

МОУ
«Дьячевская средняя школа».

Классный час.
6 класс.

О вреде курения.

Классный руководитель
Т. В. Красногорская.
Проведён в январе 2009 года.

«На своих ошибках учатся только дураки»
Бисмарк.

Цель:

Расширить представления о вреде курения для здоровья подростка.

Выработать правила для решивших бросить курить.

Состав табачного дыма.

Из табачного дыма выделено 1200 различных химических веществ:

- Предельные и непредельные углеводороды,
- Спирты
- Эфиры
- Сернистые соединения
- Кислоты
- Фенолы
- Алкалоиды (никотин)
- Соединения мышьяка
- Соединения меди
- Соединения железа
- Соединения свинца
- Соединения марганца
- Соединения никеля
- Соединения полония

Установлено, что при выкуривании одной пачки сигарет средней крепости, образуется 0,5 г синильной кислоты, 0,12 г пиримидиновых оснований, 0,18 г никотина, 0,64 г аммиака, 0,92 г СО и более 1г табачного дёгтя.

Канцерогены – это группа веществ, которая при контакте с тканями живых организмов вызывает раковые опухоли.

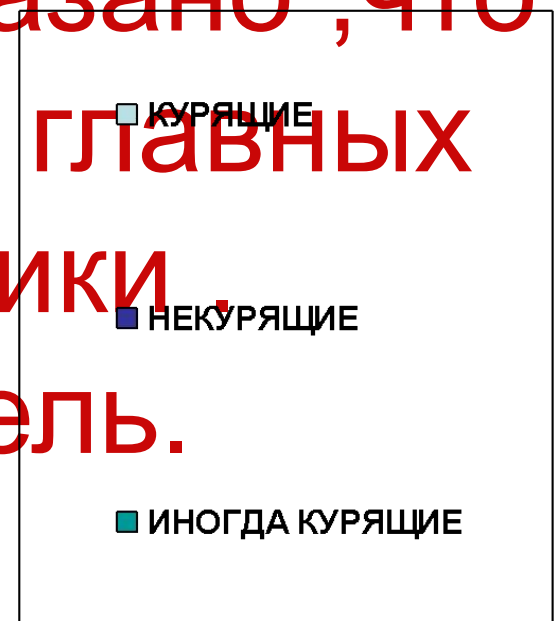
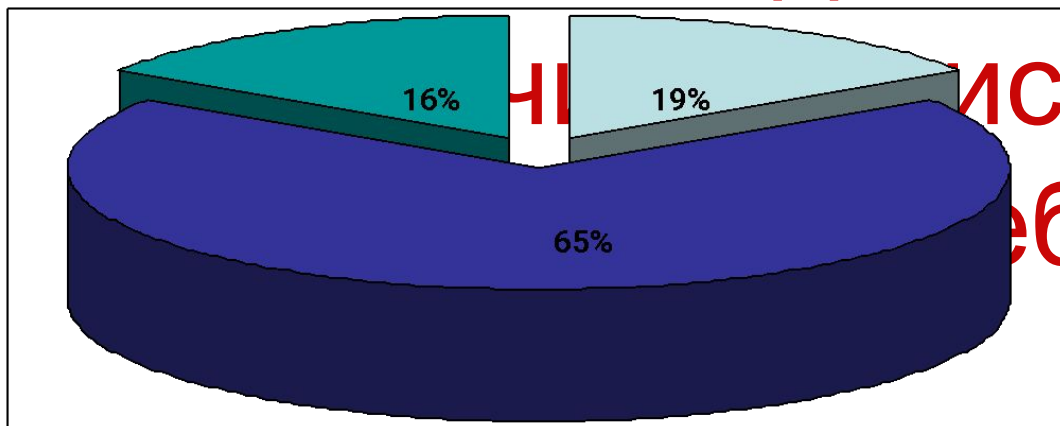
Действительно, среди больных раком легких – 90 % курящих. У 36 % курильщиков наблюдается заболевание органов пищеварения, у 20 % - дыхания, у 11 % - сердца и сосудов.

В мире от курения ежегодно умирает 1,5 млн человек, в нашей стране – 100000 человек.

По данным Всемирной организации здравоохранения, сейчас на Земле курит примерно половина мужского населения и четверть женского.

В России – 75 % мужчин и 21 % женщин.

Теперь уже с полной достоверностью доказано, что **КУРЕНИЕ** - одна из главных причин рака легкого.



«Всякий курящий должен знать, что он отравляет не только себя, но и других».

Обследование школьников нашей школы показало, что среди учащихся:

