

Мета. Переконати учнів у шкідливості куріння, викликати негативне ставлення до цієї згубної звички.

І. Активізація уваги учнів, створення проблемної ситуації.

Учитель. Послухайте, діти, невелике оповідання.

У саду, за дорогою металевою огорожею, було гарно, як у казці. Зеленіла молода травичка, п'янили запахом кущі різнокольорового бузку, жаром палали на клумбах тюльпани. А десь у глибині саду, в затінку розквітлих дерев, змагалися в мистецтві співу пташки. У глибокому кріслі-качалці в холодочку, напівлежала тяжко хвора дівчинка років 12–13. Легенький вітерець пустотливо ворухив її золотисте волосся, ніби намагався розвеселити. Але ніщо, здається, не радувало її: ні розкішний одяг, ні розкрита на маленькому столику книжка, ні навколишня краса, ні чудова музика, записана на модерному магнітофоні.

Раптом звідки не взявся гурт дітлахів, босих, замурзаних, у якомусь лахмітті замість одягу. А тут, як на лихо, слуга виніс на дорогій таці запашну каву зі солодощами й попрямував стежкою до дівчинки. Очі дітей так і прикипіли до підноса, на якому були недосяжні для них ласощі. “От щаслива!” — із щирою заздрістю подумали діти і, налякані грізним поглядом слуги, відійшли від загорожі й почали собі гратися.

Якби вони дивились у сад трохи довше, то були б немало здивовані: дівчинка навіть не торкнулась ласощів, а згодом, кивком голови, відіславши слугу, стала кидати шматки печива собаці, що саме нагодився.

Неподалік гралися діти бідняків. Малюки галасували, сміялися, падали в пилюку й ще більше забруднювали свій одяг, дехто й набивав синяки, але вони, очевидно, нітрохи цим не журились.

“Щасливі... Боже, які вони щасливі!”, — подумала дівчинка, і в її блакитних очах відбилися невимовна туга й біль...

Бесіда. Якщо ви уважно слухали, то скажіть:

— Що подумали діти про дівчинку? (Щаслива!)

— А дівчинка про дітей? (Щасливі!)

— Чи можна вважати щасливими дітей, які ростуть у злиднях, упроголодь, не мають пристойного одягу?

— Кого вам більше жаль: цих дітей чи дівчинку? Чому?

Учитель. Безумовно, не можна вважати щасливими дітей, які виростають у бідності й нестатках.

Але у даному випадку вони таки щасливіші від цієї дівчинки, що купається у розкошах. Їх радує весняне тепло, що дозволило нарешті покинути убогі оселі й весело гратись на вулиці, вони мають найбільше багатство — здоров'я, якого не має панночка.

А здоров'я — це неоціненний скарб, це щастя, якого ми недооцінюємо тоді, коли маємо. І багато людей, як не парадоксально, самі є причиною своїх хвороб,

самі вкорочують собі життя через деякі шкідливі звички. Ви, напевно, не раз чули про них і можете відповісти, які звички є шкідливими для здоров'я.

(Слухання міркувань учнів.)

Зупинимось сьогодні на характеристиці наслідків куріння. Але перед тим проведемо невеличкий тест. Головна умова — правдивість і щирість відповідей. Підрахунками займеться обрана вами лічильна комісія з 3-х учнів. Отже, вибирайте й записуйте варіанти відповідей на запитання.

1. Чи пробували ви курити?
а) Ні; б) Так.
2. Чи сподобалось вам це?
а) Ні; б) Так; в) Інша відповідь.
3. Як це вплинуло на ваше самопочуття?
а) Ніяк; б) Закашлявся; в) Стало гидко; г) Відчув нудоту, головний біль.
4. Що спонукало вас закурити?
а) Цікавість; б) Не хотілось бути слабаком у компанії;
в) Хочеться швидше стати дорослим.
5. Чи продовжуєте ви це заняття?
а) Ні;
б) Вирішив, що мені ще рано;
в) Так, продовжую;
г) Іноді, в компанії курців.
6. Чи знають ваші батьки про це?
а) Вони не запитують, я не кажу;
б) Я признався і дав слово більше не курити;
в) Я приховав це від батьків;
г) Батьки не забороняють.

