

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «1-Жемконская основная общеобразовательная санаторная школа- интернат»
МР « Хангаласский улус» РС(Я)**

**Классный час на тему:
*«Мы против курения»***

Воспитатель: Мордовская А.Г.
воспитатель высшей категории

2020г.

Воспитательский час «Мы против курения»

Цели и задачи урока:

Образовательная:

- *Для учителя:*
 - Создать условия для осмысления учащимися проблемы, связанной с прокурительной запрограммированностью. Формировать у учащихся убеждение о вреде курения.
- *Для учащихся:*
 - Формировать представление о влиянии ядовитых веществ, содержащихся в табаке на организм человека, его здоровье, здоровый образ жизни. Расширить представление о вредных последствиях курения.

Воспитательная.

- Воспитание стремление к сотрудничеству, воспитывать доброжелательность и взаимопомощь, умение общаться, приходить к единому мнению, работать в группах, парах.

Развивающая:

- Развитие речи, развитие любознательности, развитие познавательного интереса, развитие мышления (учить анализировать рабочий материал, искать ответы на возникшие вопросы.)

Учебные вопросы:

- Факторы, разрушающие здоровье человека.
- Компоненты, содержащиеся в табачном дыме. Их воздействие на организм курильщика.
- Стадии никотиновой зависимости.
- Влияние табачного дыма на организм человека.
- Пассивное курение.

I. Организационный момент

II. Этап подготовки учащихся к активному сознательному усвоению

знаний «Мозговая разминка»

Франсуа де Ларошфуко писал: «Мудрый человек понимает, что лучшее воспретить себе увлечение, чем потом с ним бороться» (обращение учителя к эпиграфу). Однако в жизни человек нередко совершает действия, которые ухудшают его здоровье, приводят к заболеваниям.

Какие факторы разрушают здоровье человека?

1. Беседа. Сообщение учителя

Рассмотрим, как никотин влияет на организм человека. Табачный дым поражает прежде всего органы дыхания (плакат).

Назовите органы, на которые курение оказывает немедленное воздействие. Каким образом табачный дым действует на эти органы? (учитель показывает на макет «сердце»),

Сердце - важнейшая мышца организма, перекачивающая кровь и доставляющая ее по всем органам и тканям. Табачные яды заставляют сердце биться чаще, чем положено в норму. Если сердце нормально тренированного человека бьется с частотой 70 ударов в минуту, сердце курящего вынуждено делать на 5-10 ударов в минуту больше, а в сутки - на 12-15 тысяч сокращений больше. А значит, сердце курящего изнашивается намного быстрее, больше подвержено различным заболеваниям, поэтому курильщики живут меньше, чем некурящие. У курящих сосуды сужены и сердцу труднее проталкивать кровь через них, из-за чего ему приходится выполнять дополнительную работу. У некурящих легочная ткань эластичная, светлая. В легких происходит насыщение крови кислородом, поэтому они являются одним из важнейших органов.

2. Демонстрация опыта

Цель: продемонстрировать учащимся немедленное проникновение смолистых веществ в органы дыхания.

Сейчас вы увидите, что происходит с легкими при курении. В бутылку (как резиновую грушу) с одного конца трубки помещаю ватный шарик, с другого - сигарету. Учитель рассказывает во время проведения опыта:

Представьте, подобно тому, как сигаретный дым проходит через вату, он проходит и через легкие курящего человека.

Закурил человек, затянулся и выдохнул табачный дым. Что же произошло? Температура тлеющего табака составляет около 3000С, при затяжках доходит до 11000С, но это на другом конце сигареты, а на входе температура табачного дыма порядка 50-600С. Вроде бы не много, но если учесть, что средняя температура тела человека 36,60 С, то 600С создает повышенное температурное воздействие на 230С, что можно отнести к экстремальному. Такому же тепловому воздействию, да еще сопутствующему химическому подвергаются зубы, язык, слизистая оболочка полости рта, глотки, гортани, дыхательных путей. Среди больных раком полости рта выявлено 90% курящих.

3. Вопросы к учащимся после проведения опыта:

Как выглядит ватный шарик после эксперимента?

Как вы думаете, какой эффект оказывает курение на внутреннюю поверхность легких? Вы ; видели воздействие лишь 1 сигареты на «легкие», курильщик выкуривает много сигарет и его легкие выглядят значительно чернее. Жизненная емкость легких у курящих меньше более чем на 20% объема легких у некурящих, вентиляция их снижена. Табачный дым снижает проходимость бронхов. По данным французских ученых курильщики в 15- 20 раз чаще страдают злокачественными опухолями органов дыхания.

