

КЛАССНЫЙ ЧАС



**КУРИТЬ –
ЗДОРОВЬЮ ВРЕДИТЬ**



Лукьянова Е.А., учитель химии,
классный руководитель 6Б класса



Цель:

формирование отрицательного отношения к курению.

Задачи:

1. Расширение знаний о вреде курения.
2. Формирование отрицательного отношения к табаку.
3. Воспитание у учащихся ответственности за свое здоровье, бережного отношения к нему как к главной ценности человека.

История появления табака

Листья и семена табака были привезены из Америки в 1492 году моряками экспедиции Христофора Колумба.

В Европу табак был завезен в 1496 году испанским монахом Романом Пано. Растения он использовал в качестве декоративных.

Екатерина Медичи, будучи больна, стала применять “нюхательный табак” от головной боли.

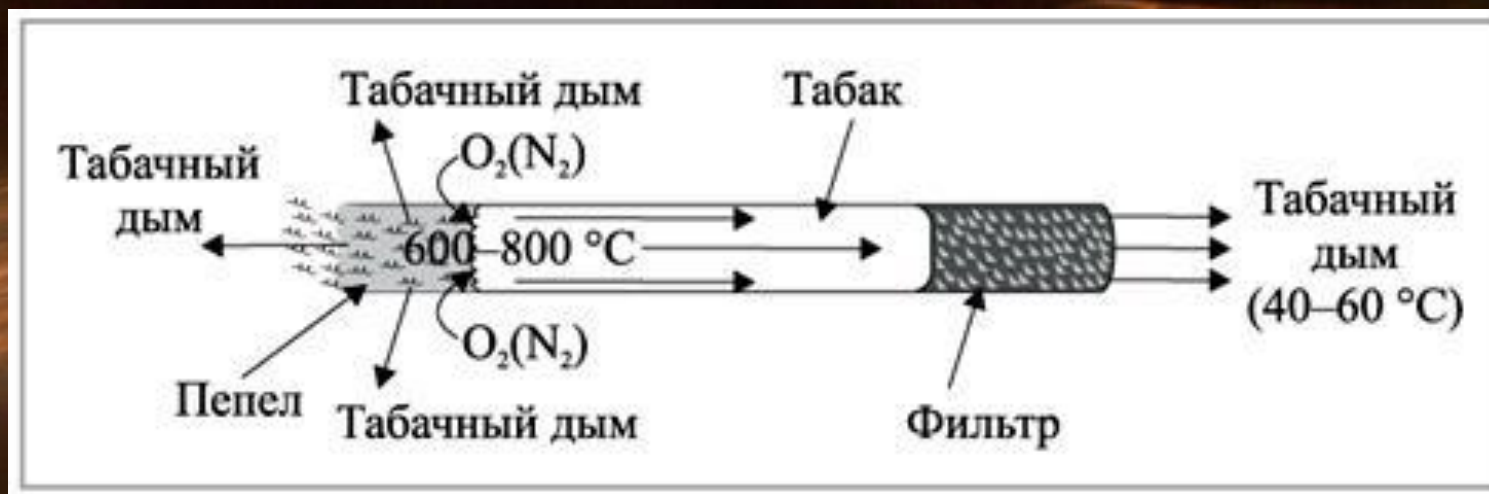
В 1680 году французский король Людовик XII издал декрет по которому только аптекари имели право его продавать. В других странах, лиц увлеченных курением строго наказывали.

В Россию табак, по-видимому, попал в конце XVI века и тоже был встречен не очень приветливо.

