

Клубный час

Правила общения на клубном часе:

- С уважением относимся друг к другу.
- Любое мнение заслуживает внимания.
- Признаём право каждого на любой вопрос.
- У каждого есть право быть выслушанным и понятым. Пока один говорит, все его слушают.
- О своём желании высказаться сообщаем с помощью поднятой руки.

Цель

- **повысить уровень информированности подростков по проблемам, связанным с курением;**
- **показать вредное влияние табака на организм человека.**

Информация к размышлению



Табак
приносит
вред телу,
разрушает
разум,
отупляет
целые
нации.

**У нас в стране курит около 1/3 детей
в возрасте от 10 до 17 лет.**

**За последние 15 лет число курящих девочек
увеличилось втрое.**

16% подростков сигаретами ещё только «балуются»

12% уже втянулись и стали заядлыми курильщиками

Сейчас в России насчитывается 36 млн. курильщиков.

**По данным опросов
80% мужчин и 50% женщин
начинают курить ещё в школе.**

Брейн-ринг

I. Когда, кем и откуда был впервые завезён табак в Европу?

- 1) В XVI веке испанцами из Америки;**
- 2) В XVI веке китайцами из Китая;**
- 3) В XVIII веке англичанами из Индии.**

1) В XVI веке испанцами из Америки;



II. При каком царе табак впервые появился в России?

1) При Иване Грозном;

2) При Екатерине II;

3) При Петре I.

3) При Петре I.



III. Какой русский царь ввёл запрет на курение?

1) Алексей Михайлович;

2) Пётр I;

3) Екатерина II.

1) Алексей Михайлович;



IV. Существуют ли сигареты, которые не приносят вреда человеку?

1) Сигареты с фильтром;

2) Сигареты с низким содержанием никотина и смол;

3) Не существуют.

3) Не существуют.

V. Что такое пассивное курение?

- 1) Нахождение в помещении, где курят;**
- 2) Когда куришь «за компанию»;**
- 3) Когда не затягиваешься сигаретой.**

1) Нахождение в помещении, где курят;



VI. Как влияет курение на работу сердца?

1) Замедляет его работу;

2) Заставляет учащённо биться;

3) Не влияет на его работу.

2) Заставляет учащённо биться;

VII. Какое заболевание считается наиболее связанным с курением?

1) Аллергия;

2) Рак лёгкого;

3) Гастрит.

2) Рак лёгкого;

Какие из этих легких тебе больше нравятся?



VIII. Зависит ли возможность бросить курить от стажа курения?

1) Стаж не имеет значения;

**2) Чем больше куришь, тем сложнее бросить
курить;**

**3) Чем дольше куришь, тем легче бросить
курить.**

**2) Чем больше куришь, тем сложнее
бросить курить;**

Подведение итогов



"Подарок" Христофора Колумба

12 октября 1492 года Х.Колумбом была открыта неведомая доселе земля, которой он дал название Сан-Сальвадор. В числе подарков местные жители поднесли Колумбу сушёные листья растения «петум». Они курили эти трубочки. Многие матросы и сам адмирал втянулись в это занятие.



Из истории приобщения европейцев к курению

**1496 год –
табак завезён в
Европу
испанским
монахом
Романом Панно.**



- В 1680 году французский король Людовик XII издал декрет, по которому только аптекари имели право его продавать.



В России царь Михаил Фёдорович издал свод законов, в которых говорилось, что курильщиков табака следует наказывать шестьюдесятью палочными ударами по подошвам ног. А торговцам табака «пороть ноздри», резать носы и ссылать в дальние города.

Лишь Пётр I, который пристрастился к табаку в Голландии, снял запрет на табак.



ФАКТЫ УТВЕРЖДАЮТ

ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК НАЧАЛ КУРИТЬ В 15 ЛЕТ, ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЕГО ЖИЗНИ УМЕНЬШАЕТСЯ БОЛЕЕ ЧЕМ НА 8 ЛЕТ.