4. Проверка выполнения индивидуальных домашних заданий. Сообщения учащихся

Для того чтобы представить механизм влияния табакотравления на органы дыхания, рассмотрим физико-химические основы этого травления. Обратимся за помощью к химии.

Сообщение 1 ученика (доклад о химических веществах, содержащихся в табачном дыме)

Ученик: Сигарета так опасна, потому что она начинена листьями табака. Более 4 тысяч различных металлов, соединений содержится в табачном дыме. Самыми опасными из них являются:

Никотин - наркотическое вещество, сильный яд. Поражает нервную систему и органы пищеварения. Окись углерода (угарный газ) растворяется в крови в 300 раз быстрее, чем кислород, блокирует гемоглобин, приводит к кислородному голоданию. Необратимые изменения кровеносных сосудов (особенно мозга) вызывает нитробензол - яд нервно-паралитического действия. Фенол и формальдегид способствуют образованию опухолей. Ацетальдегид - окисляется в крови кислородом до уксусной кислоты. Карбазол и наортамин применяют в производстве инсектицидов. Гидразин - один из компонентов

ракетного топлива. Индол - бензопирен способен вызвать ненормальный рост клеток человеческого организма. Под влиянием паров бензина понижается кровяное давление, замедляется пульс. При вдыхании паров антрацена происходит отёк век, раздражение слизистых оболочек горла, носа. Аммиак разрушает слизистые оболочки дыхательных путей, приводит к бронхитам, кашлю, одышке, в конечном итоге - к раку лёгких. Канцерогенные вещества способствуют образованию рака. В состав табачного дыма входят также мышьяк, цинк, свинец, радиоактивные вещества, вызывающие облучение. Вот почему, человек, пропустив через себя дым от 20 сигарет, получает дозу облучения в 3,5 раза выше принятой Международным соглашением по защите от радиации. Всего 5 пачек сигарет, выкуренных в течение 4-5 дней по степени риска приравниваются к году работы с токсичными веществами. Горящая сигарета - это небольшая химическая фабрика, которая отравляет как самого курильщика, так и всех окружающих.

Спасибо химику. Предоставим слово врачу.

Сообщение 2 ученика (доклад о заболеваниях, полученных в результате курения)

Ученик: Медицина имеет очень большие претензии к сигарете. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, каждая пятая смерть на планете связана с табакокурением. В России табачная отравка убивает в год 500-600 тысяч человек. Вот несколько примеров классических заболеваний от курения:

гипертоническая болезнь - повышение артериального давления за счёт систематического сужения сосудов никотином;

хронический бронхит - в результате постоянного воздействия частичек табачного дыма происходит воспаление слизистой оболочки бронхов; *эмфизема лёгких* - лёгочная недостаточность.

Курильщики в 30 раз чаще болеют раком лёгких, чем некурящие. Ежегодно в России выявляется 700 тысяч больных раком. По сравнению с некурящими курящие в 13 раз чаще болеют стенокардией, в 12 раз чаще - инфарктом миокарда. 80% больных страдают заболеваниями желудка: гастритом, язвенной болезнью желудка и 12-пёрстной кишки.

«Традиционная» болезнь курильщика - *облитерирующий эндартериит* - заращение просвета в сосудах конечностей. От курильщиков рождаются ослабленные и больные дети.

Особенно большой вред курение приносит женскому организму. Курящая женщина рискует не родить вообще или родить больного ребёнка. Дети в семьях курильщиков значительно чаще болеют, чем в семьях некурящих. Все, кто окружают курильщиков значительно чаще болеют, чем в семьях некурящих. Все, кто окружают курильщика, становятся пассивными курильщиками, нередко страдают даже больше, чем он сам. Спасибо врачу за содержательное выступление. По данным Всемирной организации здравоохранения ежегодно во всем мире от болезней, связанных с потреблением табака, преждевременно умирает около 2,5 млн. человек, т.е. примерно 1 человек каждые 13 секунд.

У вас на столах лежит информация для домашнего чтения о последствиях курения как на курящих, так и на пассивных курильщиков. Прочитав ее дома, потом можете обменяться друг с другом.

IV. Этап закрепления новых знаний

1. Первичная проверка усвоения знаний

Давайте попробуем мысленно нарисовать будущего курильщика, каким оно вам представляется?

Назовите последствия длительного курения.