|  |
| --- |
| муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  Авило-Успенская средняя общеобразовательная школа  Классный час  Классный руководитель Зайцева Т.Г. |

**Тема:** Вредные привычки как факторы, разрушающие здоровье.

**Цели:**

* Обосновать опасность табакокурения и алкоголя для здоровья и безопасности жизнедеятельности человека, особенно для развивающегося организма.
* Показать отрицательное влияние алкоголя на безопасное поведение человека.
* Подчеркнуть недопустимость курения в подростковом возрасте.
* Выработать в учеников убеждённость в том, что «пассивное» курение тоже опасно для окружающих.

**Преподаватель:**

- Сегодня на нашем заседании суда слушается дело по иску общественной организации «За здоровый образ жизни», предъявленному Сигарете и Алкоголю за их пагубное влияние на организм человека.

Здесь присутствуют все участвующие в рассматриваемом деле стороны. Ведёт заседание классный руководитель *Зайцева Татьяна Германовна* в присутствии прокурора *Погорелова Игоря* и секретаря *Григорьевой Валентины,* которая фиксирует вопросы и ответы присутствующих.

На суде присутствуют ответчики: Сигарета – *Булыгина Елизавета* и Алкоголь – *Минин Николай.*

**Начинаем заседание суда**

История самой массовой наркотической зависимости – курения табака – насчитывает в Европе уже около пятисот лет. Ежегодно в мире от заболеваний, связанных с курением, умирают три миллиона человек. Если ситуация в будущем не изменится, то к 2025 году ежегодные потери увеличатся до 10 миллионов человек. Можем ли мы допустить такие потери? Естественно, нет! Вот почему сегодня мы судим Алкоголь и Сигарету.

**Слово ответчику – Сигарете.**

Что вы можете сказать в своё оправдание? Признаёте ли вы свою вину в том, что губите здоровье людей?

(*Ответчик заранее готовится к ответу, приводя существующие мифы о положительном влиянии курения на организм человека. Все присутствующие могут задавать вопросы ответчикам, адвокатам, обвинителям по ходу заседания суда.)*

Послушаем представителей обвинительной группы.

(*Учащиеся выступают с сообщениями.)*

**1. Влияние табачного дыма на организм**

Табачный дым, кроме никотина, содержит: угарный газ, синильную кислоту, сероводород, аммиак и концентрат жидких и твёрдых продуктов горения и сухой перегонки табака, называемый табачным дёгтем. Табачный дёготь, в свою очередь, содержит около сотни химических соединений, в том числе канцерогены – химические вещества, воздействие которых на организм человека может вызвать рак.

Постоянное курение сопровождается бронхитом, вызывает хроническое раздражение голосовых связок, отрицательно сказывается на тембре голоса.

В результате поступления дыма в лёгкие кровь в альвеолярных капиллярах, вместо того чтобы обогатиться кислородом, насыщается угарным газом, что приводит к кислородному голоданию.

Синильная кислота хронически отравляет нервную систему. Аммиак раздражает слизистые оболочки, снижается сопротивляемость организма различным инфекционным заболеваниям, в том числе туберкулёзу.

Основное воздействие на организм человека при курении оказывает никотин. Никотин – сильный яд. Смертельная доза никотина для человека составляет 1 миллиграмм на 1 килограмм массы тела. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, ежедневно во всём мире от болезней, связанных с курением, умирает 2,5 миллиона человек.

Дурная привычка курения у подростков вызывает задержку роста, наносит сильный вред здоровью, приводит к снижению физической и умственной работоспособности.

К многообразным последствиям курения относится ряд болезней, приводящих к смерти человека:

* *рак различных органов:* губ, рта, горла, пищевода, гортани, лёгких;
* *сердечно-сосудистые заболевания:* высокое кровяное давление, ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда и др.;
* *респираторные заболевания:* воспаление лёгких, хронический бронхит, астма;
* *заболевание пищеварительной системы:* язва желудка, двенадцатиперстной кишки.

Особое внимание надо обратить на это подросткам, начинающим курить. Зачастую они берут сигарету, подражая взрослым, желая выглядеть «взрослыми». Но что вместе с тем приобретут в результате курения?

Кроме того, курение табака сродни наркомании: многие люди курят не потому, что хотят курить, а потому, что не могут бросить эту привычку.

**2. Пассивное курение**

Вдыхание задымленного табачного воздуха называется пассивным курением. Исследования показали, что опасность пассивного курения весьма велика. Дым от зажжённой сигареты – это неотфильтрованный дым, содержащий значительно больше вредных для организма веществ, чем вдыхаемый через фильтр сигареты. Он содержит в 50 раз больше канцерогенов, вдвое больше смол и никотина, в 5 раз больше окиси углерода и в 50 раз больше аммиака.

