

# Аппарат вредных привычек

**Цель:** Ознакомить учащихся с разрушающим действием табака и табачного дыма на организм человека.

- Задачи:**
1. Дать учащимся представление о табакокурении как о факторе, разрушающем здоровье.
  2. Формировать у учащихся стойкое неприятие к курению табака – профилактика курения.
  3. Дать рекомендации тем, кто хочет бросить курить.

**Форма урока:** урок – обобщение



**Методы и приемы:** Рассказ в сочетании с обсуждением; доклады по теме; игра «Плюсы и минусы»; показ опыта; тест.

**Средства обучения:** плакаты, «Аппарат вредных привычек», карточки.

## ПЛАН

1. Организация начала урока.
2. Опрос по теме «Здоровый образ жизни»
3. Вредное воздействие табака на организм человека:
  - историческая справка (доклад);
  - понятие о табакокурении и его опасность для здоровья;
  - состав табачного дыма (доклад);
  - влияние никотина и отравляющих веществ, содержащихся в табачном дыме на организм человека;
  - влияние курения на организм женщины.
4. Стадии никотиновой зависимости и последствия курения.
  - игра «Плюсы и минусы»;
5. Пассивное курение.
6. Показ опыта на «Аппарате вредных привычек».
7. Избавление от табачной зависимости.
8. Подведение итогов урока. Тест.
9. Домашнее задание.

## Историческая справка.

Курение табака – одна из самых распространенных вредных привычек, приводящая к серьезным нарушениям здоровья, заключающаяся во вдыхании дыма тлеющего табака. Табак – это однолетнее растение семейства пасленовых. Его листья, специальным образом обработанные, служат сырьем для табачной промышленности. Потребление табака в Америке насчитывает тысячи лет. Имеются данные, что уже в 1 веке до нашей эры индейцы майя в Центральной Америке курили табак на религиозных церемониях. Столетие спустя курение табака распространилось на другие части Северной и Южной Америки. К тому времени, как в 15 веке прибыли европейцы, табак выращивался туземцами во многих частях Америки. Древнегреческий историк Геродот (5 век до н. э.) при описании быта скифов упоминает о вдыхании ими дыма от сжигаемых растений для большей бодрости и силы. На вдыхание дыма сжигаемых растений указывается и в древнекитайских летописях. Дым определенных растений при их горении вдыхали и жители Африки. Благовонные окуривания от сжигания трав практиковались в Греции и Древнем Риме во время различных празднеств и церемоний.

История приобщения европейцев к курению началась с открытия Америки Колумбом в 1492 году. Первые европейцы, оставшиеся в Америке научились курить от местных жителей. В 1493 году Колумб привез в Европу «табак», траву, получившую свое название от провинции Тобаго, где она культивировалась. В середине 16 века табак распространяется во Франции. Этому способствовал Жан Нико, французский посланник в Португалии (в честь его имени и назвали наркотическое вещество листьев табака – никотином). Быстрому распространению табака способствовало его удивительное свойство – неудержимая тяга к курению, с которой было очень трудно совладать человеку.

Считалось, что табак целебен, его дым отпугивает болезни, злых духов. Табак считали стимулирующим и успокаивающим средством, его листья использовали как лечебное вещество. Но курение табака, а также применение его в качестве лекарства (настойки, пилюли, экстракты) часто вызывали тяжелые отравления, нередко кончавшиеся смертью. Это заставляло правительства вести борьбу против курения. Применялись различные наказания, которые в иных странах были весьма жестокими. Так в России при царе Михаиле Федоровиче уличенных в курении наказывали 60 ударами палок по стопам, во второй раз - отрезанием носа или ушей. Чтобы сократить торговлю табаком и уменьшить курение табачная торговля облагается высокими налогами, но неожиданно, все, это приносит большой доход казне и правительства стали использовать торговлю табаком как источник дохода. Торговля табаком была разрешена в России в 1697 году в царствование Петра I.