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



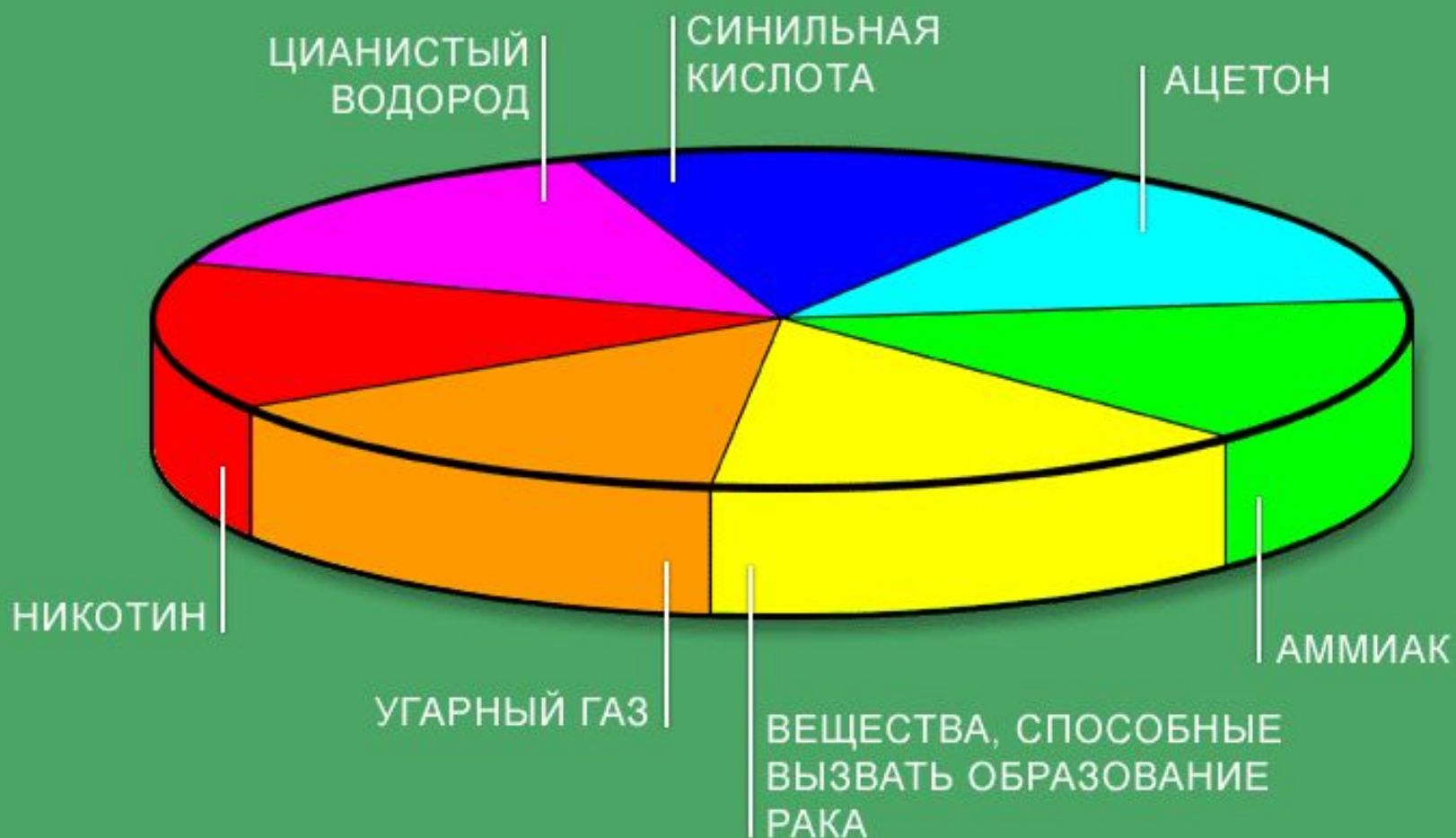
«Зажженная сигарета — это "химическая фабрика"»



Горячий дым и холодный воздух приводит к микроскопическим трещинкам на зубной эмали.

Температура табачного дыма влияет на слизистые рта и носоглотки.