Для людей, работающих в сильно накуренном помещении (например, в баре), степень пассивного курения может соответствовать эквиваленту в 14 сигарет в день. Пассивно вдыхаемый табачный дым является для лёгких сильным раздражителем. Исследования показали, что дети, выросшие в доме курящих, имеют признаки сердечных расстройств, которые обычно приводят к заболеваниям сердца во взрослом возрасте. У страдающих астмой людей пассивное курение может спровоцировать приступы. Это особенно касается детей.

**Преподаватель:**

**-Послушаем свидетелей со стороны обвинения.**

(*Свидетели приводят примеры из жизни, газет, читают стихи.)*

**1.** Пример из областной газеты «Золотое кольцо» под названием «Тяжкий крест», в которой рассказывается о рождении больного ребёнка от курящей матери.

**2.** Стихотворение (*читает Штода Вероника)*

Дай Бог набраться мне терпенья,

Чтоб описать всё зло, что вижу от куренья.

Была я маленькою – дедушка курил

(а он в одной квартире с нами жил).

Его ругали, упрекали,

Но дружно никотин вдыхали.

Страдала сильно вся семья,

Но больше всех, конечно, я.

Не стало дедушки,

Остались мы втроём:

Родители и я. Не курим и не пьём,

Однако в обществе курильщиков живём.

В подъезде курят все, кому не лень.

И около подъезда курят целый день.

Идёшь по улице – кругом табачный дым!

Неймётся старым закурить и молодым…

Примеров сих достаточно вполне,

Чтобы понять: возможно или нет

В сей обстановке уберечься мне,

Не пострадать от дыма сигарет.

Ну как мне на курящих не роптать,

Ведь они травят и себя, и нас.

По их вине мы вынуждены стать

Пассивными «курцами» каждый час.

Да, я решительно за то, чтоб это зло пресечь!

Переиначив классика, скажу:

«Собрать бы сигареты все и сжечь!»

**Слово адвокату.**

Адвокат в своей речи обращает внимание на то, что не сигарета виновата в ухудшении здоровья человека, а сам человек. Он, в отличие от животных, обладает разумом и должен думать о своём здоровье сам.

Начать курить легко, а отвыкнуть от вредной привычки очень трудно, можно стать её рабом, медленно и верно уничтожать своё здоровье. Лучшее средство для того, чтобы не приобщиться к пагубному пристрастию, никогда не брать сигарету в руки. Некурящие люди лучше себя чувствуют, лучше выглядят, дольше живут и сохраняют жизненную активность.

**Вопросы прокурора.**

Каковы мотивы начинающих курить? Как бороться с курением в разных государствах?

На вопросы могут отвечать все присутствующие в суде.

**Заключительное слово даётся ответчику.**

Вопрос ко всем присутствующим после его выступления: Какие меры необходимо принять, чтобы молодые люди не курили?

Высказываются все желающие.

**Преподаватель:**

- Часто к вредным привычкам относят курение, злоупотребление алкоголем, нерациональное питание, гиподинамию и др. Предлагается рассмотреть эти и другие первичные факторы риска (т.е. неблагоприятно действующие на организм, здоровье человека) как проявления деформированного, нездорового образа жизни, асоциального поведения.

Итак, к асоциальному поведению относится алкоголизм.

В нашей стране за последние годы растёт смертность от отравления спиртом. По данным Госкомстата РФ, от случайных отравлений алкоголем в Ярославской области в январе-мае 2004 года умерли 520 человек. Это на 140 человек больше, чем за аналогичный период 2003 года. Показатель смертности на 100 тысяч населения вырос и составил 90 человек. Ухудшается здоровье людей из-за развития алкоголизма.

Особенно больно за подростков, так как алкоголизм молодеет. Подростки любят употреблять пиво, а это алкогольный напиток, что уже точно доказано. Марк Келлф, издавший «Журнал исследований алкоголя», так характеризует алкоголь:

«У спирта много лиц. Это продукт питания, жидкость и топливо, а также дезинфицирующее и болеутоляющее средство, средство возбуждения и успокоения и, наконец, средство улучшения самочувствия, которое, однако, может одурманивать и вызывать зависимость».

Вот почему сегодня мы призвали к ответу и Алкоголь.

**Слово предоставляется ответчику.**

Признаете ли вы свою вину – то, что губите здоровье людей, делаете поведение человека асоциальным?

Ответчик говорит о пользе некоторых сортов вина, спирта, используемых в медицинских целях.

**Слово предоставляется обвинительной группе.**

По оценкам Минздравсоцразвития РФ, потребление крепких спиртных напитков в 2016 году сократилось на 13%, зато пива на душу населения – взросло с 30 до 37 литров в год, т.е. на 23%. По данным социологических исследований, проведённых в Ростовской области, 85% подростков 15-16 лет уже пробовали алкоголь.