

Когда привычка приводит к б

Классный час



Авторы:

Торопова Е.В.

Торопова А.А.



содержание

- [Немного истории](#)
- [История](#)
- [Несколько слов о табаке](#)
- [Ботаник](#)
- [Кто и почему начинает курить](#)
- [Иллюзии курильщиков](#)
- [Медик](#)
- [Опасности и последствия курения](#)
- [Зачем ты куришь, девочка, зачем?](#)
- [Алкоголь и табак](#)
- [Борьба с курением](#)
- [Методы лечения курящих](#)
- [Литература](#)

Немного истории.

- Откуда происходит слово «табак»? Считается, что такое название происходит от провинции Табаго, где произрастало это странное растение. Во время второй экспедиции Колумба испанский монах Роман Пано привез в Испанию табачные семена; сначала культивировали как декоративное растение. А далее табак постепенно распространился в Европе. Вначале он применялся как лечебное средство. Курение, нюхание и жевание табака воспринималось поначалу как варварский обычай, однако затем эта привычка получила широкое распространение.

История

- А теперь посмотрим, что происходило в России. Знакомство с табаком началось здесь в конце XVI-начале XVII века, его завёз англичанин Чэнслер при Иване IV. В 1649 году в России было введено наказание за употребление и хранение табака-битье кнутом на козле, торговцам табака «пороли ноздри и резали носы». в 1698 году Пётр I снял запрет на курение. С тех пор курение быстро распространялось среди широких слоев населения.



Несколько слов о табаке

Трубки, сигареты, папиросы, сигареты... Все мы видели не раз эти предметы, но вряд ли задумывались о том, что у них внутри.

О том, чем набита сигарета, мы сейчас узнаем из рассказа ботаника.



Ботаник

- Табак относится к семейству пасленовых, роду табак (никотина). Обычно это однолетние травы, реже многолетние, имеющие трубчатые или колокольчатые цветки, которые опыляются насекомыми и колибри. Листья у табака цельные, очередные.
- В странах, где табак растет в диком виде, часто наблюдаются отравления домашних животных листьями и побегами табака.
- Сейчас табак выращивают более 120 стран мира.
- Листья собирают вручную, затем их сушат и измельчают.



Кто и почему начинает

КУРИТЬ

Курить начинают не только в детском и юношеском, но и в более зрелом возрасте причины самые различные - переживания, неприятности на работе, семейные конфликты, злоупотребление алкоголем, курят от нечего делать, для

- Для подростка в курении есть некая тайна, которую он не может обнаружить, он должен скрывать курение от родителей, преподавателей, некоторых сверстников
- Это не может не отразиться на характере курения подростка - торопливости и интенсивности затяжек, что ведет к более быстрому сгоранию табака и папиросной бумаги, большому содержанию вдыхаемых токсичных веществ.

Иллюзии курильщиков

Весьма осведомленный во всем Мефистотель заявил Фаусту по поводу табака: «Полезная травка, не лопух какой-нибудь. Кто хоть раз закурит, тот не оставит этой забавы».

Почему так происходит, почему возникает привыкание к табаку?

С этим вопросом мы обратимся к медикам.





Медики

Составные части табачного дыма всасываются в кровь и через 2-3 минуты достигают клеток головного мозга. Немного эти вещества повышают активность клеток головного мозга, это состояние воспринимается курильщиком как освежающий приток сил или своеобразное чувство успокоения. Однако это состояние скоро проходит, и, чтобы его снова ощутить, человек тянется за новой сигаретой. Постепенно никотин встраивается в процесс обмена веществ, и человеку его постоянно не хватает.



Опасности и последствия курения

- Огромное число людей на Земле курит и продолжает жить. Так ли опасно курение для нашего организма?
- В момент затяжки на кончике сигареты развивается температура $600 - 900^{\circ} \text{C}$. При этом происходит сухая перегонка табака, при которой образуется около 6000 веществ, из которых 120 ядовиты. 28,7% общей токсичности приходится на никотин. При медленном курении в дым переходит 20% никотина, при быстром – 40%.
- Смертельная доза никотина для человека 2-4 капли, однако внутривенно достаточно ввести никотин из 1 сигареты, чтобы вызвать смерть



Зачем ты куришь, девочка, зачем?

- Женщина и ребенок - неразделимые понятия. Как курение матери отражается на ребенке? Дети более подвержены действию ядов табачного дыма. Смертность новорожденных у курящих матерей на 28% выше чем у некурящих. Дети курящих родителей чаще болеют, у них ослаблен иммунитет, бывают судороги, эпилепсия. Такие дети отстают в интеллектуальном развитии, им сложнее учиться в школе, часто бывают головные боли.*



Алкоголь и табак.

- Человек живет в сложном мире, оказывающем на него разнообразные и нередко вредоносные влияния.
- Одним из наиболее опасных, наносящих невосполнимый вред здоровью человека факторов является сочетание курения и употребление алкоголя.



Борьба с курением.

- Можно и нужно значительно усилить антитабачную пропаганду. Чаще и нагляднее показать, к чему ведет эта дурная привычка. В предотвращении детского курения очень важна роль родителей, которые, поощряя занятия спортом, ремеслами, чтением, способствуют тому, что дети не ищут возможности уйти от повседневных дел при помощи курения. Пора медикам исполнить завет Гиппократа: «Врач, исцелись сам!» Все медицинские институты, училища должны поставить дело так, чтобы их преподаватели и учащиеся не курили, пропагандировать это в печати.



Методы лечения курящих



- Бросать курить можно разными способами.
- Можно резко прекратить курить, а можно постепенно уменьшить число выкуриваемых за день сигарет
- Для бросающих курить выпущена специальная жевательная резинка с небольшим количеством никотина, лекарства, снимающие абстинентный синдром.
- Некоторые врачи избавляют от табакозависимости психотерапией, гипнозом, иглоукалыванием.
- Главное условие избавления от этой привычки- **ЖЕЛАНИЕ САМОГО КУРИЛЬЩИКА.**

литература

- Биологический энциклопедический словарь. М.: Советская энциклопедия, **1986. С. 619.**
- Ягодинский В. Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя. М.: Просвещение, **1986.**
- Лисицын Ю.П. Факультет Здоровья. М. **1986.**