СОСТАВ ТАБАЧНОГО ДЫМА

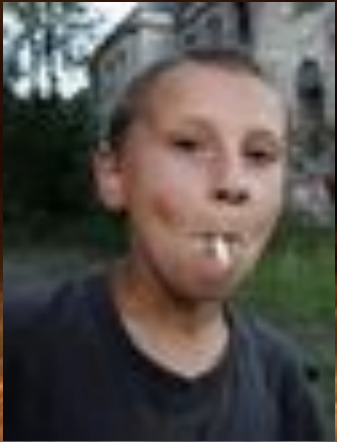


Вывод: Средний курильщик делает около 200 затяжек в день. 200 глотков какого-то отстоя из 4000 химических соединений, 30 из которых особенно ядовиты.

Аммиак, ацетон, бензол, метанол, пестициды, полоний, сероводород, синильная кислота, углекислый газ, формальдегид плюс удобрения для хорошего роста злокачественных опухолей: бензопирен и дибензопирен – вот подлинный, но далеко не полный список составляющих особого вкуса табачного дыма



Результат



Стадии никотиновой зависимости

Главное вещество табачного дыма – это **Никотин**. Он является естественным компонентом табачных растений и это наркотик и сильный яд.

для человека смертельная доза составляет всего 60 мг никотина, а для детей – еще меньше.

Всем известно, что «капля никотина убивает лошадь».



ДЕЙСТВИЕ НИКОТИНА НА ОРГАНИЗМ КУРИЛЬЩИКА

Увеличивает склонность к образованию тромбов, одновременно снижается эффективность иммунных механизмов

Оказывает негативное влияние на головной и спинной мозг, всю нервную систему в целом

Приводит к развитию самых сильных химических зависимостей физической и психической зависимости

Снижает температуру кожи, обусловленное сужением кровеносных сосудов

Уменьшается мышечный тонус, что дает некоторым курильщикам чувство расслабления

Может вызвать судороги

Увеличивает активность кишечника (вызывает диарею)

Вызывает возбуждение мозга, депрессию, которая порождает желание ввести больше никотина

Вызывает увеличение кровяного давления и частоты сердечных сокращений

СИМПТОМЫ ПРИ ОТРАВЛЕНИИ НИКОТИНОМ:

- Головная боль
- Головокружение
- Тошнота
- Рвота
- Понос
- Увеличение слюновыделения
- Замедление пульса
- Затруднение дыхания
- Сужение зрачков
- Холодеют конечности
- Расстройства слуха
- Расстройства зрения
- Судороги



Опасность табачных СМОЛ

Смола – это все то, что содержится в табачном дыме, за исключением газов, никотина и воды. Каждая частичка состоит из многих органических и неорганических веществ, среди которых присутствует множество летучих и полу-летучих соединений. Дым попадает в рот в виде концентрированного аэрозоля. При охлаждении он конденсируется и образует смолу, которая оседает в дыхательных путях. Содержащиеся в смоле вещества вызывают рак и другие заболевания легких, такие как паралич очистительного процесса в легких и повреждения альвеолярных мешочков. Они также снижают эффективность иммунной системы.

Легкие человека



Легкие некурящего
человека



Легкие курильщика

Влияние табакокурения на здоровье человека

Рак

Заболевания
пищеварительной системы

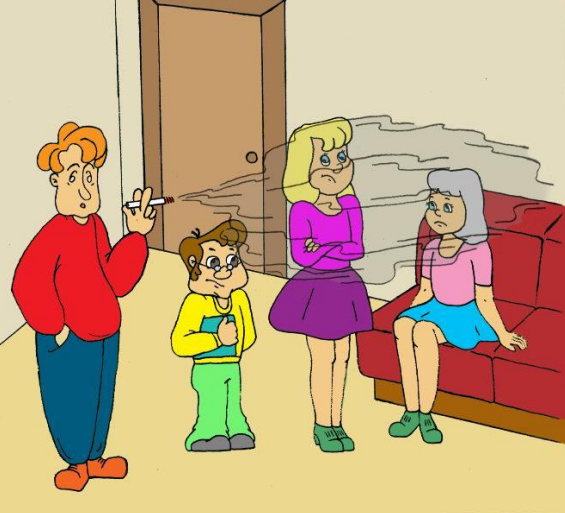
Респираторные заболевания

Детская смертность

Сердечно-сосудистые
заболевания



Пассивное курение



Дети из семей, где родители курят дома, чаще болеют в раннем детстве, пропускают школу и вообще получают меньший запас здоровья на будущую жизнь. Курение родителей на 20-80% увеличивает риск заболевания дыхательной системы, тормозит рост легких ребенка.



