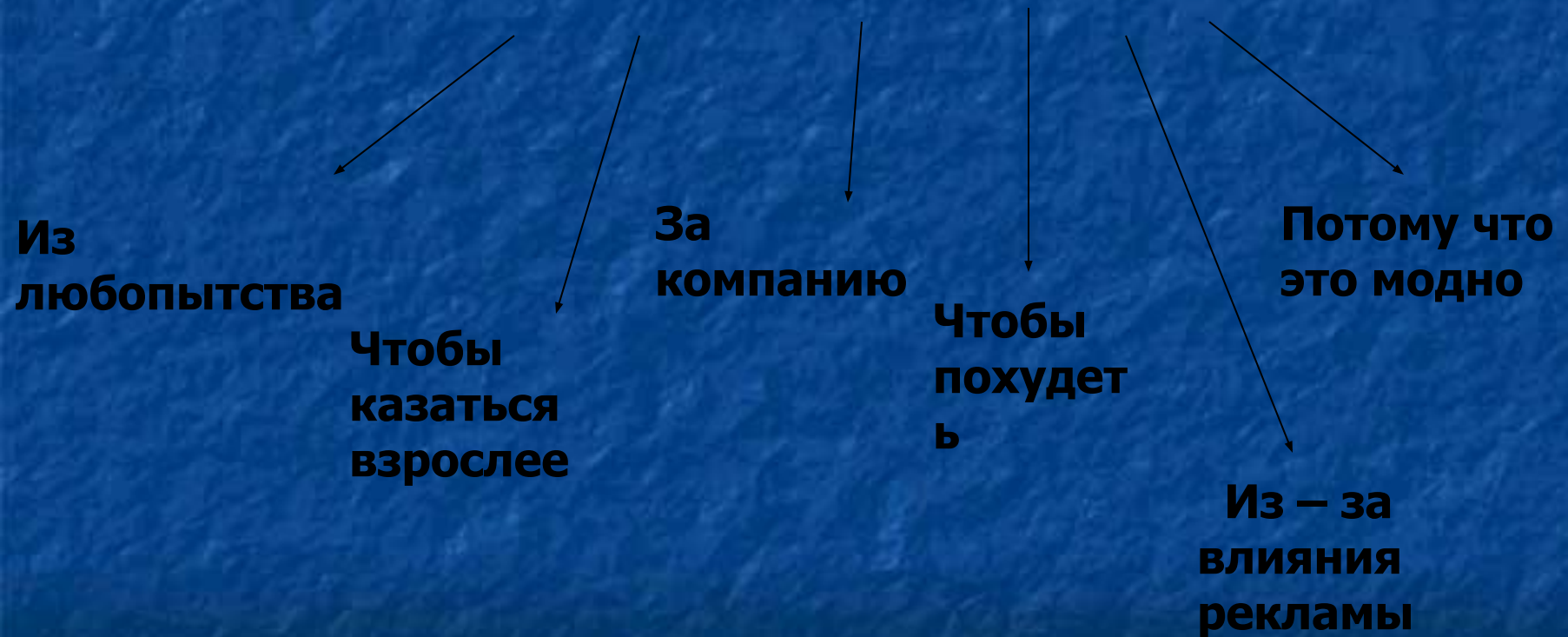




Цель классного часа

- 1. Познакомиться с реальными и мифическими представлениями о курении**
- 2. Научиться различать их.**

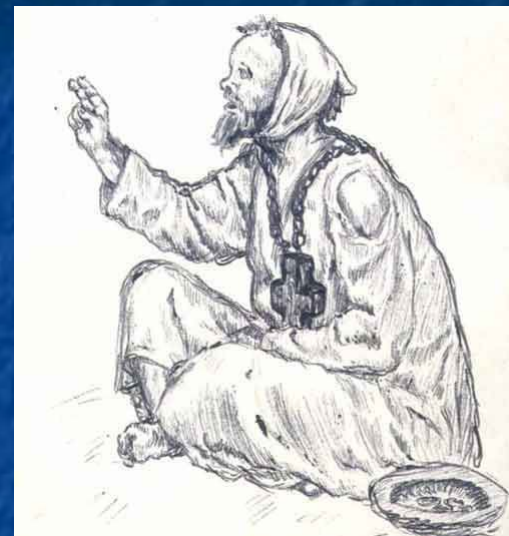
Мотивы, из – за которых подростки начинают курить:



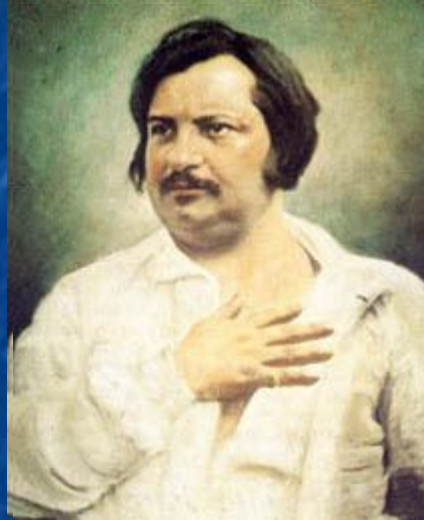
Притча



Мудреца спросили: «Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни: богатство или слава?» Вот что ответил мудрец: «Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля».