5 класса – 2 человека (12) – 17 %

6 класса – 0 человек (9) – 0 %

7 класса – 2 человека (17) – 12 %

8 класса – 2 человека (16) – 12,5 %

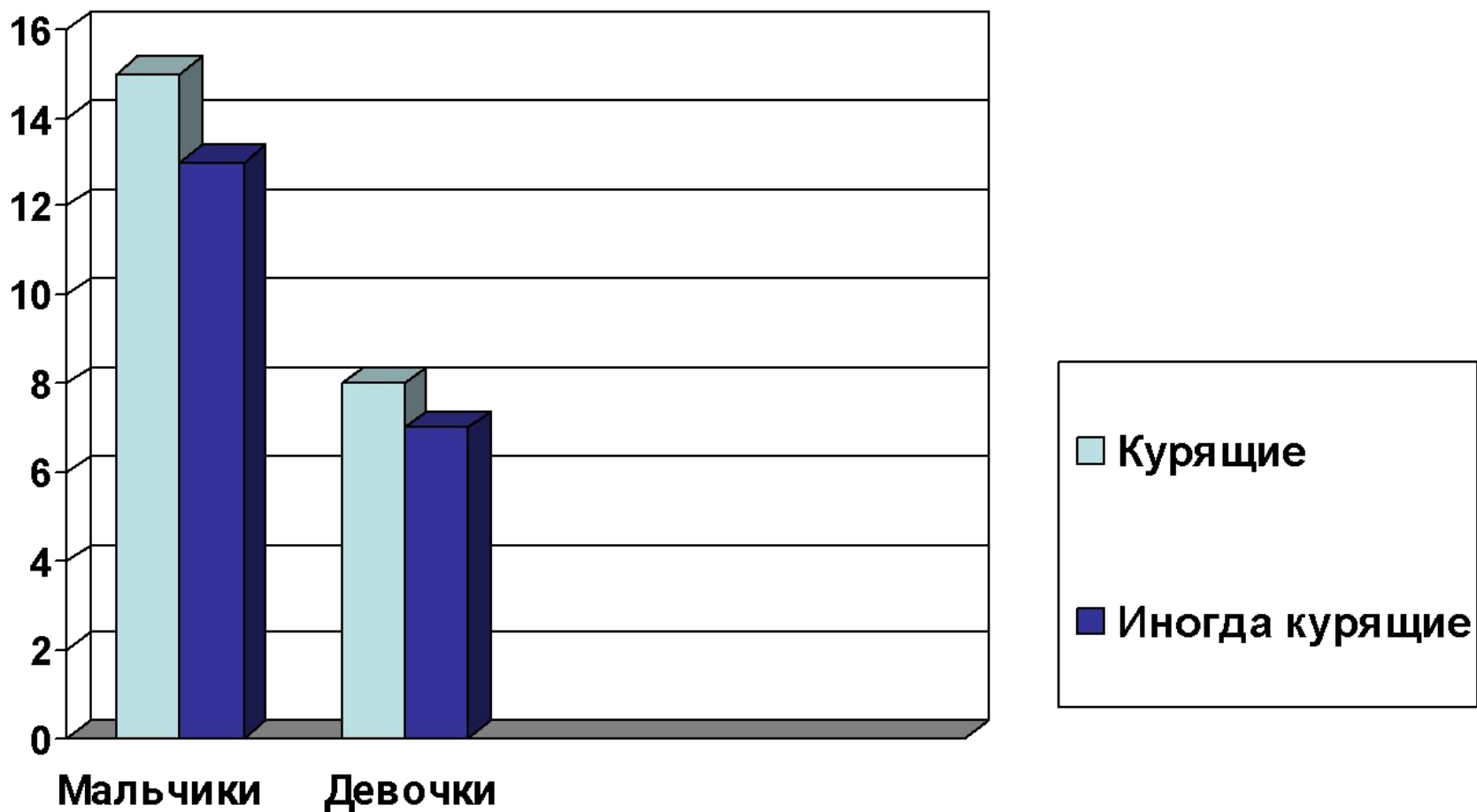
9 класса – 6 человек (15) – 40 %

10 класса – 3 человека (10) – 30 %

11 класса – 2 человека (12) – 16,6 %



Подростковое курение



Пути решения проблемы.

- Пропаганда среди подростков здорового образа жизни без курения:
 - беседы с врачом наркологом;
 - проведение дней здоровья;
 - проведение тематических вечеров : «Спорт против сигареты!», «Дым сигареты вреден и опасен» (с демонстрацией опытов);
 - экскурсия в музей медакадемии.



Пропаганда здорового образа жизни среди родителей школьников:

- проведение родительских собраний о вреде курения;
- вовлечение родителей во внеклассные и общешкольные мероприятия;



Советы для решивших бросить курить.

- Каждое утро старайтесь как можно дольше оттягивать момент закуривания первой сигареты, не курите до приёма пищи. Возникло желание покурить – не доставайте сигарету из пачки, не берите её в руки, по крайней мере в течение 3 минут.
- Не покупайте сигареты блоками; пока не кончится пачка, не покупайте новую.
- Определите время суток, когда вы как бы позволяете себе закурить и постарайтесь максимально сократить количество таких моментов.
- Уберите из комнаты зажигалки, пепельницы и прочие предметы, напоминающие вам о курении.
- Выкуривайте только половину сигареты.
- Чаще находитесь в местах, где запрещено курить.
- Найдите себе партнёра, с которым вы вместе бросите курить. Постарайтесь помочь ему в этом
- Если вы не покупаете пачку сигарет, откладывайте эти деньги и в конце недели подсчитайте сэкономленное
- Не носите сигареты с собой, спрячьте их.

СОЦИУМ против КУРЕНИЯ !

- запрещение продажи табачных изделий несовершеннолетним;
- вести разъяснительную работу о вреде курения среди жителей посёлка;
- привлечение администрации сельского поселения к пропаганде здорового образа жизни.



Литература.

1. Компакт диск «Всё о твоём здоровье», 1997.
2. «Энциклопедия молодой семьи». Под редакцией Г. И. Герасимович. Мн., 1991.
3. Амосов Н. М. «Искусство быть здоровым». Мн.: Физическая культура и спорт, 1989.