

Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Новокузнецкий техникум строительных технологий и сферы
обслуживания»

Единый тематический урок
«31 мая -Всемирный день без табака!»



Подготовил: преподаватель ГПОУ НТСТиСО
Березовская Ю.И.

Новокузнецк
2020

Цель: показать обучающимся пагубное влияние курения на организм, продолжить воспитание отрицательного отношения к курению.

Задачи:

- 1.Повысить уровень информированности по проблемам, связанным с курением.
2. Представить факты вредного влияния табака на организм человека.
3. Продолжить воспитание здорового образа жизни.

Ход урока:

1.Слова преподавателя: Здравствуйте, дорогие студенты!

Сегодня у нас классный час и тема мероприятия "31 мая -Всемирный день без табака!"

Сегодня мы затронем одну из главных тем безопасности жизни человека – проблему курения.

Давайте в день отказа от курения

Вдыхать все чистый воздух полной грудью!

Ведь это же такое наслаждение,

А чистый воздух так полезен для здоровья!

2.Преподаватель: Вопрос к студентам: Почему люди курят? Вы как думаете? (Студенты отвечают на вопрос, приводят примеры) Кто-то пробовал курить?

3.Ведущий 1

Существует мнение, что сигареты снимают напряжение. На самом же деле, напряжение возникает из-за того, что никотин от последней выкуренной сигареты рассасывается, организм курящего начинает требовать нового «подкрепления». Поэтому после поступления этого «подкрепления» напряжение снимается.

4.Ведущий 2

Курение-это наркотическая зависимость. Никотин попадает в мозг через 10-20 секунд после первой затяжки с такой же скоростью, как и внутривенный наркотик. Там он соединяется с рецепторами и вызывает выброс гормонов удовольствия. Однако постепенно уровень гормонов снижается и человек тянется за новой сигаретой.

5.Преподаватель

Все мы ни один раз слышали о вреде курения, о тех проблемах со здоровьем, которые возникают у курящих людей. Давайте посмотрим на слайд. Здесь наглядно видно, какие болезни вызывает курение и почему курят люди.

Далее идет презентация, наглядно демонстрирующая болезни, вызванные курением.

6.Ведущий 1.

По данным ВОЗ, ежегодно от «табачной эпидемии» в мире умирает около 7 миллионов человек (более 800 тысяч из которых, не являясь курильщиками, умирают из-за воздействия вторичного табачного дыма). При

отсутствии действий к 2030 году эта цифра вырастет до 8 миллионов человек.

7. Ведущий 2.

В России от причин, связанных с курением, ежегодно преждевременно умирают около 300 тысяч человек. Это больше, чем от дорожно-транспортных происшествий, употребления наркотиков или от СПИД. По статистике, в нашей стране курят около 40% населения.

8. Преподаватель:

Табачные компании идут на различные уловки, чтобы увеличить объемы продаж сигарет.

Далее просмотр видеофрагмента «Секреты манипуляции. Табак»

9. Преподаватель

Если ты куришь, то сделай это сегодня: **БРОСЬ КУРИТЬ!!!!**

Сейчас я вам назову 50 причин, почему это нужно сделать именно сейчас:

1. Каждая сигарета укорачивает жизнь.
2. Развивает химическую зависимость.
3. Развивает душевную и физическую зависимость.
4. Вынуждает других пассивно курить, что вызывает гнев и физически вредит окружающим.
5. Попадание никотина, развивает наркотическую зависимость, в организме.
6. Попадание 4,800 химических соединений в организм, большинство из которых вызывают неизлечимые болезни.
7. Попадание в легкие дегтя, в котором 48 канцерогенных веществ, вызывающих развитие раковых клеток в организме.
8. Вдыхаем угарный газ, вызывающий заболевания сердца, легких и кровяных сосудов.
9. Попадание в организм аммония, который усиливает зависимость.
10. Разрушаем химический баланс в организме.
11. Усиливаем нервозность.
12. Ослабляем иммунитет.
13. Вызываем кашель.
14. Усиливаем выделение мокроты.
15. Провоцируем хрипоту.
16. Провоцируем усталость и слабость.
17. Ухудшение физической формы.
18. Чувство тошноты.
19. Головные боли.
20. Увеличиваем риск заболевания раком горла.
21. Увеличиваем риск заболевания раком полости рта.
22. Воспаление дыхательных органов.
23. Отвратительный запах изо рта.
24. Неприятный запах тела и волос.
25. Ужасный запах одежды, машины и помещения.

26. Загрязняем окружающую среду
27. Потеря чувства вкуса.
28. Одышка.
29. Разрушаем легкие.
30. Увеличиваем риск заболевания эмфиземой.
31. Увеличиваем риск заболевания раком легких.
32. Увеличиваем риск заболевания раком пищевода.
33. Увеличиваем риск заболевания раком поджелудочной железы.
34. Увеличиваем риск заболевания раком желудка.
35. Увеличиваем риск заболевания раком почек.
36. Увеличиваем риск заболевания раком мочевого пузыря.
37. Увеличиваем риск заболевания раком гортани
38. Увеличиваем риск ухудшения слуха и зрения.
39. Сужение кровеносных сосудов, что отражается на кровообращении.
40. Повышения пульса и кровяного давления.
41. Закупорка капилляров.
42. Возможное образование тромбов
43. Увеличиваем риск инфарктов.
44. Увеличиваем риск инсультов.
45. Увеличиваем риск остановки сердца.
46. Увеличиваем риск язвы желудка.
47. Ухудшение состояния больных диабетом.
48. Изменяем обмен веществ в худшую сторону.
49. Увеличиваем риск остеопороза.
50. Увеличиваем риск менингита.

10. Ведущий 1

Твое здоровье зависит от твоего выбора.

Так что же ты выбираешь?

Курить или жить?

11. Ведущий 2

Если ты хочешь:

- Сохранить здоровье
- Состояться в жизни как личность
- Выглядеть молодо и привлекательно
- Всегда быть в хорошей спортивной форме
- Родить и вырастить здоровых детей
- Быть самостоятельным человеком
- Не быть рабом вредной привычки
- Не допусти, чтобы табак помешал тебе
- Реализовать свои возможности!

Тогда твой выбор – никогда не начинать курить!

12. Преподаватель

Наш разговор о курении подходит к концу. И я бы хотела узнать ваше мнение о том, какой вывод вы сделали для себя?

(Высказывания обучающихся).
Благодарим всех за участие в мероприятии!