**Классный час**

**«Всемирный день отказа от курения»**

**Цель**: приобщение подрастающего поколения к здоровому образу жизни, формирование положительного образа гражданина Российской Федерации.

Для достижения этой цели требуется выполнение следующих основных

**задач**:

* формирование у подростков глубокого осознания необходимости борьбы с курением;
* воспитание в молодежи доброжелательного отношения к здоровому образу жизни;
* формирование положительного образа гражданина РФ;
* изучение основных причин, проблем и последствий табакокурения на наглядных образах и примерах из жизни;
* изучение основных причин табакокурения среди молодежи;
* предоставление возможности самостоятельной оценки вреда и ущерба табакокурения для организма человека;
* общее ознакомление с основами физиологии организма.

**Сроки и режим реализации:**

Данный классный час рассчитан на 40 мин. Режим занятия обусловлен нормативно-правовой базой общеобразовательной организации, ориентированной на обучение детей школьного возраста.

**Основная форма работы:** лекция, семинар. На занятии используется разнообразное изложение материала: просмотр видеоматериалов и презентаций по данной тематике.

**Структура занятия** включает в себя изучение теории через использование дидактических материалов и специализированной литературы, а также создания и обыгрывания ролевых ситуаций.

**Этапы:**

Данный классный час реализуется в 3 этапа:

1. лекционный;
2. рабочий (вопрос-ответ);
3. заключительный.

В период *лекционного этапа* учащимся объясняются причины и последствия курения.

*Рабочий (вопросно-ответный) этап* рассчитан на обратную связь с аудиторией.

*Заключительный этап* включает в себя обобщение результатов.

Первая выкуренная сигарета, как правило, приходится на ранний подростковый возраст. Среди юношей и девушек 14-16 лет курит каждый второй. Подростки – наиболее уязвимая часть общества, подверженная этой пагубной привычке.

Несмотря на активную антитабачную кампанию, пропаганду здорового образа жизни и ряд запретов, подростки продолжают оставаться самой активной группой курильщиков. Причем курят не только юноши, но и девушки. Все они прекрасно осведомлены о вреде курения, о непоправимом ущербе, который сигарета наносит здоровью и красоте, однако по-прежнему продолжают курить. Существует несколько причин, по которым это происходит.

2

1. Причина первая: бунт.

Подростки любят протестовать. Неважно, против чего направлен их протест. В юном возрасте человек начинает отстаивать свою личность, познавать себя, сравнивать себя и других. Но что делать, если никаких особых достижений нет, и молодой человек чувствует, что уважать его пока не за что? Бунт и протест – самый простой способ самоутверждения. Родители и учителя запрещают курить? Государство борется с курением? Отлично. Нарушая запрет, подросток чувствует себя героем, утверждает свое «Я»: ведь он идет против родителей, учителей и даже государства!

1. Причина вторая: страх быть «не как все».

Подростки очень внушаемы и очень зависят от мнения сверстников. Если все вокруг курят, и сигарета – неотъемлемый атрибут дружеской встречи или свидания, подросток неизбежно станет подражать остальным. Ведь он боится быть осмеянным, «белой вороной». А с помощью сигареты так просто стать «своим» в любой компании!

1. Причина третья: желание казаться мужественнее или женственнее.

Ложные стандарты мужественности и женственности, которые подростки черпают из книг, фильмов и рекламы, приводят к тому, что сигарета становится синонимом мужественности у мальчиков и привлекательности у девочек. Закуривая сигарету, мальчик начинает чувствовать себя мужчиной; девочка – роковой женщиной. Ведь многие литературные и кинематографические герои, с которых подростки берут пример, курят!

1. Причина четвертая: курение родителей.

Зачастую подростки курят просто потому, что так принято у них в семье. Если курят папа и мама, почему не закурить ребенку? Если родители что-то позволяют себе, то ребенок тем более будет копировать родительское поведение.

1. И, наконец, причина пятая и основная: неуверенность в себе.

Подростки только познают мир, они уже не дети, но еще и не взрослые, поэтому взрослая жизнь пугает и одновременно манит. Подросток еще очень раним, хрупок, не уверен в себе. Сигарета придает уверенности – и физически, и психологически. Это легкий и доступный и, как кажется подростку, безопасный способ расслабиться, почувствовать себя взрослым, самодостаточным и достойным уважения.

Если с причинами курения все более или менее понятно, то каковы же последствия этой пагубной привычки?

Родители дома, учителя в школе, реклама по телевизору, баннеры на улице – везде пишут и говорят о вреде курения. Но в чем он заключается на самом деле?

* Канцерогены.

