

Курение – форма самоотравления

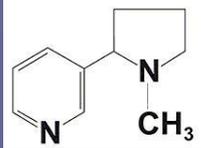
(тема классного часа)

Подготовил
7класс
МОУ Верхнетуломской СОШ
Руководитель: Спириденкова Елена Александровна



Цели и задачи:

- **Раскрыть проблему вредного влияния ядовитых веществ, содержащихся в табаке, на организм человека, его здоровье;**
- **Познакомить с историей появления на Руси табака;**
- **Формировать у учащихся убеждение в большом вреде табакокурения;**
- **Способствовать формированию здорового образа жизни.**



НИКОТИН –

легальное психоактивное вещество

Многие думают, что сигарета – это не наркотик, и вред организму она не принесет.

Никотин очень вреден и опасен для человека, и употребление его в любых дозах небезопасно.

При выкуривании человеком в день 20-25 сигарет в организм через легкие вводится около 1 миллиграмма никотина, т.е. полная смертельная доза. Однако смерть не наступает, т.к. яд в организм вводится постепенно, малыми дозами. Организм привыкает защищаться от яда, и поэтому острого отравления не наступает.

Если выкуривается много сигарет подряд, наступает тяжелое отравление.



Немного истории...

Как и когда люди научились курить, никто не знает. Но без уголька не закуришь, а значит, это произошло уже после того, как люди научились добывать огонь.

Полагают, что всё началось с костра, в который попал росший на месте кострища дикий табак. Сладостно обалдевший от дыма первобытный человек сообразил, в чем тут дело. Потом научился делать микрокостры в виде сигарки и трубки.

В Россию табак был завезен англичанином Ченслером в XVI веке, при Иване Грозном.

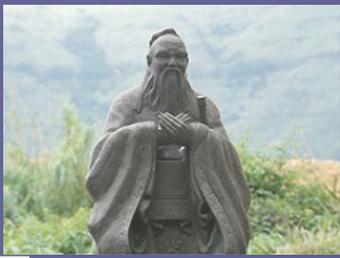
Цари поначалу наказывали за употребление табачного зелья .



Но Петр I, набравшись в Голландии западных привычек, сам курил и других заставлял.

Именно при нем появилась на Руси первая табачная фабрика, в 1714 году в Ахтырке.





Сегодня



Есть страны (Китай), где курят около 50% мужчин и 30% женщин. В Китае от болезней, вызванных курением, умирает около 2 тыс. человек в день, в США – 500 тыс. в год. Для сравнения – там же от употребления кокаина умирают около 7 тыс. человек в год.

Известно более 60 разновидностей табака. Его листья содержат значительное количество разнообразных химических соединений: белки, углеводы, аммиак, азот, никотин, смолы, эфирные масла, мышьяк, никель, свинец, кадмий, хром, радиоактивный полоний и т.д.

СОСТАВ ТАБАЧНОГО ДЫМА



Табачный дым, его составные части и их воздействие на организм

ВЕЩЕСТВО	ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА
1. Никотин	Поражает нервную систему, органы дыхания, чувств, пищеварения, кровеносную систему, вызывает привыкание, а затем токсикоманию
2. Синильная кислота и мышьяк	Вызывает общее отравление организма
3. Стирол	Вызывает нарушение органов чувств
4. Угарный газ	Нарушение дыхания и болезни сердца
5. Нервно-сердечные яды	Приводят к нервно-психическим заболеваниям, болезням крови и сердца
6. Радиоактивный полоний	Вызывает раковые заболевания, болезни крови и органов дыхания
7. Канцерогенные смолы	Приводят к раковым заболеваниям и болезням органов дыхания

В табачном дыму

содержится в 10 000 раз больше вредных частиц, чем в самом загрязненном воздухе на промышленных предприятиях.

При выкуривании одной сигареты выделяется примерно 2 литра дыма, содержащего много опасных для клеток ядов.

Около 70% дыма попадает в окружающую среду и вдыхается некурящими людьми.



Поверхность легочных бронхов некурящего человека



Раковые клетки в бронхах курящего человека

При пассивном курении

некурящий человек нередко страдает больше, чем курящий.

