

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Самарской области  
«Самарский государственный колледж»

**Классный час**  
**«Жизнь без никотина»**



Разработчик  
педагог-организатор Яхина К.Р.

Самара, 2021

## Жизнь без никотина

Цели:

- показать негативное влияние курения на человека;
- подчеркнуть социальную и личную значимость здорового образа жизни.

Задачи:

- раскрыть причины, ведущие к болезненной привязанности к курению;
- показать последствия этой вредной привычки для человека;
- формировать отрицательное эмоциональное отношение к курению;
- подвести к осознанию преимуществ здорового образа жизни.

Курение табака – вредная привычка, которая может повлечь изменение поведенческих реакций, стимуляцию секреции кортикостероидов, действующих на мозговые функции. На организм курильщика дым табака оказывает токсическое действие. Временный тонизирующий эффект никотина при курении может вызывать истощение нервных клеток, снижение работоспособности.

На распространенность курения влияют образ жизни, уровень общей и санитарной культуры населения, пол, возраст, профессия, природно-климатические условия и др. Среди мужчин привычка курить табак закрепилась раньше, чем у женщин. Большинство людей начинают курить в подростковом возрасте под влиянием примера взрослых или из-за мнимой престижности, склонности подражать, стремления к возмужанию. Генетическая предрасположенность к курению оспаривается, но отмечается зависимость склонности к нему от генетически обусловленного нервно-психического склада человека. К причинам дальнейшего продолжения курения относится действие никотина, адаптация к нему организма и сила привычки.

Имеются данные, что курение сокращает продолжительность жизни и повышает смертность населения; курящие мужчины умирают (по сравнению с некурящими) от разных заболеваний раньше; курение способствует развитию заболеваний сердца и сосудов. Уровень сердечно-сосудистой заболеваемости растет с увеличением количества выкуренных сигарет.

Этиопатогенетические механизмы развития ишемической болезни сердца и эндартериита при курении обусловлены воздействием на сосуды

окси углерода и никотина. Среди курящих шире распространен атеросклероз. Установлена связь между курением и ангинами, хроническим бронхитом, пневмониями, эмфиземой легких. При длительном курении в легких развивается диффузный склероз (табакониоз), уменьшается вентиляция легких. Степень риска развития рака легкого при курении тесно связана с числом выкуриваемых сигарет, возрастом и продолжительностью курения. Рак легких возникает чаще при курении сигарет без фильтра или сигарет с фильтром с высоким содержанием смолы. Имеются данные, что дым табака раздражает слизистые оболочки, ослабляет обоняние и вкусовые ощущения, увеличивает слюнотечение, разрыхляет десны, способствует их кровоточивости и образованию язв на слизистой полости рта, повреждает эмаль зубов и разрушает дентин. При никотинизме у курильщиков чаще развивается язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, спастическое катаральное состояние кишечника. Описаны табачные аллергии. Табакокурение повышает уровень заболеваемости с потерей трудоспособности. Отмечено влияние курения на специфические функции женского организма: во время беременности курение увеличивает риск выкидыша, преждевременных родов, осложнений течения беременности; ускоряет наступление менопаузы и угнетает половую деятельность.

Для общественного здоровья имеет значение «пассивное курение» – вынужденное вдыхание некурящими накопленных в помещении продуктов курения. У детей, пребывающих в накуренном помещении, чаще наблюдаются аденоиды, тонзиллиты, пневмонии.