к 12 годам сигареты пробуют уже 30% россиян, к 13 годам - 47%, к 14 - 55%, к 15 - 65%, к 16 - 78%, к 17 - 80%.

Свою первую сигарету мальчики выкуривают в возрасте до 10 лет, девочки - в 13-14. К 15 годам каждый десятый курящий подросток уже страдает никотиновой зависимостью.



По мнению медиков:

1 сигарета сокращает жизнь на 15 минут,

1 пачка сигарет – на 5 ч.,

тот, кто курит 1 год, теряет 3 месяца жизни,

кто курит 4 года – теряет 1 год жизни,

кто курит 20 лет – 5 лет,

кто курит 40 лет – 10 лет.

'КУРЕНИЕ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ'

Приносимый сигаретами вред еще усиливается от того, что вы его осознаете. А вы не можете его не осознавать! Надпись на сигаретах 'КУРЕНИЕ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ' означает следующее:

- в 90 случаях из 100 курение является причиной возникновения рака легких!
- вредная привычка курить может привести к потере конечностей!
- курение способствует развитию онкологических заболеваний таких органов, как горло, трахея, поджелудочная железа!
- именно никотин становится в 80% причиной инфаркта миокарда в молодом возрасте!
- курение сужает просвет кровеносных сосудов!
- курящие гораздо чаще болеют ОРЗ, бронхитом, эмфиземой легких!
- курение вызывает старение кожи, делает ее сухой и морщинистой!
- каждая третья курящая женщина страдает недержанием мочи!
- курение вызывает разрушение зубов!

Рекомендации бросающим курить

В течение нескольких недель анализируйте, когда и почему вам хочется курить. Запишите причины выкуривания каждой сигареты

Запишите причины, по которым вам хочется курить, и все то положительное, что последует за этим. Настройте себя на окончательное решение — бросить курить

Назначьте для себя день отказа от курения, обведите его в календаре и с этого дня откажитесь от курения. Хорошо, если с вами бросят курить ваши друзья и курящие члены семьи

В первые дни вместо сигарет сосите леденцы, карамель, жуйте жвачку, грызите орехи и семечки. Расслабляйтесь, снимая напряжение и желание курить

Посчитайте, какую кучу денег вы сэкономите за неделю, месяц, год. Можете откладывать их и пользоваться как поощрительным фондом. Радуйтесь, что вы не курите!

В течение первых 4 недель — самых трудных для отвыкания — ешьте сколько хотите, но пусть это будет здоровая пища

Викторина

1. Кто из европейских путешественников впервые увидел курящих людей?

(Христофор Колумб)

2. Кто из русских правителей в конце XVII века разрешил курение табака? Почему?

(Петр I; в экономических целях)

3. Какие болезни возникают от курения?

(Рак, язва желудка, инфаркт, инсульт, бронхит и др.)

4. Какая температура внутри сигареты при затяжках?