Мысли по ходу



**«Табак приносит вред
телу, разрушает разум,
отупляет целые
нации» (Бальзак)**

Мысли по ходу



«...никотин ослабляюще действует на память, разрушает нервную систему и ослабляет силу воли - способность, столь необходимую для шахматного мастера. Я могу сказать, что сам получил уверенность выигравши матч за мировое первенство лишь тогда, когда отучился от страсти к табаку»

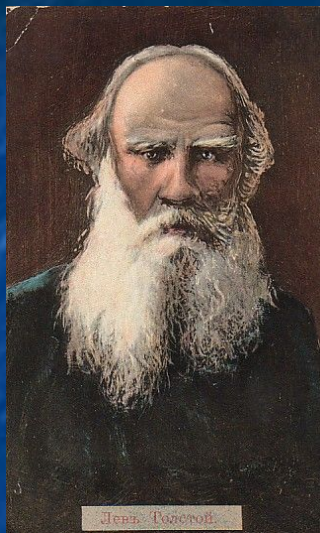
А. Алехин

Мысли по ходу



**«Табак – забава для
дураков» (Гете)**

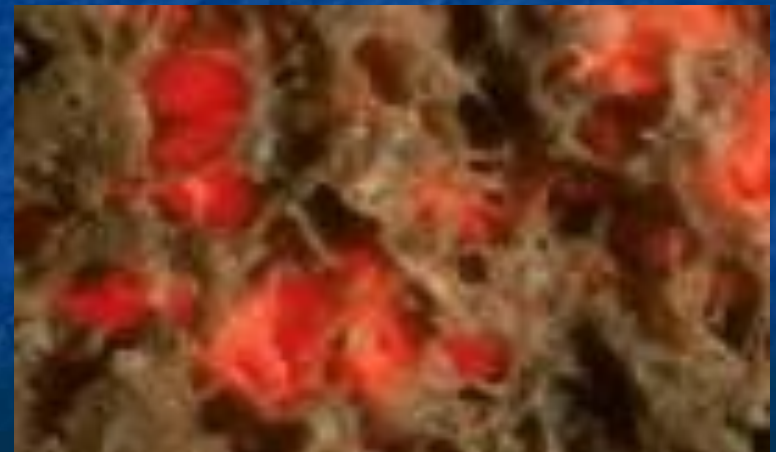
Мысли по ходу



«Трудно себе представить то
благотворное изменение, которое
произошло бы во всей жизни
людовой, если бы люди перестали
одурманивать и отравлять себя
табаком» Л. Н. Толстой



Последствия курения.



Влияние курения на кровеносную систему человека.

- Курение повышает кровяное давление: кровеносные сосуды сжимаются, вынуждая сердце сокращаться лишние 20 – 25 тысяч раз в сутки, как результат сердце расширяется и повреждается.
- Курение способствует увеличению уровня холестерина в крови, что приводит к образованию тромбов, а это ведёт к таким заболеваниям как атеросклероз, инфаркт миокарда, облитерирующий эндартериит и т. д.



Гангрена ног.

- При атеросклеротических заболеваниях повышается риск омертвения тканей и ампутация конечностей.
- Облитерирующий эндартериит – поражение кровеносных сосудов нижних конечностей.
- Суть заболевания заключается в сужении и заращении просвета артерии, далее нарушается питание тканей и их онемение и омертвение(гангрена).



Оксись углерода (угарный газ),

- содержащийся в табачном дыме связывается с гемоглобином, карбоксигемоглобин не может переносить кислород. При этом доставка кислорода к сердечной мышце резко нарушается – это приводит к серьёзным поражениям сердца и сосудов.



Влияние курения на железы внутренней системы.

- Никотин воздействует на надпочечники, которые при этом выделяют гормон адреналин, вызывающий спазм сосудов, повышение артериального давления и учащение сердечных сокращений.



Никотин нарушает функцию щитовидной железы.

- Затрудняется подача йода, на этой почве развивается базедовая болезнь, а в народе она называется пучеглазием. При лечении этой болезни обязательным условием является отказ от курения.



Влияние курения на пищеварительную систему.

- Многолетнее курение – одна из причин кишечных заболеваний.
- Никотин увеличивает выделение желудочного сока, что вызывает ноющие боли под ложечкой, тошноту и рвоту.
- Эти признаки могут быть проявлением гастрита, язвенной болезни желудка, которые у курящих возникают гораздо чаще, чем у некурящих.



Есть выход из
сигаретных джунглей!