ИЗ КАЖДЫХ 100 ЧЕЛОВЕК, УМЕРШИХ ОТ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЛЕГКИХ, 75 КУРИЛИ.

ИЗ КАЖДЫХ 100 ЧЕЛОВЕК, УМЕРШИХ ОТ ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА, 25 КУРИЛИ.



- **Из каждых 100 человек, начавших курить, «заядлыми курильщиками» становятся 80;**

Выкуривая 20 сигарет в день , человек дышит воздухом, загрязненность которого почти в 1000 раз превышает санитарные нормы;

Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100 мг, или 2-3 капли.

Почему подростки начинают курить?

1. Влияние рекламы, кино, телевидения.
2. Стремление показать себя «крутым» и «важным».
3. За компанию.
4. Слабая воля.
5. Нечем занять досуг.
6. Непонимание опасности курения.
7. «Покурю и смогу бросить».
8. Не занимаюсь спортом.
9. Из любопытства.

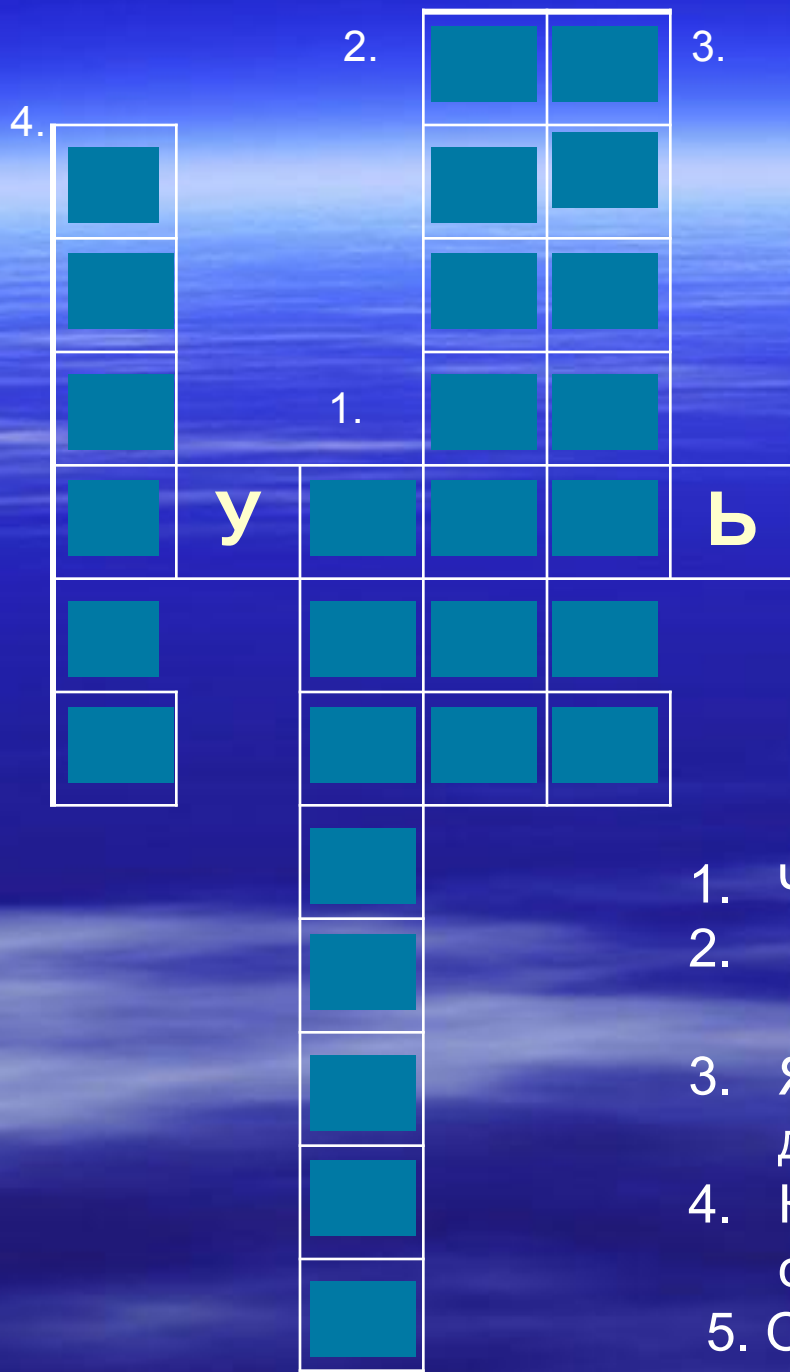


Памятка