Некурящие люди, вынужденные находиться в одной комнате с курящими, быстро утомляются, у них снижается работоспособность, ухудшается здоровье. Установлено, что на восемь смертей, вызванных курением, приходится одна смерть, вызванная пассивным вдыханием табачного дыма, содержащегося во вдыхаемом воздухе. Пассивные курильщики подвергаются риску образования злокачественных опухолей.

У детей происходит медленное втягивание в так называемое «пассивное курение» с настоящей никотиновой зависимостью.



Привыкание

Всех ловит в свои сети никотин: мужчин и женщин, белых и черных, здоровых и больных, взрослых и подростков. Сила привычки к курению возрастает тем быстрее, чем меньше возраст неразумного юноши.

Мальчики начинают курить из стремления казаться взрослыми, а девушки – из кокетства и подражания мужчинам.

Для многих поначалу важно не само курение, а ритуал, удивительно интересно и красиво разминать сигарету, прикуривать.

Последствия

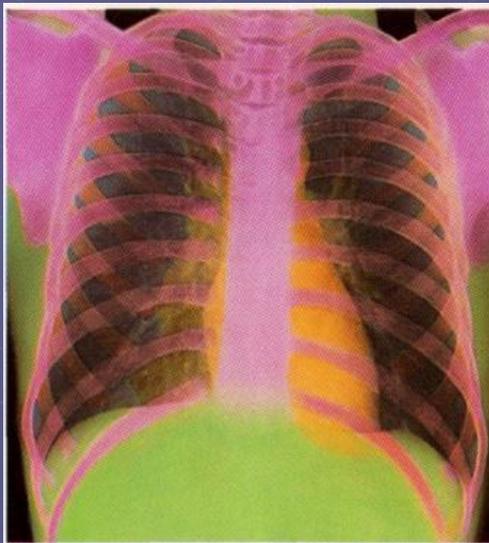
Табак оказывает на центральную нервную систему наркотическое действие: человек теряет волю, становится полностью подвластным потребности в курении.

Со временем эта потребность усиливается, и человек начинает курить натошак, по ночам, после еды, при выходе из помещения на улицу. Часто такие люди не в состоянии приступить к работе, не закурив.

Постепенно расшатывая нервную систему, курение вызывает много тяжелых заболеваний: рак легких, бронхит, поражение сосудов сердца, язва желудка и т.д.

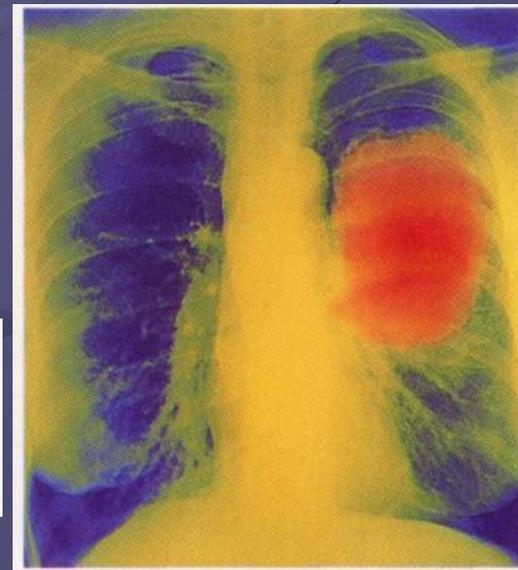
Процент больных туберкулезом легких среди курильщиков выше.

Если курить бросают в молодом возрасте, функция легких возвращается к норме.



Как на ладони

На левом рентгеновском снимке видны бледные очертания здоровых легких. Затемнения на правом снимке — знак нарушения здоровья легких, например, в результате курения.



Итак,

мы видим, что курение оказывает на организм человека очень вредное воздействие.

И если бы человек избавился от вредных привычек его жизнь была бы значительно дольше.