## Состав табачного дыма

В табачных листьях содержится множество органических веществ – никотин, органические кислоты, протеиновые вещества, эфирные масла, жиры, древесные волокна и другие (до 257 канцерогенных веществ).

Акт курения состоит в том, что через подоженный и медленно тлеющий табак всасывается воздух. Кислород, содержащийся во вдыхаемом воздухе, проходя через слой тлеющего табака, усиливает его тление, и продукты горения вместе с оставшейся частью воздуха поступают в легкие. Температура тлеющего табака составляет около 300 0С, при затяжках доходит до 1100 о С, что приводит к вдыханию горячего дыма ( 50-60 о С). В этих условиях происходит пиролиз табака и папирусной бумаги, так называемая сухая перегонка, при которой образуется табачный дым с выделением вредных веществ: их известно около 4000! Табачный дым представляет собой аэрозоли, состоящие из жидких и твердых частиц, находящихся во взвешенном состоянии и содержит: никотин, угарный газ, синильную кислоту, муравьиную кислоту, сероводород, аммиак, табачный деготь, канцерогены, окислы азота, соединения мышьяка, меди, железа, свинца, радиоактивный полоний, цезий, стронций, ацетон и другие. Это целый справочник по ядовитым веществам.

## Влияние табачного дыма на организм человека.

Тепло – единственный физический агент курения – первым начинает разрушительное воздействие на организм. При курении курильщик вдыхает горячий дым и холодный воздух, что приводит к микроскопическим трещинкам на зубной эмали. В дальнейшем там откладывается табачный деготь, вследствие чего поверхность зубов приобретает желтоватый цвет, а зубы начинают издавать специфический табачный запах. Температура дыма оказывает влияние на слизистые рта и носоглотки. Капиллярные сосуды расширяются, слизистая оболочка щек, неба, десен, подвергаясь хроническому раздражению, воспаляется. Тепло табачного дыма и химические вещества раздражают слюнные железы, в результате чего наступает усиленное выделение слюны, которую курильщики вынуждены сплевывать. Часть слюны они проглатывают. Ядовитые вещества дыма, переходя в слюну, действуют на слизистую оболочку желудка. Это приводит к потере аппетита, болям в области желудка и кишечника, чередованию запора и поноса, вызывая хронические гастриты, язву желудка и двенадцатиперстной кишки.

От воздействия табачного дыма страдает, прежде всего, легочная система. Ядовитые вещества постепенно разрушают известные механизмы защиты легких, вызывая легочные заболевания. Кроме раздражения слизистой оболочки гортани, трахеи, легких и альвеол развивается хроническое заболевание дыхательных путей – бронхит курильщика, отсюда постоянный кашель, мокрота, одышка, сердцебиение. Значительно повышается у курящих людей возможность заболевания раком легкого из-за содержания в табачном дыме канцерогенов. Наиболее чувствительна к никотину нервная система. При первой пробе курения у человека появляется головокружение, легкая тошнота, бледность лица, сердцебиение.

Отравление нервной системы проявляется чувством беспокойства, дрожанием пальцев рук, шаткостью походки. Особенно неблагоприятно систематическое отравление табачным дымом сказывается на деятельности сердечно-сосудистой системы. После каждой выкуренной сигареты сужение кровеносных сосудов держится в течение получаса. Хроническое сужение сосудов может стать причиной тяжелых заболеваний – стойкого спазма сосудов нижних конечностей, сопровождающегося хромотой и омертвением конечности. Понижение сократительной способности сосудов сказывается ухудшением снабжения кислородом и питательными веществами мозга, сердца и других органов. Нарушается нормальное питание сердечной мышцы, а это способствует учащению заболеваний ишемической болезнью. Ускоряется сердечная деятельность, сердце изнашивается и быстрее стареет. Нарушается обмен веществ под воздействием табачного дыма, нарушается усвоение витаминов, имеется дефицит витаминов А, В1, В6, В12, С. Курящие дети отстают в развитии. Память и внимание ослабевают, работоспособность снижается. Никотин вредно действует на слух и зрение. У мужчин происходит снижение половой функции.