У курильщика

- Язык покрывается грязно – серым налётом.
- Зубы желтеют, трескается зубная эмаль, появляется неприятный запах изо рта, тошнота и изжога.
- Установлено, что никотин, действуя через кровь, и попадает в желудок со слюной, вызывает повышение кислотности желудочного сока почти в 2 – 2,5 раза.
- ◆ По данным ВОЗ, среди курящих показатель смертности от рака органов полости рта, и пищевода в 4 раза выше, чем в группе некурящих.



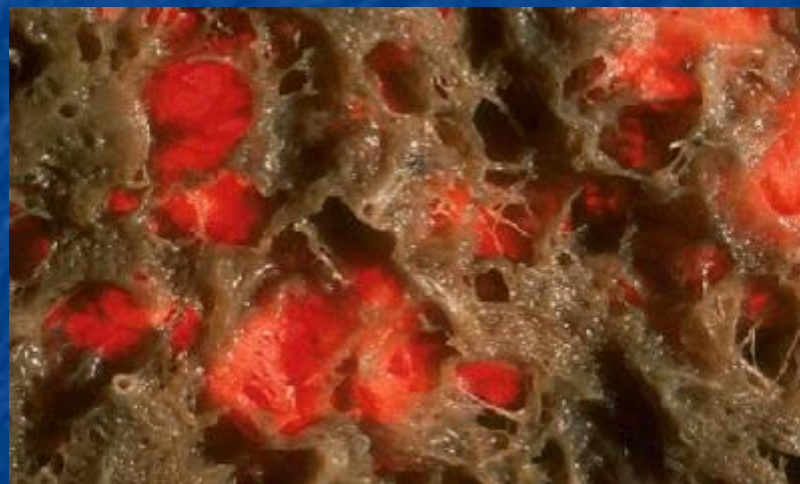
Влияние курения на дыхательную систему человека.

- Особенно сильно курение действует на органы дыхания.
- Посмотрите, какие лёгкие у курильщика. Как вообще такие лёгкие могут функционировать?



У курящих развивается

кашель и активизируется выделение мокроты, бронхи воспаляются и сужаются. В лёгких курильщика обнаруживается повышенное содержание воспаленных клеток.



Курение ведёт к развитию

- хронического бронхита, сопровождающегося постоянным кашлем и неприятным запахом изо рта, а в дальнейшем и к другим более опасным заболеваниям.



Туберкулёз лёгких.



- Из 100 случаев этого заболевания – 95% курильщики.

Влияние курения на нервную систему человека.

Никотин попадает в мозг через 7 секунд после первой затяжки.

- **Появляются головные боли, головокружения, ослабляется память. Компоненты табака не расслабляют, а просто «тормозят» центры мозга. Привыкнув к сигарете, человек без неё уже не может расслабиться. Получается замкнутый круг: и возникновение, и прекращение стресса зависят от курения.**



Никотин в первой короткой фазе

- Расширяет сосуды мозга, создаёт обманчивое улучшение умственной деятельности, а затем резко сужает их, отравляет клетки мозга. Курящие становятся нервными, рассеянными, грубыми. У них развиваются нервные заболевания – невралгии, невриты...



Влияние курения на кожу человека.

- Курение вызывает сужение кровеносных сосудов в глубинных слоях кожи, это уменьшает приток крови, истощая содержание в ней кислорода и важных питательных веществ.
- Курение разрушает коллаген и эластичные волокна, которые дают коже упругость и эластичность.
- Вдобавок мимика во время курения как сжимание губ при вдыхании приводит к дополнительным морщинам.



Кожа курильщика



- Сухая,
- Морщинистая,
- Дряблая,
- Имеет землистый оттенок.
- Курение ускоряет процессы старения в коже.

Влияние курения на половую систему.

- Особенно большой вред никотин приносит женщинам.
- Яйцеклетки женщины живут более 30 лет и следовательно накапливают канцерогены, Pb^{210} и Po^{210} , они и вызывают мутации, которые являются причиной физических отклонений и уродств, так как курящая женщина носит в себе постоянно действующий реактор.



Дети у курящих женщин

**часто рождаются
недоношенными, с
низкой массой тела.**

**Курящие женщины, как
правило, рано стареют,
кожа их становится на
пальцах желтой, на лице
очень быстро
истончается, становится
дряблой, образуя
глубокие морщины.**

**Голос у них становится
хриплым, манеры
поведения становятся
менее женственными.**



Влияние курения на органы чувств.



- В последние годы было установлено, что табакокурение приводит к ухудшению слуха, цветоощущения, обоняния, вкуса, способствует помутнению хрусталика глаза.

Отрицательные последствия

- Для здоровья при курении определяются хронической интоксикацией организма курильщиков токсичными веществами.
- Табачные токсины повреждают практически все органы и ткани человека.



Надеемся, что после просмотра этих слайдов

- У вас не появится желание закурить.



Спасибо

за внимание!



Работу выполнили учащиеся 8 класса