- **Курение – дело наживное.**
- **Курильщиками не рождаются, но зато умирают.**
- **Потребление табака оборачивается «скармливанием» собственного здоровья этим наркотикам.**



Это важно

- ❑ О своем здоровье и здоровье окружающих надо заботиться.
- ❑ Здоровье – одно из главных условий жизни.
- ❑ Курение очень опасно для здоровья, оно наносит ему вред.



- Ну что ж, мой друг, решение за тобой –

Ты вправе сам командовать судьбой.

Ты согласишься можешь, но отказ

Окажется лучше в сотню раз.

Ты вправе жизнь свою спасти.

Подумай, может ты на правильном пути.

Но если все-таки сумел свернуть,

То потрудись себе здоровье вернуть!



ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ БРОСИТЬ КУРИТЬ

Наш практикум «Почему я курю?»

Отвечая на вопросы, обводите цифру ответа кружком.

№ вопроса	Вопросы анкеты	Всегда	Часто	Не очень часто	Редко	Никогда
А.	Я курю, чтобы не расслабиться	5	4	3	2	1
Б.	Частичное удовольствие получаю ещё разминая сигарету	5	4	3	2	1
В.	Курение доставляет мне удовольствие и позволяет расслабиться	5	4	3	2	1
Г.	Я закуриваю, когда сержусь на что-либо или кого-либо	5	4	3	2	1
Д.	Когда кончаются сигареты, мне кажется невыносимым тот промежуток времени, пока я их не достану	5	4	3	2	1
Е.	Я закуриваю автоматически, даже не замечая этого	5	4	3	2	1
Ж.	Я курю, чтобы поднять свой тонус	5	4	3	2	1
З.	Частичное удовольствие доставляет процесс закуривания	5	4	3	2	1
И.	Курение доставляет мне удовольствие	5	4	3	2	1
К.	Я закуриваю, когда мне не по себе и я расстроен чем-нибудь	5	4	3	2	1
Л.	Я очень остро ощущаю те моменты, когда не курю	5	4	3	2	1
М.	Я закуриваю новую сигарету, не замечая, что предыдущая ещё не догорела в пепельнице	5	4	3	2	1
Н.	Я закуриваю чтобы «подстегнуть» себя	5	4	3	2	1
О.	Когда я курю, частичное удовольствие получаю, выпуская дым и наблюдая за ним	5	4	3	2	1
П.	Я хочу закурить, когда я удобно устроился и расслабился	5	4	3	2	1
Р.	Я закуриваю, когда чувствую себя подавленным, хочу забыть о всех неприятностях	5	4	3	2	1
С.	Если я некоторое время не курил, меня начинает мучить самое настоящее чувство голода по сигарете	5	4	3	2	1
Т.	Обнаружив у себя во рту сигарету, не могу вспомнить, когда закурил	5	4	3	2	1

В приведённых формулах над каждой буквой (от № вопроса) поставьте ту цифру, которую вы обвели.

Сложите эти цифры и суммы поставьте в числителе

• $\frac{\quad}{\text{А}} + \frac{\quad}{\text{Ж}} + \frac{\quad}{\text{Н}} = \frac{\quad}{\text{стимуляция}}$

• $\frac{\quad}{\text{Б}} + \frac{\quad}{\text{З}} + \frac{\quad}{\text{О}} = \frac{\quad}{\text{игра с сигаретой}}$

• $\frac{\quad}{\text{В}} + \frac{\quad}{\text{И}} + \frac{\quad}{\text{П}} = \frac{\quad}{\text{расслабление}}$

• $\frac{\quad}{\text{Г}} + \frac{\quad}{\text{К}} + \frac{\quad}{\text{Р}} = \frac{\quad}{\text{поддержка}}$

• $\frac{\quad}{\text{Д}} + \frac{\quad}{\text{Л}} + \frac{\quad}{\text{С}} = \frac{\quad}{\text{жажда}}$

• $\frac{\quad}{\text{Е}} + \frac{\quad}{\text{М}} + \frac{\quad}{\text{Т}} = \frac{\quad}{\text{привычка}}$

Сумма в числителе больше 11 – означает, что в знаменателе указан ваш тип курения.

Итак, теперь вы знаете, почему вы курите.

Боритесь с курением в зависимости от его типа.

