**Классный час: «Курить-здоровью вредить».**

**Цель**: Целенаправленно формировать осознанное отрицательное отношение к курению, помочь детям развивать в себе привычку к здоровому и творческому образу жизни, выработать умение правильно делать обоснованные выводы.

-Сегодня мы поговорим о курении. О том, какой вред наносит человеку курение. Многие курильщики рассматривают свое пристрастие к табаку как «маленькую» слабость. Однако, они глубоко ошибаются, поскольку курение подрывает здоровье человека, снижает его работоспособность, является причиной многих болезней, ускоряет увядание организма, приближает старость и смерть. Курильщики быстро утомляются, раздражаются, у них нарушен сон, они в два раза чаще попадают в автомобильные аварии, чем некурящие.

Говорят, что сигарета

Смертоносней пистолета,

С сигаретою моею

Я худею и слабею,

И желтею, как трамвай,

Хоть в химчистку отдавай!

-А теперь немного информации:

* Два молодых врача решили на себе испытать действие никотина и проглотили каждый по две тысячных доли грамма никотина! Всего две тысячных доли! Оба остались живы лишь благодаря помощи своих коллег. Поражение дыхательной мускулатуры, потеря сознания, судороги во всем теле. Последствия ощущались в течение недели.
* На одном из французских курортов много лет тому назад проводилось соревнование среди отдыхающих - кто больше выкурит сигарет сразу. Чемпион – он выкурил 52 сигареты - похоронен на местном кладбище, второй и третий призеры оказались в больнице, где врачи долго хлопотали над их здоровьем.
* В легких курильщиков происходит ослабление иммунитета: уменьшается количество нейтрализующих микробов, снижается активность поглощающих фагоцитов. В результате у курящих особенно легко развивается воспаление легких, увеличивается их склонность к туберкулезу. У курящих подростков объем грудной клетки отстает на 25% от показателей некурящих.
* Желтые зубы курильщика тоже пахнут, и запах, я вам скажу, еще тот! От перепада температур в полости рта и табачного дыма трескается эмаль, и в этих микротрещинах болезнетворные бактерии, начинают свою разрушительную деятельность. Табачная смола придает зубам коричневый оттенок и специфический запах. Запах. Я вам скажу, запоминающийся! Но самое интересное, что тело курильщика, его пальцы, его одежда издают точно такой же запах, но часто смешанный еще с запахом человеческого пота.

-А вы знаете, из чего состоит сигарета? Вместе с дымом в организм попадает более 30 вредных веществ – никотин, угарный и углекислый газ, различные смолы. Наиболее опасен радиоактивный полоний 210, он накапливается в бронхах, почках, печени.

-Доказано, что все курильщики через 14-20 лет заболевают бронхитом. А в тканях легких и бронхах при курении накапливается грязь и гной. Если вскрыть грудную клетку курильщика, то нежно-розовые легкие будут иметь цвет сажи и разрушаются при первом же прикосновении, как сгоревшая бумага.

-Предлагаю вам провести простой эксперимент: возьмите по два листочка, внимательно их рассмотрите – это здоровые легкие. Что же происходит с легкими у курящего человека? Сомните один лист, расправьте и сравните его с другим листом. У курильщика легкие становятся дряблыми, вялыми – примерно такими, как смятый листочек, а у некурящего легкие здоровые, примерно такие, как гладкий листочек. Я, думаю вам и так ясно, какие легкие будут работать лучше и снабжать организм человека кислородом.

-Курильщики не редко думают, что курение повышает работоспособность человека. Но это не так. Курение снижает аппетит, поэтому курильщик может работать без приема пищи дольше, чем не курящий.Но табачные яды сужают кровеносные сосуды. Кровоснабжение головного мозга ухудшается – в результате снижается умственная работоспособность. Поэтому успеваемость у курящего ученика падает, ослабевает внимание.

-Недаром гласит народная мудрость:

* Кто курит табак – тот сам себе враг.
* Табак уму не товарищ.
* Курильщик – сам себе могильщик

-Что же, ребята, нужно делать, чтобы вредные привычки не победили вас?

Главное – принять решение не поддаваться вредным привычкам и твердо стоять на своем, проявлять силу воли.

На этом наш классный час окончен. До свидания, до новых встреч!