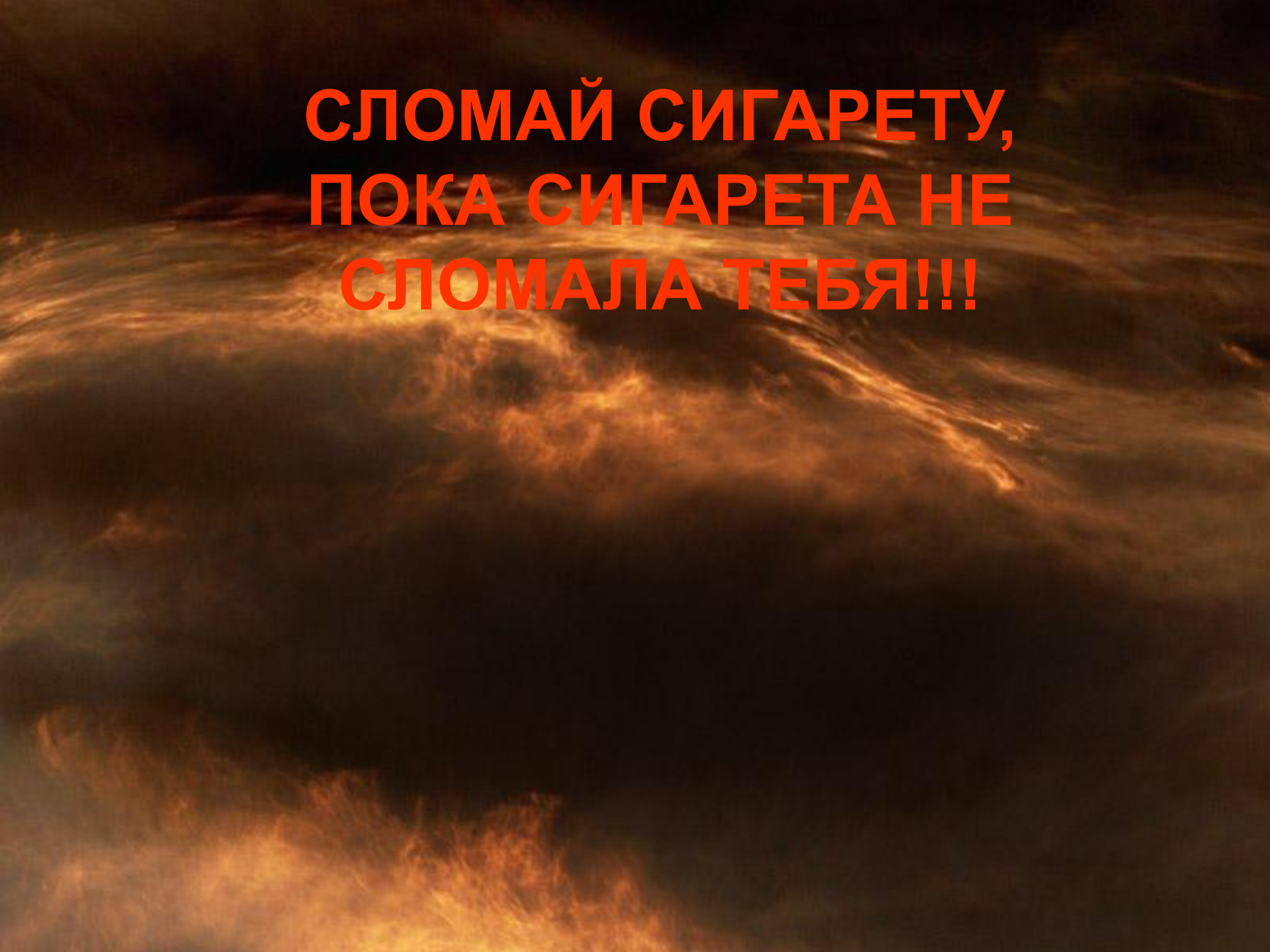
(600 – 800 градусов)

5. Что содержит табачный дым?

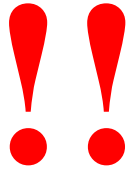
(никотин, угарный газ, синильную кислоту, сероводород, аммиак, табачный дёготь, оксиды азота, ацетон и т.д.)

6. Опасно ли курение для здоровья?

(ДА)



**СЛОМАЙ СИГАРЕТУ,
ПОКА СИГАРЕТА НЕ
СЛОМАЛА ТЕБЯ!!!**



**информация
интересная,
я
обязательно
расскажу
своим
друзьям.**

Рефлексия



**я это уже все
знал, ничего
нового я не
услышал.**

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!