Каждый из нас так или иначе видел сигарету, однако, мало кто задумывался, из чего она состоит. Как правило, это фильтр и табак, завернутый в особую бумагу. Но так ли это на самом деле? Честно говоря, если бы каждая табачная фабрика делала бы натуральные сигареты, она очень в скором времени бы разорилась. Кто хотя бы раз в жизни разворачивал сигарету – тот видел, что у нее внутри. Состав, на самом деле, весьма разнообразен: наряду с табаком в сигареты добавляют никотин, различные смолы, кадмий, метанол, гексамин, аммиак, толуол, краску, а также опилки, стружку и прочие промышленные отходы. Все это выгоднее, доступнее и дешевле, чем хороший табак в чистом виде.

А теперь попробуем представить, как эти продукты сгорают, образуют угарный и углекислый газы, а также такие соединения как бутан, метан и прочие.

* Слизистая.

Тот, кто хотя бы раз ходил в поход с ночевкой, сушил вещи у открытого огня. Вещи хоть и пахнут костром и дымом, но сохнут довольно-таки быстро. То же самое происходит и со слизистыми оболочками человека в носу и во рту, когда он вдыхает горячие пары дыма от сигареты. При это можно и не курить самому, а просто находиться рядом с курящим человеком. Слизистая предохраняет наши дыхательные органы от всевозможных бактерий и микроорганизмов, которые оседают на ней. Если же она пересыхает, то начинает трескаться – появляются покраснение, зуд, чувство дискомфорта. И в это время микробы беспрепятственно штурмуют наш организм, заражая нас всевозможными инфекциями.

* Альвеолы.

 Через бронхиальные трубки воздух вместе с сигаретным дымом попадает в легкие. Организм человека уникален в том плане, что все, что попадает внутрь нашего тела, проходит несколько степеней очистки. В легких находятся альвеолы, которые внешне похожи на капусту брокколи. Они вбирают кислород и прочие вещества из воздуха, а отдают обратно ненужный организму углекислый газ. Мы уже говорили, как много канцерогенов содержится в сигаретах и не все они могут быть впитаны альвеолами. Именно поэтому они и оседают на этих отростках внутри легких. Для наглядности можно провести сравнение с губкой, когда мы отмываем нагар со старой сковороды.

* Сосуды.

Попадая в кровь, кислород подхватывают эритроциты, которые доставляют его к внутренним органам. Представим, что молекулы кислорода гладкие и мягкие. Проблем это не вызывает. Однако, при курении в кровь вместо кислорода попадает никотин. Представим, что он твердый и колючий. Что мы делаем, когда уколемся колючкой? Мы быстро отдергиваем руку. Соприкасаясь с такой «колючкой» в крови, стенки наших сосудов тоже естественным образом сначала расширяются, а потом резко сужаются из-за натяжения. Кровь к органам поступает неравномерно, либо прекращает это делать в принципе (сосуды могут не выдержать и порваться – происходит кровоизлияние).

* Сердце.

Когда это происходит с сердцем, возникает инфаркт миокарда. Миокард – это мышца, которая постоянно сокращается и заставляет наше сердце биться. Своего рода насос. Естественно, если она не получает должно питания в виде кислорода – это может иметь самые тяжелые для человека последствия. Человек даже может умереть.

* Мозг.

Когда клетки мозга не получают кислород, происходит инсульт – отмирание клеток серого вещества под коркой головного мозга. А ведь именно мозг – это один из самых важных наших систем организма. Он отвечает за движения, за мысли, логику, фантазию, память, зрение, речь и многое другое. О последствиях нарушения работы головного мозга можете догадаться сами – от мигрени до паралича.

* Закурил – запомнил.

Все вышесказанное звучит довольно опасно, но не это, к сожалению, самое страшное. Тело и мозг человека уникальны в том плане, что они запоминают все, что доставляет удовольствие. Это откладывается внутри нас в виде рефлексов. Мы, не осознавая этого сами, начинаем повторять действия, которые предшествуют удовольствию. Например, когда мы видим еду, во рту начинает выделяться слюна. Когда курящий человек, вдыхает принесенный ветром сигаретный дым, он машинально опускает руку в карман в поисках пачки сигарет, даже если сам курить не хочет. Возникает зависимость. Сначала она является психологической, но со временем организм перестраивается в соответствии с потребностью в никотине, и возникает физиологическая зависимость. А это уже гораздо хуже и избавиться от нее самому очень трудно.

Чтобы отказаться от этой пагубной привычки вполне срабатывает способ замены курения занятием каким-то интересным видом спорта или фитнеса. Умеренная и регулярная физическая нагрузка вызывает биохимически обусловленное чувство удовольствия. В таком состоянии перебарывать свои привычки гораздо легче и приятнее. К тому же спорт хорошо влияет на внешний вид.