
 - Если я брошу курить, мои курящие друзья с пониманием отнесутся к моему решению.
 - Я считаю себя счастливым, удачливым человеком.
 - Я знаю, что курение увеличивает риск заболевания раком.

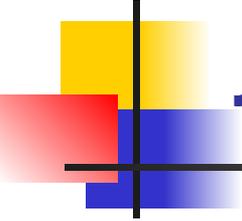


Результат:

Подсчитайте, сколько раз вы ответили «да» и сколько- «нет».

Разделите число ответов «да» на число ответов «нет» и умножьте полученное число на 10.

- ▣ **0-4 балла** - продолжать курить или бросить – на этот вопрос у вас пока нет четкого ответа. Скорее всего, вы еще не осознали, насколько курение опасно для вас.
- ▣ **5-7 баллов** – вы понимаете, что курение опасно для вас, однако не совсем уверены в том, что сможете избавиться от этой привычки. А вот Бернанд Шоу говорил, что человеку вряд ли под силу изменить мир, но каждый из нас может изменить самого себя. Для этого нужно лишь желание и вера в себя. Смелее – и успех вам обеспечен!
- ▣ **8 баллов и более** – вы на пути к победе и готовы избавиться от курения. Только не откладывайте выполнение этого решения на завтра. Начните прямо сейчас!



Литература:

- ▣ Макеева А.Г. «Все цвета, кроме черного: находим ответы на трудные вопросы: блокнот для учащихся 10-11кл./А.Г. Макеева; под ред. М.М.Безруких. – М.; Просвещение, 2005. – 96с. – ISBN 5-09—13782 – X.