Мои аргументы против курения

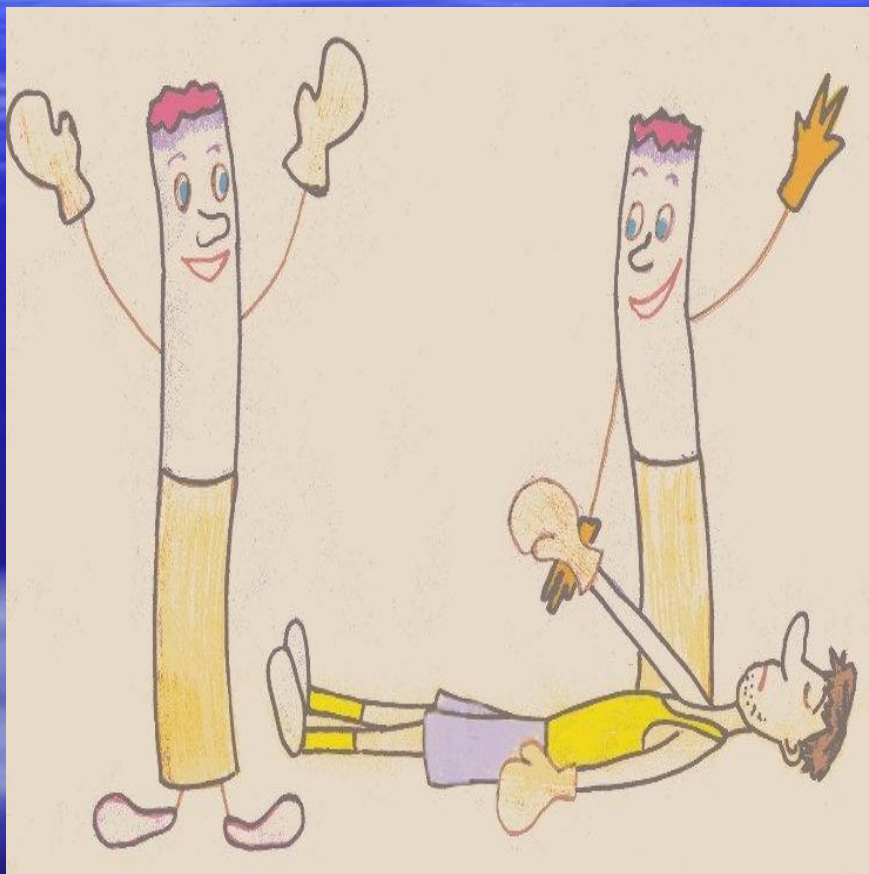
1. Курение приводит к неизлечимым болезням.
2. Курение разрушает организм.
3. Курение снижает физическую активность.
4. Курение портит цвет кожи.
5. Никотин забирает свободу.
6. Человек становится его рабом.





или

1. Что такое табак?
2. Какая страна является родиной табака?
3. Ядовитое вещество табачного дыма.
4. Какой орган больше всего страдает от курения?
5. Ответ на вопрос «Давай покурим!».



Резюме

Пусть не страдают больше люди
В дыму чадящих сигарет
Науку эту не забудем
И никотину скажем: «Нет!»

Интернет-ресурсы

http://psy-baby.narod.ru/about_smok/

http://www.cfsmed.ru/about_sick/03002.html

http://www.medicinform.net/stomat/stom_pop14.htm

<http://cdpsihologsmok.narod.ru/site/6.html>

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=1191&lib_no=10063&tmpl=lib