III. Робота лічильної комісії. Члени її підраховують кількість відповідей кожного варіанту, потім оголошують. Результати передають учителю для детальнішого аналізу.

IV. Виступ запрошеного лікаря про згубні наслідки куріння.

У разі, якщо класний керівник не має можливості запросити фахівця, подаємо для нього інформацію з книжки В.М. Ягодинський. Учням про шкідливість нікотину і алкоголю. — К.: Радянська школа, 1986. — С. 26–34.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, загальна смертність курців перевищує смертність некурців на 30–80%, найбільша різниця припадає на вік 45–54 роки, тобто найцінніший щодо професійного досвіду й творчої активності. Щороку від хвороб, пов'язаних із курінням, помирає близько мільйона осіб.

Які ж це хвороби?

1. Куріння спричиняє обвалювання (склероз) судин і стає одним з найважливіших

факторів, які викликають інфаркт міокарда, інсульт, захворювання артерій серцевого м'яза і мозку.

2. У курців різко підвищена частота захворювання дихальних шляхів: хронічного бронхіту й емфіземи — хворобливого розширення тканини легень. Ці хвороби щороку вбивають десятки тисяч і калічать ще більшу кількість людей.

3. Найстрашнішою розплатою за куріння є рак легень. 90% усіх випадків раку легень припадає на курців.

Тютюновий дьоготь, якого найбільше назбирається в кінці викуреної цигарки (до речі, деякі підлітки збирають і докурюють недопалки) — страшна отрута, яка, попадаючи в дихальні шляхи людини, спричиняє злоякісний ріст тканин. За статистикою, 100 викурених цигарок впливають так на людину, як рік роботи з токсичними речовинами. Протягом року в легені запеклого курця потрапляє близько кілограма (!) тютюнового дьогтю, в якому міститься один з найактивніших радіоелементів — полоній.

Американський журналіст Марк Уотерс у статті “Людина, яка склала власний некролог” передав вражаючу сповідь чоловіка, знищеного тютюном. Автор цієї статті курив, не звертаючи уваги на заборони лікарів і погіршення самопочуття. Лікар, до якого він змушений був нарешті звернутися, поставив діагноз — рак легені. Не допомогла і негайна хірургічна операція. За кілька днів до смерті журналіст написав свою останню статтю, що викриває злісного ворога людства, — тютюн. Страшно читати той запізнілий зойк про допомогу.

Наслідком куріння може бути і рак нирок, шлунка, печінки, стравоходу, підшлункової залози. Більшість хірургів стверджують, що нікотин є причиною і такого захворювання, як гангрена ніг.

Перелік смертельних хвороб, викликаних курінням, можна продовжувати.

До речі, тютюновий дим, який містить у своєму складі полоній, радіоактивний свинець і вісмут, небезпечний не тільки для тих, хто курить, а й для тих, хто дихає цим димом, насамперед для дітей. Розлади сну й апетиту, порушення діяльності шлунка й кишечника, підвищена дратівливість і, навіть, відставання у фізичному розвитку — ось перелік явищ, причина яких — у пачці цигарок. Масове куріння вкорочує середню тривалість людського життя.

Отже, коли вам запропонують цигарку, запитайте себе: “Що я роблю? Для чого мені отруювати свій організм?..” Не бійтесь того, що, відмовившись від куріння, ви втратите повагу своїх ровесників або й старших, на яких так прагнете бути схожими. Навпаки, авторитету вам додасть сила волі, мужність протиставити себе тим, хто в полоні поганих звичок. Цим ви докажете, що ви особистість, а не ганчірка, у вас є своя позиція, свої погляди, і ви не збираєтесь нікого наслідувати.

Домашнє завдання.

Обговоріть це питання вдома з батьками, з дідусем і бабусею. Зіставте їхні міркування з почутим на уроці.