## **Влияние курения на организм женщины.**

Крайне неблагоприятно последствия курения для женского организма и его детородной функции. У курящих женщин наблюдается раннее увядание организма. Кожа теряет свою эластичность и свежесть, появляются ранние морщины на лице, голос становится низким и хриплым. У курящих женщин в 2 раза чаще происходят выкидыши, рождаются неполноценные и мертворожденные дети.

Давайте подведем итог – дурная привычка у подростков вызывает задержку роста, наносит сильный вред здоровью, приводит к физической и умственной работоспособности. К многообразным последствиям курения относится ряд болезней, приводящих к смерти человека: рак различных органов (губы, горла, гортани, пищевода, легких).

## Стадии никотиновой зависимости и последствия курения.

Первая стадия. Курильщик имеет устойчивую привычку к закуриванию табачных изделий в курительных ситуациях, но потребность в курении слабо выражена. Курение за компанию становится привычкой.

Вторая стадия. Потребность в курении значительно возрастает. Курильщик не в состоянии справиться с ней, хотя предпринимаются попытки бросить курить. Курильщик имеет свои плановые курения, он может курить в одиночестве. Неудовлетворение желания закурить вызывает психологические страдания, ощущение дискомфорта. Появляется утренний никотиновый абстинентный синдром и потребность курения натошак.

Третья стадия. Потребность в курении настолько ярко выражена, что курильщик не способен даже на сутки прекратить курение. Развивается табачная никотиновая зависимость. Утренний никотиновый синдром ярко выражен, курение натошак становится обязательным. У курильщика появляются болезни органов дыхания, сердца, мозга и т.д.

В процессе курения возникают зависимости от курения:

**социальная** – желание покурить возникает из-за подражания взрослым.

**психологическая** – курение становится привычным и единственным методом психической саморегуляции при перенапряжении, в условиях эмоционального стресса;

**физическая** – формируется по мере увеличения стажа курения и возрастания его интенсивности, промежуток между выкуриванием сигарет становится короче, их число растет.



## Игра «Плюсы и минусы».

На плакате написаны последствия курения. Ребятам необходимо определить:

1. Кратковременные отрицательные последствия курения (после первой затяжки);
2. Отрицательные последствия длительного курения;
3. Прочие отрицательные последствия;
4. Положительные последствия курения (ребята должны придумать сами).

Класс разбивается на 4 группы, и каждая группа работает над своим вопросом.

Отрицательные последствия курения:

- учащенное сердцебиение;
- рост артериального давления;
- раздражение слизистой горла;
- проникновение в кровь угарного газа;
- попадание в легкие канцерогенов;
- отравление воздуха;
- -----
- раковые заболевания;
- заболевания сердца;
- язвы;
- заболевание системы кровообращения;
- хронический бронхит;
- -----
- неприятный запах изо рта;
- возможно ухудшение обоняния;
- пожелтение зубов;
- преждевременное образование морщин;
- нарушение нормального дыхания и снижение выносливости;
- снижение сопротивляемости организма к различным заболеваниям.