Факты для обсуждения:

Высказывания великих людей о вреде курения:

«Курение ослабляет силу мысли и делает неясным ее выражение» Л.Н. Толстой

«Сигара может послужить хорошим суррогатом мысли» А. Шопенгауэр

«Табак, от которого я отказался уже несколько лет, по моему убеждению, вместе с алкоголем есть самый опасный враг умственной деятельности.» А. Дюма

«После отказа от курения у меня уже не бывает мрачного и тревожного настроения» В. Шекспир

«Табак усыпляет горе, но и неизбежно ослабляет энергию» О. Бальзак

«Вред курения очевиден. От курения тупеешь. Оно несовместимо с творческой работой» Гете

Наши знаменитости, умершие от курения:

- Лев Яшин – легендарный вратарь, скончавшийся от рака легких;
- Иван Трегубов – легендарный хоккеист, скончавшийся от рака легких;
- Олег Ефремов – актер, театральный режиссер, скончавшийся от рака легких;
- Борис Пастернак – писатель, поэт, скончавшийся от рака легких;
- Михаил Светлов – поэт, скончавшийся от рака легких;
- Ролан Быков – актер, скончавшийся от рака легких.

## СОВЕТЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ БРОСИТЬ КУРИТЬ

1. Поверьте в себя. Поверьте, что Вы можете бросить курить.
2. Создайте свой собственный план, как бросить курить, в соответствии с Вашими чертами характера и особенностями.
3. Изложите на бумаге причины, по которым Вы хотите бросить курить.
4. Попросите свою семью и друзей поддержать Вас в Вашем решении бросить курить.
5. Назначьте дату окончания курения.
6. Поговорите с Вашим близкими по поводу отказа курить.
7. Начните делать зарядку.
8. Делайте глубокие дыхательные упражнения каждый день по 3-5 минут.
9. Отчетливо представьте себе, как Вы перестанете быть курильщиком во время дыхательных упражнений.
10. Уменьшайте количество сигарет постепенно.
11. Попробуйте «завязать» – бросить курить раз и навсегда.
12. Найдите себе партнера – другого курильщика, который также хочет бросить курить.
13. Тщательно чистите зубы. Обращайте внимание на то, как быстро улучшается их состояние и как они белеют.
14. После того как Вы бросили курить, запланируйте отметить круглые даты на Вашем пути от курящего к некурящему.

15. Пейте много воды. Вода поможет «вымыть» никотин и другую химию из организма, к тому же она поможет снять тягу к сигаретам.

16. Осознайте, в какое время у Вас появляется желание курить. Постарайтесь избегать этих ситуаций.

17. Найдите что-нибудь, что можно держать в руке и во рту, чтобы заменить этим сигареты.

18. Напишите стих на тему «Бросаю курить», о сигаретах, и что для Вас значит расстаться с табаком. Читайте его каждый день.

19. Носите с собой фотографию своей семьи или того, кто Вам дорог. Напишите на листе бумаги: «Я бросаю для себя и для тебя», - и прикрепите его к фотографии. Когда у Вас появится желание курить, посмотрите на фотографию и прочтите надпись.

20. Каждый раз, когда у Вас появится желание курить, вместо того, чтобы закурить, запишите свои чувства или все, что у Вас на уме. Носите этот лист всегда с собой.

Подведение итогов классного часа:

Давайте с вами поучаствуем в онлайн викторине «Вредные привычки», которую разработала студентка Самарского торгово-экономического колледжа.

[https://docs.google.com/forms/d/1DPVwENMOhEuje8\\_Uuk7RZwAAAdvSNVz\\_wVbkw7\\_yimWQ/viewform?edit\\_requested=true&pli=1](https://docs.google.com/forms/d/1DPVwENMOhEuje8_Uuk7RZwAAAdvSNVz_wVbkw7_yimWQ/viewform?edit_requested=true&pli=1)

Итогом классного часа станет просмотр социального фильма о вреде никотина – **Новый фильм 2021 «Никотин. Секреты манипуляции». Вейп, Снюс, Айкос. Как бросить курить**

[https://www.youtube.com/watch?v=nXPoii1SwqU&ab\\_channel=%D0%9E%D0%B1%D1%89%D0%B5%D0%B5%D0%94%D0%B5%D0%BB%D0%BE](https://www.youtube.com/watch?v=nXPoii1SwqU&ab_channel=%D0%9E%D0%B1%D1%89%D0%B5%D0%B5%D0%94%D0%B5%D0%BB%D0%BE)