Классный час: **«Курению – НЕТ, здоровью –ДА!»**

Е.В. Дмитриева преподаватель

ГАОУ СПО РК «Крымский медицинский колледж»

г. Симферополь

**Цель мероприятия:**

- познакомить студентов с фактом табакокурения и его влиянием на системы организма;

- расширить представление о табаке как ядовитом веществе;

- закрепить санитарно-гигиенические и медицинские знания по теме.

**Задачи:**

Образовательные

- узнать историю табакокурения;

- познакомить студентов с представителями семейства Пасленовых;

- развивать умения студентов работать с дополнительной литературой.

Развивающие

- развивать память, логическое и аналитическое мышление,

наблюдательность, культуру речи;

- способствовать активизации мышления учащихся;

- научить сравнивать, сопоставлять, делать выводы;

- понимать вред наносимый здоровью.

Воспитательные

- воспитывать чувство гражданской ответственности за свое здоровье, здоровья своих близких, окружающих;

- формировать у обучающихся навыков обдумывания и оценки своих поступков и самих себя;

- вести активную пропаганду борьбы с курением.

**Актуальность:**

В настоящее время выявлено патологическое воздействие на организм человека табакокурение, однако, не все студенты понимают разрушающее действие химических веществ, входящих в состав табачного дыма. Охрана здоровья гарантированна Конституцией и необходимо, чтобы студенты знали о «пассивном» курении, особенно действующим на организмы беременных женщин, детей и подростков.

**Форма проведения:**

Пресс-конференция.

**Количество часов**: 65 минут.

**Сценарий классного часа**

**«Курению – НЕТ, здоровью – ДА!»**

Кабинет оформлен плакатами. За столами председатель пресс-конференции и приглашенные специалисты.

Председатель

Начинаем пресс-конференцию «Курению -НЕТ».Для изучения данного вопроса мы пригласили специалистов.

(показывает на рядом сидящих)

каждый человек имеет право на охрану здоровья, гарантированного Конституцией! Однако это право человека неотделимо от обязанности по-хозяйски распоряжаться своим здоровьем как большой социальной ценностью. К сожалению об этом не думают курящие.

Слово специалистам

Агроном:

я, как агроном, могу сообщить, что табак - многолетнее травянистое растение семейства Пасленовых. Ближайшие его родственники - картофель, баклажаны, перец, белладонна, белена, дурман (показывает слайды). Родина табака- тропическая Америка. Выращивали табак сорта Дюльбер и в Крыму. Сырье поставляли для самых дорогих английских сигар.

Биолог:

надо помнить, что не только сигара, а даже простая сигарета сокращает жизнь в среднем на 2 минуты(курилыцики в 20 раз чаще болеют раком легких, чем некурящие. Во время преодоления горного перевала на Памире на высоте 5000 метров с одним альпинистом случился обморок. Он был единственным курильщиком в группе.

Медик:

нет такой системы органов в теле человека, которая бы не страдала от курения. Органы дыхания первыми принимают на себя табачный дым. Под влиянием табачных смол погибают реснички клеток носовой полости, бронхов. Появляется кашель

Альвеолы теряют эластичность 80% курящих страдают легочными заболеваниями в той или иной форме.

Тренер:

я тренер у баскетболистов. После одной выкуренной сигареты точность попадания в кольцо снижается на 12%, после двух на 14,5% Чемпион мира Алехин считал курение одной из причин неудач шахматистов на турнирах

Корреспондент газеты «Юность»:

не секрет, что в мире очень много и путешественников и туристов. Они знакомятся с местными достопримечательностями... Есть даже специально отведенные места для курения. Значит, на свежем воздухе курить все же не вредно?

Представител тур-бизнеса:

Конечно, вредно! Я, представитель туристического бизнеса и знаю, что в Ницце - это французский курортный город - проводились «соревнования» среди курильщиков. Победитель выкурил 52 сигареты ипохоронен на местном кладбище. Второй и третий призеры оказались в клинике, где врачи долго хлопотали над их здоровьем.

Химик:

я, как химик, готов подтвердить эти данные. Врачи установили, что курящие более нервны, рассеяны, несообразительны, ленивы. Наибольшее число неуспевающих - это курящие.

Никотин - ядовитое вещество которое нарушает состояние организма.

Угарный газ - вызывает кислородное голодание. (показ слайдов)

Изменяется поведение курящих, студент отвлекается, мечтает лишь закурит на переменке. Возникает раздражительность, головная боль, такой студент быстро утомляется. В табаке и табачном дыме содержится много опасных для жизни человека веществ: синильная кислота, радиоактивный полоний, аммиак, сажа, сероводород, смолы, вызывающее рак... Всего более 50 веществ. Но самый опасный все же никотин.

Корр, Радиостанции «Сердечный приступ»:

скажите, а на сколько лет сокращается жизнь у человека начавшего курить?