*капля никотина убивает  
ВЕРБЛЮДА*

## Пассивное курение.

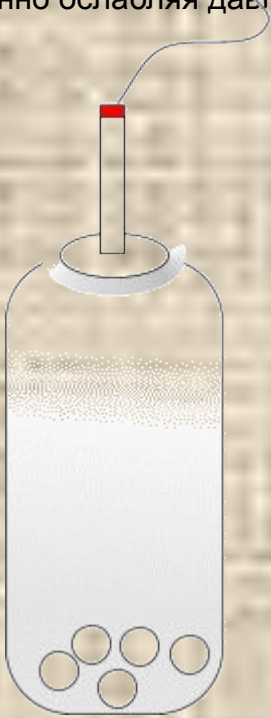
Пассивное курение –это принудительное вдыхание некурящими людьми табачного дыма, образованного другими людьми в процессе курения. Вторичный дым, который выдыхает курильщик, загрязняет воздух никотином, окисью углерода, аммиаком, смолами, бензапиреном, радиоактивными веществами и другими вредными компонентами. Исследователи пассивного курения пришли к выводу, что в плохо проветриваемом помещении некурящий за 1 час вдыхает столько же дыма, сколько получает курильщик от одной выкуренной сигареты. Пассивно вдыхаемый табачный дым является для легких сильным раздражителем, что может привести к заболеваниям легочной системы. Особенно вреден табачный дым при пассивном курении больным стенокардией. Пассивное курение вызывает у некурящих людей возбужденное состояние, раздражительность, оно влияет на психику, ухудшает внимание, понижает способность к восприятию знаний. Табачный дым уменьшает количество отрицательно заряженных ионов в воздухе, которые способствуют повышению тонуса организма и работоспособности.

## **Показ опыта «Аппарат вредных привычек».**

**Задача:** продемонстрировать учащимся, что смолистые вещества немедленно проникают в легкие и последствия табачного дыма на легкие человека.

**Необходимо:** прозрачная пластиковая бутылка, вата, сигарета, спички.

**Опыт:** вставить сигарету в проделанное отверстие в крышке, сжав бутылку, выдавить из нее воздух, зажечь сигарету, медленно ослабляя давление на бутылку производить курение аппаратом.



**Выводы:** при осмотре ваты внутри бутылки определить ее цвет и отложение на ней табачного дегтя и какой эффект оказывает курение на внутреннюю поверхность легких.

### Статистические данные:

- табакокурение снижает продолжительность жизни на 10-15 лет (ежедневно на 15 минут);
- по данным ВОЗ, каждый третий умирающий в мире – жертва алкоголя, а каждый пятый – жертва табака;
- в России курит половина мужчин и десятая часть женщин;
- токсичность табачного дыма в 4,5 раза превышает токсичность выхлопных газов автомобиля;
- при табакокурении: 25% вредных веществ табачного дыма сгорают, 25% поглощает сам курильщик, 50% - отравляют воздух в помещении;
- средний возраст умерших от сердечных приступов – 67 лет, а у курильщиков – 47 лет;
- из 100 больных туберкулезом: 95 – курильщики;
- если в семье курят оба родителя, то дети вдыхают такое количество никотина, которое получали бы, если бы сами выкуривали по 80 сигарет в год;
- жены курильщиков живут на 4 года меньше, чем жены некурящих мужчин;
- некурящему достаточно 1 час провести в накуренном помещении, чтобы в его организм попали все вредные вещества в количестве, которое содержится в одной выкуренной сигарете.

## Избавление от табачной зависимости

Отказ от курения – это не отказ от чего-то хорошего, а существенная победа над собой и над табаком. Бросить курить можно в любое время. Нужно только захотеть.

Первым делом надо ответить на вопрос: «Почему я вообще курю?» Честный ответ поможет легче освободиться от этой привычки. В дополнении надо найти ответ на вопрос: «Хочу ли я на самом деле бросить курить?», привести основной аргумент отказа от табака. Необходимо продумать все «за» и «против» курения. Не надо откладывать принятое решение. Назначь необходимый день и сообщи об этом своей семье, друзьям. А чтобы быстрее восстановить свой организм от вредных последствий табакокурения можно заниматься физическими упражнениями, закаливанием организма, аутотренингом. Они помогут избавиться от пороков, сделать жизнь интересной, целеустремленной.

# ВЫВОДЫ:

Курение табака – одна из самых распространенных вредных привычек, приводящая к серьезным нарушениям здоровья. Чумой 20 века стали называть курение многие врачи. Люди не задумываются о последствиях курения, считая эту привычку как выражение своей независимости и самостоятельности, не понимая, что они тем самым укорачивают свою жизнь и жизнь своих близких, а что самое страшное подвергают опасности жизнь и здоровье своих детей. Самое главное, найти в жизни правильные ориентиры и уметь сказать «нет».