Биолог:

смотря с какого возраста если с 10 лет - на 10, начиная с 15-ти на 8, с 25 - на 4 года.

Корр. Газеты «Лидер»:

скажите, а с какими дефектами рождаются дети от родителей-курильщиков?

Медик:

с врожденными пророками сердца, с деформацией желудка, кишечника, строением полости рта.

Корр, Газеты «Юность»:

а какое отношение махорка имеет к табаку?

Историк:

я историк, и мне тоже интересен этот вопрос. Махорка - это один из видов табака. Прежде чем попасть в Россию, табак совершил длительное путешествие. Первые сведения о том, что жители американского острова Сан-Даминго курят сухие листья неизвестного растения из трубок под названием «табак», привез в Европу в 1496 году участник плавания Колумба монах Пако. Затем табак попал в Португалию, оттуда французский посланник вывез его в 1560 г. В Париж. Карл Линней в честь его назвал это растение «никодиана». В России табак стал известен в конце XVI века, но распространился только при Петре I. Он в 1697 году официально разрешил курить его.

Корр. Телекомпании МТV:

более ста лет назад среди некоторых азиатских народов были описаны случаи возникновения рака полости рта. Не знаете с чем ето связано?

Историк:

да, действительно, в России табак нюхали и курили. А вот в Азии часто жевали табачные листья. А ведь никотин присутствует и там!

Корр. Газеты «Лидер»:

говорят, что капля никотина убивает лошадь. А сколько грамм чистого никотина было бы достаточно, чтобы умертвить человека?

Медик:

всего 0,05 г. Это при однократном употреблении пяти-шести сигарет. Кстати, за 30 лет курильщик в среднем может выкурить 200.000 сигарет, или 160 кг табака. Это 800 г никотина. Представляете?

Корр, Радиостанции «Сердечный приступ»:

я слышал, что во времена царствования Михаила Федоровича Романова курильщиков строго наказывали. Как?

Историк:

т.к церковь запрещала употреблять табак - а его нюхали - то курильщику отрезали нос.

Корр. Журнала «Факты»:

ядовитыми веществами, все знают, являются никотин и алкоголь. А от какого из них: табака или алкоголя - быстрее развивается физическая и психическая зависимость?

Медик: от табака.

Корр. Тележурнала «Эврика»:

мы всё время говорим о вреде табачного дыма. А есть ли от него польза?

Экономист:

Действительно, очень вреден табачный дым для здоровья человека. Не только для тех, кто курит, но особенно для тех кто стоит рядом. Ядовитые растения давно использовали в медицине. Полученный никотин применяют в производстве лимонной и никотиновой кислоты . Из табака производят вещество, которое используется для окрашивания шерсти. Из табака стали делать масло, которое используют для приготовления одеколона, а так же в лечебных целях. Люди выращивают душистый табак как декоративное растение. Душистые бело-фиолетовые звездочки распускаются сумерки и пахнут до рассвета.

Поэт: а можно прочитать стихи?

Легче дышать и легче бежать.

Здоровье - моё богатство,

Могу все цветы и цвета различать.

Не надо глотать лекарства

Не начал курить - не начну никогда!

Ведь знаю: для всех это проста беда!

Председатель:

Спасибо. Есть ли еще вопросы? Курение - это острая проблема на которую нельзя закрывать глаза. Курящие приносят вред не только себе, но и окружающим, которые страдают от дыма вдвойне. В нашем городе проводится активная борьба с курением. Запрещено курить в лечебно-профилактических заведениях, в транспорте, в зрелищных местах, в учебных заведениях. Есть различные способы лечения от курения: лечение лучом лазера, иглотерапия, сеансы психотерапии. Курение - это причина 50% сердечных приступов женщин молодого и среднего возраста. У каждой курящей женщины наступает преждевременное старение, кожа становится менее эластичной, зубы желтеют и разрушаются. Стоит ли добровольно ухудшать своё здоровье и здоровье окружающих?

Вывод один: курящим - не курить, не курящим - не начинать!

Спасибо за внимание. Наша пресс- конференция окончена.

Медик:

а в конце конференции мы предлагаем небольшой фильм о вреде курения. Надеюсь, что участники нашей сегодняшней встречи будут активными пропагандистами и борцами против курения. А мы, медики, если необходимо, всегда вас проконсультируем, поддержим и поможем.

(показ фильма)

**Список использованной литературы:**

1. Мамонтов. «Общая биология», 2013г., Москва, Дрофа
2. Биологичекий словарь, 1995г., Москва, Лексикон
3. Занимательная Биология. 2004, Москва, Дрофа
4. Министерство здравоохранения и социального развития РФ [Электронный ресурс] // – http//www.minzdravsoc.ru
5. Центральный НИИ организации и информатизации здравоохранения [Электронный ресурс] // http//www.mednet.ru